

Meal Plan - Dieta vegetariana baixa em carboidratos de 1900 calorias

[Grocery List](#)[Day 1](#)[Day 2](#)[Day 3](#)[Day 4](#)[Day 5](#)[Day 6](#)[Day 7](#)[Recipes](#)

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

1863 kcal ● 143g proteína (31%) ● 91g gordura (44%) ● 85g carboidrato (18%) ● 33g fibra (7%)

Café da manhã

255 kcal, 24g proteína, 20g carboidratos líquidos, 8g gordura



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

Lanches

225 kcal, 7g proteína, 12g carboidratos líquidos, 15g gordura



Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s)- 139 kcal



Tiras de pimentão e homus

85 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

635 kcal, 24g proteína, 31g carboidratos líquidos, 41g gordura



Zoodles com molho de abacate

235 kcal



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal



Leite

1 2/3 xícara(s)- 248 kcal

Jantar

530 kcal, 40g proteína, 20g carboidratos líquidos, 27g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

471 kcal



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal

Day 2

1876 kcal

132g proteína (28%)


81g gordura (39%)

117g carboidrato (25%)


38g fibra (8%)

Café da manhã

255 kcal, 24g proteína, 20g carboidratos líquidos, 8g gordura

- 

Torrada com manteiga


1 fatia(s)- 114 kcal
- 

Iogurte grego proteico


1 pote- 139 kcal

Lanches

225 kcal, 7g proteína, 12g carboidratos líquidos, 15g gordura

- 

Castanhas de caju torradas


1/6 xícara(s)- 139 kcal
- 

Tiras de pimentão e homus

85 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura


- 

Shake de proteína


2 dosador- 218 kcal

Almoço

555 kcal, 36g proteína, 37g carboidratos líquidos, 25g gordura

- 

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)


1 1/2 lata(s)- 371 kcal
- 

Sementes de abóbora


183 kcal

Jantar

625 kcal, 17g proteína, 46g carboidratos líquidos, 33g gordura

- 

Frigideira estilo Sudoeste com lentilha e batata

320 kcal
- 

Salada simples de couve e abacate

307 kcal

Day 3

1918 kcal

139g proteína (29%)


92g gordura (43%)

104g carboidrato (22%)


30g fibra (6%)

Café da manhã

280 kcal, 20g proteína, 19g carboidratos líquidos, 10g gordura

- 

Aveia proteica de chocolate com manteiga de amendoim


234 kcal
- 

Amoras


2/3 xícara(s)- 46 kcal

Lanches

285 kcal, 14g proteína, 23g carboidratos líquidos, 13g gordura

- 

Lanchinho crocante de lentilhas com alho


171 kcal
- 

Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura


- 

Shake de proteína


2 dosador- 218 kcal

Almoço

580 kcal, 27g proteína, 20g carboidratos líquidos, 41g gordura

- 

Tofu com limão e pimenta


10 1/2 oz- 378 kcal
- 

Brócolis com manteiga


1 1/2 xícara(s)- 200 kcal

Jantar

555 kcal, 30g proteína, 40g carboidratos líquidos, 27g gordura

- 

Leite

1 xícara(s)- 149 kcal
- 

Massa assada com feta e grão-de-bico

406 kcal

Day 4

1918 kcal● 139g proteína (29%)● 92g gordura (43%)● 104g carboidrato (22%)● 30g fibra (6%)

Café da manhã

280 kcal, 20g proteína, 19g carboidratos líquidos, 10g gordura

Aveia proteica de chocolate com manteiga de amendoim

234 kcal

Amoras

2/3 xícara(s)- 46 kcal

Lanches

285 kcal, 14g proteína, 23g carboidratos líquidos, 13g gordura

Lanchinho crocante de lentilhas com alho

171 kcal

Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

580 kcal, 27g proteína, 20g carboidratos líquidos, 41g gordura

Tofu com limão e pimenta

10 1/2 oz- 378 kcal

Brócolis com manteiga

1 1/2 xícara(s)- 200 kcal

Jantar

555 kcal, 30g proteína, 40g carboidratos líquidos, 27g gordura

Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Massa assada com feta e grão-de-bico

406 kcal

Day 5

1901 kcal● 130g proteína (27%)● 88g gordura (42%)● 105g carboidrato (22%)● 43g fibra (9%)

Café da manhã

280 kcal, 20g proteína, 19g carboidratos líquidos, 10g gordura

Aveia proteica de chocolate com manteiga de amendoim

234 kcal

Amoras

2/3 xícara(s)- 46 kcal

Lanches

285 kcal, 14g proteína, 23g carboidratos líquidos, 13g gordura

Lanchinho crocante de lentilhas com alho

171 kcal

Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

575 kcal, 30g proteína, 30g carboidratos líquidos, 33g gordura

Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal

Tofu básico

8 oz- 342 kcal

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal

Bowl de abobrinha, grão-de-bico e feta com limão

260 kcal

Uvas

58 kcal

Jantar

540 kcal, 18g proteína, 31g carboidratos líquidos, 32g gordura

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal

Bowl de abobrinha, grão-de-bico e feta com limão

260 kcal

Uvas

58 kcal

Day 6

1900 kcal

121g proteína (25%)


92g gordura (43%)

106g carboidrato (22%)

42g fibra (9%)

Café da manhã

320 kcal, 14g proteína, 23g carboidratos líquidos, 18g gordura




Torrada proteica com manteiga de amendoim

1 fatia(s)- 322 kcal


Lanches

200 kcal, 10g proteína, 15g carboidratos líquidos, 10g gordura



Chips de couve

138 kcal




Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura




Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal


Almoço

620 kcal, 30g proteína, 36g carboidratos líquidos, 31g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal




Torrada com grão-de-bico temperado e abacate

1 torrada(s)- 481 kcal


Jantar

540 kcal, 18g proteína, 31g carboidratos líquidos, 32g gordura




Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal



Bowl de abobrinha, grão-de-bico e feta com limão

260 kcal



Uvas

58 kcal

Day 7

1860 kcal

126g proteína (27%)


88g gordura (43%)

101g carboidrato (22%)

40g fibra (9%)

Café da manhã

320 kcal, 14g proteína, 23g carboidratos líquidos, 18g gordura




Torrada proteica com manteiga de amendoim

1 fatia(s)- 322 kcal


Lanches

200 kcal, 10g proteína, 15g carboidratos líquidos, 10g gordura



Chips de couve

138 kcal




Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura




Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal


Almoço

620 kcal, 30g proteína, 36g carboidratos líquidos, 31g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal




Torrada com grão-de-bico temperado e abacate

1 torrada(s)- 481 kcal


Jantar

500 kcal, 23g proteína, 26g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salada simples de couve e abacate

115 kcal



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

4 metade(s) de abobrinha- 384 kcal

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho Frank's Red Hot
3 colher de sopa (mL)
- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)
- ☐ vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para macarrão
1/2 xícara (130g)

Outro

- ☐ tzatziki
1/6 xícara(s) (42g)
- ☐iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐ proteína em pó, chocolate
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
- ☐ massa de grão-de-bico
1/2 caixa (99g)
- ☐ tempero italiano
4 pitada (2g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
3 1/4 oz (mL)
- ☐ azeite
4 colher de chá (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
6 oz (170g)
- ☐ homus
1/3 xícara (81g)
- ☐ amendoim torrado
1/2 xícara (79g)
- ☐ lentilhas, cruas
3/4 xícara (147g)
- ☐ manteiga de amendoim
1/2 xícara (112g)
- ☐ tofu firme
29 oz (822g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
2 lata(s) (896g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
4 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (534g)
- ☐ pimentão
1 1/4 grande (201g)
- ☐ abobrinha
3 grande (969g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
15 1/2 oz (442g)
- ☐ água
17 xícara(s) (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão
6 3/4 oz (192g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
1/2 vara (52g)
- ☐ leite integral
3 2/3 xícara(s) (mL)
- ☐ creme azedo
2 colher de sopa (24g)
- ☐ queijo feta
1/3 lbs (149g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1/2 xícara (113g)
- ☐ ovos
4 grande (200g)
- ☐ queijo de cabra
2 oz (57g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
2 fl oz (mL)
- ☐ abacates
2 1/2 abacate(s) (486g)
- ☐ limão
2 1/2 pequeno (140g)
- ☐ amorinhas
2 xícara (288g)
- ☐ uvas
2 xícara (184g)

Especiarias e ervas

- ☐ manjerição fresco
1/2 xícara, folhas inteiras (12g)
- ☐ páprica
4 pitada (1g)
- ☐ alho em pó
5 pitada (2g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ orégano seco
5 pitada, moído (1g)
- ☐ sal
1/3 oz (9g)

- ☐ **pimenta jalapeño**
1 pimenta(s) (14g)
- ☐ **batatas**
1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)
- ☐ **folhas de couve**
2 1/4 maço (383g)
- ☐ **espinafre fresco**
1 xícara(s) (30g)
- ☐ **alho**
2 dente(s) (de alho) (6g)
- ☐ **brócolis congelado**
3 xícara (273g)
- ☐ **salsa fresca**
6 1/2 ramos (7g)
- ☐ **cebola**
1 1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (128g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ **castanhas de caju torradas**
1/3 xícara (46g)
- ☐ **sementes de abóbora torradas, sem sal**
4 colher de sopa (30g)
- ☐ **amêndoas**
1/2 xícara, inteira (72g)

- ☐ **tempero de limão e pimenta**
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ **pimenta-do-reino**
1 1/2 pitada (0g)
- ☐ **manjeriço, seco**
2 pitada, folhas (0g)
- ☐ **vinagre balsâmico**
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ **cominho em pó**
2 colher de chá (4g)

Cereais matinais

- ☐ **aveia em flocos (oats) tradicional**
3/4 xícara (61g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ **amido de milho (cornstarch)**
3 colher de sopa (24g)

Doces

- ☐ **mel**
4 colher de chá (28g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Torrada com manteiga

1 fatia(s) - 114 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
manteiga
1 colher de chá (5g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
manteiga
2 colher de chá (9g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga no pão.

iogurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Aveia proteica de chocolate com manteiga de amendoim

234 kcal ● 18g proteína ● 10g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

- aveia em flocos (oats) tradicional
4 colher de sopa (20g)
- água
1/2 xícara(s) (mL)
- manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
- proteína em pó, chocolate
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 3 refeições:

- aveia em flocos (oats) tradicional
3/4 xícara (61g)
- água
1 1/2 xícara(s) (mL)
- manteiga de amendoim
3 colher de sopa (48g)
- proteína em pó, chocolate
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

1. Cozinhe a aveia e a água conforme as instruções da embalagem.
2. Quando pronta, misture o pó de proteína e a manteiga de amendoim.
3. Sirva.

Amoras

2/3 xícara(s) - 46 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

- amorinhas
2/3 xícara (96g)

Para todas as 3 refeições:

- amorinhas
2 xícara (288g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Torrada proteica com manteiga de amendoim

1 fatia(s) - 322 kcal ● 14g proteína ● 18g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
proteína em pó
2 colher de chá (4g)
mel
1 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
manteiga de amendoim
4 colher de sopa (64g)
proteína em pó
4 colher de chá (8g)
mel
2 colher de chá (14g)

1. Torre o pão.
2. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim e o pó de proteína até ficarem bem combinados.
3. Espalhe a mistura de manteiga de amendoim sobre a torrada e regue com mel. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Zoodles com molho de abacate

235 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 9g carboidrato ● 10g fibra



água
1/6 xícara(s) (mL)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
manjeriçao fresco
1/2 xícara, folhas inteiras (12g)
tomates, cortado ao meio
5 tomatinhos (85g)
abobrinha
1/2 grande (162g)
abacates, descascado e sem sementes
1/2 abacate(s) (101g)

1. Usando um espiralizador ou um descascador, faça os noodles de abobrinha.
2. Coloque a água, o suco de limão, o abacate e o manjeriçao no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
3. Em uma tigela, misture os noodles de abobrinha, os tomates e o molho e mexa delicadamente até ficarem bem envolvidos. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.
4. Observação: embora esta receita fique melhor fresca, ela pode ser conservada na geladeira por um ou dois dias.

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 153 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1/6 xícara(s)

amendoim torrado
2 2/3 colher de sopa (24g)

1. A receita não possui instruções.



Leite

1 2/3 xícara(s) - 248 kcal ● 13g proteína ● 13g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1 2/3 xícara(s)

leite integral

1 2/3 xícara(s) (mL)



1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 1/2 lata(s)

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



sementes de abóbora torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

Tofu com limão e pimenta

10 1/2 oz - 378 kcal 23g proteína 24g gordura 18g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

- amido de milho (cornstarch)
- 1 1/2 colher de sopa (12g)
- óleo
- 3/4 colher de sopa (mL)
- tempero de limão e pimenta
- 3 pitada (1g)
- limão, raspado
- 3/4 pequeno (44g)
- tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
- 2/3 lbs (298g)

Para todas as 2 refeições:

- amido de milho (cornstarch)
- 3 colher de sopa (24g)
- óleo
- 1 1/2 colher de sopa (mL)
- tempero de limão e pimenta
- 1/4 colher de sopa (2g)
- limão, raspado
- 1 1/2 pequeno (87g)
- tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
- 1 1/3 lbs (595g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (220°C).
2. Combine tofu, óleo, amido de milho, raspas de limão, lemon pepper e um pouco de sal em uma assadeira forrada. Misture até o tofu ficar uniformemente coberto.
3. Asse por 20-25 minutos até o tofu ficar dourado e crocante. Sirva.

Brócolis com manteiga

1 1/2 xícara(s) - 200 kcal 4g proteína 17g gordura 3g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:

- sal
- 3/4 pitada (0g)
- brócolis congelado
- 1 1/2 xícara (137g)
- pimenta-do-reino
- 3/4 pitada (0g)
- manteiga
- 1 1/2 colher de sopa (21g)

Para todas as 2 refeições:

- sal
- 1 1/2 pitada (1g)
- brócolis congelado
- 3 xícara (273g)
- pimenta-do-reino
- 1 1/2 pitada (0g)
- manteiga
- 3 colher de sopa (43g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Almoço 4

Comer em dia 5

Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal ● 12g proteína ● 5g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (224g)
cebola, fatiado finamente
1/4 pequeno (18g)
tomates, cortado ao meio
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
salsa fresca, picado
1 1/2 ramos (2g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

Tofu básico

8 oz - 342 kcal ● 18g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz
óleo
4 colher de chá (mL)
tofu firme
1/2 lbs (227g)

1. Fatie o tofu no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Torrada com grão-de-bico temperado e abacate

1 torrada(s) - 481 kcal 17g proteína 22g gordura 35g carboidrato 19g fibra



Para uma única refeição:

- pão**
1 fatia(s) (32g)
- suco de limão**
1/2 colher de chá (mL)
- cominho em pó**
1 colher de chá (2g)
- flocos de pimenta vermelha**
1 pitada (0g)
- óleo**
1/4 colher de chá (mL)
- grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**
1/2 lata(s) (224g)
- abacates, descascado e sem caroço**
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

- pão**
2 fatia(s) (64g)
- suco de limão**
1 colher de chá (mL)
- cominho em pó**
2 colher de chá (4g)
- flocos de pimenta vermelha**
2 pitada (0g)
- óleo**
1/2 colher de chá (mL)
- grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**
1 lata(s) (448g)
- abacates, descascado e sem caroço**
1 abacate(s) (201g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
Misture os grão-de-bico com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma assadeira e asse por 10-15 minutos, até dourar.
Enquanto isso, amasse o abacate em uma tigela com o garfo. Adicione o suco de limão e uma pitada de sal/pimenta. Amasse até ficar bem combinado.
Torre o pão.
Monte espalhando a pasta de abacate no pão e cubra com uma porção generosa de grão-de-bico temperado e flocos de pimenta vermelha. Sirva.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s) - 139 kcal 3g proteína 11g gordura 7g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

- castanhas de caju torradas**
2 2/3 colher de sopa (23g)

Para todas as 2 refeições:

- castanhas de caju torradas**
1/3 xícara (46g)

1. A receita não possui instruções.

Tiras de pimentão e homus

85 kcal 4g proteína 4g gordura 5g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

homus
2 1/2 colher de sopa (41g)
pimentão
1/2 médio (60g)

Para todas as 2 refeições:

homus
1/3 xícara (81g)
pimentão
1 médio (119g)

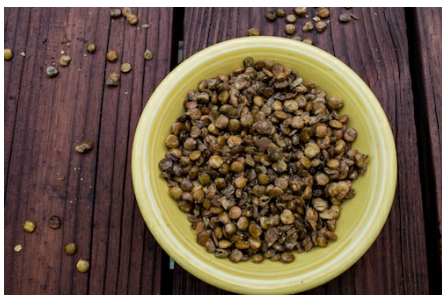
1. Corte o pimentão em tiras.
2. Sirva com homus para mergulhar.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Lanchinho crocante de lentilhas com alho

171 kcal ● 10g proteína ● 3g gordura ● 21g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de chá (mL)
alho em pó
1 1/2 pitada (1g)
flocos de pimenta vermelha
3 pitada (1g)
orégano seco
1 1/2 pitada, moído (0g)
sal
3/8 pitada (0g)
água
3/8 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
3 colher de sopa (38g)

Para todas as 3 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
alho em pó
5 pitada (2g)
flocos de pimenta vermelha
1 colher de chá (2g)
orégano seco
5 pitada, moído (1g)
sal
1 pitada (1g)
água
1 1/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
9 1/2 colher de sopa (115g)

1. Coloque as lentilhas lavadas em uma panela e adicione água. Tampe e leve a ferver. Reduza o fogo para baixo e cozinhe por 20 minutos, mexendo ocasionalmente.
2. Enquanto isso, pré-aqueça o forno a 218 °C (425 °F).
3. Escorra as lentilhas, coloque-as de volta na panela e misture todos os ingredientes restantes.
4. Forre uma assadeira (ou duas) com papel manteiga (ou papel-alumínio). Espalhe as lentilhas em uma camada uniforme. Asse por 12 minutos, mexa as lentilhas e então asse por mais cerca de 12 minutos. Fique de olho no final para não queimar, mas certifique-se de que fiquem completamente crocantes e sem umidade antes de retirar.
5. Sirva.
6. Para armazenar: deixe as lentilhas esfriarem completamente e então guarde em um recipiente hermético. Podem durar até 2 semanas.

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 3 refeições:

amendoim torrado
6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Chips de couve

138 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sal
1/4 colher de sopa (4g)
folhas de couve
2/3 maço (113g)
azeite
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
1/2 colher de sopa (8g)
folhas de couve
1 1/3 maço (227g)
azeite
4 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Separe as folhas dos talos e rasgue as folhas em pedaços do tamanho de uma mordida.
3. Lave a couve e seque completamente (se ainda estiver úmida, vai afetar muito o resultado do cozimento).
4. Regue um pouco de azeite sobre as folhas (seja conservador com o óleo, pois muito óleo pode deixar os chips moles).
5. Espalhe as folhas na assadeira e polvilhe com sal.
6. Asse por cerca de 10-15 minutos — até as bordas ficarem douradas, mas não queimadas.
7. Sirva.

Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
4 colher de sopa (57g)
mel
1 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1/2 xícara (113g)
mel
2 colher de chá (14g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

471 kcal ● 39g proteína ● 22g gordura ● 17g carboidrato ● 12g fibra



molho Frank's Red Hot

3 colher de sopa (mL)

tzatziki

1/6 xícara(s) (42g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

tempeh, picado grosseiramente

6 oz (170g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com tzatziki.

Tomates assados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 tomate(s)

óleo

1 colher de chá (mL)

tomates

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Frigideira estilo Sudoeste com lentilha e batata

320 kcal ● 11g proteína ● 12g gordura ● 33g carboidrato ● 8g fibra



lentilhas, cruas

2 2/3 colher de sopa (32g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

páprica

4 pitada (1g)

creme azedo

2 colher de sopa (24g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

pimenta jalapeño, fatiado

1 pimenta(s) (14g)

batatas, fatiado finamente

1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)

pimentão, sem sementes e fatiado

1/2 grande (82g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Combine as lentilhas e a água em uma panela pequena. Cozinhe conforme as instruções da embalagem. Escorra qualquer água restante. Reserve.
3. Cubra as batatas e os pimentões separadamente com o óleo e tempere com páprica e sal e pimenta a gosto. Coloque as fatias de batata de um lado de uma assadeira e asse por 10 minutos. Após os 10 minutos iniciais, acrescente os pimentões ao outro lado da mesma assadeira. Continue assando as batatas e os pimentões por mais 20 minutos até que estejam macios.
4. Misture os pimentões cozidos com as lentilhas e tempere com sal e pimenta a gosto. Cubra a mistura de lentilhas e pimentões com as batatas, o sour cream e a jalapeño. Sirva.

Salada simples de couve e abacate

307 kcal 6g proteína 20g gordura 13g carboidrato 12g fibra



folhas de couve, picado
2/3 maço (113g)
abacates, picado
2/3 abacate(s) (134g)
limão, espremido
2/3 pequeno (39g)

- 1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
- 2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
- 3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Jantar 3

Comer em dia 3 e dia 4

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal 8g proteína 8g gordura 12g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
2 xícara(s) (mL)

- 1. A receita não possui instruções.

Massa assada com feta e grão-de-bico

406 kcal 22g proteína 19g gordura 28g carboidrato 9g fibra



Para uma única refeição:

tomates
5 oz, tomatinhos (142g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
1/2 xícara(s) (15g)
massa de grão-de-bico
1/4 caixa (50g)
tempero italiano
1 pitada (0g)
queijo feta, escorrido
2 oz (57g)
alho, descascado e amassado
1/2 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
10 oz, tomatinhos (284g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
1 xícara(s) (30g)
massa de grão-de-bico
1/2 caixa (99g)
tempero italiano
2 pitada (1g)
queijo feta, escorrido
4 oz (113g)
alho, descascado e amassado
1 dente(s) (de alho) (3g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Em um refratário, coloque os tomates, o alho e o feta (não esmigalhe). Regue com o óleo e tempere com sal/pimenta. Asse por 30-35 minutos até os tomates estourarem.
3. Enquanto isso, cozinhe a massa de grão-de-bico conforme as instruções da embalagem. Reserve.
4. Retire o refratário do forno e amasse tudo com um garfo até que o feta fique cremoso, mas os tomates ainda estejam um pouco pedaços.
5. Adicione o espinafre e a massa quente ao refratário e misture delicadamente até o espinafre murchar e a massa ficar envolvida no molho. Decore com tempero italiano e sirva.

Jantar 4

Comer em dia 5 e dia 6

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Bowl de abobrinha, grão-de-bico e feta com limão

260 kcal ● 10g proteína ● 13g gordura ● 18g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

tempero italiano
1 pitada (0g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
manjeriço, seco
1 pitada, folhas (0g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
queijo feta, em cubos
18 g (18g)
alho, picado finamente
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido
1/4 lata(s) (112g)
abobrinha, cortado em rodela
1/4 grande (81g)
salsa fresca, picado
2 1/2 ramos (3g)
cebola, finamente fatiado
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

Para todas as 2 refeições:

tempero italiano
2 pitada (1g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
manjeriço, seco
2 pitada, folhas (0g)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)
queijo feta, em cubos
1 1/4 oz (35g)
alho, picado finamente
1 dente(s) (de alho) (3g)
grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido
1/2 lata(s) (224g)
abobrinha, cortado em rodela
1/2 grande (162g)
salsa fresca, picado
5 ramos (5g)
cebola, finamente fatiado
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)

1. Em uma frigideira grande em fogo médio, frite as rodela de abobrinha na metade do óleo até ficarem macias e douradas. Retire da frigideira e reserve.
2. Adicione o óleo restante à frigideira e junte a cebola, o alho, o tempero italiano e o manjeriço e cozinhe até as cebolas amolecerem.
3. Adicione o grão-de-bico e cozinhe até aquecer, cerca de 4 minutos.
4. Acrescente o suco de limão, metade da salsa, e tempere com sal e pimenta a gosto. Cozinhe até que o suco de limão reduza um pouco.
5. Transfira para uma tigela e cubra com a abobrinha, o feta e o resto da salsa fresca. Sirva.

Uvas

58 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

uvas
1 xícara (92g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
2 xícara (184g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



folhas de couve, picado
1/4 maço (43g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)
limão, espremido
1/4 pequeno (15g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

4 metade(s) de abobrinha - 384 kcal ● 21g proteína ● 20g gordura ● 21g carboidrato ● 9g fibra



Rende 4 metade(s) de abobrinha

molho para macarrão
1/2 xícara (130g)
queijo de cabra
2 oz (57g)
abobrinha
2 grande (646g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. Sirva.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
água
2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
água
14 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.