

# Meal Plan - Dieta vegetariana baixa em carboidratos de 2500 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** 2470 kcal ● 167g proteína (27%) ● 112g gordura (41%) ● 156g carboidrato (25%) ● 44g fibra (7%)

## Café da manhã

340 kcal, 20g proteína, 22g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Ovos cozidos**  
3 ovo(s)- 208 kcal



**Uvas**  
131 kcal

## Lanches

305 kcal, 33g proteína, 17g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Shake de proteína (leite)**  
258 kcal



**Framboesas**  
2/3 xícara(s)- 48 kcal

## Almoço

770 kcal, 26g proteína, 55g carboidratos líquidos, 44g gordura



**Patty melt**  
1 sanduíche(s)- 500 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
271 kcal

## Jantar

780 kcal, 27g proteína, 60g carboidratos líquidos, 42g gordura



**Batatas fritas assadas**  
386 kcal



**Tofu Cajun**  
236 kcal



**Ervilhas-tortas com manteiga**  
161 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 1/2 dosador- 273 kcal

**Day 2** 2467 kcal ● 213g proteína (35%) ● 101g gordura (37%) ● 146g carboidrato (24%) ● 31g fibra (5%)

### Café da manhã

340 kcal, 20g proteína, 22g carboidratos líquidos, 15g gordura 735 kcal, 50g proteína, 47g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Ovos cozidos**  
3 ovo(s)- 208 kcal



**Uvas**  
131 kcal

### Almoço



**Suco de fruta**  
1 1/3 copo(s)- 153 kcal



**Satay de chik'n com molho de amendoim**  
5 espetos- 583 kcal

### Lanches

305 kcal, 33g proteína, 17g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Shake de proteína (leite)**  
258 kcal



**Framboesas**  
2/3 xícara(s)- 48 kcal

### Jantar

815 kcal, 50g proteína, 57g carboidratos líquidos, 39g gordura



**Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira**  
480 kcal



**Leite**  
2 1/4 xícara(s)- 335 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 1/2 dosador- 273 kcal

**Day 3** 2540 kcal ● 163g proteína (26%) ● 141g gordura (50%) ● 118g carboidrato (19%) ● 38g fibra (6%)

### Café da manhã

385 kcal, 13g proteína, 31g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Leite**  
3/4 xícara(s)- 112 kcal



**Framboesas**  
1 xícara(s)- 72 kcal



**Waffles com manteiga de amendoim**  
1 waffle(s)- 201 kcal

### Almoço

735 kcal, 50g proteína, 47g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Suco de fruta**  
1 1/3 copo(s)- 153 kcal



**Satay de chik'n com molho de amendoim**  
5 espetos- 583 kcal

### Lanches

340 kcal, 9g proteína, 16g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Palitos de cenoura**  
1 cenoura(s)- 27 kcal



**Chocolate amargo**  
3 quadrado(s)- 180 kcal



**Sementes de girassol**  
135 kcal

### Jantar

805 kcal, 30g proteína, 21g carboidratos líquidos, 61g gordura



**Tofu empanado em nozes**  
659 kcal



**Salada simples com tomates e cenouras**  
147 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 1/2 dosador- 273 kcal

## Day 4

2549 kcal ● 185g proteína (29%) ● 122g gordura (43%) ● 139g carboidrato (22%) ● 38g fibra (6%)

### Café da manhã

385 kcal, 13g proteína, 31g carboidratos líquidos, 19g gordura



#### Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal



#### Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



#### Waffles com manteiga de amendoim

1 waffle(s)- 201 kcal

### Lanches

340 kcal, 9g proteína, 16g carboidratos líquidos, 24g gordura



#### Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



#### Chocolate amargo

3 quadrado(s)- 180 kcal



#### Sementes de girassol

135 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

### Almoço

815 kcal, 38g proteína, 39g carboidratos líquidos, 53g gordura



#### Sanduíche de salada de ovos

1 1/2 sanduíche(s)- 813 kcal

### Jantar

735 kcal, 65g proteína, 50g carboidratos líquidos, 25g gordura



#### Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



#### Ervilha-torta

82 kcal



#### Purê de batatas caseiro

119 kcal

## Day 5

2491 kcal ● 197g proteína (32%) ● 112g gordura (41%) ● 142g carboidrato (23%) ● 31g fibra (5%)

### Café da manhã

395 kcal, 24g proteína, 30g carboidratos líquidos, 20g gordura



#### Waffles e iogurte grego

2 waffle(s)- 237 kcal



#### Ovos fritos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

### Lanches

270 kcal, 10g proteína, 21g carboidratos líquidos, 13g gordura



#### Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



#### Framboesas

3/4 xícara(s)- 54 kcal



#### Chocolate amargo e framboesas

69 kcal

### Almoço

815 kcal, 38g proteína, 39g carboidratos líquidos, 53g gordura



#### Sanduíche de salada de ovos

1 1/2 sanduíche(s)- 813 kcal

### Jantar

735 kcal, 65g proteína, 50g carboidratos líquidos, 25g gordura



#### Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



#### Ervilha-torta

82 kcal



#### Purê de batatas caseiro

119 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

## Day 6

2497 kcal ● 186g proteína (30%) ● 122g gordura (44%) ● 130g carboidrato (21%) ● 35g fibra (6%)

### Café da manhã

395 kcal, 24g proteína, 30g carboidratos líquidos, 20g gordura



#### Waffles e iogurte grego

2 waffle(s)- 237 kcal



#### Ovos fritos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

### Almoço

745 kcal, 43g proteína, 40g carboidratos líquidos, 37g gordura



#### Farelos veganos

2 xícara(s)- 292 kcal



#### Batata-doce assada com alecrim

210 kcal



#### Vagem com manteiga

245 kcal

### Lanches

270 kcal, 10g proteína, 21g carboidratos líquidos, 13g gordura



#### Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



#### Framboesas

3/4 xícara(s)- 54 kcal



#### Chocolate amargo e framboesas

69 kcal

### Jantar

810 kcal, 48g proteína, 37g carboidratos líquidos, 51g gordura



#### Tofu com limão e pimenta

21 oz- 756 kcal



#### Brócolis assado com levedura nutricional

1/2 xícara(s)- 54 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

## Day 7

2497 kcal ● 186g proteína (30%) ● 122g gordura (44%) ● 130g carboidrato (21%) ● 35g fibra (6%)

### Café da manhã

395 kcal, 24g proteína, 30g carboidratos líquidos, 20g gordura



#### Waffles e iogurte grego

2 waffle(s)- 237 kcal



#### Ovos fritos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

### Almoço

745 kcal, 43g proteína, 40g carboidratos líquidos, 37g gordura



#### Farelos veganos

2 xícara(s)- 292 kcal



#### Batata-doce assada com alecrim

210 kcal



#### Vagem com manteiga

245 kcal

### Lanches

270 kcal, 10g proteína, 21g carboidratos líquidos, 13g gordura



#### Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



#### Framboesas

3/4 xícara(s)- 54 kcal



#### Chocolate amargo e framboesas

69 kcal

### Jantar

810 kcal, 48g proteína, 37g carboidratos líquidos, 51g gordura



#### Tofu com limão e pimenta

21 oz- 756 kcal



#### Brócolis assado com levedura nutricional

1/2 xícara(s)- 54 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

# Lista de Compras



## Bebidas

- proteína em pó  
19 1/2 concha (1/3 xícara cada) (605g)
- água  
17 1/2 xícara(s) (mL)

## Produtos lácteos e ovos

- ovos  
22 1/2 médio (996g)
- manteiga  
1/4 xícara (59g)
- leite integral  
9 xícara(s) (mL)
- iogurte grego desnatado, natural  
3/4 xícara (210g)

## Frutas e sucos de frutas

- uvas  
4 1/2 xícara (414g)
- framboesas  
6 xícara (733g)
- suco de fruta  
21 1/3 fl oz (mL)
- suco de limão  
2 1/2 colher de sopa (mL)
- suco de limão  
1 colher de chá (mL)
- limão  
3 pequeno (174g)

## Vegetais e produtos vegetais

- batatas  
1 2/3 lbs (764g)
- ervilhas sugar snap congeladas  
3 2/3 xícara (528g)
- cebola  
1 1/4 pequeno (88g)
- gengibre fresco  
1 2/3 polegada (2.5 cm) cubo (8g)
- cenouras  
3 1/2 médio (206g)
- brócolis  
2 xícara, picado (182g)
- alho  
2 dente(s) (de alho) (6g)
- alface romana (romaine)  
3/4 corações (375g)

## Especiarias e ervas

- tempero cajun  
1/4 colher de sopa (2g)
- pimenta-do-reino  
2 1/4 g (2g)
- sal  
1/4 oz (7g)
- mostarda Dijon  
1 1/2 colher de sopa (23g)
- páprica  
3 pitada (2g)
- mostarda amarela  
1/4 colher de sopa ou 1 sachê (4g)
- tempero de limão e pimenta  
1/2 colher de sopa (3g)
- alecrim seco  
2 colher de chá (2g)

## Leguminosas e produtos derivados

- tofu firme  
3 1/2 lbs (1630g)
- manteiga de amendoim  
1/3 xícara (85g)
- carne de hambúrguer vegetariana em pedaços  
4 xícara (400g)

## Produtos de panificação

- pão  
9 oz (256g)
- waffles congelados  
8 waffles (280g)

## Outro

- hambúrguer vegetal  
1 hambúrguer (71g)
- folhas verdes variadas  
6 xícara (180g)
- óleo de gergelim  
5 colher de chá (mL)
- tiras veganas chik'n  
13 1/3 oz (378g)
- espeto(s)  
10 espertos (10g)
- tempero italiano  
4 pitada (2g)
- linguiça vegana  
5 salsicha (500g)

**tomates**  
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

**batata-doce**  
1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

**vagens verdes congeladas**  
3 1/3 xícara (403g)

## Gorduras e óleos

**óleo**  
1/4 lbs (mL)

**maionese vegana**  
2 colher de sopa (30g)

**molho para salada**  
1/2 xícara (mL)

**maionese**  
1/2 xícara (mL)

**azeite**  
4 colher de chá (mL)

**levedura nutricional**  
1/2 colher de sopa (2g)

## Produtos de nozes e sementes

**nozes**  
1/3 xícara, picada (39g)

**miolos de girassol**  
1 1/2 oz (43g)

## Doces

**chocolate amargo 70–85%**  
9 quadrado(s) (90g)

## Grãos cerealíferos e massas

**amido de milho (cornstarch)**  
6 colher de sopa (48g)

---

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Ovos cozidos

3 ovo(s) - 208 kcal ● 19g proteína ● 14g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**

3 grande (150g)

Para todas as 2 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.

### Uvas

131 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 21g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**uvas**

2 1/4 xícara (207g)

Para todas as 2 refeições:

**uvas**

4 1/2 xícara (414g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### 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.

### Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**

1 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

**framboesas**

2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

### Waffles com manteiga de amendoim

1 waffle(s) - 201 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**waffles congelados**

1 waffles (35g)

**manteiga de amendoim**

1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

**waffles congelados**

2 waffles (70g)

**manteiga de amendoim**

2 colher de sopa (32g)

1. Toste os waffles conforme as instruções da embalagem.
2. Espalhe manteiga de amendoim sobre os waffles. Opcionalmente, você pode cortar o waffle ao meio e montar um sanduíche de waffle com manteiga de amendoim. Sirva.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Waffles e iogurte grego

2 waffle(s) - 237 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**waffles congelados**  
2 waffles (70g)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
4 colher de sopa (70g)

Para todas as 3 refeições:

**waffles congelados**  
6 waffles (210g)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
3/4 xícara (210g)

1. Toste os waffles conforme as instruções da embalagem.
2. Espalhe iogurte grego sobre os waffles. Opcionalmente, você pode cortar o waffle ao meio e fazer um sanduíche de waffle com iogurte grego. Sirva.

### Ovos fritos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
2 grande (100g)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

**ovos**  
6 grande (300g)  
**óleo**  
1/2 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.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### 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.

### Salada simples de folhas mistas

271 kcal ● 5g proteína ● 19g gordura ● 17g carboidrato ● 4g fibra



#### folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

#### molho para salada

6 colher de sopa (mL)

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

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Suco de fruta

1 1/3 copo(s) - 153 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**suco de fruta**  
10 2/3 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

**suco de fruta**  
21 1/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Satay de chik'n com molho de amendoim

5 espetos - 583 kcal ● 47g proteína ● 35g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga de amendoim**  
5 colher de chá (27g)  
**suco de limão**  
1 1/4 colher de sopa (mL)  
**óleo de gergelim**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**tiras veganas chik'n**  
6 2/3 oz (189g)  
**espeto(s)**  
5 espetos (5g)  
**gengibre fresco, ralado ou picado**  
5/6 polegada (2.5 cm) cubo (4g)

Para todas as 2 refeições:

**manteiga de amendoim**  
1/4 xícara (53g)  
**suco de limão**  
2 1/2 colher de sopa (mL)  
**óleo de gergelim**  
5 colher de chá (mL)  
**tiras veganas chik'n**  
13 1/3 oz (378g)  
**espeto(s)**  
10 espetos (10g)  
**gengibre fresco, ralado ou picado**  
1 2/3 polegada (2.5 cm) cubo (8g)

1. Se as tiras de chik'n estiverem congeladas, siga as instruções da embalagem no micro-ondas e cozinhe até ficarem moles, mas não totalmente cozidas.\r\n\r\nPincele óleo de gergelim sobre as tiras de chik'n e esperte-as em palitos.\r\n\r\nCozinhe os espetos em uma frigideira ou grelha em fogo médio até dourarem por fora e estarem cozidos por dentro.\r\n\r\nEnquanto isso, prepare o molho misturando a manteiga de amendoim, o gengibre e o suco de limão. Você pode adicionar um pouco de água para ajustar a consistência do molho, se desejar.\r\n\r\nSirva os espetos com o molho de amendoim e aproveite.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Sanduíche de salada de ovos

1 1/2 sanduíche(s) - 813 kcal ● 38g proteína ● 53g gordura ● 39g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
4 1/2 médio (198g)  
**maionese**  
3 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)  
**pão**  
3 fatia (96g)  
**páprica**  
1 1/2 pitada (1g)  
**cebola, picado**  
3/8 pequeno (26g)  
**mostarda amarela**  
3 pitada ou 1 sachê (2g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
9 médio (396g)  
**maionese**  
6 colher de sopa (mL)  
**sal**  
3 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
3 pitada (0g)  
**pão**  
6 fatia (192g)  
**páprica**  
3 pitada (2g)  
**cebola, picado**  
3/4 pequeno (53g)  
**mostarda amarela**  
1/4 colher de sopa ou 1 sachê (4g)

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 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Farelos veganos

2 xícara(s) - 292 kcal ● 37g proteína ● 9g gordura ● 6g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
2 xícara (200g)

Para todas as 2 refeições:

**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
4 xícara (400g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

### Batata-doce assada com alecrim

210 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
2 colher de chá (mL)  
**sal**  
1/3 colher de chá (2g)  
**pimenta-do-reino**  
1/3 colher de chá, moído (1g)  
**alecrim seco**  
1 colher de chá (1g)  
**batata-doce, cortado em cubos de 1"**  
2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
4 colher de chá (mL)  
**sal**  
1/4 colher de sopa (4g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa, moído (2g)  
**alecrim seco**  
2 colher de chá (2g)  
**batata-doce, cortado em cubos de 1"**  
1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

## Vagem com manteiga

245 kcal ● 4g proteína ● 19g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga**  
5 colher de chá (23g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/4 pitada (0g)  
**sal**  
1 1/4 pitada (1g)  
**vagens verdes congeladas**  
1 2/3 xícara (202g)

Para todas as 2 refeições:

**manteiga**  
1/4 xícara (45g)  
**pimenta-do-reino**  
1/3 colher de chá (0g)  
**sal**  
1/3 colher de chá (1g)  
**vagens verdes congeladas**  
3 1/3 xícara (403g)

1. Prepare a vagem de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### 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 2 refeições:

**leite integral**

2 xícara(s) (mL)

**proteína em pó**

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

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

### Framboesas

2/3 xícara(s) - 48 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**

2/3 xícara (82g)

Para todas as 2 refeições:

**framboesas**

1 1/3 xícara (164g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### 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

3 quadrado(s) - 180 kcal ● 2g proteína ● 13g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**chocolate amargo 70–85%**  
3 quadrado(s) (30g)

Para todas as 2 refeições:

**chocolate amargo 70–85%**  
6 quadrado(s) (60g)

1. A receita não possui instruções.

### Sementes de girassol

135 kcal ● 6g proteína ● 11g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**  
3/4 oz (21g)

Para todas as 2 refeições:

**miolos de girassol**  
1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

**leite integral**  
3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Framboesas

3/4 xícara(s) - 54 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**  
3/4 xícara (92g)

Para todas as 3 refeições:

**framboesas**  
2 1/4 xícara (277g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

### Chocolate amargo e framboesas

69 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**  
2 colher de sopa (15g)  
**chocolate amargo 70–85%**  
1 quadrado(s) (10g)

Para todas as 3 refeições:

**framboesas**  
6 colher de sopa (46g)  
**chocolate amargo 70–85%**  
3 quadrado(s) (30g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Batatas fritas assadas

386 kcal ● 6g proteína ● 14g gordura ● 49g carboidrato ● 9g fibra



#### batatas

1 grande (7,5-11 cm diâ.) (369g)

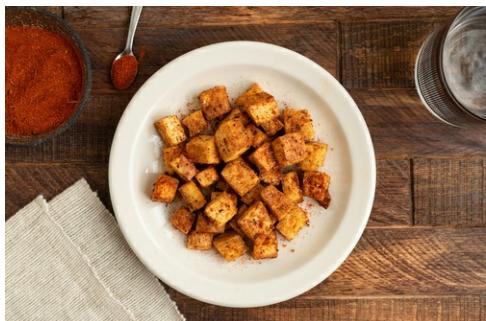
#### óleo

1 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

### Tofu Cajun

236 kcal ● 17g proteína ● 16g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



#### tempo cajun

1/4 colher de sopa (2g)

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

**tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos**

1/2 lbs (213g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Combine o tofu em cubos, o tempo cajun, o óleo e sal e pimenta em uma assadeira. Misture para cobrir.
3. Asse até ficar crocante, 20-25 minutos. Sirva.

### Ervilhas-tortas com manteiga

161 kcal ● 4g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



#### pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

#### sal

3/4 pitada (0g)

#### manteiga

1 colher de sopa (14g)

**ervilhas sugar snap congeladas**

1 xícara (144g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

### Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

480 kcal ● 33g proteína ● 22g gordura ● 31g carboidrato ● 8g fibra



**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**tempero italiano**  
4 pitada (2g)  
**cenouras, fatiado**  
1 médio (61g)  
**brócolis, picado**  
1 xícara, picado (91g)  
**linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida**  
1 salsicha (100g)  
**batatas, cortado em gomos**  
1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture os legumes com óleo, tempero italiano e um pouco de sal e pimenta.
3. Espalhe os legumes e a linguiça na assadeira e asse, mexendo uma vez na metade do tempo, até que os legumes estejam macios e a linguiça dourada, cerca de 35 minutos. Sirva.

## Leite

2 1/4 xícara(s) - 335 kcal ● 17g proteína ● 18g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra

Rende 2 1/4 xícara(s)



**leite integral**  
2 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 3

### Tofu empanado em nozes

659 kcal ● 25g proteína ● 56g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



**suco de limão**  
1 colher de chá (mL)  
**mostarda Dijon**  
1 colher de sopa (15g)  
**nozes**  
1/3 xícara, picada (39g)  
**maionese**  
2 colher de sopa (mL)  
**alho, cortado em cubos**  
2 dente(s) (de alho) (6g)  
**tofu firme, escorrido**  
1/2 lbs (227g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga e reserve.
2. Corte o tofu em tiras de aproximadamente 2 onças. Envolva as tiras em um pano limpo e pressione para retirar o excesso de água.
3. Tempere o tofu com sal e pimenta a gosto. Reserve.
4. Em uma tigela pequena, misture a maionese, a mostarda dijon, o alho e o suco de limão.
5. Usando uma colher, pegue cerca de metade da mistura de maionese (reservando a outra metade para o molho) e espalhe uniformemente sobre todas as tiras de tofu, deixando a base sem cobertura.
6. Pressione as nozes picadas até que todos os lados estejam cobertos, também deixando a base sem cobertura.
7. Coloque o tofu na assadeira e asse por cerca de 20 minutos até o tofu aquecer e as nozes tostarem.
8. Sirva com a metade restante da mistura de maionese.

---

## Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 11g carboidrato ● 10g fibra



**molho para salada**  
1 colher de sopa (mL)  
**cenouras, fatiado**  
3/8 médio (23g)  
**alface romana (romaine), picado grosseiramente**  
3/4 corações (375g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Salsicha vegana

2 salsicha(s) - 536 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**linguiça vegana**  
2 salsicha (200g)

Para todas as 2 refeições:

**linguiça vegana**  
4 salsicha (400g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

### Ervilha-torta

82 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**ervilhas sugar snap congeladas**  
1 1/3 xícara (192g)

Para todas as 2 refeições:

**ervilhas sugar snap congeladas**  
2 2/3 xícara (384g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Purê de batatas caseiro

119 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**

1/8 xícara(s) (mL)

**batatas, descascado e cortado em pedaços**

1/3 lbs (151g)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**

1/6 xícara(s) (mL)

**batatas, descascado e cortado em pedaços**

2/3 lbs (303g)

1. Coloque os pedaços de batata em uma panela grande e cubra com água fria.
2. Leve para ferver em fogo alto, depois reduza para fogo brando e cozinhe até as batatas ficarem macias, cerca de 15-20 minutos.
3. Escorra as batatas e volte à panela.
4. Adicione o leite à panela. Amasse as batatas com um amassador, garfo ou batedor elétrico até obter um purê liso e cremoso.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

## Jantar 5

Comer em dia 6 e dia 7

### Tofu com limão e pimenta

21 oz - 756 kcal ● 46g proteína ● 47g gordura ● 35g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**amido de milho (cornstarch)**

3 colher de sopa (24g)

**óleo**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**tempo de limão e pimenta**

1/4 colher de sopa (2g)

**limão, raspado**

1 1/2 pequeno (87g)

**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**

1 1/3 lbs (595g)

Para todas as 2 refeições:

**amido de milho (cornstarch)**

6 colher de sopa (48g)

**óleo**

3 colher de sopa (mL)

**tempo de limão e pimenta**

1/2 colher de sopa (3g)

**limão, raspado**

3 pequeno (174g)

**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**

2 1/2 lbs (1191g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (220°C).
2. Combine tofu, óleo, amido de milho, raspas de limão, lemon pepper e um pouco de sal em uma assadeira forrada. Misture até o tofu ficar uniformemente coberto.
3. Asse por 20-25 minutos até o tofu ficar dourado e crocante. Sirva.

### Brócolis assado com levedura nutricional

1/2 xícara(s) - 54 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**brócolis**

1/2 xícara, picado (46g)

**óleo**

1/4 colher de sopa (mL)

**levedura nutricional**

1/4 colher de sopa (1g)

Para todas as 2 refeições:

**brócolis**

1 xícara, picado (91g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**levedura nutricional**

1/2 colher de sopa (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.

---

## 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.