

Meal Plan - Dieta vegetariana baixa em carboidratos de 2800 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

2765 kcal ● 189g proteína (27%) ● 159g gordura (52%) ● 115g carboidrato (17%) ● 30g fibra (4%)

Café da manhã

380 kcal, 20g proteína, 27g carboidratos líquidos, 20g gordura



Tomate recheado com ovo e pesto

2 tomate(s)- 259 kcal



Bagel pequeno torrado com manteiga

1/2 bagel(s)- 120 kcal

Lanches

365 kcal, 13g proteína, 15g carboidratos líquidos, 26g gordura



Pipoca

3 1/3 xícaras- 134 kcal



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

840 kcal, 35g proteína, 32g carboidratos líquidos, 60g gordura



Amendoins torrados

3/8 xícara(s)- 345 kcal



Sanduíche de queijo grelhado

1 sanduíche(s)- 495 kcal

Jantar

910 kcal, 61g proteína, 39g carboidratos líquidos, 52g gordura



Tofu assado

16 oz- 452 kcal



Leite

1 3/4 xícara(s)- 261 kcal



Vagem com manteiga

196 kcal

Day 2

2742 kcal ● 187g proteína (27%) ● 160g gordura (53%) ● 106g carboidrato (16%) ● 32g fibra (5%)

Café da manhã

380 kcal, 20g proteína, 27g carboidratos líquidos, 20g gordura



Tomate recheado com ovo e pesto
2 tomate(s)- 259 kcal



Bagel pequeno torrado com manteiga
1/2 bagel(s)- 120 kcal

Lanches

365 kcal, 13g proteína, 15g carboidratos líquidos, 26g gordura



Pipoca
3 1/3 xícaras- 134 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 148 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

805 kcal, 35g proteína, 24g carboidratos líquidos, 59g gordura



Tigela asiática low carb com tofu
589 kcal



Mix de nozes com nozes e amêndoas
1/4 xícara(s)- 216 kcal

Jantar

920 kcal, 59g proteína, 38g carboidratos líquidos, 55g gordura



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



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



Salada simples de folhas mistas com tomate
189 kcal

Day 3

2787 kcal ● 182g proteína (26%) ● 156g gordura (50%) ● 124g carboidrato (18%) ● 39g fibra (6%)

Café da manhã

425 kcal, 14g proteína, 45g carboidratos líquidos, 16g gordura



Pêra
2 pêra(s)- 226 kcal



Ovos mexidos com pesto
2 ovos- 198 kcal

Lanches

365 kcal, 13g proteína, 15g carboidratos líquidos, 26g gordura



Pipoca
3 1/3 xícaras- 134 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 148 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

805 kcal, 35g proteína, 24g carboidratos líquidos, 59g gordura



Tigela asiática low carb com tofu
589 kcal



Mix de nozes com nozes e amêndoas
1/4 xícara(s)- 216 kcal

Jantar

920 kcal, 59g proteína, 38g carboidratos líquidos, 55g gordura



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



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



Salada simples de folhas mistas com tomate
189 kcal

Day 4

2779 kcal ● 213g proteína (31%) ● 121g gordura (39%) ● 170g carboidrato (24%) ● 40g fibra (6%)

Café da manhã

425 kcal, 14g proteína, 45g carboidratos líquidos, 16g gordura



Pêra

2 pêra(s)- 226 kcal



Ovos mexidos com pesto

2 ovos- 198 kcal

Lanches

345 kcal, 22g proteína, 25g carboidratos líquidos, 17g gordura



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal



Iogurte natural

1 1/4 xícara(s)- 193 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, 51g proteína, 67g carboidratos líquidos, 35g gordura



Tenders de chik'n crocantes

12 tender(es)- 686 kcal



Salada simples de couve e abacate

115 kcal

Jantar

935 kcal, 66g proteína, 32g carboidratos líquidos, 52g gordura



Tempeh com molho de amendoim

6 oz de tempeh- 651 kcal



Salada caprese

284 kcal

Day 5

2779 kcal ● 213g proteína (31%) ● 121g gordura (39%) ● 170g carboidrato (24%) ● 40g fibra (6%)

Café da manhã

425 kcal, 14g proteína, 45g carboidratos líquidos, 16g gordura



Pêra

2 pêra(s)- 226 kcal



Ovos mexidos com pesto

2 ovos- 198 kcal

Lanches

345 kcal, 22g proteína, 25g carboidratos líquidos, 17g gordura



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal



Iogurte natural

1 1/4 xícara(s)- 193 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, 51g proteína, 67g carboidratos líquidos, 35g gordura



Tenders de chik'n crocantes

12 tender(es)- 686 kcal



Salada simples de couve e abacate

115 kcal

Jantar

935 kcal, 66g proteína, 32g carboidratos líquidos, 52g gordura



Tempeh com molho de amendoim

6 oz de tempeh- 651 kcal



Salada caprese

284 kcal

Day 6 2771 kcal ● 187g proteína (27%) ● 141g gordura (46%) ● 158g carboidrato (23%) ● 30g fibra (4%)

Café da manhã

380 kcal, 25g proteína, 28g carboidratos líquidos, 18g gordura



Bagel médio torrado com manteiga
1/2 bagel(s)- 196 kcal



Claras mexidas
182 kcal

Lanches

330 kcal, 16g proteína, 14g carboidratos líquidos, 22g gordura



Sementes de girassol
180 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

900 kcal, 40g proteína, 52g carboidratos líquidos, 52g gordura



Sanduíche de queijo grelhado com pesto
1 sanduíche(s)- 557 kcal



Salada de edamame e beterraba
342 kcal

Jantar

890 kcal, 45g proteína, 62g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada caprese
142 kcal



Tigela de ramen com tofu
750 kcal

Day 7 2771 kcal ● 187g proteína (27%) ● 141g gordura (46%) ● 158g carboidrato (23%) ● 30g fibra (4%)

Café da manhã

380 kcal, 25g proteína, 28g carboidratos líquidos, 18g gordura



Bagel médio torrado com manteiga
1/2 bagel(s)- 196 kcal



Claras mexidas
182 kcal

Lanches

330 kcal, 16g proteína, 14g carboidratos líquidos, 22g gordura



Sementes de girassol
180 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

900 kcal, 40g proteína, 52g carboidratos líquidos, 52g gordura



Sanduíche de queijo grelhado com pesto
1 sanduíche(s)- 557 kcal



Salada de edamame e beterraba
342 kcal

Jantar

890 kcal, 45g proteína, 62g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada caprese
142 kcal



Tigela de ramen com tofu
750 kcal

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoim torrado
3/4 xícara (103g)
- ☐ molho de soja (tamari)
3/4 lbs (mL)
- ☐ tofu extra firme
1 lbs (454g)
- ☐ tofu firme
2 1/4 lbs (1021g)
- ☐ manteiga de amendoim
1/3 lbs (150g)
- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
6 fatia (192g)
- ☐ bagel
1 2/3 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (174g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
3/4 vara (82g)
- ☐ queijo fatiado
2 fatia (28 g cada) (56g)
- ☐ queijo em tiras
3 vara (84g)
- ☐ leite integral
5 3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos
10 grande (500g)
- ☐ iogurte natural com baixo teor de gordura
2 1/2 xícara (613g)
- ☐ mussarela fresca
6 oz (170g)
- ☐ claras de ovo
1 1/2 xícara (365g)
- ☐ queijo
4 fatia (28 g cada) (112g)

Outro

- ☐ pipoca de micro-ondas, salgada
10 xícara estourada (110g)
- ☐ couve-flor ralada congelada
2 1/4 xícara, preparada (383g)
- ☐ gotas de chocolate
4 colher de chá (19g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ gengibre fresco
2/3 oz (20g)
- ☐ vagens verdes congeladas
1 1/3 xícara (161g)
- ☐ tomates
10 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (1272g)
- ☐ brócolis
1 1/2 xícara, picado (137g)
- ☐ alho
4 1/2 dente (de alho) (14g)
- ☐ ketchup
6 colher de sopa (102g)
- ☐ folhas de couve
1/2 maço (85g)
- ☐ cenouras
1 1/2 grande (108g)
- ☐ espinafre fresco
6 oz (170g)
- ☐ cebolinha
3 médio (10,5 cm comprimento) (45g)
- ☐ edamame congelado, sem casca
2 xícara (236g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
8 beterraba(s) (400g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
- ☐ sal
1 pitada (0g)
- ☐ manjerição fresco
1 xícara, folhas inteiras (24g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
1/4 colher de sopa (1g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto
1/2 xícara (112g)
- ☐ caldo de legumes
5 1/4 xícara(s) (mL)

Bebidas

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

- ☐ **óleo de gergelim**
3 colher de sopa (mL)
- ☐ **tiras veganas chik'n**
13 1/3 oz (378g)
- ☐ **espeto(s)**
10 espetos (10g)
- ☐ **folhas verdes variadas**
4 1/4 embalagem (155 g) (655g)
- ☐ **tenders 'chik'n' sem carne**
24 pedaços (612g)
- ☐ **levedura nutricional**
1 1/2 colher de sopa (6g)
- ☐ **macarrão ramen**
1 1/2 embalagem (128g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ **amêndoas**
2/3 xícara, inteira (95g)
- ☐ **sementes de gergelim**
3/4 oz (18g)
- ☐ **nozes**
2 3/4 colher de sopa, picada (19g)
- ☐ **miolos de girassol**
2 oz (57g)

Gorduras e óleos

- ☐ **óleo**
6 colher de sopa (mL)
- ☐ **molho para salada**
1/2 xícara (mL)
- ☐ **vinagrete balsâmico**
1/2 xícara (mL)
- ☐ **azeite**
1/2 colher de sopa (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ **uvas-passas**
4 colher de chá (não compactada) (12g)
 - ☐ **suco de limão**
2 1/2 colher de sopa (mL)
 - ☐ **peras**
6 médio (1068g)
 - ☐ **abacates**
1/2 abacate(s) (101g)
 - ☐ **limão**
1/2 pequeno (29g)
 - ☐ **suco de limão**
1 1/2 colher de sopa (mL)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tomate recheado com ovo e pesto

2 tomate(s) - 259 kcal ● 16g proteína ● 16g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

molho pesto

1 colher de sopa (16g)

ovos

2 grande (100g)

tomates

2 grande inteiro (7,6 cm diâ.)
(364g)

Para todas as 2 refeições:

molho pesto

2 colher de sopa (32g)

ovos

4 grande (200g)

tomates

4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (728g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte as tampas dos tomates e retire o miolo para formar 'tigelas'.
3. Coloque os tomates em uma assadeira.
4. Coloque pesto no fundo de cada tomate e quebre um ovo dentro de cada um.
5. Tempere com sal e pimenta.
6. Asse por 20 minutos.
7. Sirva.

Bagel pequeno torrado com manteiga

1/2 bagel(s) - 120 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

manteiga

1/4 colher de sopa (4g)

bagel

1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(35g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

bagel

1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga.
3. Aproveite.

Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Pêra

2 pêra(s) - 226 kcal 1g proteína 0g gordura 43g carboidrato 11g fibra



Para uma única refeição:

peras
2 médio (356g)

Para todas as 3 refeições:

peras
6 médio (1068g)

- 1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos com pesto

2 ovos - 198 kcal 13g proteína 15g gordura 2g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)
molho pesto
1 colher de sopa (16g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
6 grande (300g)
molho pesto
3 colher de sopa (48g)

- 1. Em uma tigela pequena, bata os ovos e o pesto até ficarem bem misturados.
- 2. Cozinhe em uma frigideira em fogo médio, mexendo até os ovos ficarem completamente cozidos. Sirva.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Bagel médio torrado com manteiga

1/2 bagel(s) - 196 kcal ● 6g proteína ● 7g gordura ● 27g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

bagel

1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(53g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

Para todas as 2 refeições:

bagel

1 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(105g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga.
3. Aproveite.

Claras mexidas

182 kcal ● 20g proteína ● 11g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

claras de ovo

3/4 xícara (182g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

claras de ovo

1 1/2 xícara (365g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Bata as claras e uma pitada generosa de sal em uma tigela até que as claras fiquem espumosas, cerca de 40 segundos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje as claras e, quando começarem a firmar, mexa com uma espátula até ficarem mexidas.
3. Quando as claras estiverem cozidas, transfira para um prato e tempere com pimenta-do-reino moída na hora. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Amendoins torrados

3/8 xícara(s) - 345 kcal ● 13g proteína ● 27g gordura ● 7g carboidrato ● 5g fibra



Rende 3/8 xícara(s)

amendoim torrado

6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de queijo grelhado

1 sanduíche(s) - 495 kcal ● 22g proteína ● 33g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

pão

2 fatia (64g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

queijo fatiado

2 fatia (28 g cada) (56g)

1. Aqueça a frigideira em fogo médio-baixo.
2. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão.
3. Coloque a fatia de pão na frigideira, com o lado com manteiga virado para baixo, e coloque o queijo por cima.
4. Passe manteiga no outro lado de uma segunda fatia de pão e coloque (lado com manteiga para cima) sobre o queijo.
5. Grelhe até dourar levemente e então vire. Continue até o queijo derreter.

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Tigela asiática low carb com tofu

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



Para uma única refeição:

brócolis

3/4 xícara, picado (68g)

couve-flor ralada congelada

1 xícara, preparada (191g)

molho de soja (tamari)

3 colher de sopa (mL)

óleo

2 1/4 colher de sopa (mL)

sementes de gergelim

1/2 colher de sopa (5g)

tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha

1/2 lbs (213g)

alho, picado

1 1/2 dente (de alho) (5g)

gingibre fresco, picado

1/2 colher de sopa (3g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis

1 1/2 xícara, picado (137g)

couve-flor ralada congelada

2 1/4 xícara, preparada (383g)

molho de soja (tamari)

6 colher de sopa (mL)

óleo

1/4 xícara (mL)

sementes de gergelim

1 colher de sopa (9g)

tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha

15 oz (425g)

alho, picado

3 dente (de alho) (9g)

gingibre fresco, picado

1 colher de sopa (6g)

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

Mix de nozes com nozes e amêndoas

1/4 xícara(s) - 216 kcal  5g proteína  15g gordura  12g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

nozes

4 colher de chá, picada (10g)

amêndoas

4 colher de chá, inteira (12g)

gotas de chocolate

2 colher de chá (9g)

uvas-passas

2 colher de chá (não compactada) (6g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

2 2/3 colher de sopa, picada (19g)

amêndoas

2 2/3 colher de sopa, inteira (24g)

gotas de chocolate

4 colher de chá (19g)

uvas-passas

4 colher de chá (não compactada) (12g)

1. Misture os ingredientes. Guarde quaisquer sobras em local fresco.

Almoço 3

Comer em dia 4 e dia 5

Tenders de chik'n crocantes

12 tender(es) - 686 kcal ● 49g proteína ● 27g gordura ● 62g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

tenders 'chik'n' sem carne
12 pedaços (306g)
ketchup
3 colher de sopa (51g)

Para todas as 2 refeições:

tenders 'chik'n' sem carne
24 pedaços (612g)
ketchup
6 colher de sopa (102g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.\r\nSirva com ketchup.

Salada simples de couve e abacate

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado
1/2 maço (85g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)
limão, espremido
1/2 pequeno (29g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

Sanduíche de queijo grelhado com pesto

1 sanduíche(s) - 557 kcal ● 22g proteína ● 38g gordura ● 27g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pão
2 fatia (64g)
molho pesto
1 colher de sopa (16g)
queijo
2 fatia (28 g cada) (56g)
tomates
2 fatia(s), fina/pequena (30g)
manteiga, amolecido
1 colher de sopa (14g)

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia (128g)
molho pesto
2 colher de sopa (32g)
queijo
4 fatia (28 g cada) (112g)
tomates
4 fatia(s), fina/pequena (60g)
manteiga, amolecido
2 colher de sopa (28g)

1. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão e coloque-a, com o lado amanteigado voltado para baixo, em uma frigideira antiaderente em fogo médio.
2. Espalhe metade do molho pesto no lado superior da fatia de pão que está na frigideira e coloque as fatias de queijo, as fatias de tomate sobre o pesto.
3. Espalhe o pesto restante em um lado da segunda fatia de pão e coloque essa fatia com o lado do pesto voltado para baixo sobre o sanduíche. Passe manteiga no lado de cima do sanduíche.
4. Frite o sanduíche suavemente, virando uma vez, até que ambos os lados do pão estejam dourados e o queijo tenha derretido, cerca de 5 minutos por lado.

Salada de edamame e beterraba

342 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
edamame congelado, sem casca
1 xícara (118g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
4 beterraba(s) (200g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
4 xícara (120g)
vinagrete balsâmico
4 colher de sopa (mL)
edamame congelado, sem casca
2 xícara (236g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
8 beterraba(s) (400g)

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

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Pipoca

3 1/3 xícaras - 134 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pipoca de micro-ondas, salgada
3 1/3 xícara estourada (37g)

Para todas as 3 refeições:

pipoca de micro-ondas, salgada
10 xícara estourada (110g)

- 1. Siga as instruções da embalagem.

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 148 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
2 2/3 colher de sopa, inteira (24g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)

- 1. A receita não possui instruções.

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras
1 vara (28g)

Para todas as 3 refeições:

queijo em tiras
3 vara (84g)

- 1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 153 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
2 2/3 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
1/3 xícara (49g)

1. A receita não possui instruções.

iogurte natural

1 1/4 xícara(s) - 193 kcal ● 16g proteína ● 5g gordura ● 22g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

iogurte natural com baixo teor de gordura
1 1/4 xícara (306g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte natural com baixo teor de gordura
2 1/2 xícara (613g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Sementes de girassol

180 kcal 9g proteína 14g gordura 2g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

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 2 refeições:

leite integral
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tofu assado

16 oz - 452 kcal ● 44g proteína ● 23g gordura ● 11g carboidrato ● 5g fibra



Rende 16 oz

molho de soja (tamari)

1/2 xícara (mL)

sementes de gergelim

1 colher de sopa (9g)

tofu extra firme

1 lbs (454g)

gingibre fresco, descascado e ralado

1 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.

Leite

1 3/4 xícara(s) - 261 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 3/4 xícara(s)

leite integral

1 3/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Vagem com manteiga

196 kcal ● 3g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



manteiga
4 colher de chá (18g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
vagens verdes congeladas
1 1/3 xícara (161g)

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

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

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 2 refeições:

leite integral
2 xícara(s) (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.
Pincele óleo de gergelim sobre as tiras de chik'n e espete-as em palitos.
Cozinhe os espetos em uma frigideira ou grelha em fogo médio até dourarem por fora e estarem cozidos por dentro.
Enquanto 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.
Sirva os espetos com o molho de amendoim e aproveite.

Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

3 3/4 xícara (113g)

tomates

10 colher de sopa de tomates-cereja (93g)

molho para salada

1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

7 1/2 xícara (225g)

tomates

1 1/4 xícara de tomates-cereja (186g)

molho para salada

1/2 xícara (mL)

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

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Tempeh com molho de amendoim

6 oz de tempeh - 651 kcal ● 49g proteína ● 34g gordura ● 22g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

tempeh

6 oz (170g)

manteiga de amendoim

3 colher de sopa (48g)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

molho de soja (tamari)

1/2 colher de sopa (mL)

levedura nutricional

3/4 colher de sopa (3g)

Para todas as 2 refeições:

tempeh

3/4 lbs (340g)

manteiga de amendoim

6 colher de sopa (97g)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

molho de soja (tamari)

1 colher de sopa (mL)

levedura nutricional

1 1/2 colher de sopa (6g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga ou papel alumínio e pulverize com spray antiaderente.
2. Corte o tempeh em pedaços no formato de nuggets.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o suco de limão, o molho de soja e a levedura nutricional. Vá adicionando pequenas quantidades de água até obter uma consistência de molho que não fique muito rala. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Mergulhe o tempeh no molho, cobrindo-o completamente. Coloque na assadeira. Reserve um pouco do molho para depois.
5. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que a manteiga de amendoim forme uma crosta.
6. Regue com o molho extra por cima e sirva.

Salada caprese

284 kcal ● 16g proteína ● 18g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

mussarela fresca
2 oz (57g)
folhas verdes variadas
2/3 embalagem (155 g) (103g)
manjeriço 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)

Para todas as 2 refeições:

mussarela fresca
4 oz (113g)
folhas verdes variadas
1 1/3 embalagem (155 g) (207g)
manjeriço fresco
2/3 xícara, folhas inteiras (16g)
vinagrete balsâmico
2 2/3 colher de sopa (mL)
tomates, cortado ao meio
1 1/3 xícara de tomates-cereja (199g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjeriço e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Jantar 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)
manjeriço 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)
manjeriço 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 manjeriço e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Tigela de ramen com tofu

750 kcal ● 37g proteína ● 39g gordura ● 57g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

flocos de pimenta vermelha
3 pitada (1g)
caldo de legumes
2 1/2 xícara(s) (mL)
molho de soja (tamari)
1 1/2 colher de sopa (mL)
alho, picado
3/4 dente (de alho) (2g)
gingibre fresco, descascado e picado
3/4 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)
cenouras, fatiado
3/4 grande (54g)
óleo de gergelim, dividido
3/4 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
3 oz (85g)
macarrão ramen
3/4 embalagem (64g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
tofu firme, escorrido e cortado em cubos
2/3 lbs (298g)
cebolinha, fatiado finamente
1 1/2 médio (10,5 cm comprimento) (23g)

Para todas as 2 refeições:

flocos de pimenta vermelha
1/4 colher de sopa (1g)
caldo de legumes
5 1/4 xícara(s) (mL)
molho de soja (tamari)
3 colher de sopa (mL)
alho, picado
1 1/2 dente (de alho) (5g)
gingibre fresco, descascado e picado
1 1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)
cenouras, fatiado
1 1/2 grande (108g)
óleo de gergelim, dividido
1 1/2 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
6 oz (170g)
macarrão ramen
1 1/2 embalagem (128g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
tofu firme, escorrido e cortado em cubos
1 1/3 lbs (595g)
cebolinha, fatiado finamente
3 médio (10,5 cm comprimento) (45g)

1. Leve uma panela grande com água para ferver. Adicione o macarrão ramen (descarte o sachê de tempero, se incluído) e cozinhe por 2 minutos. Escorra e reserve.
 2. Aqueça o azeite em uma panela grande em fogo médio. Adicione a parte branca da cebolinha (reserve as partes verdes para depois), o gengibre e o alho. Mexa e cozinhe até perfumar, cerca de 1 minuto.
 3. Junte o caldo de legumes, o molho de soja, a pimenta vermelha em flocos e um pouco de sal. Leve para ferver, reduza o fogo para baixo e tampe. Deixe o caldo cozinhar enquanto você prepara os outros elementos.
 4. Aqueça o óleo de gergelim em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos com sal e pimenta. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, até dourar, 4-5 minutos. Transfira o tofu para um prato.
 5. Adicione as cenouras à frigideira com um pouco de sal e cozinhe até amolecer, cerca de 6-7 minutos. Desligue o fogo e reserve.
 6. Adicione o espinafre ao caldo e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até murchar, 1-2 minutos.
 7. Sirva o macarrão em uma tigela e despeje o caldo por cima. Cubra com cenouras, tofu e as partes verdes da cebolinha.
 8. Observação de preparo: se fizer em grande quantidade, guarde o macarrão separado do caldo, do tofu e da mistura de legumes. Ao servir, reaqueça o caldo e depois acrescente o macarrão.
-

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.