

# Meal Plan - Dieta vegetariana baixa em carboidratos de 2600 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

2514 kcal ● 194g proteína (31%) ● 149g gordura (54%) ● 66g carboidrato (11%) ● 31g fibra (5%)

### Café da manhã

400 kcal, 22g proteína, 5g carboidratos líquidos, 29g gordura



[Salada de ovo e abacate](#)

399 kcal

### Lanches

280 kcal, 15g proteína, 16g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Aipo com molho ranch](#)

148 kcal



[Copo de cottage com frutas](#)

1 pote- 131 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 1/2 dosador- 273 kcal

### Almoço

775 kcal, 51g proteína, 18g carboidratos líquidos, 48g gordura



[Tofu assado](#)

13 1/3 oz- 377 kcal



[Espinafre salteado simples](#)

398 kcal

### Jantar

790 kcal, 46g proteína, 24g carboidratos líquidos, 55g gordura



[Salada caprese](#)

107 kcal



[Tofu picante com sriracha e amendoim](#)

682 kcal

## Day 2

2637 kcal ● 172g proteína (26%) ● 158g gordura (54%) ● 93g carboidrato (14%) ● 41g fibra (6%)

### Café da manhã

400 kcal, 22g proteína, 5g carboidratos líquidos, 29g gordura



[Salada de ovo e abacate](#)

399 kcal

### Lanches

280 kcal, 15g proteína, 16g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Aipo com molho ranch](#)

148 kcal



[Copo de cottage com frutas](#)

1 pote- 131 kcal

### Almoço

800 kcal, 40g proteína, 46g carboidratos líquidos, 46g gordura



[Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim](#)

1 1/2 sanduíche(s)- 612 kcal



[Pistaches](#)

188 kcal

### Jantar

890 kcal, 34g proteína, 23g carboidratos líquidos, 65g gordura



[Nozes-pecã](#)

1/4 xícara- 183 kcal



[Salada de tofu com salsa verde](#)

705 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

2618 kcal ● 174g proteína (27%) ● 143g gordura (49%) ● 116g carboidrato (18%) ● 43g fibra (6%)

### Café da manhã

365 kcal, 21g proteína, 24g carboidratos líquidos, 19g gordura



#### Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



#### Torrada com manteiga

2 fatia(s)- 227 kcal

### Lanches

290 kcal, 19g proteína, 21g carboidratos líquidos, 11g gordura



#### Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal



#### Amoras

3/4 xícara(s)- 52 kcal



#### Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

### Almoço

800 kcal, 40g proteína, 46g carboidratos líquidos, 46g gordura



#### Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 1/2 sanduíche(s)- 612 kcal



#### Pistaches

188 kcal

### Jantar

890 kcal, 34g proteína, 23g carboidratos líquidos, 65g gordura



#### Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



#### Salada de tofu com salsa verde

705 kcal

## Day 4

2608 kcal ● 191g proteína (29%) ● 136g gordura (47%) ● 117g carboidrato (18%) ● 38g fibra (6%)

### Café da manhã

365 kcal, 21g proteína, 24g carboidratos líquidos, 19g gordura



#### Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



#### Torrada com manteiga

2 fatia(s)- 227 kcal

### Lanches

290 kcal, 19g proteína, 21g carboidratos líquidos, 11g gordura



#### Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal



#### Amoras

3/4 xícara(s)- 52 kcal



#### Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

### Almoço

875 kcal, 37g proteína, 11g carboidratos líquidos, 71g gordura



#### Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 173 kcal



#### Tacos de queijo e guacamole

4 taco(s)- 700 kcal

### Jantar

805 kcal, 53g proteína, 59g carboidratos líquidos, 33g gordura



#### Salteado de tempeh e cogumelos

443 kcal



#### Salada simples de mussarela e tomate

363 kcal

## Day 5

2582 kcal ● 183g proteína (28%) ● 118g gordura (41%) ● 151g carboidrato (23%) ● 47g fibra (7%)

### Café da manhã

365 kcal, 21g proteína, 24g carboidratos líquidos, 19g gordura



#### Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



#### Torrada com manteiga

2 fatia(s)- 227 kcal

### Lanches

290 kcal, 19g proteína, 21g carboidratos líquidos, 11g gordura



#### Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal



#### Amoras

3/4 xícara(s)- 52 kcal



#### Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

### Almoço

845 kcal, 29g proteína, 44g carboidratos líquidos, 53g gordura



#### Panini de morango, abacate e queijo de cabra

731 kcal



#### Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

### Jantar

805 kcal, 53g proteína, 59g carboidratos líquidos, 33g gordura



#### Salteado de tempeh e cogumelos

443 kcal



#### Salada simples de mussarela e tomate

363 kcal

## Day 6

2580 kcal ● 180g proteína (28%) ● 119g gordura (42%) ● 151g carboidrato (23%) ● 45g fibra (7%)

### Café da manhã

385 kcal, 16g proteína, 34g carboidratos líquidos, 18g gordura



#### Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

124 kcal



#### Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal



#### Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal

### Lanches

285 kcal, 22g proteína, 22g carboidratos líquidos, 10g gordura



#### Parfait de amora e granola

287 kcal

### Almoço

845 kcal, 29g proteína, 44g carboidratos líquidos, 53g gordura



#### Panini de morango, abacate e queijo de cabra

731 kcal



#### Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

### Jantar

790 kcal, 53g proteína, 49g carboidratos líquidos, 37g gordura



#### Salada caprese

71 kcal



#### Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

720 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

2549 kcal ● 189g proteína (30%) ● 107g gordura (38%) ● 154g carboidrato (24%) ● 54g fibra (8%)

### Café da manhã

385 kcal, 16g proteína, 34g carboidratos líquidos, 18g gordura



[Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate](#)  
124 kcal



[Nectarina](#)  
2 nectarina(s)- 140 kcal



[Bolacha de arroz com manteiga de amendoim](#)  
1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal

### Lanches

285 kcal, 22g proteína, 22g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Parfait de amora e granola](#)  
287 kcal

### Almoço

815 kcal, 38g proteína, 48g carboidratos líquidos, 41g gordura



[Tofu laranja com gergelim](#)  
7 onça(s) de tofu- 377 kcal



[Couve com alho](#)  
438 kcal

### Jantar

790 kcal, 53g proteína, 49g carboidratos líquidos, 37g gordura



[Salada caprese](#)  
71 kcal



[Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira](#)  
720 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**  
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)
- água**  
18 xícara(s) (mL)

## Especiarias e ervas

- alho em pó**  
2 colher de chá (6g)
- manjericão fresco**  
1/2 oz (15g)
- pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)
- sal**  
1 colher de chá (5g)
- alecrim seco**  
1/4 colher de sopa (1g)
- cominho em pó**  
4 colher de chá (8g)
- gengibre em pó**  
4 pitada (1g)

## Frutas e sucos de frutas

- abacates**  
3 1/2 abacate(s) (703g)
- amorinhas**  
3 xícara (414g)
- morangos**  
12 médio (diâ. 3 cm) (144g)
- nectarina**  
4 médio (diâ. 6,5 cm) (568g)
- laranja**  
1/4 fruta (7,3 cm diâ.) (35g)

## Outro

- folhas verdes variadas**  
2 1/2 embalagem (155 g) (375g)
- molho de pimenta sriracha**  
2 colher de sopa (30g)
- Queijo cottage e copo de frutas**  
5 recipiente (850g)
- guacamole industrializado**  
1/2 xícara (124g)
- tempo italiano**  
1/2 colher de sopa (5g)
- linguiça vegana**  
3 salsicha (300g)
- óleo de gergelim**  
1/2 colher de sopa (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- tomates**  
5 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (694g)
- alho**  
9 1/2 dente(s) (de alho) (29g)
- gengibre fresco**  
5/6 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)
- espinafre fresco**  
18 xícara(s) (540g)
- aipo cru**  
9 talo médio (19-20 cm de comprimento) (360g)
- cogumelos**  
9 1/2 oz (268g)
- pimentão**  
1 grande (164g)
- cenouras**  
3 médio (183g)
- brócolis**  
3 xícara, picado (273g)
- batatas**  
3 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (276g)
- couve-manteiga (collard greens)**  
22 oz (624g)

## Leguminosas e produtos derivados

- manteiga de amendoim**  
1/2 xícara (112g)
- molho de soja (tamari)**  
6 1/2 oz (mL)
- tofu firme**  
2 lbs (931g)
- tofu extra firme**  
13 1/3 oz (378g)
- feijão-preto**  
1/2 xícara (120g)
- amendoim torrado**  
1/2 xícara (64g)
- tempeh**  
1/2 lbs (227g)

## Produtos de nozes e sementes

- sementes de gergelim**  
10 1/2 g (11g)
- pistaches sem casca**  
1/2 xícara (62g)
- pecãs**  
1/2 xícara, metades (50g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal**  
1/2 xícara (59g)

## Produtos de panificação

## **Produtos lácteos e ovos**

- ovos**  
14 grande (700g)
- mussarela fresca**  
1/2 lbs (220g)
- queijo**  
1 1/2 xícara, ralado (170g)
- manteiga**  
3 colher de sopa (41g)
- queijo cheddar**  
1 xícara, ralado (113g)
- queijo de cabra**  
3 oz (85g)
- queijo parmesão**  
2 colher de sopa (10g)
- iogurte grego desnatado**  
1 1/4 xícara (350g)

## **Gorduras e óleos**

- vinagrete balsâmico**  
2 oz (mL)
  - óleo**  
2 3/4 oz (mL)
  - azeite**  
1 oz (mL)
  - molho ranch**  
4 colher de sopa (mL)
- 

- pão**  
1 1/4 lbs (576g)

## **Sopas, molhos e caldos**

- salsa verde**  
4 colher de sopa (64g)

## **Grãos cerealíferos e massas**

- arroz integral**  
1/2 xícara (95g)
- amido de milho (cornstarch)**  
1 1/2 colher de sopa (12g)

## **Lanches**

- bolachas de arroz, qualquer sabor**  
1 bolos (9g)

## **Cereais matinais**

- granola**  
10 colher de sopa (56g)

## **Doces**

- açúcar**  
1 colher de sopa (13g)

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Salada de ovo e abacate

399 kcal ● 22g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**alho em pó**  
4 pitada (2g)  
**abacates**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**folhas verdes variadas**  
1 xícara (30g)  
**ovos, cozido e resfriado**  
3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

**alho em pó**  
1 colher de chá (3g)  
**abacates**  
1 abacate(s) (201g)  
**folhas verdes variadas**  
2 xícara (60g)  
**ovos, cozido e resfriado**  
6 grande (300g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou cozinhe os seus e deixe esfriar na geladeira.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar bem combinado.
3. Sirva sobre uma cama de folhas verdes.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

**ovos**  
6 grande (300g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

### Torrada com manteiga

2 fatia(s) - 227 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
2 fatia (64g)  
**manteiga**  
2 colher de chá (9g)

Para todas as 3 refeições:

**pão**  
6 fatia (192g)  
**manteiga**  
2 colher de sopa (27g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga no pão.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

124 kcal ● 9g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
1 grande (50g)  
**azeite**  
1/2 colher de chá (mL)  
**espinafre fresco**  
1 xícara(s) (30g)  
**queijo parmesão**  
1 colher de sopa (5g)  
**tomates, cortado ao meio**  
2 colher de sopa de tomates-cereja (19g)  
**alho, picado**  
2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
2 grande (100g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)  
**espinafre fresco**  
2 xícara(s) (60g)  
**queijo parmesão**  
2 colher de sopa (10g)  
**tomates, cortado ao meio**  
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)  
**alho, picado**  
4 pitada (1g)

1. Bata os ovos em uma tigela pequena com um pouco de sal e pimenta. Reserve.
2. Coloque uma frigideira média em fogo médio e adicione o azeite e o alho e refogue até ficar perfumado, menos de um minuto.
3. Acrescente o espinafre e cozinhe, mexendo, até murchar, cerca de um minuto.
4. Adicione os ovos e cozinhe mexendo ocasionalmente por mais um ou dois minutos.
5. Polvilhe o parmesão e os tomates e misture.
6. Sirva.

## Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:  
**nectarina, sem caroço**  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

Para todas as 2 refeições:  
**nectarina, sem caroço**  
4 médio (diâ. 6,5 cm) (568g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

### Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz - 120 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:  
**manteiga de amendoim**  
1 colher de sopa (16g)  
**bolachas de arroz, qualquer sabor**  
1/2 bolos (5g)

Para todas as 2 refeições:  
**manteiga de amendoim**  
2 colher de sopa (32g)  
**bolachas de arroz, qualquer sabor**  
1 bolos (9g)

1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

## Almoço 1

Comer em dia 1

### Tofu assado

13 1/3 oz - 377 kcal ● 37g proteína ● 20g gordura ● 9g carboidrato ● 5g fibra



Rende 13 1/3 oz

**molho de soja (tamari)**  
6 2/3 colher de sopa (mL)  
**sementes de gergelim**  
2 1/2 colher de chá (8g)  
**tofu extra firme**  
13 1/3 oz (378g)  
**gengibre fresco, descascado e ralado**  
5/6 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)

1. Seque o tofu com papel-toalha e corte em cubos.
2. Preaqueça o forno a 350°F (175°C) e unte levemente uma assadeira.
3. Aqueça uma pequena frigideira em fogo médio. Torre as sementes de gergelim até ficarem perfumadas, cerca de 1–2 minutos.
4. Em uma tigela grande, misture os cubos de tofu com molho de soja, gengibre e as sementes de gergelim torradas até ficarem bem revestidos.
5. Distribua o tofu na assadeira preparada e asse por 15 minutos. Vire os cubos e continue assando até ficarem firmes e aquecidos por completo, cerca de mais 15 minutos. Sirva.

### Espinafre salteado simples

398 kcal ● 14g proteína ● 29g gordura ● 9g carboidrato ● 11g fibra



**pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
16 xícara(s) (480g)  
**alho, cortado em cubos**  
2 dente (de alho) (6g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 1/2 sanduíche(s) - 612 kcal ● 34g proteína ● 32g gordura ● 40g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
3 fatia(s) (96g)  
**queijo**  
3/4 xícara, ralado (85g)  
**cogumelos**  
2 1/4 oz (64g)  
**alecrim seco**  
3 pitada (0g)  
**folhas verdes variadas**  
3/4 xícara (23g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
6 fatia(s) (192g)  
**queijo**  
1 1/2 xícara, ralado (170g)  
**cogumelos**  
1/4 lbs (128g)  
**alecrim seco**  
1/4 colher de sopa (1g)  
**folhas verdes variadas**  
1 1/2 xícara (45g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio.\r\nCubra a fatia de baixo do pão com metade do queijo, depois adicione o alecrim, os cogumelos, as folhas e o queijo restante. Tempere com uma pitada de sal/pimenta e finalize com a fatia de pão de cima.\r\nTransfira o sanduíche para a frigideira e cozinhe cerca de 4-5 minutos de cada lado até o pão ficar tostado e o queijo derretido. Sirva.

## 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.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

### Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 173 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1/6 xícara(s)

**amendoim torrado**  
3 colher de sopa (27g)

1. A receita não possui instruções.



## Tacos de queijo e guacamole

4 taco(s) - 700 kcal ● 30g proteína ● 58g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Rende 4 taco(s)

**queijo cheddar**

1 xícara, ralado (113g)

**guacamole industrializado**

1/2 xícara (124g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrite com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo (1/4 de xícara por taco) na frigideira formando um círculo.
3. Deixe o queijo fritar por cerca de um minuto. As bordas devem ficar crocantes, mas o centro ainda borbulhante e macio. Usando uma espátula, transfira o queijo para um prato.
4. Trabalhando rápido, coloque o guacamole no centro e dobre o queijo sobre ele para formar uma concha de taco antes que o queijo endureça.
5. Sirva.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Panini de morango, abacate e queijo de cabra

731 kcal ● 25g proteína ● 44g gordura ● 42g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

**pão**

3 fatia (96g)

**queijo de cabra**

1 1/2 oz (43g)

**manteiga**

1/2 colher de sopa (7g)

**morangos, sem caroço e fatiado**

**finamente**

6 médio (diâ. 3 cm) (72g)

**abacates, fatiado**

3/4 abacate(s) (151g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**

6 fatia (192g)

**queijo de cabra**

3 oz (85g)

**manteiga**

1 colher de sopa (14g)

**morangos, sem caroço e fatiado**

**finamente**

12 médio (diâ. 3 cm) (144g)

**abacates, fatiado**

1 1/2 abacate(s) (302g)

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.

## 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.

---

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

### Tofu laranja com gergelim

7 onça(s) de tofu - 377 kcal ● 18g proteína ● 17g gordura ● 35g carboidrato ● 2g fibra



Rende 7 onça(s) de tofu

**molho de soja (tamari)**  
1 colher de sopa (mL)  
**açúcar**  
1 colher de sopa (13g)  
**molho de pimenta sriracha**  
1/2 colher de sopa (8g)  
**amido de milho (cornstarch)**  
1 1/2 colher de sopa (12g)  
**sementes de gergelim**  
1 colher de chá (3g)  
**óleo de gergelim**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**alho, picado**  
1 dente(s) (de alho) (3g)  
**laranja, espremido**  
1/4 fruta (7.3 cm diâ.) (35g)  
**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**  
1/2 lbs (198g)

1. Faça o molho de laranja. Em uma tigela pequena, bata juntos o alho, suco de laranja, açúcar, molho de soja e sriracha. Reserve.
2. Em uma tigela grande, misture o tofu em cubos com o amido de milho e as sementes de gergelim.
3. Aqueça óleo de gergelim em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite até ficar crocante, 5-8 minutos.
4. Despeje o molho de laranja e cozinhe até engrossar e aquecer, 1-2 minutos.
5. Sirva.

---

### Couve com alho

438 kcal ● 20g proteína ● 23g gordura ● 13g carboidrato ● 25g fibra



### couve-manteiga (collard greens)

22 oz (624g)

óleo

4 colher de chá (mL)

sal

1/3 colher de chá (2g)

alho, picado

4 dente(s) (de alho) (12g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.

2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.

3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).

4. Tempere com sal e sirva.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Aipo com molho ranch

148 kcal ● 1g proteína ● 14g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**molho ranch**

2 colher de sopa (mL)

**aipo cru, cortado em tiras**

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

Para todas as 2 refeições:

**molho ranch**

4 colher de sopa (mL)

**aipo cru, cortado em tiras**

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

1. Corte o aipo em tiras. Sirva com molho ranch para mergulhar.

### Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**Queijo cottage e copo de frutas**

1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

**Queijo cottage e copo de frutas**

2 recipiente (340g)

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

## Lanches 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**aipo cru**

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

**manteiga de amendoim**

1 colher de sopa (16g)

Para todas as 3 refeições:

**aipo cru**

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

**manteiga de amendoim**

3 colher de sopa (48g)

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

### 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 3 refeições:

**amorinhas**

2 1/4 xícara (324g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

### Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**Queijo cottage e copo de frutas**

1 recipiente (170g)

Para todas as 3 refeições:

**Queijo cottage e copo de frutas**

3 recipiente (510g)

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

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Parfait de amora e granola

287 kcal ● 22g proteína ● 10g gordura ● 22g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego desnatado**  
10 colher de sopa (175g)  
**granola**  
5 colher de sopa (28g)  
**amorinhas, picado grosseiramente**  
5 colher de sopa (45g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego desnatado**  
1 1/4 xícara (350g)  
**granola**  
10 colher de sopa (56g)  
**amorinhas, picado grosseiramente**  
10 colher de sopa (90g)

1. Faça camadas dos ingredientes como preferir, ou simplesmente misture.
2. Você pode conservar na geladeira durante a noite ou levar com você, mas a granola não permanecerá tão crocante se estiver misturada.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Salada caprese

107 kcal ● 6g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



**mussarela fresca**  
3/4 oz (21g)  
**folhas verdes variadas**  
1/4 embalagem (155 g) (39g)  
**manjericão fresco**  
2 colher de sopa, folhas inteiras (3g)  
**vinagrete balsâmico**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**tomates, cortado ao meio**  
4 colher de sopa de tomates-cereja  
(37g)

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.

### Tofu picante com sriracha e amendoim

682 kcal ● 39g proteína ● 48g gordura ● 21g carboidrato ● 2g fibra



**molho de pimenta sriracha**  
1 1/2 colher de sopa (23g)  
**manteiga de amendoim**  
2 colher de sopa (32g)  
**molho de soja (tamari)**  
2 colher de chá (mL)  
**água**  
1/3 xícara(s) (mL)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**  
14 oz (397g)  
**alho, picado fino**  
2 dente (de alho) (6g)

1. Misture sriracha, manteiga de amendoim, alho, molho de soja, água e um pouco de sal em uma tigela pequena. Reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo alto. Frite o tofu em cubos até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
3. Despeje o molho na frigideira e mexa frequentemente. Cozinhe até o molho reduzir e ficar crocante em alguns pontos, cerca de 4-5 minutos.
4. Sirva.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pecãs**  
4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

**pecãs**  
1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de tofu com salsa verde

705 kcal ● 31g proteína ● 47g gordura ● 22g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

**tofu firme**  
2 fatia(s) (168g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**folhas verdes variadas**  
3 xícara (90g)  
**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
4 colher de sopa (30g)  
**cominho em pó**  
2 colher de chá (4g)  
**salsa verde**  
2 colher de sopa (32g)  
**abacates, fatiado**  
4 fatias (100g)  
**feijão-preto, escorrido e enxaguado**  
4 colher de sopa (60g)  
**tomates, picado**  
1 tomate romo (80g)

Para todas as 2 refeições:

**tofu firme**  
4 fatia(s) (336g)  
**óleo**  
4 colher de chá (mL)  
**folhas verdes variadas**  
6 xícara (180g)  
**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
1/2 xícara (59g)  
**cominho em pó**  
4 colher de chá (8g)  
**salsa verde**  
4 colher de sopa (64g)  
**abacates, fatiado**  
8 fatias (200g)  
**feijão-preto, escorrido e enxaguado**  
1/2 xícara (120g)  
**tomates, picado**  
2 tomate romo (160g)

1. Pressione o tofu entre papel-toalha para remover um pouco da água; corte em cubos pequenos.
2. Em uma tigela pequena, adicione o tofu, o óleo, o cominho e uma pitada de sal. Misture até que o tofu esteja bem coberto.
3. Frite em uma frigideira em fogo médio, alguns minutos de cada lado até ficar crocante.
4. Adicione os feijões à frigideira e cozinhe até aquecerem, alguns minutos. Retire do fogo e reserve.
5. Adicione folhas mistas a uma tigela e arrume o tofu, os feijões, o abacate e os tomates por cima. Misture delicadamente a salada. Salpique com sementes de abóbora e finalize com salsa verde. Sirva.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Salteado de tempeh e cogumelos

443 kcal ● 33g proteína ● 8g gordura ● 49g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**arroz integral**  
4 colher de sopa (48g)  
**molho de soja (tamari)**  
1 colher de sopa (mL)  
**alho em pó**  
4 pitada (2g)  
**gengibre em pó**  
2 pitada (0g)  
**cogumelos, picado**  
1 xícara, picada (70g)  
**tempeh, fatiado**  
4 oz (113g)  
**pimentão, fatiado**  
1/2 grande (82g)

Para todas as 2 refeições:

**arroz integral**  
1/2 xícara (95g)  
**molho de soja (tamari)**  
2 colher de sopa (mL)  
**alho em pó**  
1 colher de chá (3g)  
**gengibre em pó**  
4 pitada (1g)  
**cogumelos, picado**  
2 xícara, picada (140g)  
**tempeh, fatiado**  
1/2 lbs (227g)  
**pimentão, fatiado**  
1 grande (164g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Em uma panela antiaderente, salteie o tempeh, os cogumelos e o pimentão, mexendo frequentemente em fogo médio-alto.
3. Quando o tempeh dourar e os vegetais amaciarem, adicione os temperos, o molho de soja e um pouco de sal/pimenta. Mexa.
4. Misture o arroz à mistura de tempeh e vegetais. Sirva.

### Salada simples de mussarela e tomate

363 kcal ● 21g proteína ● 25g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**vinagrete balsâmico**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**manjericão fresco**  
1 1/2 colher de sopa, picado (4g)  
**mussarela fresca, fatiado**  
3 oz (85g)  
**tomates, fatiado**  
1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (205g)

Para todas as 2 refeições:

**vinagrete balsâmico**  
3 colher de sopa (mL)  
**manjericão fresco**  
3 colher de sopa, picado (8g)  
**mussarela fresca, fatiado**  
6 oz (170g)  
**tomates, fatiado**  
2 1/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (410g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjericão sobre as fatias e regue com o molho.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Salada caprese

71 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**mussarela fresca**  
1/2 oz (14g)  
**folhas verdes variadas**  
1/6 embalagem (155 g) (26g)  
**manjericão fresco**  
4 colher de chá, folhas inteiras (2g)  
**vinagrete balsâmico**  
1 colher de chá (mL)  
**tomates, cortado ao meio**  
2 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (25g)

Para todas as 2 refeições:

**mussarela fresca**  
1 oz (28g)  
**folhas verdes variadas**  
1/3 embalagem (155 g) (52g)  
**manjericão fresco**  
2 2/3 colher de sopa, folhas inteiras (4g)  
**vinagrete balsâmico**  
2 colher de chá (mL)  
**tomates, cortado ao meio**  
1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

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.

### Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

720 kcal ● 49g proteína ● 32g gordura ● 46g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**tempero italiano**  
1/4 colher de sopa (3g)  
**cenouras, fatiado**  
1 1/2 médio (92g)  
**brócolis, picado**  
1 1/2 xícara, picado (137g)  
**linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida**  
1 1/2 salsicha (150g)  
**batatas, cortado em gomos**  
1 1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (138g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
2 colher de sopa (mL)  
**tempero italiano**  
1/2 colher de sopa (5g)  
**cenouras, fatiado**  
3 médio (183g)  
**brócolis, picado**  
3 xícara, picado (273g)  
**linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida**  
3 salsicha (300g)  
**batatas, cortado em gomos**  
3 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (276g)

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.

## 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.