

Meal Plan - Dieta vegetariana baixa em carboidratos de 2300 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

2275 kcal ● 162g proteína (28%) ● 103g gordura (41%) ● 137g carboidrato (24%) ● 38g fibra (7%)

Café da manhã

335 kcal, 14g proteína, 21g carboidratos líquidos, 19g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal



Aveia simples com canela e água

108 kcal



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal

Lanches

270 kcal, 33g proteína, 14g carboidratos líquidos, 9g gordura



Shake de proteína (leite)

258 kcal



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

695 kcal, 33g proteína, 34g carboidratos líquidos, 43g gordura



Lentilhas

116 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com pesto

1/2 sanduíche(s)- 279 kcal



Sementes de girassol

301 kcal

Jantar

755 kcal, 34g proteína, 66g carboidratos líquidos, 31g gordura



Sub de almôndega vegana

1 sub(s)- 468 kcal




Salada simples de couve e abacate

288 kcal


Café da manhã

335 kcal, 14g proteína, 21g carboidratos líquidos, 19g gordura




Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal



Aveia simples com canela e água

108 kcal




Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal


Lanches

270 kcal, 33g proteína, 14g carboidratos líquidos, 9g gordura



Shake de proteína (leite)

258 kcal




Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal


Almoço

695 kcal, 33g proteína, 34g carboidratos líquidos, 43g gordura




Lentilhas

116 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com pesto

1/2 sanduíche(s)- 279 kcal




Sementes de girassol

301 kcal

Jantar

710 kcal, 36g proteína, 55g carboidratos líquidos, 34g gordura




Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal



Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

260 kcal




Pistaches

188 kcal


Café da manhã

335 kcal, 14g proteína, 21g carboidratos líquidos, 19g gordura




Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal



Aveia simples com canela e água

108 kcal




Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal


Lanches

270 kcal, 33g proteína, 14g carboidratos líquidos, 9g gordura



Shake de proteína (leite)

258 kcal




Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

700 kcal, 39g proteína, 50g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salada de couve-de-bruxelas e brócolis

438 kcal




Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal

Jantar

710 kcal, 36g proteína, 55g carboidratos líquidos, 34g gordura




Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal



Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

260 kcal



Pistaches

188 kcal

Day 4

2318 kcal ● 168g proteína (29%) ● 118g gordura (46%) ● 110g carboidrato (19%) ● 37g fibra (6%)

Café da manhã

440 kcal, 15g proteína, 12g carboidratos líquidos, 34g gordura



Aipo com manteiga de amendoim
327 kcal



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

Lanches

245 kcal, 12g proteína, 13g carboidratos líquidos, 13g gordura



Canapés de pepino com queijo de cabra
118 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal



Amoras
3/4 xícara(s)- 52 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

700 kcal, 39g proteína, 50g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salada de couve-de-bruxelas e brócolis
438 kcal



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal

Jantar

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



Salada de seitan
718 kcal

Day 5

2277 kcal ● 153g proteína (27%) ● 125g gordura (49%) ● 105g carboidrato (18%) ● 32g fibra (6%)

Café da manhã

440 kcal, 15g proteína, 12g carboidratos líquidos, 34g gordura



Aipo com manteiga de amendoim
327 kcal



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

Lanches

245 kcal, 12g proteína, 13g carboidratos líquidos, 13g gordura



Canapés de pepino com queijo de cabra
118 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal



Amoras
3/4 xícara(s)- 52 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

660 kcal, 23g proteína, 45g carboidratos líquidos, 41g gordura



Arroz branco
3/4 xícara de arroz cozido- 164 kcal



Copos de alface com tofu à taiwanesa
10 2/3 copos de alface- 495 kcal

Jantar

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



Salada de seitan
718 kcal

Day 6

2284 kcal

178g proteína (31%)


99g gordura (39%)

128g carboidrato (22%)

43g fibra (8%)


Café da manhã

310 kcal, 18g proteína, 19g carboidratos líquidos, 16g gordura




Morangos

1 1/2 xícara(s)- 78 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal




Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal


Lanches

245 kcal, 19g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal




Iogurte e pepino

132 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal


Almoço

735 kcal, 39g proteína, 45g carboidratos líquidos, 39g gordura




Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Panini de morango, abacate e queijo de cabra

487 kcal




Salada simples de couve

2 xícara(s)- 110 kcal

Jantar

775 kcal, 54g proteína, 49g carboidratos líquidos, 31g gordura



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal



Farro

1/2 xícaras, cozido- 185 kcal

Day 7

2284 kcal

178g proteína (31%)


99g gordura (39%)

128g carboidrato (22%)

43g fibra (8%)


Café da manhã

310 kcal, 18g proteína, 19g carboidratos líquidos, 16g gordura




Morangos

1 1/2 xícara(s)- 78 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal


Lanches

245 kcal, 19g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal




Iogurte e pepino

132 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal


Almoço

735 kcal, 39g proteína, 45g carboidratos líquidos, 39g gordura




Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Panini de morango, abacate e queijo de cabra

487 kcal




Salada simples de couve

2 xícara(s)- 110 kcal


Jantar

775 kcal, 54g proteína, 49g carboidratos líquidos, 31g gordura



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal



Farro

1/2 xícaras, cozido- 185 kcal

Bebidas

- ☐ proteína em pó
17 concha (1/3 xícara cada) (527g)
- ☐ água
21 xícara(s) (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
6 1/2 oz (182g)
- ☐ miolos de girassol
3 1/3 oz (94g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
2 colher de sopa (15g)
- ☐ pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

Cereais matinais

- ☐ aveia rápida
3/4 xícara (60g)

Doces

- ☐ açúcar
1 1/2 colher de sopa (20g)
- ☐ mel
1 1/2 colher de sopa (32g)

Especiarias e ervas

- ☐ canela
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ sal
3/4 pitada (1g)
- ☐ mostarda Dijon
1 oz (33g)
- ☐ endro seco (dill)
1 colher de chá (1g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
11 grande (550g)
- ☐ queijo
2 fatia (28 g cada) (56g)
- ☐ manteiga
1/4 vara (23g)
- ☐ leite integral
5 xícara(s) (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
4 colher de sopa (65g)
- ☐ molho pesto
1 colher de sopa (16g)
- ☐ vinagre de maçã
3 1/2 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ folhas de couve
9 1/2 oz (266g)
- ☐ tomates
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (438g)
- ☐ aipo cru
12 talo médio (19-20 cm de comprimento) (480g)
- ☐ alface romana (romaine)
3/8 cabeça (252g)
- ☐ brócolis
4 xícara, picado (364g)
- ☐ couve-de-bruxelas
3 xícara, ralada (150g)
- ☐ pepino
1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)
- ☐ espinafre fresco
8 xícara(s) (240g)
- ☐ alho
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)
- ☐ gengibre fresco
4 colher de chá (8g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
2 1/2 abacate(s) (528g)
- ☐ limão
5/8 pequeno (36g)
- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)
- ☐ amorinhas
1 1/2 xícara (216g)
- ☐ morangos
1 1/2 pinta (528g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
1/3 xícara (64g)
- ☐ manteiga de amendoim
6 colher de sopa (96g)

- ☐ iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)
- ☐ queijo parmesão
1/2 oz (15g)
- ☐ queijo de cabra
4 oz (113g)
- ☐ iogurte grego desnatado
1 xícara (280g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
3 oz (mL)
- ☐ azeite
3 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
1/2 xícara (mL)

Outro

- ☐ pão tipo sub(s)
1 pão(ões) (85g)
- ☐ levedura nutricional
5 colher de chá (6g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
4 almôndega(s) (120g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)
- ☐ farro
1/2 xícara (104g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

- ☐ molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)
- ☐ tofu firme
6 2/3 oz (189g)
- ☐ tempeh
1 lbs (454g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
6 fatia (192g)
- ☐ pão naan
2 pedaço(s) (180g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
3/4 lbs (340g)
 - ☐ arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

amêndoas

1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Aveia simples com canela e água

108 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 19g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

aveia rápida

4 colher de sopa (20g)

açúcar

1/2 colher de sopa (7g)

canela

4 pitada (1g)

água

3/8 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

aveia rápida

3/4 xícara (60g)

açúcar

1 1/2 colher de sopa (20g)

canela

1/2 colher de sopa (4g)

água

1 xícara(s) (mL)

1. Coloque a aveia, a canela e o açúcar em uma tigela e misture.
2. Despeje a água por cima e leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

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.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Aipo com manteiga de amendoim

327 kcal ● 12g proteína ● 25g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru

3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (120g)

manteiga de amendoim

3 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)

manteiga de amendoim

6 colher de sopa (96g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

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 2 refeições:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Morangos

1 1/2 xícara(s) - 78 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

morangos

1 1/2 xícara, inteira (216g)

Para todas as 2 refeições:

morangos

3 xícara, inteira (432g)

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.

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.\r\nAqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.\r\nDespeje a mistura de ovos.\r\nQuando os ovos começarem a firmar, mexa-os.\r\nRepita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

água
2/3 xícara(s) (mL)
sal
1/3 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
2 2/3 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

água
1 1/3 xícara(s) (mL)
sal
2/3 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/3 xícara (64g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Sanduíche de queijo grelhado com pesto

1/2 sanduíche(s) - 279 kcal ● 11g proteína ● 19g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
molho pesto
1/2 colher de sopa (8g)
queijo
1 fatia (28 g cada) (28g)
tomates
1 fatia(s), fina/pequena (15g)
manteiga, amolecido
1/2 colher de sopa (7g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
molho pesto
1 colher de sopa (16g)
queijo
2 fatia (28 g cada) (56g)
tomates
2 fatia(s), fina/pequena (30g)
manteiga, amolecido
1 colher de sopa (14g)

1. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão e coloque-a, com o lado amanteigado voltado para baixo, em uma frigideira antiaderente em fogo médio.
2. Espalhe metade do molho pesto no lado superior da fatia de pão que está na frigideira e coloque as fatias de queijo, as fatias de tomate sobre o pesto.
3. Espalhe o pesto restante em um lado da segunda fatia de pão e coloque essa fatia com o lado do pesto voltado para baixo sobre o sanduíche. Passe manteiga no lado de cima do sanduíche.
4. Frite o sanduíche suavemente, virando uma vez, até que ambos os lados do pão estejam dourados e o queijo tenha derretido, cerca de 5 minutos por lado.

Sementes de girassol

301 kcal ● 14g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol

1 2/3 oz (47g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol

1/4 lbs (94g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de couve-de-bruxelas e brócolis

438 kcal ● 11g proteína ● 29g gordura ● 24g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

2 1/4 colher de sopa, em tiras finas (15g)

mel

3/4 colher de sopa (16g)

vinagre de maçã

3/4 colher de sopa (mL)

mostarda Dijon

3/4 colher de sopa (11g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

queijo parmesão

1/2 colher de sopa (2g)

couve-de-bruxelas, fatiado

1 1/2 xícara, ralada (75g)

brócolis, picado

1 1/2 xícara, picado (137g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1/4 xícara, em tiras finas (30g)

mel

1 1/2 colher de sopa (32g)

vinagre de maçã

1 1/2 colher de sopa (mL)

mostarda Dijon

1 1/2 colher de sopa (23g)

azeite

3 colher de sopa (mL)

queijo parmesão

1 colher de sopa (5g)

couve-de-bruxelas, fatiado

3 xícara, ralada (150g)

brócolis, picado

3 xícara, picado (273g)

1. Prepare o molho misturando azeite, mostarda Dijon, mel, vinagre de maçã e tempere com sal e pimenta em uma tigela pequena. Reserve.
2. Misture as couves-de-bruxelas, o brócolis e as amêndoas em uma tigela. Polvilhe parmesão e regue com o molho por cima. Sirva.

Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido - 164 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 1g fibra

Rende 3/4 xícara de arroz cozido

água

1/2 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)



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.

Copos de alface com tofu à taiwanesa

10 2/3 copos de alface - 495 kcal ● 19g proteína ● 41g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Rende 10 2/3 copos de alface

amêndoas

4 colher de chá, em tiras finas (9g)

vinagre de maçã

2 colher de sopa (mL)

molho de soja (tamari)

2 2/3 colher de chá (mL)

alface romana (romaine)

10 2/3 folha interna (64g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

alho, picado

1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)

água

1/6 xícara(s) (mL)

tofu firme, seco com papel-toalha e esfarelado

6 2/3 oz (189g)

gingibre fresco, descascado e picado

4 colher de chá (8g)

1. Aqueça cerca de 2/3 do óleo em uma frigideira antiaderente em fogo médio-alto. Adicione o tofu, tempere com sal e pimenta e cozinhe até dourar em alguns pontos, cerca de 5-6 minutos. Transfira o tofu para um prato e limpe a frigideira.
2. Adicione o restante do óleo na mesma frigideira em fogo médio-alto. Acrescente o alho, o gengibre e as amêndoas, mexendo frequentemente até o alho ficar perfumado e as amêndoas tostadas, cerca de 1-2 minutos.
3. Misture o vinagre de maçã, o molho de soja e a água, e cozinhe até a mistura engrossar ligeiramente, cerca de 2-3 minutos.
4. Volte o tofu para a frigideira e misture para envolver no molho.
5. Coloque a mistura de tofu nos copos de alface e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

logurte grego proteico

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



Para uma única refeição:

logurte grego proteico aromatizado

1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

logurte grego proteico aromatizado

2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Panini de morango, abacate e queijo de cabra

487 kcal ● 17g proteína ● 29g gordura ● 28g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

pão
2 fatia (64g)
queijo de cabra
1 oz (28g)
manteiga
1 colher de chá (5g)
morangos, sem caroço e fatiado finamente
4 médio (diâ. 3 cm) (48g)
abacates, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia (128g)
queijo de cabra
2 oz (57g)
manteiga
2 colher de chá (9g)
morangos, sem caroço e fatiado finamente
8 médio (diâ. 3 cm) (96g)
abacates, fatiado
1 abacate(s) (201g)

1. Aqueça uma pequena frigideira ou chapa em fogo médio e unte com spray de cozinha.
2. Passe manteiga em um lado de cada fatia de pão.
3. Espalhe o queijo de cabra no lado não amanteigado de cada fatia de pão.
4. Distribua os morangos sobre o queijo de cabra em ambas as fatias de pão.
5. Coloque o abacate por cima dos morangos em uma das fatias e então coloque a outra fatia por cima.
6. Coloque cuidadosamente o sanduíche na frigideira ou chapa e pressione o topo com uma espátula.
7. Vire o sanduíche com cuidado após cerca de 2 minutos (o lado de baixo deve estar dourado) e pressione novamente com a espátula. Cozinhe por mais 2 minutos, até ficar dourado.
8. Sirva.

Salada simples de couve

2 xícara(s) - 110 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
molho para salada
2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve
4 xícara, picada (160g)
molho para salada
4 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.
-

Lanches 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Shake de proteína (leite)

258 kcal  32g proteína  8g gordura  13g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 3 refeições:

leite integral
3 xícara(s) (mL)
proteína em pó
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

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

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal  1g proteína  0g gordura  1g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 3 refeições:

aipo cru
6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Lanches 2

Comer em dia 4 e dia 5

Canapés de pepino com queijo de cabra

118 kcal  7g proteína  9g gordura  3g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

endro seco (dill)
4 pitada (1g)
queijo de cabra
1 oz (28g)
pepino, fatiado
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 2 refeições:

endro seco (dill)
1 colher de chá (1g)
queijo de cabra
2 oz (57g)
pepino, fatiado
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Cubra fatias de pepino com queijo de cabra e endro.
2. Sirva.

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.

Amoras

3/4 xícara(s) - 52 kcal  2g proteína  1g gordura  5g carboidrato  6g fibra



Para uma única refeição:

amorinhas
3/4 xícara (108g)

Para todas as 2 refeições:

amorinhas
1 1/2 xícara (216g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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 2 refeições:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

iogurte e pepino

132 kcal ● 15g proteína ● 3g gordura ● 11g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pepino

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

iogurte grego desnatado

1/2 xícara (140g)

Para todas as 2 refeições:

pepino

1 pepino (≈21 cm) (301g)

iogurte grego desnatado

1 xícara (280g)

1. Fatie o pepino e mergulhe no iogurte.

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.

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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Pão naan

1 unidade(s) - 262 kcal ● 9g proteína ● 5g gordura ● 43g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pão naan
1 pedaço(s) (90g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan
2 pedaço(s) (180g)

1. A receita não possui instruções.

Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

260 kcal ● 21g proteína ● 15g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

alface romana (romaine)
2 xícara, ralado (94g)
ovos
2 grande (100g)
brócolis
1/2 xícara, picado (46g)
iogurte grego desnatado, natural
1 colher de sopa (18g)
mostarda Dijon
1 colher de chá (5g)
queijo parmesão
1 colher de sopa (5g)
sementes de abóbora torradas, sem sal
1 colher de sopa (7g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

alface romana (romaine)
4 xícara, ralado (188g)
ovos
4 grande (200g)
brócolis
1 xícara, picado (91g)
iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)
mostarda Dijon
2 colher de chá (10g)
queijo parmesão
2 colher de sopa (10g)
sementes de abóbora torradas, sem sal
2 colher de sopa (15g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água fria.
2. Leve a água para ferver e continue fervendo por cerca de 7-10 minutos. Retire os ovos e coloque-os em uma tigela com água fria. Reserve para esfriar.
3. Enquanto isso, prepare o molho misturando o iogurte grego, a mostarda, o suco de limão e sal/pimenta a gosto. Reserve.
4. Descasque os ovos e corte-os em quartos. Monte a salada com alface, brócolis e os ovos. Polvilhe as sementes de abóbora e o parmesão por cima, regue com o molho e sirva.

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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)

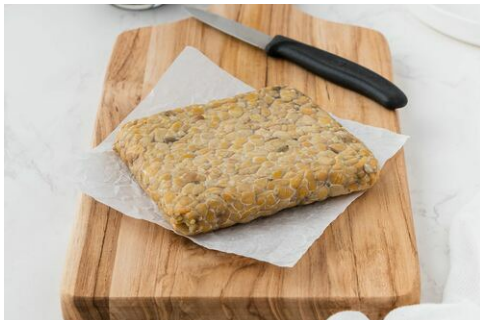
1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tempeh básico

8 oz - 590 kcal ● 48g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

tempeh

1/2 lbs (227g)

óleo

4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tempeh

1 lbs (454g)

óleo

2 2/3 colher de sopa (mL)

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

Farro

1/2 xícaras, cozido - 185 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 33g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

farro

4 colher de sopa (52g)

água

2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

farro

1/2 xícara (104g)

água

4 xícara(s) (mL)

1. Siga as instruções da embalagem se forem diferentes. Leve água salgada para ferver. Adicione o farro, volte a ferver e então reduza o fogo para médio-alto e cozinhe sem tampar por cerca de 30 minutos, até ficar macio. Escorra 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.