

# Meal Plan - Dieta vegetariana baixa em carboidratos de 2900 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

2877 kcal ● 246g proteína (34%) ● 145g gordura (45%) ● 106g carboidrato (15%) ● 41g fibra (6%)

### Café da manhã

440 kcal, 38g proteína, 25g carboidratos líquidos, 17g gordura



#### Sementes de abóbora

183 kcal



#### Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

256 kcal

### Lanches

345 kcal, 28g proteína, 21g carboidratos líquidos, 15g gordura



#### Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



#### Sementes de girassol

90 kcal



#### Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

### Almoço

905 kcal, 38g proteína, 34g carboidratos líquidos, 62g gordura



#### Amêndoas torradas

1/2 xícara(s)- 443 kcal



#### Sanduíche Caprese

1 sanduíche(s)- 461 kcal

### Jantar

920 kcal, 82g proteína, 23g carboidratos líquidos, 50g gordura



#### Tofu assado

29 1/3 oz- 829 kcal



#### Tomates assados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

## Day 2

2851 kcal ● 219g proteína (31%) ● 136g gordura (43%) ● 152g carboidrato (21%) ● 35g fibra (5%)

### Café da manhã

440 kcal, 38g proteína, 25g carboidratos líquidos, 17g gordura



Sementes de abóbora  
183 kcal



Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água  
256 kcal

### Lanches

345 kcal, 28g proteína, 21g carboidratos líquidos, 15g gordura



Iogurte grego proteico  
1 pote- 139 kcal



Sementes de girassol  
90 kcal



Torrada com manteiga  
1 fatia(s)- 114 kcal

### Almoço

965 kcal, 40g proteína, 40g carboidratos líquidos, 67g gordura



Sanduíche de queijo grelhado  
1 1/2 sanduíche(s)- 743 kcal



Amêndoas torradas  
1/4 xícara(s)- 222 kcal

### Jantar

835 kcal, 53g proteína, 64g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada caprese  
142 kcal



Nozes-pecã  
1/4 xícara- 183 kcal



Seitan teriyaki com vegetais e arroz  
507 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

2866 kcal ● 200g proteína (28%) ● 142g gordura (45%) ● 157g carboidrato (22%) ● 40g fibra (6%)

### Café da manhã

440 kcal, 38g proteína, 25g carboidratos líquidos, 17g gordura



Sementes de abóbora  
183 kcal



Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água  
256 kcal

### Almoço

965 kcal, 40g proteína, 40g carboidratos líquidos, 67g gordura



Sanduíche de queijo grelhado  
1 1/2 sanduíche(s)- 743 kcal



Amêndoas torradas  
1/4 xícara(s)- 222 kcal

### Lanches

360 kcal, 9g proteína, 26g carboidratos líquidos, 21g gordura



Amendoins torrados  
1/6 xícara(s)- 153 kcal



Laranja  
1 laranja(s)- 85 kcal



Chocolate amargo  
2 quadrado(s)- 120 kcal

### Jantar

835 kcal, 53g proteína, 64g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada caprese  
142 kcal



Nozes-pecã  
1/4 xícara- 183 kcal



Seitan teriyaki com vegetais e arroz  
507 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
2 1/2 dosador- 273 kcal

## Day 4

2910 kcal ● 194g proteína (27%) ● 159g gordura (49%) ● 131g carboidrato (18%) ● 44g fibra (6%)

### Café da manhã

410 kcal, 20g proteína, 37g carboidratos líquidos, 18g gordura



#### Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



#### Sanduíche de ovo e guacamole

1/2 sanduíche(s)- 191 kcal



#### Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

### Lanches

360 kcal, 9g proteína, 26g carboidratos líquidos, 21g gordura



#### Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal



#### Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



#### Chocolate amargo

2 quadrado(s)- 120 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

### Almoço

995 kcal, 40g proteína, 40g carboidratos líquidos, 71g gordura



#### Sanduíche de salada de ovos

1 1/2 sanduíche(s)- 813 kcal



#### Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal

### Jantar

875 kcal, 64g proteína, 26g carboidratos líquidos, 48g gordura



#### Tempeh básico

8 oz- 590 kcal



#### Salada caprese

284 kcal

## Day 5

2836 kcal ● 184g proteína (26%) ● 148g gordura (47%) ● 163g carboidrato (23%) ● 30g fibra (4%)

### Café da manhã

410 kcal, 20g proteína, 37g carboidratos líquidos, 18g gordura



#### Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



#### Sanduíche de ovo e guacamole

1/2 sanduíche(s)- 191 kcal



#### Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

### Lanches

380 kcal, 23g proteína, 27g carboidratos líquidos, 17g gordura



#### Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



#### Grão-de-bico assado

1/4 xícara- 138 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

930 kcal, 37g proteína, 42g carboidratos líquidos, 65g gordura



#### Amendoins torrados

1/3 xícara(s)- 307 kcal



#### Wrap de salada de ovos

1 wrap(s)- 623 kcal

### Jantar

845 kcal, 44g proteína, 55g carboidratos líquidos, 46g gordura



#### Hambúrguer vegetal com queijo

1 hambúrguer- 361 kcal



#### Salada simples de mussarela e tomate

484 kcal

## Day 6

2922 kcal ● 183g proteína (25%) ● 151g gordura (47%) ● 161g carboidrato (22%) ● 45g fibra (6%)

### Café da manhã

495 kcal, 19g proteína, 36g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Pudim de chia com cacau e framboesa**  
276 kcal



**Leite**  
1 xícara(s)- 149 kcal



**Framboesas**  
1 xícara(s)- 72 kcal

### Lanches

380 kcal, 23g proteína, 27g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/8 xícara(s)- 111 kcal



**Grão-de-bico assado**  
1/4 xícara- 138 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

930 kcal, 37g proteína, 42g carboidratos líquidos, 65g gordura



**Amendoins torrados**  
1/3 xícara(s)- 307 kcal



**Wrap de salada de ovos**  
1 wrap(s)- 623 kcal

### Jantar

845 kcal, 44g proteína, 55g carboidratos líquidos, 46g gordura



**Hambúrguer vegetal com queijo**  
1 hambúrguer- 361 kcal



**Salada simples de mussarela e tomate**  
484 kcal

## Day 7

2860 kcal ● 191g proteína (27%) ● 126g gordura (40%) ● 174g carboidrato (24%) ● 66g fibra (9%)

### Café da manhã

495 kcal, 19g proteína, 36g carboidratos líquidos, 22g gordura 880 kcal, 44g proteína, 56g carboidratos líquidos, 45g gordura



Pudim de chia com cacau e framboesa  
276 kcal



Leite  
1 xícara(s)- 149 kcal



Framboesas  
1 xícara(s)- 72 kcal

### Almoço

880 kcal, 44g proteína, 56g carboidratos líquidos, 45g gordura



Wrap vegano simples  
1 wrap(s)- 426 kcal



Amoras  
1 xícara(s)- 70 kcal



Amendoins torrados  
3/8 xícara(s)- 383 kcal

### Lanches

380 kcal, 23g proteína, 27g carboidratos líquidos, 17g gordura 830 kcal, 46g proteína, 53g carboidratos líquidos, 41g gordura



Amêndoas torradas  
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Laranja  
2 laranja(s)- 170 kcal



Grão-de-bico assado  
1/4 xícara- 138 kcal



Salada mediterrânea com chik'n e molho de iogurte e limão  
662 kcal



Copo de cottage com frutas  
1 pote- 131 kcal

### Jantar

### 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**



## **Leguminosas e produtos derivados**

- molho de soja (tamari)  
1 xícara (mL)
- tofu extra firme  
29 1/3 oz (832g)
- amendoim torrado  
1 1/2 xícara (207g)
- tempeh  
1/2 lbs (227g)
- homus  
2 colher de sopa (30g)
- grão-de-bico, enlatado  
1/3 xícara(s) (80g)

## **Produtos de nozes e sementes**

- sementes de gergelim  
2 colher de sopa (17g)
- miolos de girassol  
1 oz (28g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal  
3/4 xícara (89g)
- amêndoas  
1 1/2 xícara, inteira (197g)
- pecãs  
3/4 xícara, metades (74g)
- sementes de chia  
4 colher de sopa (57g)

## **Vegetais e produtos vegetais**

- gengibre fresco  
2 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)
- tomates  
8 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (1040g)
- mistura de legumes congelados  
3/4 pacote (280 g cada) (216g)
- cebola  
1 1/4 pequeno (85g)
- ketchup  
2 colher de sopa (34g)

## **Gorduras e óleos**

- óleo  
2 1/3 oz (mL)
- vinagrete balsâmico  
1/4 lbs (mL)
- maionese  
1/2 xícara (mL)

## **Outro**

- iogurte grego proteico aromatizado  
2 recipiente (300g)

## **Produtos de panificação**

- pão  
17 oz (480g)
- pães de hambúrguer  
2 pão(s) (102g)
- tortilhas de farinha  
3 tortilha (≈25 cm diâ.) (216g)

## **Produtos lácteos e ovos**

- manteiga  
1/2 vara (52g)
- mussarela fresca  
14 oz (397g)
- queijo fatiado  
1/2 lbs (210g)
- leite integral  
5 xícara(s) (mL)
- ovos  
13 1/2 médio (598g)
- iogurte grego desnatado, natural  
3 colher de sopa (52g)

## **Bebidas**

- proteína em pó  
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)
- água  
19 3/4 xícara(s) (mL)
- proteína em pó, baunilha  
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

## **Cereais matinais**

- aveia em flocos (oats) tradicional  
1 xícara(s) (81g)

## **Sopas, molhos e caldos**

- molho pesto  
2 colher de sopa (32g)

## **Especiarias e ervas**

- manjericão fresco  
1 oz (27g)
- sal  
1 1/2 pitada (1g)
- pimenta-do-reino  
1 1/2 pitada (0g)
- pálpita  
3 g (3g)
- mostarda amarela  
1 colher de chá ou 1 sachê (4g)

- mix de frutas vermelhas congeladas  
1 1/2 xícara (204g)
- folhas verdes variadas  
2 embalagem (155 g) (323g)
- molho teriyaki  
4 colher de sopa (mL)
- guacamole industrializado  
2 colher de sopa (31g)
- Grão-de-bico torrado  
3/4 xícara (85g)
- Queijo cottage e copo de frutas  
3 recipiente (510g)
- hambúrguer vegetal  
2 hambúrguer (142g)
- cacau em pó  
2 1/2 colher de chá (5g)
- Fatias tipo deli à base de plantas  
7 fatias (73g)
- tiras veganas chik'n  
5 oz (142g)

- tomilho seco  
4 pitada, folhas (0g)

### Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo  
6 colher de sopa (69g)
- seitan  
1/2 lbs (255g)

### Frutas e sucos de frutas

- laranja  
4 laranja (616g)
- nectarina  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)
- framboesas  
2 1/2 xícara (308g)
- amorinhas  
1 xícara (144g)
- suco de limão  
1 colher de sopa (mL)
- azeitonas pretas  
6 azeitonas grandes (26g)

### Doces

- chocolate amargo 70–85%  
4 quadrado(s) (40g)
  - xarope  
1 colher de sopa (mL)
-

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Sementes de abóbora

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

### Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

256 kcal ● 29g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**mix de frutas vermelhas congeladas**  
1/2 xícara (68g)  
**aveia em flocos (oats) tradicional**  
1/3 xícara(s) (27g)  
**proteína em pó, baunilha**  
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)  
**água**  
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

**mix de frutas vermelhas congeladas**  
1 1/2 xícara (204g)  
**aveia em flocos (oats) tradicional**  
1 xícara(s) (81g)  
**proteína em pó, baunilha**  
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)  
**água**  
2 1/4 xícara(s) (mL)

1. Misture todos os ingredientes em um recipiente hermético.\r\nDeixe gelar na geladeira durante a noite ou por pelo menos 4 horas. Sirva.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em 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 2 refeições:

**leite integral**  
2 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 2 refeições:

**ovos**  
2 grande (100g)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**guacamole industrializado**  
2 colher de sopa (31g)  
**pão**  
2 fatia(s) (64g)

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.

### Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**nectarina, sem caroço**  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

Para todas as 2 refeições:

**nectarina, sem caroço**  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

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

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Pudim de chia com cacau e framboesas

276 kcal ● 10g proteína ● 13g gordura ● 17g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**sementes de chia**  
2 colher de sopa (28g)  
**leite integral**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**cacau em pó**  
1 1/4 colher de chá (3g)  
**framboesas**  
4 colher de sopa (31g)  
**xarope**  
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**sementes de chia**  
4 colher de sopa (57g)  
**leite integral**  
1 xícara(s) (mL)  
**cacau em pó**  
2 1/2 colher de chá (5g)  
**framboesas**  
1/2 xícara (62g)  
**xarope**  
1 colher de sopa (mL)

1. Misture bem as sementes de chia, o leite, o cacau em pó e o xarope em um pequeno recipiente com tampa.  
Refrigere de 15 minutos até durante a noite até engrossar.  
Sirva com framboesas.

### 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.

### Framboesas

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



Para uma única refeição:

**framboesas**  
1 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

**framboesas**  
2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

## Almoço 1

Comer em dia 1

### Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 443 kcal ● 15g proteína ● 36g gordura ● 6g carboidrato ● 9g fibra

Rende 1/2 xícara(s)



**amêndoas**  
1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

### Sanduíche Caprese

1 sanduíche(s) - 461 kcal ● 22g proteína ● 27g gordura ● 28g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

**pão**  
2 fatia(s) (64g)  
**tomates**  
2 fatia(s), grossa/grande ( $\approx$ 1,3 cm de espessura) (54g)  
**mussarela fresca**  
2 fatias (57g)  
**molho pesto**  
2 colher de sopa (32g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe o pesto em ambas as fatias de pão. Forre a fatia de baixo com mussarela e tomate, então coloque a outra fatia por cima, pressione suavemente e sirva.

## Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

### Sanduíche de queijo grelhado

1 1/2 sanduíche(s) - 743 kcal ● 33g proteína ● 49g gordura ● 37g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
3 fatia (96g)  
**manteiga**  
1 1/2 colher de sopa (21g)  
**queijo fatiado**  
3 fatia (28 g cada) (84g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
6 fatia (192g)  
**manteiga**  
3 colher de sopa (43g)  
**queijo fatiado**  
6 fatia (28 g cada) (168g)

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.

### Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**

4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**

1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

### Sanduíche de salada de ovos

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



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

**ovos**

4 1/2 médio (198g)

**maionese**

3 colher de sopa (mL)

**sal**

1 1/2 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

1 1/2 pitada (0g)

**pão**

3 fatia (96g)

**páprica**

1 1/2 pitada (1g)

**cebola, picado**

3/8 pequeno (26g)

**mostarda amarela**

3 pitada ou 1 sachê (2g)

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

### Nozes-pecã

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



Rende 1/4 xícara

**pecãs**

4 colher de sopa, metades (25g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 4

Comer em dia 5 e dia 6

### Amendoins torrados

1/3 xícara(s) - 307 kcal ● 12g proteína ● 24g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**  
1/3 xícara (49g)

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**  
2/3 xícara (97g)

1. A receita não possui instruções.

### Wrap de salada de ovos

1 wrap(s) - 623 kcal ● 25g proteína ● 41g gordura ● 36g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**maionese**  
2 colher de sopa (mL)  
**cebola, picado**  
1/4 pequeno (18g)  
**ovos**  
3 grande (150g)  
**páprica**  
1 pitada (1g)  
**mostarda amarela**  
2 pitada ou 1 sachê (1g)  
**tortilhas de farinha, ~10\'' de diâmetro**  
1 tortilha (~25 cm diâ.) (72g)

Para todas as 2 refeições:

**maionese**  
4 colher de sopa (mL)  
**cebola, picado**  
1/2 pequeno (35g)  
**ovos**  
6 grande (300g)  
**páprica**  
2 pitada (1g)  
**mostarda amarela**  
4 pitada ou 1 sachê (3g)  
**tortilhas de farinha, ~10\'' de diâmetro**  
2 tortilha (~25 cm diâ.) (144g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra-os com água.
2. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8 minutos.
3. Retire a panela do fogo e mergulhe os ovos em água fria. Deixe-os na água fria até esfriarem (~5 min).
4. Descasque os ovos e amasse-os junto com os demais ingredientes, exceto a tortilha. Tempere com sal e pimenta a gosto.
5. Espalhe a mistura na tortilha, enrole e sirva.

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

### Wrap vegano simples

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g proteína ● 14g gordura ● 43g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 wrap(s)

**Fatias tipo deli à base de plantas**  
7 fatias (73g)  
**tortilhas de farinha**  
1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)  
**folhas verdes variadas**  
1/2 xícara (15g)  
**tomates**  
2 fatia(s), fina/pequena (30g)  
**homus**  
2 colher de sopa (30g)

1. Espalhe homus sobre a tortilla. Cubra a tortilla com fatias deli à base de plantas, folhas verdes e tomates. Tempere com um pouco de sal/pimenta.
2. Enrole e sirva.

### Amoras

1 xícara(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 xícara(s)

**amorinhas**  
1 xícara (144g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

### Amendoins torrados

3/8 xícara(s) - 383 kcal ● 15g proteína ● 31g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra



Rende 3/8 xícara(s)

**amendoim torrado**  
6 2/3 colher de sopa (61g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

### Yogurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**yogurte grego proteico aromatizado**  
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

**yogurte grego proteico aromatizado**  
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

### Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**  
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

**miolos de girassol**  
1 oz (28g)

1. A receita não possui  
instruções.

### Torrada com manteiga

1 fatia(s) - 114 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia (32g)  
**manteiga**  
1 colher de chá (5g)

Para todas as 2 refeições:

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

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

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### 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.

### Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**laranja**  
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

**laranja**  
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

### Chocolate amargo

2 quadrado(s) - 120 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**chocolate amargo 70–85%**  
2 quadrado(s) (20g)

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**  
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 3 refeições:

**amêndoas**  
6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

### Grão-de-bico assado

1/4 xícara - 138 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**Grão-de-bico torrado**  
4 colher de sopa (28g)

Para todas as 3 refeições:

**Grão-de-bico torrado**  
3/4 xícara (85g)

1. A receita não possui instruções.

### 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.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Tofu assado

29 1/3 oz - 829 kcal ● 81g proteína ● 43g gordura ● 20g carboidrato ● 10g fibra



Rende 29 1/3 oz

**molho de soja (tamari)**  
1 xícara (mL)  
**sementes de gergelim**  
2 colher de sopa (17g)  
**tofu extra firme**  
29 1/3 oz (832g)  
**gengibre fresco, descascado e ralado**  
2 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)

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.

### Tomates assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 1/2 tomate(s)

**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**tomates**  
1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)  
(137g)

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 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### 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.

### 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.

### Seitan teriyaki com vegetais e arroz

507 kcal ● 42g proteína ● 9g gordura ● 58g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
**1 colher de chá (mL)**  
**molho teriyaki**  
**2 colher de sopa (mL)**  
**mistura de legumes congelados**  
**3/8 pacote (280 g cada) (108g)**  
**arroz branco de grão longo**  
**3 colher de sopa (35g)**  
**seitan, cortado em tiras**  
**1/4 lbs (128g)**

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
**3/4 colher de sopa (mL)**  
**molho teriyaki**  
**4 colher de sopa (mL)**  
**mistura de legumes congelados**  
**3/4 pacote (280 g cada) (216g)**  
**arroz branco de grão longo**  
**6 colher de sopa (69g)**  
**seitan, cortado em tiras**  
**1/2 lbs (255g)**

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens. Reserve.\r\nEnquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o seitan e cozinhe, mexendo, por 4–5 minutos ou até dourar e ficar crocante.\r\nReduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho.\r\nSirva sobre o arroz.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

### Tempeh básico

8 oz - 590 kcal ● 48g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 16g fibra



Rende 8 oz

**tempeh**  
**1/2 lbs (227g)**  
**óleo**  
**4 colher de chá (mL)**

1. Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

### Salada caprese

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



**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.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Hambúrguer vegetal com queijo

1 hambúrguer - 361 kcal ● 16g proteína ● 12g gordura ● 42g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**pães de hambúrguer**  
1 pão(s) (51g)  
**ketchup**  
1 colher de sopa (17g)  
**folhas verdes variadas**  
1 oz (28g)  
**hambúrguer vegetal**  
1 hambúrguer (71g)  
**queijo fatiado**  
1 fatia (~20 g cada) (21g)

Para todas as 2 refeições:

**pães de hambúrguer**  
2 pão(s) (102g)  
**ketchup**  
2 colher de sopa (34g)  
**folhas verdes variadas**  
2 oz (57g)  
**hambúrguer vegetal**  
2 hambúrguer (142g)  
**queijo fatiado**  
2 fatia (~20 g cada) (42g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.\r\nQuando pronto, coloque no pão e cubra com queijo, folhas e ketchup. Sinta-se à vontade para adicionar outras coberturas de baixa caloria, como mostarda ou picles.

### Salada simples de mussarela e tomate

484 kcal ● 28g proteína ● 34g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**vinagrete balsâmico**  
2 colher de sopa (mL)  
**manjericão fresco**  
2 colher de sopa, picado (5g)  
**mussarela fresca, fatiado**  
4 oz (113g)  
**tomates, fatiado**  
1 1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.)  
(273g)

Para todas as 2 refeições:

**vinagrete balsâmico**  
4 colher de sopa (mL)  
**manjericão fresco**  
4 colher de sopa, picado (11g)  
**mussarela fresca, fatiado**  
1/2 lbs (227g)  
**tomates, fatiado**  
3 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (546g)

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

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

### Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 laranja(s)

**laranja**  
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

## Salada mediterrânea com chik'n e molho de iogurte e limão

662 kcal ● 43g proteína ● 40g gordura ● 22g carboidrato ● 11g fibra



### tomilho seco

4 pitada, folhas (0g)

### páprica

4 pitada (1g)

### óleo

2 colher de sopa (mL)

### iogurte grego desnatado, natural

3 colher de sopa (52g)

### folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

### tiras veganas chik'n

5 oz (142g)

### suco de limão

3 colher de chá (mL)

### cebola, fatiado finamente

1/3 pequeno (23g)

### tomates, picado

1/2 xícara de tomates-cereja (74g)

### azeitonas pretas, sem caroço

6 azeitonas grandes (26g)

### grão-de-bico, enlatado, escorrido e

enxaguado

1/3 xícara(s) (80g)

1. Misture o iogurte grego e o suco de limão com uma pitada de sal/pimenta. Misture até formar uma consistência tipo molho. Se necessário, adicione um fio de água para afinar. Reserve na geladeira.

2. Adicione metade do óleo a uma frigideira em fogo médio e acrescente o grão-de-bico. Cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente. Polvilhe a páprica e um pouco de sal e cozinhe por mais 30 segundos. Transfira o grão-de-bico para um prato e reserve.

3. Adicione o restante do óleo à frigideira e cozinhe o chik'n pelo tempo indicado nas instruções da embalagem. Polvilhe o tomilho e um pouco de sal/pimenta e retire do fogo.

4. Monte a salada colocando o grão-de-bico, o chik'n, os tomates, a cebola e as azeitonas sobre uma cama de folhas. Despeje o molho por cima e sirva.

5. Dica de preparo: para melhores resultados, armazene os ingredientes preparados (chik'n, grão-de-bico, azeitonas, cebola, tomates) juntos em um recipiente hermético na geladeira. Mantenha-os separados das folhas e do molho até a hora de servir.

## 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.