

Meal Plan - Dieta vegetariana baixa em carboidratos de 2000 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 1953 kcal ● 132g proteína (27%) ● 82g gordura (38%) ● 125g carboidrato (26%) ● 47g fibra (10%)

Café da manhã

280 kcal, 10g proteína, 14g carboidratos líquidos, 18g gordura



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal

Almoço

655 kcal, 33g proteína, 27g carboidratos líquidos, 38g gordura



Crack slaw com tempeh
422 kcal



Uvas
58 kcal



Nozes
1/4 xícara(s)- 175 kcal

Lanches

245 kcal, 11g proteína, 20g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal

Jantar

560 kcal, 30g proteína, 62g carboidratos líquidos, 13g gordura



Sub de almôndega vegana
1 sub(s)- 468 kcal



Framboesas
1 1/4 xícara(s)- 90 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 2 2040 kcal ● 141g proteína (28%) ● 90g gordura (40%) ● 112g carboidrato (22%) ● 54g fibra (11%)

Café da manhã

280 kcal, 10g proteína, 14g carboidratos líquidos, 18g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal

Almoço

655 kcal, 33g proteína, 27g carboidratos líquidos, 38g gordura



Crack slaw com tempeh

422 kcal



Uvas

58 kcal



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal

Lanches

245 kcal, 11g proteína, 20g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal

Jantar

645 kcal, 38g proteína, 50g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada de grão-de-bico ao curry

644 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 3

1957 kcal ● 137g proteína (28%) ● 82g gordura (38%) ● 111g carboidrato (23%) ● 57g fibra (12%)

Café da manhã

280 kcal, 10g proteína, 14g carboidratos líquidos, 18g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal

Almoço

650 kcal, 24g proteína, 36g carboidratos líquidos, 37g gordura



Abacate recheado com grão-de-bico

1/2 abacate- 481 kcal



Salada simples de folhas mistas

170 kcal

Lanches

165 kcal, 17g proteína, 10g carboidratos líquidos, 5g gordura



Framboesas

1/2 xícara(s)- 36 kcal



Shake de proteína (leite)

129 kcal

Jantar

645 kcal, 38g proteína, 50g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada de grão-de-bico ao curry

644 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 4

1964 kcal ● 150g proteína (30%) ● 83g gordura (38%) ● 109g carboidrato (22%) ● 46g fibra (9%)

Café da manhã

325 kcal, 18g proteína, 13g carboidratos líquidos, 20g gordura



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal



Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

165 kcal, 17g proteína, 10g carboidratos líquidos, 5g gordura



Framboesas
1/2 xícara(s)- 36 kcal



Shake de proteína (leite)
129 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

645 kcal, 21g proteína, 49g carboidratos líquidos, 31g gordura



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Salada wedge grega
404 kcal



Morangos
2 1/2 xícara(s)- 130 kcal

Jantar

610 kcal, 46g proteína, 35g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salada de edamame e beterraba
342 kcal



Salsicha vegana
1 salsicha(s)- 268 kcal

Day 5

1976 kcal ● 129g proteína (26%) ● 88g gordura (40%) ● 124g carboidrato (25%) ● 42g fibra (9%)

Café da manhã

325 kcal, 18g proteína, 13g carboidratos líquidos, 20g gordura



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal



Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

275 kcal, 8g proteína, 15g carboidratos líquidos, 17g gordura



Pipoca
2 xícaras- 81 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Cenouras com homus
82 kcal

Almoço

630 kcal, 24g proteína, 42g carboidratos líquidos, 32g gordura



Sanduíche grelhado de espinafre e alcachofra com queijo
1 sanduíche(s)- 342 kcal



Salada simples de couve e abacate
288 kcal

Jantar

525 kcal, 32g proteína, 52g carboidratos líquidos, 18g gordura



Seitan teriyaki com vegetais e arroz
338 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
189 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 6

1958 kcal ● 139g proteína (28%) ● 92g gordura (42%) ● 110g carboidrato (22%) ● 34g fibra (7%)

Café da manhã

330 kcal, 16g proteína, 17g carboidratos líquidos, 19g gordura



Torrada com homus
1 fatia(s)- 146 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Lanches

275 kcal, 8g proteína, 15g carboidratos líquidos, 17g gordura



Pipoca
2 xícaras- 81 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Cenouras com homus
82 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

575 kcal, 28g proteína, 36g carboidratos líquidos, 33g gordura



Sanduíche Caprese
1 sanduíche(s)- 461 kcal



Leite
3/4 xícara(s)- 112 kcal

Jantar

565 kcal, 39g proteína, 39g carboidratos líquidos, 22g gordura



logurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 153 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve
273 kcal

Day 7

1958 kcal ● 139g proteína (28%) ● 92g gordura (42%) ● 110g carboidrato (22%) ● 34g fibra (7%)

Café da manhã

330 kcal, 16g proteína, 17g carboidratos líquidos, 19g gordura



Torrada com homus
1 fatia(s)- 146 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Lanches

275 kcal, 8g proteína, 15g carboidratos líquidos, 17g gordura



Pipoca
2 xícaras- 81 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Cenouras com homus
82 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

575 kcal, 28g proteína, 36g carboidratos líquidos, 33g gordura



Sanduíche Caprese
1 sanduíche(s)- 461 kcal



Leite
3/4 xícara(s)- 112 kcal

Jantar

565 kcal, 39g proteína, 39g carboidratos líquidos, 22g gordura



logurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 153 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve
273 kcal

Lista de Compras



Outro

- mix para salada de repolho (coleslaw)
4 xícara (360g)
- pão tipo sub(s)
1 pão(ões) (85g)
- levedura nutricional
1 colher de chá (1g)
- almôndegas veganas congeladas
4 almôndega(s) (120g)
- folhas verdes variadas
2 1/2 embalagem (155 g) (398g)
- páprica defumada
1/4 colher de chá (1g)
- tzatziki
1/8 xícara(s) (28g)
- linguiça vegana
1 salsicha (100g)
- pipoca de micro-ondas, salgada
6 xícara estourada (66g)
- molho teriyaki
4 colher de chá (mL)
- iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

Sopas, molhos e caldos

- molho picante
2 colher de chá (mL)
- molho para macarrão
4 colher de sopa (65g)
- caldo de legumes
4 xícara(s) (mL)
- molho pesto
4 colher de sopa (64g)

Produtos de nozes e sementes

- miolos de girassol
1/2 xícara (84g)
- nozes
1/2 xícara, sem casca (50g)
- amêndoas
1 xícara, inteira (152g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

Gorduras e óleos

- óleo
1 1/4 oz (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- tempeh
1/2 lbs (227g)
- grão-de-bico, enlatado
4 lata(s) (1792g)
- homus
2/3 xícara (165g)
- amendoim torrado
1/3 xícara (49g)

Frutas e sucos de frutas

- uvas
2 xícara (184g)
- framboesas
2 1/4 xícara (277g)
- clementinas
2 fruta (148g)
- suco de limão
5 colher de sopa (mL)
- abacates
1 1/2 abacate(s) (327g)
- azeitonas pretas
1 1/2 colher de sopa (13g)
- morangos
2 1/2 xícara, inteira (360g)
- limão
5/8 pequeno (36g)

Produtos de panificação

- pão
14 2/3 oz (416g)

Produtos lácteos e ovos

- manteiga
1 colher de sopa (14g)
- iogurte grego desnatado, natural
1 recipiente (175g)
- leite integral
2 1/2 xícara(s) (mL)
- ovos
4 grande (200g)
- mussarela ralada
1 oz (28g)
- mussarela fresca
4 fatias (113g)

Bebidas

- molho para salada
1/2 xícara (mL)
- azeite
1 colher de sopa (mL)
- vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- alho
4 dente(s) (de alho) (12g)
- aipo cru
4 talo pequeno (\approx 13 cm de comprimento) (68g)
- alface romana (romaine)
1 1/2 xícara picada (71g)
- tomates
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (257g)
- edamame congelado, sem casca
1 xícara (118g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
4 beterraba(s) (200g)
- alcachofras, enlatadas
1/4 lata, drenada (60g)
- espinafre fresco
2 oz (57g)
- folhas de couve
6 1/2 oz (186g)
- cenouras baby
24 médio (240g)
- mistura de legumes congelados
1/4 pacote (280 g cada) (72g)

- proteína em pó
15 concha (1/3 xícara cada) (465g)
- água
14 xícara(s) (mL)

Lanches

- barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

Especiarias e ervas

- curry em pó
2 colher de chá (4g)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo
2 colher de sopa (23g)
- seitan
3 oz (85g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas
1/2 xícara, inteira (80g)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:

pão
3 fatia (96g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)

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

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
abacates, maduro, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
abacates, maduro, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

Ovos mexidos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de chá (mL)
ovos
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de chá (mL)
ovos
4 grande (200g)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
Despeje a mistura de ovos.
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Torrada com homus

1 fatia(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
homus
2 1/2 colher de sopa (38g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
homus
5 colher de sopa (75g)

1. (Opcional) Torre o pão.
2. Espalhe homus sobre o pão e sirva.

Sementes de abóbora

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



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Crack slaw com tempeh

422 kcal ● 29g proteína ● 21g gordura ● 16g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

mix para salada de repolho (coleslaw)
2 xícara (180g)
molho picante
1 colher de chá (mL)
miolos de girassol
1 colher de sopa (12g)
óleo
2 colher de chá (mL)
alho, picado
1 dente (de alho) (3g)
tempeh, cortado em cubos
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

mix para salada de repolho (coleslaw)
4 xícara (360g)
molho picante
2 colher de chá (mL)
miolos de girassol
2 colher de sopa (24g)
óleo
4 colher de chá (mL)
alho, picado
2 dente (de alho) (6g)
tempeh, cortado em cubos
1/2 lbs (227g)

1. Coloque o tempeh em cubos em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 8 minutos. Retire o tempeh e escorra a água.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh e cozinhe por 2 minutos de cada lado.
3. Adicione o alho, o repolho e o molho de pimenta, mexendo até ficar bem combinado. Tampe e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo.
4. Acrescente as sementes de girassol, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos até que o repolho esteja macio, porém ainda ligeiramente crocante.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente ou frio.

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.

Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

1/2 xícara, sem casca (50g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3

Abacate recheado com grão-de-bico

1/2 abacate - 481 kcal ● 20g proteína ● 25g gordura ● 25g carboidrato ● 18g fibra



Rende 1/2 abacate

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

iogurte grego desnatado, natural

2 colher de sopa (35g)

páprica defumada

1/4 colher de chá (1g)

miolos de girassol

1 colher de sopa (12g)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata(s) (224g)

1. Em uma tigela grande, amasse os grão-de-bico com um garfo. Acrescente suco de limão, páprica defumada, iogurte grego, sementes de girassol e um pouco de sal e pimenta. Mexa.
2. Abra o abacate ao meio e descarte o caroço.
3. Recheie o abacate com a salada de grão-de-bico. Sirva o excesso de salada de grão-de-bico ao lado.

Salada simples de folhas mistas

170 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



folhas verdes variadas

3 3/4 xícara (113g)

molho para salada

1/4 xícara (mL)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1/8 xícara(s)

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

1. A receita não possui instruções.



Salada wedge grega

404 kcal ● 15g proteína ● 21g gordura ● 27g carboidrato ● 12g fibra



alface romana (romaine)

1 1/2 xícara picada (71g)

tzatziki

1/8 xícara(s) (28g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

azeitonas pretas, cortado em cubos

1 1/2 colher de sopa (13g)

tomates, cortado ao meio

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

**grão-de-bico, enlatado, escorrido e
enxaguado**

1/2 lata(s) (224g)

1. Em uma tigela média, combine as azeitonas picadas, os tomates-cereja cortados ao meio, os grão-de-bico, o azeite, o suco de limão e um pouco de sal e pimenta. Misture para envolver.
2. Coloque a mistura de grão-de-bico sobre a alface romana e regue com tzatziki. Sirva.
3. Observação para preparo: A mistura de grão-de-bico pode ser preparada com antecedência e armazenada em um recipiente hermético na geladeira por até 3 dias. Na hora de servir, basta montar com a alface romana e o tzatziki.

Morangos

2 1/2 xícara(s) - 130 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 21g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 1/2 xícara(s)

morangos

2 1/2 xícara, inteira (360g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

Sanduíche grelhado de espinafre e alcachofra com queijo

1 sanduíche(s) - 342 kcal ● 18g proteína ● 13g gordura ● 30g carboidrato ● 9g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

óleo

1 colher de chá (mL)
alcachofras, enlatadas
1/4 lata, drenada (60g)
espinafre fresco
2 oz (57g)
pão
2 fatia(s) (64g)
mussarela ralada
1 oz (28g)

1. Aqueça apenas metade do óleo em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione as alcachofras e cozinhe até começarem a dourar em alguns pontos, cerca de 5–6 minutos.
2. Adicione o espinafre e tempere com sal e pimenta na frigideira e mexa até o espinafre murchar, cerca de 2 minutos.
3. Transfira a mistura de espinafre e alcachofra para uma tigela e limpe a frigideira.
4. Coloque a mistura de espinafre e alcachofra e o queijo em uma fatia de pão e cubra com a outra fatia.
5. Aqueça o restante do óleo na frigideira em fogo médio. Adicione o sanduíche e cozinhe até dourar, 2–3 minutos de cada lado.
6. Corte o sanduíche ao meio e sirva.

Salada simples de couve e abacate

288 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 12g carboidrato ● 11g fibra



folhas de couve, picado
5/8 maço (106g)
abacates, picado
5/8 abacate(s) (126g)
limão, espremido
5/8 pequeno (36g)

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.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Sanduíche Caprese

1 sanduíche(s) - 461 kcal ● 22g proteína ● 27g gordura ● 28g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pão

2 fatia(s) (64g)

tomates

2 fatia(s), grossa/grande (\approx 1,3 cm de espessura) (54g)

mussarela fresca

2 fatias (57g)

molho pesto

2 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

pão

4 fatia(s) (128g)

tomates

4 fatia(s), grossa/grande (\approx 1,3 cm de espessura) (108g)

mussarela fresca

4 fatias (113g)

molho pesto

4 colher de sopa (64g)

1. Toste o pão, se desejar.

2. Espalhe o pesto em ambas as fatias de pão. Forre a fatia de baixo com mussarela e tomate, então coloque a outra fatia por cima, pressione suavemente e sirva.

Leite

3/4 xícara(s) - 112 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

barra de granola rica em proteínas
1 barra (40g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

1. A receita não possui instruções.

Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

clementinas
1 fruta (74g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas
2 fruta (148g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Framboesas

1/2 xícara(s) - 36 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

framboesas

1/2 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas

1 xícara (123g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Shake de proteína (leite)

129 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

proteína em pó

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Pipoca

2 xícaras - 81 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pipoca de micro-ondas, salgada
2 xícara estourada (22g)

Para todas as 3 refeições:

pipoca de micro-ondas, salgada
6 xícara estourada (66g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Cenouras com homus

82 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

homus
2 colher de sopa (30g)
cenouras baby
8 médio (80g)

Para todas as 3 refeições:

homus
6 colher de sopa (90g)
cenouras baby
24 médio (240g)

1. Sirva as cenouras com homus.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Sub de almôndega vegana

1 sub(s) - 468 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 54g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 sub(s)

pão tipo sub(s)
1 pão(ões) (85g)
levedura nutricional
1 colher de chá (1g)
molho para macarrão
4 colher de sopa (65g)
almôndegas veganas congeladas
4 almôndega(s) (120g)

1. Cozinhe as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
2. Aqueça o molho de tomate no fogão ou no micro-ondas.
3. Quando as almôndegas estiverem prontas, coloque-as no pão tipo sub e cubra com o molho e levedura nutricional.
4. Sirva.

Framboesas

1 1/4 xícara(s) - 90 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Rende 1 1/4 xícara(s)

framboesas
1 1/4 xícara (154g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Salada de grão-de-bico ao curry

644 kcal ● 38g proteína ● 21g gordura ● 50g carboidrato ● 25g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego desnatado, natural
4 colher de sopa (70g)
curry em pó
1 colher de chá (2g)
miolos de girassol
2 colher de sopa (24g)
folhas verdes variadas
2 oz (57g)
suco de limão, dividido
2 colher de sopa (mL)
aipo cru, fatiado
2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (34g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 lata(s) (448g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego desnatado, natural
1/2 xícara (140g)
curry em pó
2 colher de chá (4g)
miolos de girassol
4 colher de sopa (48g)
folhas verdes variadas
4 oz (113g)
suco de limão, dividido
4 colher de sopa (mL)
aipo cru, fatiado
4 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (68g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
2 lata(s) (896g)

1. Adicione o grão-de-bico a uma tigela grande e amasse com as costas de um garfo.
2. Misture iogurte grego, curry em pó, aipo, sementes de girassol, apenas metade do suco de limão e um pouco de sal e pimenta.
3. Coloque folhas verdes em um prato e regue com o suco de limão restante.
4. Sirva a mistura de grão-de-bico ao curry junto com as folhas.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

Salada de edamame e beterraba

342 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
edamame congelado, sem casca
1 xícara (118g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
4 beterraba(s) (200g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Salsicha vegana

1 salsicha(s) - 268 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 salsicha(s)

linguiça vegana

1 salsicha (100g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

Seitan teriyaki com vegetais e arroz

338 kcal ● 28g proteína ● 6g gordura ● 39g carboidrato ● 4g fibra



óleo

1/4 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

4 colher de chá (mL)

mistura de legumes congelados

1/4 pacote (280 g cada) (72g)

arroz branco de grão longo

2 colher de sopa (23g)

seitan, cortado em tiras

3 oz (85g)

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens. Reserve.\r\nEnquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o seitan e cozinhe, mexendo, por 4–5 minutos ou até dourar e ficar crocante.\r\nReduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho.\r\nSirva sobre o arroz.

Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



folhas verdes variadas

3 3/4 xícara (113g)

tomates

10 colher de sopa de tomates-cereja (93g)

molho para salada

1/4 xícara (mL)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Yogurte grego proteico

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



Para uma única refeição:

yogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

yogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Amendoins torrados

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
1/3 xícara (49g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal ● 13g proteína ● 7g gordura ● 28g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

caldo de legumes
2 xícara(s) (mL)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
folhas de couve, picado
1 xícara, picada (40g)
alho, picado fino
1 dente(s) (de alho) (3g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
1/2 lata(s) (224g)

Para todas as 2 refeições:

caldo de legumes
4 xícara(s) (mL)
óleo
1 colher de chá (mL)
folhas de couve, picado
2 xícara, picada (80g)
alho, picado fino
2 dente(s) (de alho) (6g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
1 lata(s) (448g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e 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.
-