

# 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

## Day 2

2229 kcal ● 164g proteína (29%) ● 106g gordura (43%) ● 126g carboidrato (23%) ● 29g fibra (5%)

### 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

## Day 3

2233 kcal ● 169g proteína (30%) ● 98g gordura (39%) ● 142g carboidrato (25%) ● 28g fibra (5%)

### 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 dosador- 218 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



**logurte e pepino**  
132 kcal

### Almoço

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



**logurte 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 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

### Almoço

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



**logurte 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 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.  
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.  
Despeje a mistura de ovos.  
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.  
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

## 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.\r\nAqueça 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)

**gengibre 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



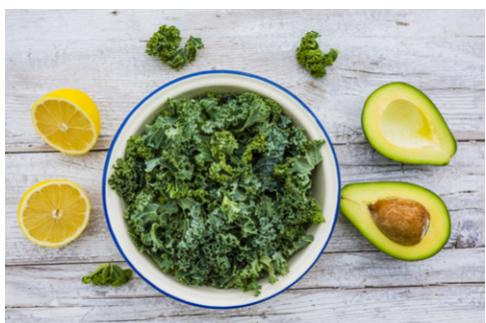
Rende 1 sub(s)

**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)

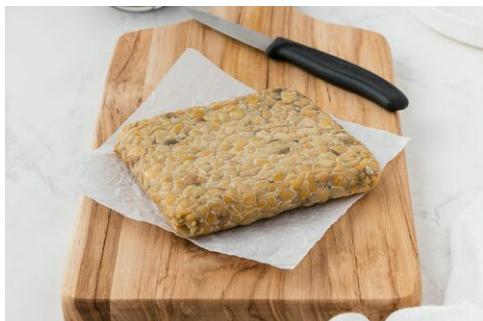
1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
  2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
  3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
  4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.
-

## 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.