

Meal Plan - Dieta vegetariana baixa em carboidratos de 2100 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 2095 kcal ● 134g proteína (26%) ● 111g gordura (48%) ● 104g carboidrato (20%) ● 35g fibra (7%)

Café da manhã

350 kcal, 9g proteína, 8g carboidratos líquidos, 27g gordura



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Parfait de chia com iogurte
167 kcal

Lanches

200 kcal, 11g proteína, 6g carboidratos líquidos, 14g gordura



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



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Melancia
2 oz- 20 kcal

Almoço

660 kcal, 24g proteína, 43g carboidratos líquidos, 38g gordura



Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos
485 kcal



Salada de tomate e abacate
176 kcal

Jantar

665 kcal, 42g proteína, 46g carboidratos líquidos, 31g gordura



Leite
1 1/4 xícara(s)- 186 kcal



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
480 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 2

2050 kcal ● 145g proteína (28%) ● 104g gordura (46%) ● 105g carboidrato (21%) ● 29g fibra (6%)

Café da manhã

350 kcal, 9g proteína, 8g carboidratos líquidos, 27g gordura



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



Parfait de chia com iogurte

167 kcal

Almoço

615 kcal, 35g proteína, 44g carboidratos líquidos, 31g gordura



Sanduíche Caprese

1 sanduíche(s)- 461 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal

Lanches

200 kcal, 11g proteína, 6g carboidratos líquidos, 14g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



Melancia

2 oz- 20 kcal

Jantar

665 kcal, 42g proteína, 46g carboidratos líquidos, 31g gordura



Leite

1 1/4 xícara(s)- 186 kcal



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

480 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 3

2039 kcal ● 155g proteína (30%) ● 100g gordura (44%) ● 94g carboidrato (19%) ● 35g fibra (7%)

Café da manhã

290 kcal, 15g proteína, 18g carboidratos líquidos, 16g gordura



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Ovos mexidos com pesto

2 ovos- 198 kcal

Almoço

745 kcal, 36g proteína, 33g carboidratos líquidos, 49g gordura



Salada caprese

249 kcal



Sanduíche de queijo grelhado

1 sanduíche(s)- 495 kcal

Lanches

200 kcal, 11g proteína, 6g carboidratos líquidos, 14g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



Melancia

2 oz- 20 kcal

Jantar

585 kcal, 45g proteína, 36g carboidratos líquidos, 21g gordura



Farelos veganos

2 xícara(s)- 292 kcal



Purê de batatas caseiro

119 kcal



Couve-flor assada

173 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 4

2048 kcal ● 162g proteína (32%) ● 91g gordura (40%) ● 107g carboidrato (21%) ● 38g fibra (7%)

Café da manhã

290 kcal, 15g proteína, 18g carboidratos líquidos, 16g gordura



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Ovos mexidos com pesto

2 ovos- 198 kcal

Lanches

210 kcal, 18g proteína, 19g carboidratos líquidos, 5g gordura



Shake de proteína (leite)

129 kcal



Palitos de cenoura

3 cenoura(s)- 81 kcal

Almoço

745 kcal, 36g proteína, 33g carboidratos líquidos, 49g gordura



Salada caprese

249 kcal



Sanduíche de queijo grelhado

1 sanduíche(s)- 495 kcal

Jantar

585 kcal, 45g proteína, 36g carboidratos líquidos, 21g gordura



Farelos veganos

2 xícara(s)- 292 kcal



Purê de batatas caseiro

119 kcal



Couve-flor assada

173 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 5

2090 kcal ● 142g proteína (27%) ● 100g gordura (43%) ● 117g carboidrato (22%) ● 38g fibra (7%)

Café da manhã

365 kcal, 21g proteína, 19g carboidratos líquidos, 21g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Salada de ovo e abacate sobre torrada

1 torrada(s)- 212 kcal



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal

Almoço

665 kcal, 27g proteína, 32g carboidratos líquidos, 45g gordura



Mix de castanhas

1/3 xícara(s)- 272 kcal



Wrap de salada Caesar

1 wrap(s)- 393 kcal

Lanches

210 kcal, 18g proteína, 19g carboidratos líquidos, 5g gordura



Shake de proteína (leite)

129 kcal



Palitos de cenoura

3 cenoura(s)- 81 kcal

Jantar

630 kcal, 28g proteína, 45g carboidratos líquidos, 29g gordura



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve

409 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 6 2163 kcal ● 133g proteína (25%) ● 119g gordura (49%) ● 116g carboidrato (21%) ● 25g fibra (5%)

Café da manhã

365 kcal, 21g proteína, 19g carboidratos líquidos, 21g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Salada de ovo e abacate sobre torrada

1 torrada(s)- 212 kcal



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal

Lanches

255 kcal, 8g proteína, 13g carboidratos líquidos, 17g gordura



Nozes

1/6 xícara(s)- 117 kcal



Grão-de-bico assado

1/4 xícara- 138 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

665 kcal, 27g proteína, 32g carboidratos líquidos, 45g gordura



Mix de castanhas

1/3 xícara(s)- 272 kcal



Wrap de salada Caesar

1 wrap(s)- 393 kcal

Jantar

660 kcal, 29g proteína, 50g carboidratos líquidos, 35g gordura



Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue

389 kcal



Sementes de girassol

271 kcal

Day 7

2070 kcal ● 132g proteína (25%) ● 98g gordura (43%) ● 125g carboidrato (24%) ● 40g fibra (8%)

Café da manhã

365 kcal, 21g proteína, 19g carboidratos líquidos, 21g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Salada de ovo e abacate sobre torrada

1 torrada(s)- 212 kcal



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal

Lanches

255 kcal, 8g proteína, 13g carboidratos líquidos, 17g gordura



Nozes

1/6 xícara(s)- 117 kcal



Grão-de-bico assado

1/4 xícara- 138 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

570 kcal, 26g proteína, 41g carboidratos líquidos, 25g gordura



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal



Salada de grão-de-bico fácil

350 kcal

Jantar

660 kcal, 29g proteína, 50g carboidratos líquidos, 35g gordura



Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue

389 kcal



Sementes de girassol

271 kcal

Lista de Compras



Produtos lácteos e ovos

- leite integral
5 3/4 xícara(s) (mL)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1 1/3 recipiente(s) (149 g cada) (181g)
- queijo fatiado
5 oz (144g)
- ovos
17 grande (850g)
- mussarela fresca
1/3 lbs (156g)
- manteiga
2 colher de sopa (28g)
- queijo parmesão
1 colher de sopa (5g)

Gorduras e óleos

- óleo
2 oz (mL)
- azeite
1 colher de sopa (mL)
- vinagrete balsâmico
2 1/3 colher de sopa (mL)
- molho Caesar para salada
2 colher de sopa (29g)

Outro

- tempero italiano
1 colher de chá (4g)
- linguiça vegana
2 salsicha (200g)
- folhas verdes variadas
1 1/4 embalagem (155 g) (196g)
- Grão-de-bico torrado
1/2 xícara (57g)

Vegetais e produtos vegetais

- cenouras
8 médio (488g)
- brócolis
3 1/2 xícara, picado (319g)
- batatas
17 oz (487g)
- cogumelos
3/4 xícara, picada (53g)
- cebola
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (58g)

Bebidas

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

Especiarias e ervas

- tomilho seco
3 g (3g)
- alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
- sal
1 1/2 pitada (1g)
- pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
- manjericão fresco
9 1/4 colher de sopa, folhas inteiras (14g)
- vinagre balsâmico
3/4 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- pão
13 1/2 oz (384g)
- tortilhas de farinha
2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)

Frutas e sucos de frutas

- suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
- abacates
7/8 abacate(s) (176g)
- melancia
6 oz (170g)
- kiwi
4 fruta (276g)
- abacaxi enlatado
1 1/2 xícara, pedaços (272g)

Sopas, molhos e caldos

- molho pesto
4 colher de sopa (64g)
- caldo de legumes
3 xícara(s) (mL)
- molho barbecue
6 colher de sopa (105g)
- vinagre de maçã
3/4 colher de sopa (mL)

- tomates**
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (448g)
- couve-flor**
1 1/2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (398g)
- folhas de couve**
1 1/2 xícara, picada (60g)
- alho**
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
- alface romana (romaine)**
8 folha interna (48g)
- salsa fresca**
2 1/4 ramos (2g)

Produtos de nozes e sementes

- pecas**
1/2 xícara, metades (50g)
 - sementes de chia**
3 colher de sopa (43g)
 - amêndoas**
14 colher de sopa, inteira (125g)
 - mix de nozes**
10 colher de sopa (84g)
 - nozes**
1/3 xícara, sem casca (33g)
 - miolos de girassol**
3 oz (85g)
-

Leguminosas e produtos derivados

- carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**
4 xícara (400g)
- grão-de-bico, enlatado**
1 1/2 lata(s) (672g)
- tofu firme**
3/4 lbs (340g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Parfait de chia com iogurte

167 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

sementes de chia

1 1/2 colher de sopa (21g)

leite integral

1/4 xícara(s) (mL)

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

1/8 xícara (15g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de chia

3 colher de sopa (43g)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

1/8 xícara (31g)

1. Combine as sementes de chia, o leite e uma pitada de sal em uma tigela grande ou recipiente com tampa. Mexa, cubra e refrigere durante a noite ou por pelo menos 2 horas.
2. Cubra o pudim de chia com iogurte grego. Sirva.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra

Para uma única refeição:

Para todas as 2 refeições:

kiwi
2 fruta (138g)

kiwi
4 fruta (276g)



1. Fatie o kiwi e sirva.

Ovos mexidos com pesto

2 ovos - 198 kcal ● 13g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)
molho pesto
1 colher de sopa (16g)

ovos
4 grande (200g)
molho pesto
2 colher de sopa (32g)

1. Em uma tigela pequena, bata os ovos e o pesto até ficarem bem misturados.
2. Cozinhe em uma frigideira em fogo médio, mexendo até os ovos ficarem completamente cozidos. Sirva.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada de ovo e abacate sobre torrada

1 torrada(s) - 212 kcal ● 11g proteína ● 11g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

2 2/3 colher de sopa (5g)

abacates

1/6 abacate(s) (34g)

alho em pó

1 1/3 pitada (1g)

pão

1 fatia(s) (32g)

ovos, cozido e resfriado

1 grande (50g)

Para todas as 3 refeições:

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

alho em pó

4 pitada (2g)

pão

3 fatia(s) (96g)

ovos, cozido e resfriado

3 grande (150g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou cozinhe os seus e deixe esfriar na geladeira.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar bem combinado.
3. Toste o pão e cubra com folhas verdes e a mistura de salada de ovo. Sirva.

Ovos fritos básicos

1 ovo(s) - 80 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

1 grande (50g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

ovos

3 grande (150g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

485 kcal ● 21g proteína ● 24g gordura ● 38g carboidrato ● 7g fibra



cogumelos

3/4 xícara, picada (53g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

tomilho seco

1/2 colher de sopa, moído (2g)

pão

3 fatia(s) (96g)

queijo fatiado

1 1/2 fatia (≈20 g cada) (32g)

1. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo, os cogumelos, o tomilho e sal e pimenta a gosto. Refogue até dourar.
2. Coloque o queijo em uma fatia de pão e distribua os cogumelos por cima.
3. Feche o sanduíche e volte à frigideira até o queijo derreter e o pão ficar tostado. Sirva.
4. Observação: para fazer em quantidade, prepare todos os cogumelos e armazene em recipiente hermético. Aqueça e monte o sanduíche normalmente quando for consumir.

Salada de tomate e abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



cebola
3/4 colher de sopa, picado (11g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
azeite
1/2 colher de chá (mL)
alho em pó
1 1/2 pitada (1g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
abacates, cortado em cubos
3/8 abacate(s) (75g)
tomates, cortado em cubinhos
3/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (46g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

Sanduíche Caprese

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



Rende 1 sanduíche(s)

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)

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.

iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 pote(s)

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Salada caprese

249 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

mussarela fresca
1 3/4 oz (50g)
folhas verdes variadas
5/8 embalagem (155 g) (90g)
manjericão fresco
1/4 xícara, folhas inteiras (7g)
vinagrete balsâmico
3 1/2 colher de chá (mL)
tomates, cortado ao meio
9 1/3 colher de sopa de tomates-cereja (87g)

Para todas as 2 refeições:

mussarela fresca
1/4 lbs (99g)
folhas verdes variadas
1 1/6 embalagem (155 g) (181g)
manjericão fresco
9 1/3 colher de sopa, folhas inteiras (14g)
vinagrete balsâmico
2 1/3 colher de sopa (mL)
tomates, cortado ao meio
56 colher de chá de tomates-cereja (174g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjericão e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Sanduíche de queijo grelhado

1 sanduíche(s) - 495 kcal ● 22g proteína ● 33g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pão
2 fatia (64g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)
queijo fatiado
2 fatia (28 g cada) (56g)

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia (128g)
manteiga
2 colher de sopa (28g)
queijo fatiado
4 fatia (28 g cada) (112g)

1. Aqueça a frigideira em fogo médio-baixo.
2. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão.
3. Coloque a fatia de pão na frigideira, com o lado com manteiga virado para baixo, e coloque o queijo por cima.
4. Passe manteiga no outro lado de uma segunda fatia de pão e coloque (lado com manteiga para cima) sobre o queijo.
5. Grelhe até dourar levemente e então vire. Continue até o queijo derreter.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Mix de castanhas

1/3 xícara(s) - 272 kcal ● 8g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes

5 colher de sopa (42g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes

10 colher de sopa (84g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de salada Caesar

1 wrap(s) - 393 kcal ● 18g proteína ● 23g gordura ● 26g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

queijo parmesão

1/2 colher de sopa (3g)

cebola

1 colher de sopa, picada (10g)

tortilhas de farinha

1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)

molho Caesar para salada

1 colher de sopa (15g)

tomates, fatiado

1/2 tomate-ameixa (31g)

ovos, cozido (duro) e fatiado

2 grande (100g)

alface romana (romaine), rasgado

em pedaços do tamanho de uma mordida

4 folha interna (24g)

Para todas as 2 refeições:

queijo parmesão

1 colher de sopa (5g)

cebola

2 colher de sopa, picada (20g)

tortilhas de farinha

2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)

molho Caesar para salada

2 colher de sopa (29g)

tomates, fatiado

1 tomate-ameixa (62g)

ovos, cozido (duro) e fatiado

4 grande (200g)

alface romana (romaine), rasgado

em pedaços do tamanho de uma mordida

8 folha interna (48g)

1. Misture a alface romana, a cebola, o queijo e o molho para envolver.
2. Espalhe a mistura de alface uniformemente no centro de cada tortilla. Cubra com os ovos cozidos fatiados e os tomates.
3. Dobre uma das extremidades da tortilla cerca de 1 polegada (aprox. 2,5 cm) sobre o recheio; sobreponha os lados direito e esquerdo sobre a extremidade dobrada, sobrepondo. Prenda com um palito se necessário.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

Amêndoas torradas

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

Rende 1/4 xícara(s)

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.



Salada de grão-de-bico fácil

350 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 38g carboidrato ● 17g fibra



vinagre balsâmico

3/4 colher de sopa (mL)

vinagre de maçã

3/4 colher de sopa (mL)

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

3/4 lata(s) (336g)

cebola, fatiado finamente

3/8 pequeno (26g)

tomates, cortado ao meio

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

salsa fresca, picado

2 1/4 ramos (2g)

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

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Amêndoas torradas

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

Para uma única refeição:

Para todas as 3 refeições:

amêndoas

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

6 colher de sopa, inteira (54g)



1. A receita não possui instruções.

Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

1 grande (50g)

Para todas as 3 refeições:

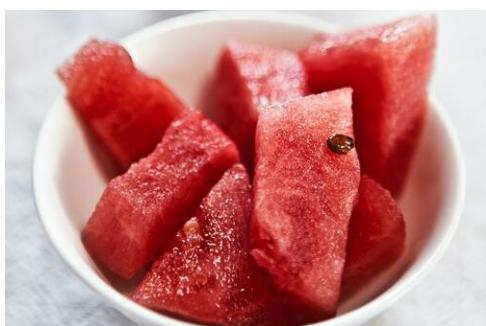
ovos

3 grande (150g)

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.

Melancia

2 oz - 20 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

melancia

2 oz (57g)

Para todas as 3 refeições:

melancia

6 oz (170g)

1. Corte a melancia e sirva.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Palitos de cenoura

3 cenoura(s) - 81 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

cenouras

3 médio (183g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras

6 médio (366g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Nozes

1/6 xícara(s) - 117 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

nozes

2 2/3 colher de sopa, sem casca
(17g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

1/3 xícara, sem casca (33g)

1. A receita não possui instruções.

Grão-de-bico assado

1/4 xícara - 138 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

Grão-de-bico torrado

4 colher de sopa (28g)

Para todas as 2 refeições:

Grão-de-bico torrado

1/2 xícara (57g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Leite

1 1/4 xícara(s) - 186 kcal ● 10g proteína ● 10g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1 1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

2 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

480 kcal ● 33g proteína ● 22g gordura ● 31g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

óleo

2 colher de chá (mL)

tempero italiano

4 pitada (2g)

cenouras, fatiado

1 médio (61g)

brócolis, picado

1 xícara, picado (91g)

linguiça vegana, cortado em

pedaços do tamanho de uma

mordida

1 salsicha (100g)

batatas, cortado em gomos

1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

4 colher de chá (mL)

tempero italiano

1 colher de chá (4g)

cenouras, fatiado

2 médio (122g)

brócolis, picado

2 xícara, picado (182g)

linguiça vegana, cortado em

pedaços do tamanho de uma

mordida

2 salsicha (200g)

batatas, cortado em gomos

2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture os legumes com óleo, tempero italiano e um pouco de sal e pimenta.
3. Espalhe os legumes e a linguiça na assadeira e asse, mexendo uma vez na metade do tempo, até que os legumes estejam macios e a linguiça dourada, cerca de 35 minutos. Sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Farelos veganos

2 xícara(s) - 292 kcal ● 37g proteína ● 9g gordura ● 6g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
2 xícara (200g)

Para todas as 2 refeições:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
4 xícara (400g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

Purê de batatas caseiro

119 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1/8 xícara(s) (mL)
batatas, descascado e cortado em pedaços
1/3 lbs (151g)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1/6 xícara(s) (mL)
batatas, descascado e cortado em pedaços
2/3 lbs (303g)

1. Coloque os pedaços de batata em uma panela grande e cubra com água fria.
2. Leve para ferver em fogo alto, depois reduza para fogo brando e cozinhe até as batatas ficarem macias, cerca de 15-20 minutos.
3. Escorra as batatas e volte à panela.
4. Adicione o leite à panela. Amasse as batatas com um amassador, garfo ou batedor elétrico até obter um purê liso e cremoso.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Couve-flor assada

173 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

tomilho seco

3 pitada, folhas (0g)

couve-flor, cortado em floretes

3/4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (199g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomilho seco

1/4 colher de sopa, folhas (1g)

couve-flor, cortado em floretes

1 1/2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (398g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Misture os floretes de couve-flor com o óleo. Tempere com tomilho e um pouco de sal e pimenta. Asse até dourar, cerca de 20-25 minutos. Sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 5

Amêndoas torradas

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



Rende 1/4 xícara(s)

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa de grão-de-bico com couve

409 kcal ● 20g proteína ● 11g gordura ● 42g carboidrato ● 16g fibra



caldo de legumes

3 xícara(s) (mL)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

folhas de couve, picado

1 1/2 xícara, picada (60g)

alho, picado fino

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido

3/4 lata(s) (336g)

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.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue

389 kcal ● 16g proteína ● 14g gordura ● 47g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

brócolis
3/4 xícara, picado (68g)
tofu firme
6 oz (170g)
abacaxi enlatado
3/4 xícara, pedaços (136g)
molho barbecue
3 colher de sopa (52g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

brócolis
1 1/2 xícara, picado (137g)
tofu firme
3/4 lbs (340g)
abacaxi enlatado
1 1/2 xícara, pedaços (272g)
molho barbecue
6 colher de sopa (105g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)

1. Escorra o tofu. Seque com um pano e pressione suavemente para remover o excesso de líquido. Corte em tiras e passe no óleo.
Aqueça uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e não vire até que o fundo esteja dourado, cerca de 5 minutos. Vire e cozinhe por mais 3-5 minutos até o tofu ficar crocante. Retire da frigideira e reserve.
Adicione o brócolis à frigideira com um pouco de água e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até ficar no vapor e macio, cerca de 5 minutos.
Despeje o molho barbecue sobre o tofu para cobri-lo. Sirva o tofu ao lado do brócolis e do abacaxi.

Sementes de girassol

271 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

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.