

# Meal Plan - Dieta vegetariana baixa em carboidratos de 2700 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**   2685 kcal ● 202g proteína (30%) ● 132g gordura (44%) ● 128g carboidrato (19%) ● 45g fibra (7%)

## Café da manhã

410 kcal, 28g proteína, 26g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Ovos mexidos ao estilo mexicano](#)  
282 kcal



[Copo de cottage com frutas](#)  
1 pote- 131 kcal

## Lanches

335 kcal, 33g proteína, 28g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Clementina](#)  
2 clementina(s)- 78 kcal



[Shake de proteína \(leite\)](#)  
258 kcal

## Almoço

925 kcal, 47g proteína, 34g carboidratos líquidos, 60g gordura



[Sanduíche de salada de ovo com abacate](#)  
1 sanduíche(s)- 562 kcal



[Sementes de abóbora](#)  
366 kcal

## Jantar

735 kcal, 33g proteína, 38g carboidratos líquidos, 45g gordura



[Leite](#)  
1 xícara(s)- 149 kcal



[Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim](#)  
588 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

2670 kcal ● 218g proteína (33%) ● 128g gordura (43%) ● 123g carboidrato (18%) ● 39g fibra (6%)

### Café da manhã

410 kcal, 28g proteína, 26g carboidratos líquidos, 16g gordura



#### Ovos mexidos ao estilo mexicano

282 kcal



#### Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

### Lanches

335 kcal, 33g proteína, 28g carboidratos líquidos, 9g gordura



#### Clementina

2 clementina(s)- 78 kcal



#### Shake de proteína (leite)

258 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

### Almoço

925 kcal, 47g proteína, 34g carboidratos líquidos, 60g gordura



#### Sanduíche de salada de ovo com abacate

1 sanduíche(s)- 562 kcal



#### Sementes de abóbora

366 kcal

### Jantar

720 kcal, 49g proteína, 33g carboidratos líquidos, 41g gordura



#### Seitan com alho e pimenta

513 kcal



#### Tomates assados

3 1/2 tomate(s)- 208 kcal

## Day 3

2699 kcal ● 188g proteína (28%) ● 118g gordura (39%) ● 169g carboidrato (25%) ● 51g fibra (8%)

### Café da manhã

410 kcal, 20g proteína, 31g carboidratos líquidos, 18g gordura



#### Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



#### Sanduíche de ovo e guacamole

1/2 sanduíche(s)- 191 kcal



#### Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal

### Lanches

335 kcal, 33g proteína, 28g carboidratos líquidos, 9g gordura



#### Clementina

2 clementina(s)- 78 kcal



#### Shake de proteína (leite)

258 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, 33g proteína, 60g carboidratos líquidos, 39g gordura



#### Salada caprese

178 kcal



#### Quesadillas de feijão preto

639 kcal

### Jantar

860 kcal, 41g proteína, 48g carboidratos líquidos, 51g gordura



#### Patty melt

1 sanduíche(s)- 500 kcal



#### Salada simples de mussarela e tomate

363 kcal

**Day 4** 2754 kcal ● 180g proteína (26%) ● 134g gordura (44%) ● 157g carboidrato (23%) ● 50g fibra (7%)

## Café da manhã

410 kcal, 20g proteína, 31g carboidratos líquidos, 18g gordura



### Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



### Sanduíche de ovo e guacamole

1/2 sanduíche(s)- 191 kcal



### Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal

## Lanches

390 kcal, 25g proteína, 16g carboidratos líquidos, 24g gordura



### Crostatinhas de queijo com guacamole

6 crocante(s)- 261 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

815 kcal, 33g proteína, 60g carboidratos líquidos, 39g gordura



### Salada caprese

178 kcal



### Quesadillas de feijão preto

639 kcal

## Jantar

860 kcal, 41g proteína, 48g carboidratos líquidos, 51g gordura



### Patty melt

1 sanduíche(s)- 500 kcal



### Salada simples de mussarela e tomate

363 kcal

**Day 5** 2672 kcal ● 192g proteína (29%) ● 126g gordura (42%) ● 150g carboidrato (22%) ● 44g fibra (7%)

## Café da manhã

410 kcal, 20g proteína, 31g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Leite**  
1 xícara(s)- 149 kcal



**Sanduíche de ovo e guacamole**  
1/2 sanduíche(s)- 191 kcal



**Framboesas**  
1 xícara(s)- 72 kcal

## Lanches

390 kcal, 25g proteína, 16g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Crostatinhas de queijo com guacamole**  
6 crocante(s)- 261 kcal



**Copo de cottage com frutas**  
1 pote- 131 kcal

## Almoço

780 kcal, 28g proteína, 81g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Tigela tailandesa de lentilha, salada de repolho e abacate**  
609 kcal



**Suco de fruta**  
1 1/2 copo(s)- 172 kcal

## Jantar

815 kcal, 58g proteína, 20g carboidratos líquidos, 51g gordura



**Salada de tomate e abacate**  
117 kcal



**Satay de chik'n com molho de amendoim**  
6 espetos- 699 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** 2698 kcal ● 198g proteína (29%) ● 117g gordura (39%) ● 164g carboidrato (24%) ● 48g fibra (7%)

### Café da manhã

395 kcal, 22g proteína, 28g carboidratos líquidos, 20g gordura



#### Suco de fruta

3/4 copo(s)- 86 kcal



#### Panquecas de linhaça

3 panquecas de linhaça- 311 kcal

### Lanches

315 kcal, 14g proteína, 22g carboidratos líquidos, 14g gordura



#### Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



#### Clementina

2 clementina(s)- 78 kcal



#### Parfait de chia com iogurte

167 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

### Almoço

885 kcal, 32g proteína, 61g carboidratos líquidos, 48g gordura



#### Salada caprese

142 kcal



#### Sanduíche de grão-de-bico amassado

1 1/2 sanduíche(s)- 745 kcal

### Jantar

825 kcal, 69g proteína, 50g carboidratos líquidos, 34g gordura



#### Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



#### Salada de tomate e abacate

117 kcal



#### Lentilhas

174 kcal

### Day 7

2698 kcal ● 198g proteína (29%) ● 117g gordura (39%) ● 164g carboidrato (24%) ● 48g fibra (7%)

### Café da manhã

395 kcal, 22g proteína, 28g carboidratos líquidos, 20g gordura



#### Suco de fruta

3/4 copo(s)- 86 kcal



#### Panquecas de linhaça

3 panquecas de linhaça- 311 kcal

### Lanches

315 kcal, 14g proteína, 22g carboidratos líquidos, 14g gordura



#### Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



#### Clementina

2 clementina(s)- 78 kcal



#### Parfait de chia com iogurte

167 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

### Almoço

885 kcal, 32g proteína, 61g carboidratos líquidos, 48g gordura



#### Salada caprese

142 kcal



#### Sanduíche de grão-de-bico amassado

1 1/2 sanduíche(s)- 745 kcal

### Jantar

825 kcal, 69g proteína, 50g carboidratos líquidos, 34g gordura



#### Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



#### Salada de tomate e abacate

117 kcal



#### Lentilhas

174 kcal

# Lista de Compras



## Bebidas

- proteína em pó  
20 1/2 concha (1/3 xícara cada) (636g)
- água  
1 1/4 galão (mL)

## Produtos lácteos e ovos

- ovos  
17 grande (850g)
- leite integral  
7 1/2 xícara(s) (mL)
- mussarela fresca  
2/3 lbs (298g)
- queijo  
1/4 lbs (126g)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
1 1/3 recipiente(s) (149 g cada) (181g)

## Especiarias e ervas

- pó de chili  
4 pitada (1g)
- cominho em pó  
2 pitada (1g)
- alho em pó  
1/2 colher de sopa (4g)
- pimenta-do-reino  
1/2 colher de chá, moído (1g)
- sal  
1/2 colher de chá (4g)
- mostarda Dijon  
1 colher de sopa (15g)
- manjericão fresco  
1 oz (26g)
- vinagre de maçã  
1 colher de sopa (15g)
- mostarda  
3 colher de sopa (45g)
- cúrcuma em pó  
3 pitada (1g)

## Sopas, molhos e caldos

- salsa (molho)  
1/3 pote (151g)

## Gorduras e óleos

- óleo  
2 oz (mL)

## Outro

- Queijo cottage e copo de frutas  
4 recipiente (680g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)  
1/2 embalagem (400 g) (214g)
- hambúrguer vegetal  
2 hambúrguer (142g)
- folhas verdes variadas  
1 1/2 embalagem (155 g) (233g)
- guacamole industrializado  
1/2 xícara (139g)
- óleo de gergelim  
3 1/2 colher de chá (mL)
- tiras veganas chik'n  
1/2 lbs (227g)
- espeto(s)  
6 espetos (6g)
- linguiça vegana  
4 salsicha (400g)

## Produtos de nozes e sementes

- sementes de gergelim  
1 colher de chá (3g)
- sementes de chia  
1 2/3 oz (47g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal  
1 xícara (118g)
- sementes de linhaça  
2 colher de sopa (20g)

## Vegetais e produtos vegetais

- cebolinha  
2 colher de sopa, fatiado (16g)
- abobrinha  
2 médio (392g)
- tomates  
9 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (1156g)
- cebola  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (123g)
- pimentão verde  
1 1/2 colher de sopa, picada (14g)
- alho  
2 dente(s) (de alho) (6g)
- gengibre fresco  
1 polegada (2,5 cm) cubo (5g)
- picles  
3 hastas (105g)

- azeite**  
1 oz (mL)
- maionese vegana**  
4 colher de sopa (60g)
- vinagrete balsâmico**  
3 oz (mL)
- maionese**  
6 colher de sopa (mL)

### **Leguminosas e produtos derivados**

- feijão-preto**  
1 1/4 lata(s) (549g)
- manteiga de amendoim**  
1/2 xícara (120g)
- molho de soja (tamari)**  
3 colher de sopa (mL)
- lentilhas, cruas**  
13 1/4 colher de sopa (160g)
- grão-de-bico, enlatado**  
15 oz (425g)

### **Frutas e sucos de frutas**

- abacates**  
3 1/2 abacate(s) (704g)
  - suco de limão**  
2 fl oz (mL)
  - clementinas**  
10 fruta (740g)
  - framboesas**  
3 xícara (369g)
  - suco de fruta**  
24 fl oz (mL)
- 

### **Produtos de panificação**

- pão**  
19 oz (544g)
- tortilhas de farinha**  
3 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (147g)

### **Grãos cerealíferos e massas**

- seitan**  
6 oz (170g)

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Ovos mexidos ao estilo mexicano

282 kcal ● 14g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
1 grande (50g)  
**pó de chili**  
2 pitada (1g)  
**salsa (molho)**  
1 1/2 colher de sopa (27g)  
**óleo**  
1/4 colher de chá (mL)  
**cominho em pó**  
1 pitada (0g)  
**feijão-preto, escorrido**  
1/4 lata(s) (110g)  
**abacates, sem caroço e descascado**  
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
2 grande (100g)  
**pó de chili**  
4 pitada (1g)  
**salsa (molho)**  
3 colher de sopa (54g)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**cominho em pó**  
2 pitada (1g)  
**feijão-preto, escorrido**  
1/2 lata(s) (220g)  
**abacates, sem caroço e descascado**  
1/2 abacate(s) (101g)

1. Adicione feijão e temperos a uma panela pequena ou frigideira e cozinhe em fogo baixo até aquecer. Reserve.  
Enquanto isso, bata os ovos com um garfo em uma tigela pequena. Aqueça óleo em uma frigideira pequena em fogo baixo. Despeje os ovos e, quando começarem a firmar, mexa. Cozinhe até ficarem firmes.  
Arrume o feijão temperado, os ovos, o abacate e a salsa em um prato. Tempere com uma pitada de sal/pimenta. 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 2 refeições:

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

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

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### 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.

### Sanduíche de ovo e guacamole

1/2 sanduíche(s) - 191 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
1 grande (50g)  
**óleo**  
1/4 colher de chá (mL)  
**guacamole industrializado**  
1 colher de sopa (15g)  
**pão**  
1 fatia(s) (32g)

Para todas as 3 refeições:

**ovos**  
3 grande (150g)  
**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**guacamole industrializado**  
3 colher de sopa (46g)  
**pão**  
3 fatia(s) (96g)

1. Torre o pão, se desejar.
2. Aqueça o óleo em uma pequena frigideira em fogo médio e adicione os ovos. Polvilhe um pouco de pimenta sobre o ovo e frite até que estejam cozidos ao seu gosto.
3. Monte o sanduíche colocando os ovos em uma fatia de pão e o guacamole espalhado na outra.
4. Sirva.

### 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 3 refeições:

**framboesas**  
3 xícara (369g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Suco de fruta

3/4 copo(s) - 86 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 19g carboidrato ● 0g fibra

Para uma única refeição:



**suco de fruta**  
6 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

**suco de fruta**  
12 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Panquecas de linhaça

3 panquecas de linhaça - 311 kcal ● 21g proteína ● 20g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**sementes de linhaça**  
1 colher de sopa (10g)  
**ovos**  
2 grande (100g)  
**iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**  
1/2 recipiente(s) (149 g cada) (75g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**sementes de linhaça**  
2 colher de sopa (20g)  
**ovos**  
4 grande (200g)  
**iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**  
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)

1. Adicione a linhaça ao processador de alimentos ou liquidificador e triture até formar uma consistência semelhante à farinha.
2. Em seguida, em uma tigela pequena, bata os ovos e a linhaça moída com um garfo. Acrescente um pouco de sal.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje um pouco da massa e cozinhe por alguns minutos até o fundo dourar e o centro começar a firmar. Vire e cozinhe mais alguns minutos até dourar e cozinhar o outro lado. Retire a panqueca de linhaça da frigideira e repita com o restante da massa (se estiver fazendo em quantidade, prepare o número de panquecas correspondente ao indicado na receita para precisão na porção).
4. Cubra com iogurte grego saborizado e sirva.
5. Observação de preparo: as panquecas de linhaça podem ser guardadas em um saco zip no refrigerador e reaquecidas no micro-ondas.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Sanduíche de salada de ovo com abacate

1 sanduíche(s) - 562 kcal ● 30g proteína ● 31g gordura ● 29g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**alho em pó**  
4 pitada (2g)  
**abacates**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**pão**  
2 fatia (64g)  
**tomates, cortado ao meio**  
6 colher de sopa de tomates-cereja  
(56g)  
**ovos, cozido (duro) e resfriado**  
3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

**alho em pó**  
1 colher de chá (3g)  
**abacates**  
1 abacate(s) (201g)  
**pão**  
4 fatia (128g)  
**tomates, cortado ao meio**  
3/4 xícara de tomates-cereja  
(112g)  
**ovos, cozido (duro) e resfriado**  
6 grande (300g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus colocando os ovos em uma panela pequena e cobrindo com água. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8–10 minutos. Deixe os ovos esfriarem e depois descasque.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar totalmente homogêneo.
3. Adicione os tomates. Misture.
4. Coloque a salada de ovo entre as fatias de pão para formar o sanduíche.
5. Sirva.
6. (Nota: você pode guardar o que sobrar da salada de ovo na geladeira por um ou dois dias)

### Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
1/2 xícara (59g)

Para todas as 2 refeições:

**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
1 xícara (118g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Salada caprese

178 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**mussarela fresca**  
1 1/4 oz (35g)  
**folhas verdes variadas**  
3/8 embalagem (155 g) (65g)  
**manjericão fresco**  
1/4 xícara, folhas inteiras (5g)  
**vinagrete balsâmico**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**tomates, cortado ao meio**  
6 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (62g)

Para todas as 2 refeições:

**mussarela fresca**  
2 1/2 oz (71g)  
**folhas verdes variadas**  
5/6 embalagem (155 g) (129g)  
**manjericão fresco**  
6 2/3 colher de sopa, folhas inteiras (10g)  
**vinagrete balsâmico**  
5 colher de chá (mL)  
**tomates, cortado ao meio**  
13 1/3 colher de sopa de tomates-cereja (124g)

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.

### Quesadillas de feijão preto

639 kcal ● 23g proteína ● 28g gordura ● 54g carboidrato ● 20g fibra



Para uma única refeição:

**queijo**  
3 colher de sopa, ralado (21g)  
**tortilhas de farinha**  
1 1/2 tortilha (~18-20 cm diâ.) (74g)  
**salsa (molho), dividido**  
3 colher de sopa (49g)  
**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**feijão-preto, escorrido e enxaguado**  
3/8 lata(s) (165g)  
**abacates, maduro**  
3/8 abacate(s) (75g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo**  
6 colher de sopa, ralado (42g)  
**tortilhas de farinha**  
3 tortilha (~18-20 cm diâ.) (147g)  
**salsa (molho), dividido**  
6 colher de sopa (97g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**feijão-preto, escorrido e enxaguado**  
3/4 lata(s) (329g)  
**abacates, maduro**  
3/4 abacate(s) (151g)

1. Combine feijões, queijo e metade da salsa em uma tigela média.
2. Distribua o recheio uniformemente sobre metade de cada tortilla. Dobre as tortillas ao meio, pressionando levemente para achatar.
3. Aqueça metade do óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio. Adicione as quesadillas e cozinhe, virando uma vez e adicionando a outra metade do óleo, até dourar dos dois lados, de 2 a 4 minutos no total.
4. Transfira para uma tábua de cortar e cubra com papel-alumínio para manter aquecido.
5. Sirva as quesadillas com abacate e a salsa restante.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 5

### Tigela tailandesa de lentilha, salada de repolho e abacate

609 kcal ● 25g proteína ● 30g gordura ● 43g carboidrato ● 16g fibra



**lentilhas, cruas**  
1/3 xícara (64g)  
**água**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**óleo de gergelim**  
1/2 colher de chá (mL)  
**vinagre de maçã**  
1 colher de sopa (15g)  
**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
2 oz (57g)  
**manteiga de amendoim**  
1 1/2 colher de sopa (24g)  
**molho de soja (tamari)**  
1 colher de sopa (mL)  
**suco de limão**  
1 colher de chá (mL)  
**abacates, sem caroço**  
1/2 abacate(s) (101g)

1. Prepare o molho tailandês de amendoim misturando a manteiga de amendoim, o molho de soja, o suco de limão e sal e pimenta a gosto em uma tigela pequena. Se o molho estiver muito grosso, adicione um fio pequeno de água.
2. Cozinhe as lentilhas e a água conforme as instruções da embalagem. Escorra qualquer água restante. Misture o óleo de gergelim, o vinagre de maçã e sal e pimenta a gosto. Reserve as lentilhas.
3. Misture o coleslaw (salada de repolho) com apenas metade do molho tailandês de amendoim.
4. Sirva as lentilhas cobertas com a salada de repolho e regue com o molho restante. Retire o abacate da casca e coloque ao lado das lentilhas. Sirva.

### Suco de fruta

1 1/2 copo(s) - 172 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1 1/2 copo(s)

**suco de fruta**  
12 fl oz (mL)



1. A receita não possui instruções.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Salada caprese

142 kcal ● 8g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**mussarela fresca**  
2 oz (57g)  
**folhas verdes variadas**  
2/3 embalagem (155 g) (103g)  
**manjericão fresco**  
1/3 xícara, folhas inteiras (8g)  
**vinagrete balsâmico**  
4 colher de chá (mL)  
**tomates, cortado ao meio**  
2/3 xícara de tomates-cereja (99g)

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.

### Sanduíche de grão-de-bico amassado

1 1/2 sanduíche(s) - 745 kcal ● 24g proteína ● 39g gordura ● 57g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

**maionese**  
3 colher de sopa (mL)  
**pão**  
3 fatia(s) (96g)  
**mostarda**  
1 1/2 colher de sopa (23g)  
**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
6 colher de sopa (34g)  
**cúrcuma em pó**  
1 1/2 pitada (1g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1/2 lbs (213g)  
**picles, cortado em cubos**  
1 1/2 hastes (53g)

Para todas as 2 refeições:

**maionese**  
6 colher de sopa (mL)  
**pão**  
6 fatia(s) (192g)  
**mostarda**  
3 colher de sopa (45g)  
**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
3/4 xícara (68g)  
**cúrcuma em pó**  
3 pitada (1g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
15 oz (425g)  
**picles, cortado em cubos**  
3 hastes (105g)

1. Coloque os grão-de-bico em uma tigela e amasse com um amassador de batatas ou com as costas de um garfo até obter a consistência desejada.
2. Misture os picles, maionese, mostarda, cúrcuma e sal/pimenta a gosto.
3. Espalhe a mistura entre fatias de pão e cubra com a mistura de salada de repolho. Sirva.
4. Observação: guarde qualquer sobra da mistura de grão-de-bico em um recipiente hermético na geladeira. Monte o sanduíche na hora de consumir.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Clementina

2 clementina(s) - 78 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**clementinas**  
2 fruta (148g)

Para todas as 3 refeições:

**clementinas**  
6 fruta (444g)

1. A receita não possui instruções.

### Shake de proteína (leite)

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

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

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

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Crostinhas de queijo com guacamole

6 crocante(s) - 261 kcal ● 11g proteína ● 22g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**queijo**  
6 colher de sopa, ralado (42g)  
**guacamole industrializado**  
3 colher de sopa (46g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo**  
3/4 xícara, ralado (84g)  
**guacamole industrializado**  
6 colher de sopa (93g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrite com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo em pequenos círculos na frigideira, cerca de 1 colher de sopa por crostinha.
3. Cozinhe por cerca de um minuto, até que as bordas fiquem crocantes e o centro borbulhante e macio.
4. Usando uma espátula, transfira as crostinhas para um prato e deixe esfriar e endurecer por alguns minutos.
5. Sirva com guacamole.

### 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 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
2 grande (100g)

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.

### Clementina

2 clementina(s) - 78 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**clementinas**  
2 fruta (148g)

Para todas as 2 refeições:

**clementinas**  
4 fruta (296g)

1. A receita não possui instruções.

### Parfait de chia com iogurte

167 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**sementes de chia**  
1 1/2 colher de sopa (21g)  
**leite integral**  
1/4 xícara(s) (mL)  
**iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**  
1/8 xícara (15g)

Para todas as 2 refeições:

**sementes de chia**  
3 colher de sopa (43g)  
**leite integral**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**  
1/8 xícara (31g)

1. Combine as sementes de chia, o leite e uma pitada de sal em uma tigela grande ou recipiente com tampa. Mexa, cubra e refrigere durante a noite ou por pelo menos 2 horas.
2. Cubra o pudim de chia com iogurte grego. Sirva.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Leite

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

Rende 1 xícara(s)



**leite integral**  
1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim

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



**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)

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.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

### Seitan com alho e pimenta

513 kcal ● 46g proteína ● 25g gordura ● 25g carboidrato ● 2g fibra



**azeite**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**cebola**  
3 colher de sopa, picada (30g)  
**pimentão verde**  
1 1/2 colher de sopa, picada (14g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada, moído (0g)  
**água**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**sal**  
3/4 pitada (1g)  
**seitan, estilo frango**  
6 oz (170g)  
**alho, picado fino**  
2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

### Tomates assados

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g proteína ● 16g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Rende 3 1/2 tomate(s)  
**óleo**  
3 1/2 colher de chá (mL)  
**tomates**  
3 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)  
(319g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Patty melt

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



Para uma única refeição:

**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)

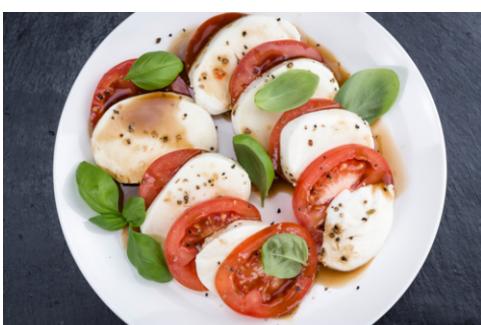
Para todas as 2 refeições:

**pão**  
4 fatia(s) (128g)  
**hambúrguer vegetal**  
2 hambúrguer (142g)  
**mostarda Dijon**  
1 colher de sopa (15g)  
**maionese vegana**  
4 colher de sopa (60g)  
**óleo**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**cebola, fatiado finamente**  
1 pequeno (70g)

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 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 5

### Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



#### cebola

1/2 colher de sopa, picado (8g)

#### suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

#### azeite

3/8 colher de chá (mL)

#### alho em pó

1 pitada (0g)

#### sal

1 pitada (1g)

#### pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

#### abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

#### tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

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

6 espetos - 699 kcal ● 57g proteína ● 42g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Rende 6 espetos

#### manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

#### suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

#### óleo de gergelim

1 colher de sopa (mL)

#### tiras veganas chik'n

1/2 lbs (227g)

#### espeto(s)

6 espetos (6g)

#### gingibre fresco, ralado ou picado

1 polegada (2.5 cm) cubo (5g)

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\nPincele óleo de gergelim sobre as tiras de chik'n e espete-as em palitos.\r\nCozinhe os espetos em uma frigideira ou grelha em fogo médio até dourarem por fora e estarem cozidos por dentro.\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\nSirva os espetos com o molho de amendoim e aproveite.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### 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.

### Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**cebola**  
1/2 colher de sopa, picado (8g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
3/8 colher de chá (mL)  
**alho em pó**  
1 pitada (0g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**abacates, cortado em cubos**  
1/4 abacate(s) (50g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

Para todas as 2 refeições:

**cebola**  
1 colher de sopa, picado (15g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**alho em pó**  
2 pitada (1g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**abacates, cortado em cubos**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

### Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
2 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1/2 xícara (96g)

- 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.

## 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)

- A receita não possui instruções.