

Meal Plan - Dieta vegetariana baixa em carboidratos de 2200 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

2159 kcal ● 157g proteína (29%) ● 105g gordura (44%) ● 109g carboidrato (20%) ● 38g fibra (7%)

Café da manhã

345 kcal, 23g proteína, 13g carboidratos líquidos, 22g gordura



[Barra de granola rica em proteínas](#)

1 barra(s)- 204 kcal



[Ovos cozidos](#)

2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

165 kcal, 1g proteína, 20g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Chips de banana-da-terra](#)

151 kcal



[Fatias de pepino](#)

1/4 pepino- 15 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

Almoço

715 kcal, 31g proteína, 42g carboidratos líquidos, 38g gordura



[Salada de feijões mistos](#)

444 kcal



[Sementes de girassol](#)

271 kcal

Jantar

720 kcal, 54g proteína, 33g carboidratos líquidos, 35g gordura



[Salada de seitan](#)

718 kcal

Day 2

2159 kcal ● 157g proteína (29%) ● 105g gordura (44%) ● 109g carboidrato (20%) ● 38g fibra (7%)

Café da manhã

345 kcal, 23g proteína, 13g carboidratos líquidos, 22g gordura



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



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

165 kcal, 1g proteína, 20g carboidratos líquidos, 8g gordura



Chips de banana-da-terra
151 kcal



Fatias de pepino
1/4 pepino- 15 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

715 kcal, 31g proteína, 42g carboidratos líquidos, 38g gordura



Salada de feijões mistos
444 kcal



Sementes de girassol
271 kcal

Jantar

720 kcal, 54g proteína, 33g carboidratos líquidos, 35g gordura



Salada de seitan
718 kcal

Day 3

2201 kcal ● 144g proteína (26%) ● 104g gordura (43%) ● 129g carboidrato (24%) ● 42g fibra (8%)

Café da manhã

345 kcal, 23g proteína, 13g carboidratos líquidos, 22g gordura



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



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

305 kcal, 9g proteína, 15g carboidratos líquidos, 20g gordura



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 148 kcal



Maçã e manteiga de amendoim
1/2 maçã(s)- 155 kcal

Almoço

680 kcal, 27g proteína, 53g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salada mista
182 kcal



Patty melt
1 sanduíche(s)- 500 kcal

Jantar

655 kcal, 37g proteína, 47g carboidratos líquidos, 30g gordura



Tempeh com molho de amendoim
4 oz de tempeh- 434 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
113 kcal



Arroz branco
1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 4

2240 kcal ● 140g proteína (25%) ● 109g gordura (44%) ● 129g carboidrato (23%) ● 44g fibra (8%)

Café da manhã

380 kcal, 18g proteína, 12g carboidratos líquidos, 27g gordura



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal



Bolinhas proteicas de amêndoa

2 bola(s)- 270 kcal

Lanches

305 kcal, 9g proteína, 15g carboidratos líquidos, 20g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal



Maçã e manteiga de amendoim

1/2 maçã(s)- 155 kcal

Almoço

680 kcal, 27g proteína, 53g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salada mista

182 kcal



Patty melt

1 sanduíche(s)- 500 kcal

Jantar

655 kcal, 37g proteína, 47g carboidratos líquidos, 30g gordura



Tempeh com molho de amendoim

4 oz de tempeh- 434 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal



Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 5

2244 kcal ● 156g proteína (28%) ● 110g gordura (44%) ● 116g carboidrato (21%) ● 42g fibra (7%)

Café da manhã

380 kcal, 18g proteína, 12g carboidratos líquidos, 27g gordura



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal



Bolinhas proteicas de amêndoa

2 bola(s)- 270 kcal

Lanches

250 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 14g gordura



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal

Almoço

730 kcal, 41g proteína, 36g carboidratos líquidos, 44g gordura



Salada simples de mussarela e tomate

322 kcal



Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 sanduíche(s)- 408 kcal

Jantar

665 kcal, 36g proteína, 52g carboidratos líquidos, 24g gordura



Bowl de salada de taco com tempeh

554 kcal



Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 6

2217 kcal ● 151g proteína (27%) ● 105g gordura (43%) ● 124g carboidrato (22%) ● 43g fibra (8%)

Café da manhã

355 kcal, 14g proteína, 20g carboidratos líquidos, 22g gordura



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



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



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Lanches

250 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 14g gordura



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

730 kcal, 41g proteína, 36g carboidratos líquidos, 44g gordura



Salada simples de mussarela e tomate
322 kcal



Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim
1 sanduíche(s)- 408 kcal

Jantar

665 kcal, 36g proteína, 52g carboidratos líquidos, 24g gordura



Bowl de salada de taco com tempeh
554 kcal



Arroz branco
1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal

Day 7

2235 kcal ● 198g proteína (35%) ● 92g gordura (37%) ● 132g carboidrato (24%) ● 23g fibra (4%)

Café da manhã

355 kcal, 14g proteína, 20g carboidratos líquidos, 22g gordura



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



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



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Lanches

250 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 14g gordura



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

745 kcal, 81g proteína, 47g carboidratos líquidos, 25g gordura



Asinhas de seitan ao teriyaki
10 oz de seitan- 743 kcal

Jantar

670 kcal, 44g proteína, 49g carboidratos líquidos, 29g gordura



Gyro de seitan
1 gyro(s)- 385 kcal



Salada caprese
284 kcal

Bebidas

- ☐ proteína em pó
15 2/3 oz (446g)
- ☐ água
15 1/3 xícara(s) (mL)

Lanches

- ☐ barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)
- ☐ chips de banana-da-terra
2 oz (57g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
6 grande (300g)
- ☐ leite integral
2 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo em tiras
3 vara (84g)
- ☐ mussarela fresca
1/2 lbs (208g)
- ☐ queijo
1 xícara, ralado (113g)
- ☐ manteiga
2 colher de chá (9g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pepino
1 1/2 pepino (≈21 cm) (439g)
- ☐ alho
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
- ☐ cebola
1 1/2 pequeno (105g)
- ☐ espinafre fresco
8 xícara(s) (240g)
- ☐ tomates
9 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (1146g)
- ☐ alface romana (romaine)
1 1/2 corações (750g)
- ☐ cebola roxa
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (59g)
- ☐ cenouras
1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)
- ☐ cogumelos
3 oz (85g)

Leguminosas e produtos derivados

Especiarias e ervas

- ☐ endro seco (dill)
4 pitada (1g)
- ☐ mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)
- ☐ tempero para taco
2 colher de sopa (17g)
- ☐ manjerição fresco
1/2 oz (15g)
- ☐ alecrim seco
4 pitada (1g)
- ☐ orégano seco
1 1/2 pitada, folhas (0g)
- ☐ cominho em pó
1/3 colher de chá (1g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
3 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
2 3/4 abacate(s) (553g)
- ☐ maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol
3 oz (85g)
- ☐ amêndoas
3/4 xícara, inteira (101g)
- ☐ manteiga de amêndoa
4 colher de sopa (63g)

Outro

- ☐ levedura nutricional
1/3 oz (9g)
- ☐ hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 embalagem (155 g) (298g)
- ☐ farinha de amêndoa
2 colher de sopa (14g)
- ☐ tzatziki
1 1/2 colher de sopa (21g)
- ☐ molho teriyaki
5 colher de sopa (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ feijão-vermelho (kidney beans)
1 lata (448g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1/2 lata(s) (224g)
- ☐ manteiga de amendoim
1/4 lbs (97g)
- ☐ tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ molho de soja (tamari)
2 colher de chá (mL)
- ☐ feijão refrito
1 xícara (242g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
2 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
6 oz (mL)
- ☐ maionese vegana
4 colher de sopa (60g)
- ☐ vinagrete balsâmico
2 oz (mL)

- ☐ seitan
1 1/2 lbs (699g)
- ☐ arroz branco de grão longo
2/3 xícara (123g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
14 2/3 oz (416g)
- ☐ pão pita
1 pita, média (≈13 cm diâ.) (50g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa (molho)
6 colher de sopa (108g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:

ovos
6 grande (300g)

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.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Bolinhas proteicas de amêndoa

2 bola(s) - 270 kcal 13g proteína 21g gordura 4g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amêndoa
2 colher de sopa (31g)
farinha de amêndoa
1 colher de sopa (7g)
proteína em pó
1 colher de sopa (6g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amêndoa
4 colher de sopa (63g)
farinha de amêndoa
2 colher de sopa (14g)
proteína em pó
2 colher de sopa (12g)

1. Misture todos os ingredientes até ficarem bem incorporados.
2. Modele em bolinhas.
3. Guarde as sobras em um recipiente hermético na geladeira.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

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.

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 2 refeições:

- amêndoas**
6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

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 2 refeições:

- leite integral**
1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de feijões mistos

444 kcal ● 18g proteína ● 17g gordura ● 39g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

**feijão-vermelho (kidney beans),
enxaguado e escorrido**
1/2 lata (224g)
**grão-de-bico, enlatado, enxaguado
e escorrido**
1/4 lata(s) (112g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
endro seco (dill)
2 pitada (0g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
pepino, picado
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
alho, picado fino
3/4 dente(s) (de alho) (2g)
cebola, cortado em cubos
1/4 pequeno (18g)

Para todas as 2 refeições:

**feijão-vermelho (kidney beans),
enxaguado e escorrido**
1 lata (448g)
**grão-de-bico, enlatado, enxaguado
e escorrido**
1/2 lata(s) (224g)
azeite
2 colher de sopa (mL)
endro seco (dill)
4 pitada (1g)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)
pepino, picado
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
alho, picado fino
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
cebola, cortado em cubos
1/2 pequeno (35g)

1. Faça o molho misturando o azeite, o suco de limão, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Reserve.
2. Em uma tigela grande, combine o grão-de-bico, o feijão-kidney, a cebola, o pepino e o endro.
3. Despeje o molho sobre a mistura de feijões e misture para envolver. Sirva.

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.

Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

Salada mista

182 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

alface romana (romaine), ralado

3/4 corações (375g)

tomates, em cubos

3/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (68g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)

pepino, fatiado ou em cubos

1/6 pepino (≈21 cm) (56g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

3/4 pequeno (14 cm) (38g)

Para todas as 2 refeições:

alface romana (romaine), ralado

1 1/2 corações (750g)

tomates, em cubos

1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (137g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

pepino, fatiado ou em cubos

3/8 pepino (≈21 cm) (113g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

Patty melt

1 sanduíche(s) - 500 kcal ● 20g proteína ● 26g gordura ● 38g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

pão
2 fatia(s) (64g)
hambúrguer vegetal
1 hambúrguer (71g)
mostarda Dijon
1/2 colher de sopa (8g)
maionese vegana
2 colher de sopa (30g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
cebola, fatiado finamente
1/2 pequeno (35g)

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia(s) (128g)
hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)
maionese vegana
4 colher de sopa (60g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
cebola, fatiado finamente
1 pequeno (70g)

1. Aqueça cerca de 2/3 do óleo em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione as cebolas em metade da frigideira e tempere com sal e pimenta. Adicione o hambúrguer vegetal no outro lado. Cozinhe as cebolas até começarem a dourar, 10–12 minutos. Cozinhe o hambúrguer 5–6 minutos de cada lado (ou conforme instruções da embalagem). Desligue o fogo e reserve.
2. Misture a maionese e a mostarda em uma tigela pequena. Espalhe o molho uniformemente em todos os lados do pão.
3. Coloque o hambúrguer na fatia de baixo e cubra com as cebolas e a outra fatia de pão.
4. Limpe a frigideira e aqueça o óleo restante em fogo médio. Adicione os patty melts e cozinhe até dourar, cerca de 5–7 minutos de cada lado.
5. Corte ao meio e sirva.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples de mussarela e tomate

322 kcal ● 19g proteína ● 23g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

vinagrete balsâmico
4 colher de chá (mL)
manjeriço fresco
4 colher de chá, picado (4g)
mussarela fresca, fatiado
2 2/3 oz (76g)
tomates, fatiado
1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

vinagrete balsâmico
2 2/3 colher de sopa (mL)
manjeriço fresco
2 2/3 colher de sopa, picado (7g)
mussarela fresca, fatiado
1/3 lbs (151g)
tomates, fatiado
2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (364g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjeriço sobre as fatias e regue com o molho.

Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 sanduíche(s) - 408 kcal ● 23g proteína ● 21g gordura ● 27g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pão
2 fatia(s) (64g)
queijo
1/2 xícara, ralado (57g)
cogumelos
1 1/2 oz (43g)
alecrim seco
2 pitada (0g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia(s) (128g)
queijo
1 xícara, ralado (113g)
cogumelos
3 oz (85g)
alecrim seco
4 pitada (1g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio.
Cubra a fatia de baixo do pão com metade do queijo, depois adicione o alecrim, os cogumelos, as folhas e o queijo restante. Tempere com uma pitada de sal/pimenta e finalize com a fatia de pão de cima.
Transfira o sanduíche para a frigideira e cozinhe cerca de 4-5 minutos de cada lado até o pão ficar tostado e o queijo derretido. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Asinhas de seitan ao teriyaki

10 oz de seitan - 743 kcal ● 81g proteína ● 25g gordura ● 47g carboidrato ● 2g fibra



Rende 10 oz de seitan

seitan
10 oz (284g)
óleo
1 1/4 colher de sopa (mL)
molho teriyaki
5 colher de sopa (mL)

1. Corte o seitan em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
3. Adicione o seitan e cozinhe por alguns minutos de cada lado até as bordas dourarem e fiquem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Chips de banana-da-terra

151 kcal  1g proteína  8g gordura  17g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:
chips de banana-da-terra
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:
chips de banana-da-terra
2 oz (57g)

1. Aproximadamente 3/4 xícara = 1 oz

Fatias de pepino

1/4 pepino - 15 kcal  1g proteína  0g gordura  3g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:
pepino
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 2 refeições:
pepino
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 148 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

2 2/3 colher de sopa, inteira (24g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1/3 xícara, inteira (48g)

1. A receita não possui instruções.

Maçã e manteiga de amendoim

1/2 maçã(s) - 155 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

maçãs

1/2 médio (≈8 cm diâ.) (91g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

1. Fatie uma maçã e espalhe manteiga de amendoim uniformemente sobre cada fatia.

Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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 3 refeições:

- pão
- 3 fatia (96g)
- abacates, maduro, fatiado
- 3/4 abacate(s) (151g)

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

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal 7g proteína 6g gordura 2g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

- queijo em tiras
- 1 vara (28g)

Para todas as 3 refeições:

- queijo em tiras
- 3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de seitan

718 kcal ● 54g proteína ● 35g gordura ● 33g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

óleo

2 colher de chá (mL)

levedura nutricional

2 colher de chá (3g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

seitan, esfarelado ou fatiado

6 oz (170g)

tomates, cortado ao meio

12 tomatinhos (204g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

4 colher de chá (mL)

levedura nutricional

4 colher de chá (5g)

molho para salada

4 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

8 xícara(s) (240g)

seitan, esfarelado ou fatiado

3/4 lbs (340g)

tomates, cortado ao meio

24 tomatinhos (408g)

abacates, picado

1 abacate(s) (201g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tempeh com molho de amendoim

4 oz de tempeh - 434 kcal ● 33g proteína ● 23g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

tempeh
4 oz (113g)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)
levedura nutricional
1/2 colher de sopa (2g)

Para todas as 2 refeições:

tempeh
1/2 lbs (227g)
manteiga de amendoim
4 colher de sopa (65g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
2 colher de chá (mL)
levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga ou papel alumínio e pulverize com spray antiaderente.
2. Corte o tempeh em pedaços no formato de nuggets.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o suco de limão, o molho de soja e a levedura nutricional. Vá adicionando pequenas quantidades de água até obter uma consistência de molho que não fique muito rala. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Mergulhe o tempeh no molho, cobrindo-o completamente. Coloque na assadeira. Reserve um pouco do molho para depois.
5. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que a manteiga de amendoim forme uma crosta.
6. Regue com o molho extra por cima e sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
tomates
6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)
molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
tomates
3/4 xícara de tomates-cereja (112g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

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

Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

água

1/3 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

água

2/3 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Bowl de salada de taco com tempeh

554 kcal ● 34g proteína ● 24g gordura ● 27g carboidrato ● 23g fibra



Para uma única refeição:

tempeh

4 oz (113g)

tempero para taco

1 colher de sopa (9g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

salsa (molho)

3 colher de sopa (54g)

feijão refrito

1/2 xícara (121g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

abacates, em cubos

1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

tempeh

1/2 lbs (227g)

tempero para taco

2 colher de sopa (17g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

salsa (molho)

6 colher de sopa (108g)

feijão refrito

1 xícara (242g)

óleo

1 colher de chá (mL)

abacates, em cubos

1 abacate(s) (201g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Esfarele o tempeh na frigideira e frite por alguns minutos até começar a dourar. Misture o tempero de taco com um pouco de água e mexa até o tempeh ficar coberto. Cozinhe por mais um ou dois minutos e reserve.
2. Aqueça os feijões refritos no micro-ondas ou em uma panela separada; reserve.
3. Coloque as folhas mistas, o tempeh, os feijões refritos, o abacate e a salsa em uma tigela e sirva.
4. Observação de preparo: Guarde a mistura de tempeh e os feijões refritos em um recipiente hermético na geladeira. Quando estiver pronto para servir, reaqueça o tempeh e os feijões e monte o restante da salada.

Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

água

1/3 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

água

2/3 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 7

Gyro de seitan

1 gyro(s) - 385 kcal ● 27g proteína ● 11g gordura ● 39g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 gyro(s)

pão pita

1 pita, média (≈13 cm diâ.) (50g)

cebola roxa

2 fatia, fina (18g)

tzatziki

1 1/2 colher de sopa (21g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

orégano seco

1 1/3 pitada, folhas (0g)

cominho em pó

1/3 colher de chá (1g)

pepino, fatiado finamente

1/8 pepino (≈21 cm) (25g)

seitan, fatiado finamente

2 2/3 oz (76g)

tomates, fatiado finamente

1/3 tomate roma (27g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o seitan e cozinhe até ficar crocante em alguns pontos, cerca de 4–6 minutos. Tempere com orégano, cominho, sal e pimenta e cozinhe, mexendo frequentemente, até ficar perfumado, cerca de 1 minuto.
2. Cubra as pitas com seitan, pepino, cebola e tomate. Regue com tzatziki. Enrole e sirva.

Salada caprese

284 kcal ● 16g proteína ● 18g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



mussarela fresca
2 oz (57g)
folhas verdes variadas
2/3 embalagem (155 g) (103g)
manjeriço fresco
1/3 xícara, folhas inteiras (8g)
vinagrete balsâmico
4 colher de chá (mL)
tomates, cortado ao meio
2/3 xícara de tomates-cereja (99g)

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

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.
-