

Meal Plan - Dieta vegetariana baixa em carboidratos de 2400 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

2411 kcal ● 173g proteína (29%) ● 115g gordura (43%) ● 130g carboidrato (22%) ● 40g fibra (7%)

Café da manhã

360 kcal, 18g proteína, 16g carboidratos líquidos, 24g gordura



Couve salteada

61 kcal



Couve e ovos

95 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

340 kcal, 22g proteína, 3g carboidratos líquidos, 26g gordura



Nozes

1/6 xícara(s)- 117 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

685 kcal, 39g proteína, 52g carboidratos líquidos, 28g gordura



Goulash de feijão e tofu

437 kcal



Salada caprese

249 kcal

Jantar

755 kcal, 34g proteína, 57g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada de edamame e beterraba

257 kcal



Patty melt

1 sanduíche(s)- 500 kcal

Day 2 2393 kcal ● 160g proteína (27%) ● 126g gordura (47%) ● 124g carboidrato (21%) ● 31g fibra (5%)

Café da manhã

360 kcal, 18g proteína, 16g carboidratos líquidos, 24g gordura



Couve salteada
61 kcal



Couve e ovos
95 kcal



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

Lanches

340 kcal, 22g proteína, 3g carboidratos líquidos, 26g gordura



Nozes
1/6 xícara(s)- 117 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

725 kcal, 29g proteína, 68g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salada crocante asiática de tofu
587 kcal



Cranberries secas
1/4 xícara- 136 kcal

Jantar

700 kcal, 31g proteína, 35g carboidratos líquidos, 43g gordura



Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim
588 kcal



Leite
3/4 xícara(s)- 112 kcal

Day 3

2438 kcal ● 149g proteína (24%) ● 120g gordura (44%) ● 146g carboidrato (24%) ● 43g fibra (7%)

Café da manhã

415 kcal, 16g proteína, 26g carboidratos líquidos, 23g gordura



Torrada de abacate

2 fatia(s)- 336 kcal



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal

Lanches

325 kcal, 13g proteína, 16g carboidratos líquidos, 21g gordura



Formigas no tronco

92 kcal



Morangos

1 xícara(s)- 52 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

725 kcal, 29g proteína, 68g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salada crocante asiática de tofu

587 kcal



Cranberries secas

1/4 xícara- 136 kcal

Jantar

700 kcal, 31g proteína, 35g carboidratos líquidos, 43g gordura



Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim

588 kcal



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal

Day 4

2334 kcal ● 167g proteína (29%) ● 103g gordura (40%) ● 144g carboidrato (25%) ● 42g fibra (7%)

Café da manhã

415 kcal, 16g proteína, 26g carboidratos líquidos, 23g gordura



Torrada de abacate

2 fatia(s)- 336 kcal



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal

Lanches

325 kcal, 13g proteína, 16g carboidratos líquidos, 21g gordura



Formigas no tronco

92 kcal



Morangos

1 xícara(s)- 52 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

645 kcal, 35g proteína, 44g carboidratos líquidos, 34g gordura



Pão de jantar

2 pão(s)- 154 kcal



Tofu à parmegiana

1 fatias de tofu- 349 kcal



Brócolis assado com levedura nutricional

1 1/3 xícara(s)- 143 kcal

Jantar

675 kcal, 43g proteína, 56g carboidratos líquidos, 23g gordura



Tempeh básico

6 oz- 443 kcal



Purê de batata instantâneo

207 kcal



Beterrabas

1 beterrabas- 24 kcal

Day 5

2460 kcal ● 162g proteína (26%) ● 119g gordura (44%) ● 135g carboidrato (22%) ● 49g fibra (8%)

Café da manhã

415 kcal, 16g proteína, 26g carboidratos líquidos, 23g gordura



Torrada de abacate
2 fatia(s)- 336 kcal



Ovos fritos básicos
1 ovo(s)- 80 kcal

Lanches

325 kcal, 13g proteína, 16g carboidratos líquidos, 21g gordura



Formigas no tronco
92 kcal



Morangos
1 xícara(s)- 52 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

770 kcal, 30g proteína, 35g carboidratos líquidos, 51g gordura



Salada simples de couve e abacate
230 kcal



Sanduíche de salada de ovos
1 sanduíche(s)- 542 kcal

Jantar

675 kcal, 43g proteína, 56g carboidratos líquidos, 23g gordura



Tempeh básico
6 oz- 443 kcal



Purê de batata instantâneo
207 kcal



Beterrabas
1 beterrabas- 24 kcal

Day 6

2355 kcal ● 147g proteína (25%) ● 145g gordura (55%) ● 82g carboidrato (14%) ● 33g fibra (6%)

Café da manhã

340 kcal, 19g proteína, 12g carboidratos líquidos, 23g gordura



Leite
3/4 xícara(s)- 112 kcal



Ovos mexidos com brócolis e cheddar
228 kcal

Lanches

265 kcal, 4g proteína, 18g carboidratos líquidos, 17g gordura



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal



Chocolate amargo
4 quadrado(s)- 239 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

770 kcal, 30g proteína, 35g carboidratos líquidos, 51g gordura



Salada simples de couve e abacate
230 kcal



Sanduíche de salada de ovos
1 sanduíche(s)- 542 kcal

Jantar

705 kcal, 34g proteína, 14g carboidratos líquidos, 53g gordura




Tigela asiática low carb com tofu
589 kcal



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal


Café da manhã

340 kcal, 19g proteína, 12g carboidratos líquidos, 23g gordura



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal




Ovos mexidos com brócolis e cheddar

228 kcal


Lanches

265 kcal, 4g proteína, 18g carboidratos líquidos, 17g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal




Chocolate amargo

4 quadrado(s)- 239 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura




Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

780 kcal, 51g proteína, 53g carboidratos líquidos, 31g gordura




Tempeh com molho de amendoim

4 oz de tempeh- 434 kcal



Lentilhas

231 kcal



Salada simples de couve e abacate

115 kcal


Jantar

705 kcal, 34g proteína, 14g carboidratos líquidos, 53g gordura



Tigela asiática low carb com tofu

589 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Lista de Compras



Bebidas

- ☐ proteína em pó
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)
- ☐ água
19 xícara(s) (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ folhas de couve
2/3 lbs (313g)
- ☐ edamame congelado, sem casca
3/4 xícara (89g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
5 beterraba(s) (250g)
- ☐ cebola
1 médio (diâ. 6,5 cm) (125g)
- ☐ alho
3 1/2 dente (de alho) (11g)
- ☐ tomates
9 1/4 colher de sopa de tomates-cereja (87g)
- ☐ repolho
4 1/2 xícara, ralado (315g)
- ☐ cenouras
3 1/2 médio (214g)
- ☐ cebolinha
4 colher de sopa, fatiado (32g)
- ☐ abobrinha
4 médio (784g)
- ☐ aipo cru
1 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (60g)
- ☐ brócolis
3/4 lbs (358g)
- ☐ mistura para purê de batata
4 oz (113g)
- ☐ gengibre fresco
1 colher de sopa (6g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/3 lbs (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
2 2/3 colher de sopa (mL)
- ☐ maionese vegana
2 colher de sopa (30g)
- ☐ maionese
4 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

Lanches

- ☐ barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
7/8 embalagem (155 g) (135g)
- ☐ hambúrguer vegetal
1 hambúrguer (71g)
- ☐ óleo de gergelim
1 colher de sopa (mL)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
2 xícara (180g)
- ☐ levedura nutricional
2 colher de sopa (8g)
- ☐ couve-flor ralada congelada
2 1/4 xícara, preparada (383g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
13 1/2 oz (384g)
- ☐ Pão
2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (56g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão branco, enlatado
1/2 lata(s) (220g)
- ☐ tofu firme
2 1/3 lbs (1063g)
- ☐ manteiga de amendoim
1/2 lbs (228g)
- ☐ amendoim torrado
2 1/4 oz (64g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1/2 lbs (mL)
- ☐ tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ lentilhas, cruas
1/3 xícara (64g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
1/3 xícara, sem casca (33g)
- ☐ sementes de gergelim
5 colher de chá (15g)
- ☐ sementes de chia
2 colher de chá (9g)

☐ ovos
18 1/2 médio (814g)

☐ mussarela fresca
1 3/4 oz (50g)

☐ queijo em tiras
2 vara (56g)

☐ leite integral
3 xícara(s) (mL)

☐ mussarela ralada
1 oz (28g)

☐ queijo cheddar
2 2/3 colher de sopa, ralado (19g)

☐ claras de ovo
2 grande (66g)

Especiarias e ervas

☐ sal
1/8 oz (2g)

☐ mostarda Dijon
1/2 colher de sopa (8g)

☐ páprica
4 1/2 g (4g)

☐ tomilho fresco
2 pitada (0g)

☐ manjeriço fresco
1/4 xícara, folhas inteiras (7g)

☐ pimenta-do-reino
2 pitada (0g)

☐ mostarda amarela
4 pitada ou 1 sachê (3g)

☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
3/4 xícara (89g)

Grãos cerealíferos e massas

☐ quinoa, crua
6 colher de sopa (64g)

☐ amido de milho (cornstarch)
1/2 colher de sopa (4g)

Frutas e sucos de frutas

☐ suco de limão
2 fl oz (mL)

☐ cranberries secas
1/2 xícara (80g)

☐ abacates
2 3/4 abacate(s) (553g)

☐ uvas-passas
3/4 caixinha mini (14 g) (11g)

☐ morangos
3 xícara, inteira (432g)

☐ limão
1 1/4 pequeno (73g)

☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)

Sopas, molhos e caldos

☐ molho de pizza
1 1/2 colher de sopa (24g)

Doces

☐ chocolate amargo 70–85%
8 quadrado(s) (80g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Couve salteada

61 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
óleo
2 colher de chá (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

Couve e ovos

95 kcal ● 7g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de chá (mL)
ovos
1 grande (50g)
folhas de couve
4 colher de sopa, picada (10g)
sal
1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de chá (mL)
ovos
2 grande (100g)
folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)
sal
1 pitada (0g)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata.
2. Tempere os ovos com sal e rasgue as folhas verdes, misturando-as com os ovos (para ovos bem verdes, coloque a mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo).
3. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira em fogo médio.
4. Adicione a mistura de ovos e cozinhe até a consistência desejada.
5. Sirva.

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 2 refeições:

barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Torrada de abacate

2 fatia(s) - 336 kcal ● 10g proteína ● 17g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

pão
2 fatia (64g)
abacates, maduro, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 3 refeições:

pão
6 fatia (192g)
abacates, maduro, fatiado
1 1/2 abacate(s) (302g)

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

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 3

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Ovos mexidos com brócolis e cheddar

228 kcal  14g proteína  18g gordura  3g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

ovos
1 grande (50g)
queijo cheddar
4 colher de chá, ralado (9g)
óleo
2 colher de chá (mL)
claras de ovo
1 grande (33g)
brócolis, picado
1/3 caule (50g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)
queijo cheddar
2 2/3 colher de sopa, ralado (19g)
óleo
4 colher de chá (mL)
claras de ovo
2 grande (66g)
brócolis, picado
2/3 caule (101g)

1. Bata os ovos e as claras em uma tigela com um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione cerca de 1/3 do óleo em uma frigideira em fogo médio. Coloque o brócolis e cozinhe por cerca de 4 minutos até o brócolis ficar macio, mas ainda firme. Transfira o brócolis para um prato e reserve.
3. Limpe a frigideira. Adicione o óleo restante à frigideira e coloque em fogo baixo. Despeje os ovos e mexa gentilmente para fazer ovos mexidos até começarem a formar coalhada, cerca de 1-2 minutos.
4. Acrescente o brócolis e o cheddar. Continue mexendo até que os ovos não estejam mais líquidos. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Goulash de feijão e tofu

437 kcal ● 25g proteína ● 13g gordura ● 44g carboidrato ● 13g fibra



óleo

1/2 colher de sopa (mL)

páprica

1/2 colher de sopa (3g)

tomilho fresco

2 pitada (0g)

feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata(s) (220g)

cebola, cortado em cubos

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

alho, picado fino

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

tofu firme, escorrido e cortado em cubos

1/4 lbs (99g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite por cerca de 5 minutos até dourar.
2. Adicione a cebola e o alho e cozinhe por cerca de 8 minutos. Acrescente páprica, tomilho, um splash de água e um pouco de sal/pimenta a gosto. Mexa.
3. Adicione os feijões e cozinhe por mais 5 minutos aproximadamente, mexendo frequentemente, até os feijões aquecerem. Sirva.

Salada caprese

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



mussarela fresca

1 3/4 oz (50g)

folhas verdes variadas

5/8 embalagem (155 g) (90g)

manjericão fresco

1/4 xícara, folhas inteiras (7g)

vinagrete balsâmico

3 1/2 colher de chá (mL)

tomates, cortado ao meio

9 1/3 colher de sopa de tomates-cereja (87g)

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.

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Salada crocante asiática de tofu

587 kcal  29g proteína  32g gordura  37g carboidrato  10g fibra



Para uma única refeição:

óleo de gergelim
1/2 colher de sopa (mL)
quinoa, crua
3 colher de sopa (32g)
manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
amendoim torrado
1 1/2 colher de sopa (14g)
molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
tofu firme, escorrido
6 oz (170g)
repolho, ralado
2 1/4 xícara, ralado (158g)
cenouras, cortado em palitos finos
3/4 médio (46g)

Para todas as 2 refeições:

óleo de gergelim
1 colher de sopa (mL)
quinoa, crua
6 colher de sopa (64g)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
amendoim torrado
3 colher de sopa (27g)
molho de soja (tamari)
2 colher de sopa (mL)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)
tofu firme, escorrido
3/4 lbs (340g)
repolho, ralado
4 1/2 xícara, ralado (315g)
cenouras, cortado em palitos finos
1 1/2 médio (92g)

1. Cozinhe a quinoa conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Em uma tigela pequena, prepare o molho misturando a manteiga de amendoim, o molho de soja, o suco de limão e um pouco de sal a gosto. Adicione um pouco de água se necessário para reduzir a espessura. Reserve.
3. Envolve o tofu em papel toalha e pressione levemente para remover o excesso de água. Corte o tofu em cubos.
4. Aqueça o óleo de gergelim em uma frigideira em fogo médio-baixo e adicione os cubos de tofu. Frite por cerca de 5-7 minutos, virando ocasionalmente, até o tofu ficar dourado e crocante por fora. Retire do fogo e reserve.
5. Misture o repolho, a quinoa, as cenouras, os amendoins e o tofu em uma tigela. Regue com o molho de amendoim. Sirva.

Cranberries secas

1/4 xícara - 136 kcal  0g proteína  0g gordura  31g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

cranberries secas
4 colher de sopa (40g)

Para todas as 2 refeições:

cranberries secas
1/2 xícara (80g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3

Comer em dia 4

Pão de jantar

2 pão(s) - 154 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 26g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 pão(s)

Pão

2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (56g)

1. Aproveite.

Tofu à parmegiana

1 fatias de tofu - 349 kcal ● 25g proteína ● 22g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 fatias de tofu

levedura nutricional

1 colher de sopa (4g)

amido de milho (cornstarch)

1/2 colher de sopa (4g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

molho de pizza

1 1/2 colher de sopa (24g)

mussarela ralada

1 oz (28g)

tofu firme, secar com papel-toalha

1/2 lbs (198g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Fatie o tofu no sentido do comprimento em placas retangulares e largas que se assemelhem a tábuas. Um bloco de tofu de 14 oz (397 g) rende duas placas de 7 oz (198 g).
3. Em um prato raso, bata o amido de milho, a levedura nutricional e uma pitada de sal e pimenta. Pressione as placas de tofu na mistura, garantindo que todos os lados fiquem totalmente cobertos.
4. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o tofu e cozinhe até dourar e ficar crocante, cerca de 3-4 minutos de cada lado.
5. Transfira as placas de tofu para uma assadeira. Espalhe molho de pizza sobre cada placa e polvilhe com queijo.
6. Asse no forno até o queijo derreter e ficar levemente crocante, cerca de 8-10 minutos. Sirva.

Brócolis assado com levedura nutricional

1 1/3 xícara(s) - 143 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/3 xícara(s)

brócolis

1 1/3 xícara, picado (121g)

óleo

2 colher de chá (mL)

levedura nutricional

2 colher de chá (2g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Misture o brócolis com óleo e asse no forno por 20–25 minutos.
3. Retire e tempere com levedura nutricional e sal/pimenta a gosto. Sirva.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples de couve e abacate

230 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 9g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado

1/2 maço (85g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

limão, espremido

1/2 pequeno (29g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado

1 maço (170g)

abacates, picado

1 abacate(s) (201g)

limão, espremido

1 pequeno (58g)

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.

Sanduíche de salada de ovos

1 sanduíche(s) - 542 kcal ● 25g proteína ● 36g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

- ovos**
3 médio (132g)
- maionese**
2 colher de sopa (mL)
- sal**
1 pitada (0g)
- pimenta-do-reino**
1 pitada (0g)
- pão**
2 fatia (64g)
- páprica**
1 pitada (1g)
- cebola, picado**
1/4 pequeno (18g)
- mostarda amarela**
2 pitada ou 1 sachê (1g)

Para todas as 2 refeições:

- ovos**
6 médio (264g)
- maionese**
4 colher de sopa (mL)
- sal**
2 pitada (1g)
- pimenta-do-reino**
2 pitada (0g)
- pão**
4 fatia (128g)
- páprica**
2 pitada (1g)
- cebola, picado**
1/2 pequeno (35g)
- mostarda amarela**
4 pitada ou 1 sachê (3g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra-os com água.
2. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8 minutos.
3. Retire a panela do fogo e mergulhe os ovos em água fria. Deixe-os na água fria até esfriarem (~5 min).
4. Descasque os ovos e amasse-os junto com os demais ingredientes, exceto o pão. Se preferir, você pode picar os ovos (em vez de amassá-los) antes de misturar.
5. Espalhe a mistura em uma fatia de pão e cubra com a outra.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Tempeh com molho de amendoim

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



Rende 4 oz de tempeh

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)

levadura nutricional

1/2 colher de sopa (2g)

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.

Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



água

1 1/3 xícara(s) (mL)

sal

2/3 pitada (0g)

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.

Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



folhas de couve, picado
1/4 maço (43g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)
limão, espremido
1/4 pequeno (15g)

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Nozes

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

nozes
1/3 xícara, sem casca (33g)

1. A receita não possui instruções.

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 2 refeições:

queijo em tiras
2 vara (56g)

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 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

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.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Formigas no tronco

92 kcal ● 3g proteína ● 6g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

uvas-passas

1/4 caixinha mini (14 g) (4g)

aipo cru, aparado

1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (20g)

manteiga de amendoim

3/4 colher de sopa (12g)

Para todas as 3 refeições:

uvas-passas

3/4 caixinha mini (14 g) (11g)

aipo cru, aparado

1 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (60g)

manteiga de amendoim

2 1/4 colher de sopa (36g)

1. Corte os talos de aipo ao meio. Espalhe manteiga de amendoim. Polvilhe com passas.

Morangos

1 xícara(s) - 52 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

morangos

1 xícara, inteira (144g)

Para todas as 3 refeições:

morangos

3 xícara, inteira (432g)

1. A receita não possui instruções.

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 3 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal
3/4 xícara (89g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
1 médio (61g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
2 médio (122g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Chocolate amargo

4 quadrado(s) - 239 kcal ● 3g proteína ● 17g gordura ● 14g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

chocolate amargo 70–85%
4 quadrado(s) (40g)

Para todas as 2 refeições:

chocolate amargo 70–85%
8 quadrado(s) (80g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada de edamame e beterraba

257 kcal ● 14g proteína ● 11g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

vinagrete balsâmico

1 1/2 colher de sopa (mL)

edamame congelado, sem casca

3/4 xícara (89g)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

3 beterraba(s) (150g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Patty melt

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



Rende 1 sanduíche(s)

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)

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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim

588 kcal ● 25g proteína ● 37g gordura ● 26g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

mix para salada de repolho (coleslaw)

1 xícara (90g)

manteiga de amendoim

4 colher de sopa (64g)

molho de soja (tamari)

2 colher de sopa (mL)

sementes de gergelim

1 colher de chá (3g)

cebolinha

2 colher de sopa, fatiado (16g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

sementes de chia

1 colher de chá (5g)

abobrinha, espiralizado

2 médio (392g)

Para todas as 2 refeições:

mix para salada de repolho (coleslaw)

2 xícara (180g)

manteiga de amendoim

1/2 xícara (128g)

molho de soja (tamari)

4 colher de sopa (mL)

sementes de gergelim

2 colher de chá (6g)

cebolinha

4 colher de sopa, fatiado (32g)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

sementes de chia

2 colher de chá (9g)

abobrinha, espiralizado

4 médio (784g)

1. Misture os zoodles e a salada de repolho em uma tigela.
2. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o molho de soja e o suco de limão. Adicione água aos poucos, apenas o suficiente para que a mistura fique com consistência de molho.
3. Despeje a mistura de manteiga de amendoim sobre os zoodles e misture bem.
4. Finalize com cebolinha, sementes de gergelim e sementes de chia (opcional).
5. Sirva.

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)

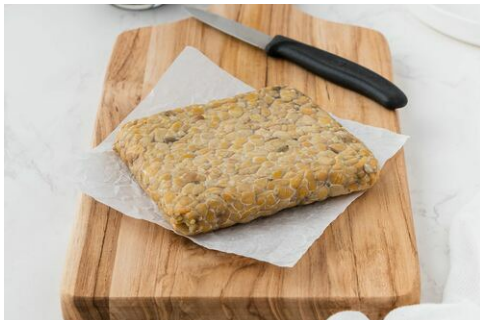
1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Tempeh básico

6 oz - 443 kcal ● 36g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

tempeh

6 oz (170g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tempeh

3/4 lbs (340g)

óleo

2 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.

Purê de batata instantâneo

207 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 40g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

mistura para purê de batata

2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

mistura para purê de batata

4 oz (113g)

1. Prepare as batatas conforme as instruções da embalagem.
2. Também experimente marcas diferentes se você não gostar do que obteve; algumas são muito melhores que outras.

Beterrabas

1 beterrabas - 24 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)

1 beterraba(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)

2 beterraba(s) (100g)

1. Fatie as beterrabas. Tempere com sal/pimenta (opcional: também tempere com alecrim ou um fio de vinagre balsâmico) e sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tigela asiática low carb com tofu

589 kcal ● 30g proteína ● 44g gordura ● 12g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

brócolis
3/4 xícara, picado (68g)
couve-flor ralada congelada
1 xícara, preparada (191g)
molho de soja (tamari)
3 colher de sopa (mL)
óleo
2 1/4 colher de sopa (mL)
sementes de gergelim
1/2 colher de sopa (5g)
tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha
1/2 lbs (213g)
alho, picado
1 1/2 dente (de alho) (5g)
gengibre fresco, picado
1/2 colher de sopa (3g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis
1 1/2 xícara, picado (137g)
couve-flor ralada congelada
2 1/4 xícara, preparada (383g)
molho de soja (tamari)
6 colher de sopa (mL)
óleo
1/4 xícara (mL)
sementes de gergelim
1 colher de sopa (9g)
tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha
15 oz (425g)
alho, picado
3 dente (de alho) (9g)
gengibre fresco, picado
1 colher de sopa (6g)

1. Corte o tofu em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Em uma frigideira em fogo médio, aqueça cerca de 1/3 do óleo, reservando o restante para depois. Adicione o tofu e cozinhe até dourar dos dois lados.
3. Enquanto isso, prepare a couve-flor ralada conforme a embalagem e também prepare o molho misturando o molho de soja, o gengibre, o alho, as sementes de gergelim e o restante do óleo em uma tigela pequena.
4. Quando o tofu estiver quase pronto, abaixe o fogo e despeje cerca de metade do molho. Mexa e continue cozinhando por mais um minuto ou até o molho ser principalmente absorvido.
5. Em uma tigela, coloque a couve-flor ralada e o tofu, e reserve.
6. Adicione o brócolis à frigideira e cozinhe por alguns minutos até amolecer.
7. Adicione o brócolis e o restante do molho à tigela com a couve-flor e o tofu. Sirva.

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 1/2 dosador - 273 kcal  61g proteína  1g gordura  2g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó

2 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(78g)

água

2 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó

17 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(543g)

água

17 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.
-