

# 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 amêndoas

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 amêndoas

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

# Lista de Compras



## 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)
- manjericão 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 amêndoas  
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 amêndoas  
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)

- 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 ( $\approx$ 13 cm diâ.) (50g)

### Sopas, molhos e caldos

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

### 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)
-

## 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 amêndoas

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**manteiga de amêndoas**  
4 colher de sopa (63g)  
**farinha de amêndoas**  
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)  
**manjericão 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)  
**manjericão 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 manjericão 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 ficarem 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 rodelas 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)  
**tempo 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)  
**tempo 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. Esfale o tempeh na frigideira e frite por alguns minutos até começar a dourar. Misture o tempo 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.

---

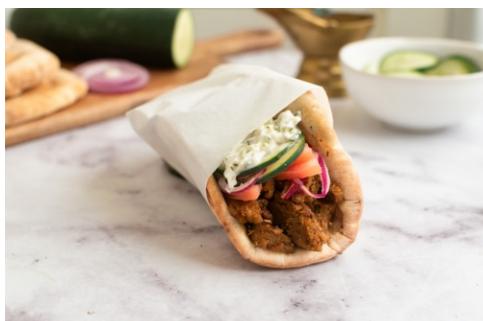
## Jantar 4 ↗

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 ( $\approx$ 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 ( $\approx$ 21 cm) (25g)

**seitan, fatiado finamente**

2 2/3 oz (76g)

**tomates, fatiado finamente**

1/3 tomate romã (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)  
**manjericão 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 manjericão 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.