

# Meal Plan - Dieta vegetariana baixa em carboidratos de 3000 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

2906 kcal ● 229g proteína (32%) ● 139g gordura (43%) ● 130g carboidrato (18%) ● 54g fibra (7%)

### Café da manhã

450 kcal, 27g proteína, 13g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Bolacha de arroz com manteiga de amendoim**  
1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal



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

### Lanches

355 kcal, 12g proteína, 59g carboidratos líquidos, 4g gordura



**Torta de arroz**  
3 bolacha(s) de arroz- 104 kcal



**Iogurte com baixo teor de gordura**  
1 pote(s)- 181 kcal



**Framboesas**  
1 xícara(s)- 72 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

### Almoço

890 kcal, 65g proteína, 26g carboidratos líquidos, 50g gordura



**Salada simples de couve e abacate**  
288 kcal



**Tofu assado**  
21 1/3 oz- 603 kcal

### Jantar

885 kcal, 53g proteína, 28g carboidratos líquidos, 53g gordura



**Tempeh básico**  
8 oz- 590 kcal



**Vagem com manteiga**  
293 kcal

## Day 2

2989 kcal ● 203g proteína (27%) ● 136g gordura (41%) ● 184g carboidrato (25%) ● 55g fibra (7%)

### Café da manhã

450 kcal, 27g proteína, 13g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Bolacha de arroz com manteiga de amendoim**  
1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal



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

### Lanches

355 kcal, 12g proteína, 59g carboidratos líquidos, 4g gordura



**Torta de arroz**  
3 bolacha(s) de arroz- 104 kcal



**Iogurte com baixo teor de gordura**  
1 pote(s)- 181 kcal



**Framboesas**  
1 xícara(s)- 72 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

### Almoço

975 kcal, 39g proteína, 81g carboidratos líquidos, 47g gordura



**Salada de lentilha com couve**  
974 kcal

### Jantar

885 kcal, 53g proteína, 28g carboidratos líquidos, 53g gordura



**Tempeh básico**  
8 oz- 590 kcal



**Vagem com manteiga**  
293 kcal

## Day 3

3020 kcal ● 202g proteína (27%) ● 156g gordura (46%) ● 161g carboidrato (21%) ● 41g fibra (5%)

### Café da manhã

450 kcal, 23g proteína, 19g carboidratos líquidos, 31g gordura



Ovos mexidos cremosos

182 kcal



Couve salteada

121 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

### Lanches

375 kcal, 8g proteína, 27g carboidratos líquidos, 22g gordura



Framboesas

2/3 xícara(s)- 48 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



Cereal matinal

145 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

### Almoço

890 kcal, 55g proteína, 52g carboidratos líquidos, 44g gordura



Amêndoas torradas

1/2 xícara(s)- 388 kcal



Sanduíche tipo deli com hummus e legumes

1 sanduíche(s)- 370 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

### Jantar

980 kcal, 44g proteína, 61g carboidratos líquidos, 57g gordura



Tofu 'chik'n' com limão e gengibre

14 onça(s) de tofu- 746 kcal



Couve-de-bruxelas assada

232 kcal

## Day 4

3000 kcal ● 209g proteína (28%) ● 137g gordura (41%) ● 186g carboidrato (25%) ● 46g fibra (6%)

### Café da manhã

450 kcal, 23g proteína, 19g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Ovos mexidos cremosos**  
182 kcal



**Couve salteada**  
121 kcal



**Leite**  
1 xícara(s)- 149 kcal

### Lanches

375 kcal, 8g proteína, 27g carboidratos líquidos, 22g gordura



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



**Nozes-pecã**  
1/4 xícara- 183 kcal



**Cereal matinal**  
145 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

### Almoço

890 kcal, 55g proteína, 52g carboidratos líquidos, 44g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/2 xícara(s)- 388 kcal



**Sanduíche tipo deli com hummus e legumes**  
1 sanduíche(s)- 370 kcal



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

### Jantar

955 kcal, 50g proteína, 86g carboidratos líquidos, 38g gordura



**Iogurte grego proteico**  
1 pote- 139 kcal



**Mix de castanhas**  
3/8 xícara(s)- 363 kcal



**Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias**  
455 kcal

Day 5

2965 kcal

203g proteína (27%)


137g gordura (42%)

181g carboidrato (24%)


48g fibra (7%)

Café da manhã

460 kcal, 25g proteína, 10g carboidratos líquidos, 33g gordura

Leite

2/3 xícara(s)- 99 kcal


Ovo na berinjela

361 kcal


Lanches

375 kcal, 8g proteína, 27g carboidratos líquidos, 22g gordura


895 kcal, 54g proteína, 77g carboidratos líquidos, 34g gordura

Framboesas

2/3 xícara(s)- 48 kcal

Nozes-pecã


1/4 xícara- 183 kcal

Cereal matinal

145 kcal

Suplemento(s) de proteína


325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura

Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

905 kcal, 44g proteína, 65g carboidratos líquidos, 46g gordura


Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre

1 1/2 sanduíche(s)- 820 kcal


Salada simples com aipo, pepino e tomate

85 kcal

Jantar

Arroz branco

1 xícara de arroz cozido- 246 kcal


Tempeh com molho de amendoim

6 oz de tempeh- 651 kcal

Day 6      2954 kcal   ● 208g proteína (28%)   ● 129g gordura (39%)   ● 181g carboidrato (25%)   ● 57g fibra (8%)

Café da manhã


460 kcal, 25g proteína, 10g carboidratos líquidos, 33g gordura


 **Leite**  
2/3 xícara(s)- 99 kcal


 **Ovo na berinjela**  
361 kcal

Lanches

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


 **Framboesas**  
1 1/2 xícara(s)- 108 kcal

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

 **Torrada com homus**  
1 fatia(s)- 146 kcal


Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura

 **Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

Almoço


905 kcal, 44g proteína, 65g carboidratos líquidos, 46g gordura


 **Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre**  
1 1/2 sanduíche(s)- 820 kcal

 **Salada simples com aipo, pepino e tomate**  
85 kcal

Jantar


895 kcal, 54g proteína, 77g carboidratos líquidos, 34g gordura

 **Arroz branco**  
1 xícara de arroz cozido- 246 kcal

 **Tempeh com molho de amendoim**  
6 oz de tempeh- 651 kcal


Café da manhã

460 kcal, 25g proteína, 10g carboidratos líquidos, 33g gordura



Leite

2/3 xícara(s)- 99 kcal




Ovo na berinjela

361 kcal

Lanches

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




Framboesas

1 1/2 xícara(s)- 108 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal




Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

890 kcal, 41g proteína, 39g carboidratos líquidos, 56g gordura



Sanduíche de salada de ovo com abacate

1 sanduíche(s)- 562 kcal




Aipo com manteiga de amendoim

327 kcal

Jantar

950 kcal, 48g proteína, 71g carboidratos líquidos, 43g gordura




Lentilhas

347 kcal



Salada de edamame e beterraba

171 kcal



Saag com feta

431 kcal

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh  
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ manteiga de amendoim  
1/2 lbs (209g)
- ☐ molho de soja (tamari)  
1/2 lbs (mL)
- ☐ tofu extra firme  
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ lentilhas, cruas  
1 xícara (216g)
- ☐ tofu firme  
14 oz (397g)
- ☐ homus  
2/3 xícara (165g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado  
3/8 lata(s) (187g)

## Gorduras e óleos

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

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga  
1/3 xícara (63g)
- ☐ iogurte saborizado com baixo teor de gordura  
2 recipiente (170 g) (340g)
- ☐ ovos  
22 grande (1100g)
- ☐ leite integral  
5 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo provolone  
6 fatia(s) (168g)
- ☐ queijo feta  
2 2/3 oz (76g)

## Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino  
1 g (1g)
- ☐ sal  
5 g (5g)

## Lanches

- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor  
2 1/2 oz (72g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ framboesas  
7 xícara (861g)
- ☐ abacates  
1 abacate(s) (226g)
- ☐ limão  
5/8 pequeno (36g)
- ☐ suco de limão  
6 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ suco de limão  
1/4 colher de sopa (mL)

## Bebidas

- ☐ proteína em pó  
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
- ☐ água  
27 xícara(s) (mL)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de gergelim  
2 1/3 colher de sopa (21g)
- ☐ amêndoas  
6 1/4 oz (178g)
- ☐ pecãs  
3/4 xícara, metades (74g)
- ☐ mix de nozes  
6 3/4 colher de sopa (56g)

## Cereais matinais

- ☐ cereal matinal  
2 1/4 porção (68g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ amido de milho (cornstarch)  
3 colher de sopa (24g)
- ☐ couscous instantâneo, saborizado  
3/8 caixa (165 g) (69g)
- ☐ arroz branco de grão longo  
3/4 xícara (139g)

## Doces



- ☐ **flocos de pimenta vermelha**  
1 1/4 colher de chá (2g)
- ☐ **cominho em pó**  
2 colher de chá (4g)
- ☐ **alho em pó**  
4 pitada (2g)
- ☐ **coentro em pó**  
1/4 colher de sopa (1g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ **vagens verdes congeladas**  
4 xícara (484g)
- ☐ **folhas de couve**  
14 2/3 oz (416g)
- ☐ **gengibre fresco**  
2/3 oz (20g)
- ☐ **alho**  
5 dente(s) (de alho) (14g)
- ☐ **couve-de-bruxelas**  
1/2 lbs (227g)
- ☐ **pepino**  
1 pepino (≈21 cm) (315g)
- ☐ **tomates**  
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (171g)
- ☐ **salsa fresca**  
1 2/3 ramos (2g)
- ☐ **tomates secos ao sol**  
3 oz (85g)
- ☐ **espinafre fresco**  
5/8 pacote (280 g) (174g)
- ☐ **aipo cru**  
4 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (173g)
- ☐ **berinjela**  
9 fatia(s) de 2,5 cm (540g)
- ☐ **edamame congelado, sem casca**  
1/2 xícara (59g)
- ☐ **beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**  
2 beterraba(s) (100g)
- ☐ **cebola**  
1/3 pequeno (23g)
- ☐ **pimenta serrano**  
1/3 pimenta(s) (2g)

- ☐ **agave**  
2 colher de chá (14g)

## Produtos de panificação

- ☐ **pão**  
16 oz (448g)

## Outro

- ☐ **Fatias tipo deli à base de plantas**  
12 fatias (125g)
- ☐ **Queijo cottage e copo de frutas**  
2 recipiente (340g)
- ☐ **logurte grego proteico aromatizado**  
1 recipiente (150g)
- ☐ **levedura nutricional**  
1 1/2 colher de sopa (6g)
- ☐ **folhas verdes variadas**  
7/8 embalagem (155 g) (133g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ **molho pesto**  
3 colher de sopa (48g)



## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz - 240 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga de amendoim**

2 colher de sopa (32g)

**bolachas de arroz, qualquer sabor**

1 bolos (9g)

Para todas as 2 refeições:

**manteiga de amendoim**

4 colher de sopa (64g)

**bolachas de arroz, qualquer sabor**

2 bolos (18g)

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

### Ovos cozidos

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



Para uma única refeição:

**ovos**

3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**

6 grande (300g)

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

## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Ovos mexidos cremosos

182 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
2 grande (100g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**manteiga**  
1 colher de chá (5g)  
**leite integral**  
1/8 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
4 grande (200g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**manteiga**  
2 colher de chá (9g)  
**leite integral**  
1/8 xícara(s) (mL)

1. Bata os ovos, o leite, o sal e a pimenta em uma tigela média até ficar homogêneo.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os para formar os ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam espessos e não haja líquido visível.

### Couve salteada

121 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**folhas de couve**  
2 xícara, picada (80g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas de couve**  
4 xícara, picada (160g)  
**óleo**  
4 colher de chá (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

### 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.

## Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Leite

2/3 xícara(s) - 99 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**

2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

**leite integral**

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Ovo na berinjela

361 kcal ● 20g proteína ● 28g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**berinjela**

3 fatia(s) de 2,5 cm (180g)

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

**ovos**

3 grande (150g)

Para todas as 3 refeições:

**berinjela**

9 fatia(s) de 2,5 cm (540g)

**óleo**

3 colher de sopa (mL)

**ovos**

9 grande (450g)

1. Unte a berinjela com óleo e coloque em uma frigideira em fogo médio, cozinhando por cerca de 4 minutos de cada lado até ficar macia e levemente dourada.
2. Retire a berinjela da frigideira e, quando estiver fria o suficiente para manusear, faça um pequeno buraco no centro e reserve o disco cortado.
3. Coloque a berinjela de volta na frigideira e quebre um ovo no centro do buraco. Cozinhe por 4 minutos, vire e cozinhe por mais 2-3 minutos.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva com o disco de berinjela reservado.

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Salada simples de couve e abacate

288 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 12g carboidrato ● 11g fibra



#### folhas de couve, picado

5/8 maço (106g)

#### abacates, picado

5/8 abacate(s) (126g)

#### limão, espremido

5/8 pequeno (36g)

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.

### Tofu assado

21 1/3 oz - 603 kcal ● 59g proteína ● 31g gordura ● 14g carboidrato ● 7g fibra



Rende 21 1/3 oz

#### molho de soja (tamari)

2/3 xícara (mL)

#### sementes de gergelim

4 colher de chá (12g)

#### tofu extra firme

1 1/3 lbs (605g)

#### gengibre fresco, descascado e ralado

1 1/3 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)

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.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### Salada de lentilha com couve

974 kcal ● 39g proteína ● 47g gordura ● 81g carboidrato ● 19g fibra



#### lentilhas, cruas

10 colher de sopa (120g)

#### suco de limão

2 1/2 colher de sopa (mL)

#### amêndoas

2 1/2 colher de sopa, em tiras finas (17g)

#### óleo

2 1/2 colher de sopa (mL)

#### folhas de couve

3 3/4 xícara, picada (150g)

#### flocos de pimenta vermelha

1 1/4 colher de chá (2g)

#### água

2 1/2 xícara(s) (mL)

#### cominho em pó

1 1/4 colher de chá (3g)

#### alho, cortado em cubos

2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

1. Leve a água para ferver e adicione as lentilhas. Cozinhe por 20–25 minutos, verificando ocasionalmente.
2. Enquanto isso, em uma pequena frigideira, adicione óleo, alho, amêndoas, cominho e pimenta vermelha. Refogue por alguns minutos até o alho ficar perfumado e as amêndoas tostadas. Retire e reserve.
3. Escorra as lentilhas e coloque-as em uma tigela com a couve, a mistura de amêndoas e o suco de limão. Misture e sirva.

## Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 388 kcal ● 13g proteína ● 31g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

#### amêndoas

1/2 xícara, inteira (63g)

Para todas as 2 refeições:

#### amêndoas

14 colher de sopa, inteira (125g)

1. A receita não possui instruções.

### Sanduíche tipo deli com hummus e legumes

1 sanduíche(s) - 370 kcal ● 27g proteína ● 11g gordura ● 33g carboidrato ● 8g fibra





Para uma única refeição:

**pão**  
2 fatia(s) (64g)  
**Fatias tipo deli à base de plantas**  
6 fatias (62g)  
**homus**  
3 colher de sopa (45g)  
**pepino**  
4 colher de sopa, fatias (26g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
4 fatia(s) (128g)  
**Fatias tipo deli à base de plantas**  
12 fatias (125g)  
**homus**  
6 colher de sopa (90g)  
**pepino**  
1/2 xícara, fatias (52g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe hummus sobre o pão.
3. Monte o restante dos ingredientes no sanduíche.  
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.
-

## Almoço 4

Comer em dia 5 e dia 6

### Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre

1 1/2 sanduíche(s) - 820 kcal ● 41g proteína ● 42g gordura ● 57g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
3 fatia (96g)  
**molho pesto**  
1 1/2 colher de sopa (24g)  
**tomates secos ao sol**  
1 1/2 oz (43g)  
**espinafre fresco**  
3/8 xícara(s) (11g)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**queijo provolone**  
3 fatia(s) (84g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
6 fatia (192g)  
**molho pesto**  
3 colher de sopa (48g)  
**tomates secos ao sol**  
3 oz (85g)  
**espinafre fresco**  
3/4 xícara(s) (23g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**queijo provolone**  
6 fatia(s) (168g)

1. Divida o azeite pela parte externa de cada fatia de pão.
2. Em uma fatia, espalhe o pesto, depois coloque uma fatia de queijo, coberta pelos tomates e o espinafre. Coloque a segunda fatia de queijo por cima e feche o sanduíche.
3. Cozinhe os sanduíches em uma frigideira em fogo médio, cerca de 2-4 minutos de cada lado. Sirva quente.

### Salada simples com aipo, pepino e tomate

85 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**molho para salada**  
3 colher de chá (mL)  
**aipo cru, picado**  
2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (27g)  
**folhas verdes variadas**  
1/3 embalagem (155 g) (52g)  
**pepino, fatiado**  
1/3 pepino (≈21 cm) (100g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para salada**  
2 colher de sopa (mL)  
**aipo cru, picado**  
1 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (53g)  
**folhas verdes variadas**  
2/3 embalagem (155 g) (103g)  
**pepino, fatiado**  
2/3 pepino (≈21 cm) (201g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.



## Almoço 5

Comer em dia 7

### Sanduíche de salada de ovo com abacate

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



Rende 1 sanduíche(s)

**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)

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)

### Aipo com manteiga de amendoim

327 kcal  12g proteína  25g gordura  10g carboidrato  4g fibra



**aipo cru**

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

**manteiga de amendoim**

3 colher de sopa (48g)

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

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Torta de arroz

3 bolacha(s) de arroz - 104 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 21g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:  
**bolachas de arroz, qualquer sabor**  
3 bolo (27g)

Para todas as 2 refeições:  
**bolachas de arroz, qualquer sabor**  
6 bolo (54g)

1. Aproveite.

Iogurte com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 181 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 32g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:  
**iogurte saborizado com baixo teor de gordura**  
1 recipiente (170 g) (170g)

Para todas as 2 refeições:  
**iogurte saborizado com baixo teor de gordura**  
2 recipiente (170 g) (340g)

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.

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Framboesas

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



Para uma única refeição:

#### framboesas

2/3 xícara (82g)

Para todas as 3 refeições:

#### framboesas

2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

### 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 3 refeições:

#### pecãs

3/4 xícara, metades (74g)

1. A receita não possui instruções.

### Cereal matinal

145 kcal ● 5g proteína ● 4g gordura ● 21g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

#### leite integral

3/8 xícara(s) (mL)

#### cereal matinal

3/4 porção (23g)

Para todas as 3 refeições:

#### leite integral

1 xícara(s) (mL)

#### cereal matinal

2 1/4 porção (68g)

1. Basta encontrar um cereal de que goste em que uma porção tenha entre 100 e 150 calorias. Na prática, você pode escolher qualquer cereal matinal e apenas ajustar o tamanho da porção para ficar nessa faixa, já que a maioria dos cereais tem uma composição de macronutrientes muito semelhante.

## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Framboesas

1 1/2 xícara(s) - 108 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**

1 1/2 xícara (185g)

Para todas as 2 refeições:

**framboesas**

3 xícara (369g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

### 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 2 refeições:

**amêndoas**

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

### Torrada com homus

1 fatia(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**pão**

1 fatia (32g)

**homus**

2 1/2 colher de sopa (38g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**

2 fatia (64g)

**homus**

5 colher de sopa (75g)

1. (Opcional) Torre o pão.
2. Espalhe homus sobre o pão e sirva.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Tempeh básico

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**tempeh**  
1 lbs (454g)  
**óleo**  
2 2/3 colher de sopa (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.

### Vagem com manteiga

293 kcal ● 5g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga**  
2 colher de sopa (27g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**vagens verdes congeladas**  
2 xícara (242g)

Para todas as 2 refeições:

**manteiga**  
4 colher de sopa (54g)  
**pimenta-do-reino**  
3 pitada (0g)  
**sal**  
3 pitada (1g)  
**vagens verdes congeladas**  
4 xícara (484g)

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 3

### Tofu 'chik'n' com limão e gengibre

14 onça(s) de tofu - 746 kcal ● 37g proteína ● 43g gordura ● 49g carboidrato ● 3g fibra





Rende 14 onça(s) de tofu

**amido de milho (cornstarch)**

3 colher de sopa (24g)

**suco de limão**

2 colher de sopa (mL)

**óleo**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**sementes de gergelim**

1 colher de sopa (9g)

**agave**

2 colher de chá (14g)

**molho de soja (tamari), dividido**

2 colher de sopa (mL)

**alho, picado fino**

2 dente(s) (de alho) (6g)

**gengibre fresco, descascado e picado fino**

3 polegada (2.5 cm) cubo (15g)

**tofu firme, seco com papel-toalha**

14 oz (397g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Rasgue o tofu em pedaços do tamanho de uma mordida e coloque-os em uma tigela grande. Misture com apenas metade do molho de soja e apenas metade do óleo. Polvilhe um pouco mais da metade do amido de milho sobre o tofu e misture até o tofu ficar totalmente coberto.
3. Coloque o tofu em uma assadeira forrada com papel manteiga e asse até ficar crocante, cerca de 30-35 minutos.
4. Enquanto isso, prepare o molho de limão e gengibre. Misture suco de limão, xarope de agave e o molho de soja restante em uma tigela pequena. Em outra tigela, misture o amido de milho restante com um pouco de água fria até ficar combinado. Reserve ambas as tigelas.
5. Adicione o óleo restante em uma frigideira em fogo médio e junte o gengibre e o alho. Cozinhe até perfumar, 1 minuto.
6. Despeje o molho de limão e leve a ferver e então acrescente a mistura de amido de milho. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 1 minuto.
7. Adicione o tofu e as sementes de gergelim ao molho e mexa até envolver. Sirva.

---

## Couve-de-bruxelas assada

232 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



**sal**  
2 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/3 pitada, moído (0g)  
**couve-de-bruxelas**  
1/2 lbs (227g)  
**azeite**  
3 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Para preparar as couves-de-bruxelas, corte as pontas marrons e remova quaisquer folhas externas amarelas.
3. Em uma tigela média, misture as couves com o óleo, sal e pimenta até ficarem bem revestidas.
4. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira e asse por cerca de 30-35 minutos até ficarem macias por dentro. Fique de olho durante o cozimento e mexa a assadeira de vez em quando para que dourem por igual.
5. Retire do forno e sirva.

## Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

### logurte grego proteico

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



Rende 1 pote

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

1. Aproveite.

### Mix de castanhas

3/8 xícara(s) - 363 kcal ● 11g proteína ● 30g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Rende 3/8 xícara(s)

**mix de nozes**  
6 2/3 colher de sopa (56g)

1. A receita não possui instruções.

### Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

455 kcal ● 19g proteína ● 5g gordura ● 70g carboidrato ● 13g fibra



**couscous instantâneo, saborizado**  
3/8 caixa (165 g) (69g)  
**óleo**  
1/4 colher de chá (mL)  
**cominho em pó**  
3 1/3 pitada (1g)  
**suco de limão**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**pepino, picado**  
1/4 pepino (≈21 cm) (63g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
3/8 lata(s) (187g)  
**tomates, picado**  
3/8 tomate roma (33g)  
**salsa fresca, picado**  
1 2/3 ramos (2g)

1. Aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture o grão-de-bico com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma assadeira e asse por 15 minutos. Reserve quando pronto.
2. Enquanto isso, cozinhe o cuscuz conforme as instruções da embalagem. Quando o cuscuz estiver pronto e tiver esfriado um pouco, misture a salsa.
3. Monte o bowl com cuscuz, grão-de-bico assado, pepino e tomates. Regue com suco de limão por cima e sirva.

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Arroz branco

1 xícara de arroz cozido - 246 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 55g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
3/4 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
6 colher de sopa (69g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
1 1/2 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
3/4 xícara (139g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

### 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.

## Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

### Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



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

1. 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.

### Salada de edamame e beterraba

171 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



**folhas verdes variadas**  
1 xícara (30g)  
**vinagrete balsâmico**  
1 colher de sopa (mL)  
**edamame congelado, sem casca**  
1/2 xícara (59g)  
**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado**  
2 beterraba(s) (100g)

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.

## Saag com feta

431 kcal ● 16g proteína ● 35g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



**espinafre fresco**  
1/3 lbs (151g)  
**suco de limão**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**coentro em pó**  
1/4 colher de sopa (1g)  
**cominho em pó**  
1/3 colher de chá (1g)  
**óleo**  
4 colher de chá (mL)  
**água**  
1/8 xícara(s) (mL)  
**queijo feta, fatiado em pedaços de 1"**  
2 2/3 oz (76g)  
**cebola, picado**  
1/3 pequeno (23g)  
**alho, cortado em cubos**  
1/3 dente (de alho) (1g)  
**gingibre fresco, descascado, cortado em cubos**  
1/3 polegada (2.5 cm) cubo (2g)  
**pimenta serrano, picado**  
1/3 pimenta(s) (2g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe até amolecer, cerca de 5 minutos.
2. Misture as especiarias, o gengibre e o alho e cozinhe até ficarem aromáticos, cerca de 1 minuto.
3. Adicione o espinafre em etapas, mexendo ocasionalmente até todo o espinafre murchar, cerca de 3 minutos.
4. Adicione o serrano e o suco de limão e reserve para esfriar brevemente, cerca de 6 minutos.
5. Transfira a mistura de espinafre para um liquidificador e bata até obter uma pasta com pedaços.
6. Volte o espinafre para a frigideira em fogo baixo e adicione a água, mexendo. Acrescente o feta e misture delicadamente para não desmanchá-lo. Cozinhe até aquecer por completo e sirva.

# Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

## Shake de proteína

3 dosador - 327 kcal  73g proteína  2g gordura  3g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 7 refeições:

**proteína em pó**  
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)  
**água**  
21 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.