

Meal Plan - Dieta vegetariana baixa em carboidratos de 3100 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

3085 kcal ● 208g proteína (27%) ● 150g gordura (44%) ● 173g carboidrato (22%) ● 53g fibra (7%)

Café da manhã

525 kcal, 27g proteína, 26g carboidratos líquidos, 31g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



Torradas com grão-de-bico e tomate

1 torrada(s)- 206 kcal

Lanches

280 kcal, 5g proteína, 21g carboidratos líquidos, 17g gordura



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal



Uvas

58 kcal



Chocolate amargo

2 quadrado(s)- 120 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

915 kcal, 48g proteína, 42g carboidratos líquidos, 55g gordura



Panini de morango, abacate e queijo de cabra

487 kcal



Amendoins torrados

1/3 xícara(s)- 288 kcal



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

Jantar

1035 kcal, 56g proteína, 81g carboidratos líquidos, 46g gordura



Mix de castanhas

1/4 xícara(s)- 218 kcal



Tigela de quinoa com grão-de-bico ao pesto

556 kcal



Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal

Day 2

3101 kcal ● 203g proteína (26%) ● 181g gordura (53%) ● 116g carboidrato (15%) ● 48g fibra (6%)

Café da manhã

525 kcal, 27g proteína, 26g carboidratos líquidos, 31g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



Torradas com grão-de-bico e tomate

1 torrada(s)- 206 kcal

Lanches

280 kcal, 5g proteína, 21g carboidratos líquidos, 17g gordura



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal



Uvas

58 kcal



Chocolate amargo

2 quadrado(s)- 120 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

915 kcal, 48g proteína, 42g carboidratos líquidos, 55g gordura



Panini de morango, abacate e queijo de cabra

487 kcal



Amendoins torrados

1/3 xícara(s)- 288 kcal



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

Jantar

1050 kcal, 51g proteína, 24g carboidratos líquidos, 77g gordura



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Tigela asiática low carb com tofu

982 kcal

Day 3

3073 kcal ● 213g proteína (28%) ● 145g gordura (43%) ● 185g carboidrato (24%) ● 44g fibra (6%)

Café da manhã

525 kcal, 27g proteína, 26g carboidratos líquidos, 31g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



Torradas com grão-de-bico e tomate

1 torrada(s)- 206 kcal

Lanches

305 kcal, 11g proteína, 22g carboidratos líquidos, 17g gordura



Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s)- 156 kcal



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal

Almoço

1005 kcal, 49g proteína, 63g carboidratos líquidos, 57g gordura



Nozes

3/8 xícara(s)- 291 kcal



Sanduíche de berinjela com pesto

1 sanduíche(s)- 452 kcal



Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal

Jantar

910 kcal, 54g proteína, 71g carboidratos líquidos, 40g gordura



Lentilhas

347 kcal



Tofu picante com sriracha e amendoim

512 kcal



Cenouras assadas

1 cenoura(s)- 53 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 4

3056 kcal

● 217g proteína (28%)


● 143g gordura (42%)

● 185g carboidrato (24%)


● 40g fibra (5%)

Café da manhã


510 kcal, 31g proteína, 26g carboidratos líquidos, 29g gordura

Toranja

1/2 toranja- 59 kcal

Ovos mexidos básicos


3 ovo(s)- 238 kcal

Salada de ovo e abacate sobre torrada


1 torrada(s)- 212 kcal

Lanches

305 kcal, 11g proteína, 22g carboidratos líquidos, 17g gordura

Castanhas de caju torradas


1/6 xícara(s)- 156 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


1005 kcal, 49g proteína, 63g carboidratos líquidos, 57g gordura

Nozes

3/8 xícara(s)- 291 kcal

Sanduíche de berinjela com pesto


1 sanduíche(s)- 452 kcal

Copo de cottage com frutas


2 pote- 261 kcal

Jantar


910 kcal, 54g proteína, 71g carboidratos líquidos, 40g gordura

Lentilhas

347 kcal

Tofu picante com sriracha e amendoim

512 kcal

Cenouras assadas

1 cenoura(s)- 53 kcal

Day 5

3105 kcal

● 252g proteína (33%)


● 148g gordura (43%)

● 145g carboidrato (19%)


● 46g fibra (6%)

Café da manhã


510 kcal, 31g proteína, 26g carboidratos líquidos, 29g gordura

Toranja

1/2 toranja- 59 kcal

Ovos mexidos básicos


3 ovo(s)- 238 kcal

Salada de ovo e abacate sobre torrada


1 torrada(s)- 212 kcal

Lanches

305 kcal, 11g proteína, 22g carboidratos líquidos, 17g gordura

Castanhas de caju torradas


1/6 xícara(s)- 156 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

1070 kcal, 59g proteína, 72g carboidratos líquidos, 53g gordura

Salada de edamame e beterraba

257 kcal

Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

2 sanduíche(s)- 815 kcal

Jantar

895 kcal, 79g proteína, 22g carboidratos líquidos, 48g gordura

Tofu assado

26 2/3 oz- 754 kcal

Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s)- 140 kcal

Day 6

3098 kcal

220g proteína (28%)

165g gordura (48%)

141g carboidrato (18%)

41g fibra (5%)

Café da manhã

535 kcal, 30g proteína, 41g carboidratos líquidos, 24g gordura

Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas

2 torrada(s)- 405 kcal

Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Lanches

450 kcal, 11g proteína, 68g carboidratos líquidos, 14g gordura

Bagel médio torrado com manteiga e geleia

1 bagel(s)- 450 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

890 kcal, 27g proteína, 8g carboidratos líquidos, 79g gordura

Tacos de queijo e guacamole

3 taco(s)- 525 kcal

Nozes-pecã

1/2 xícara- 366 kcal

Jantar

895 kcal, 79g proteína, 22g carboidratos líquidos, 48g gordura

Tofu assado

26 2/3 oz- 754 kcal

Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s)- 140 kcal

Day 7

3052 kcal

194g proteína (25%)

155g gordura (46%)

179g carboidrato (23%)

42g fibra (6%)

Café da manhã

535 kcal, 30g proteína, 41g carboidratos líquidos, 24g gordura

Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas

2 torrada(s)- 405 kcal

Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Lanches

450 kcal, 11g proteína, 68g carboidratos líquidos, 14g gordura

Bagel médio torrado com manteiga e geleia

1 bagel(s)- 450 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

890 kcal, 27g proteína, 8g carboidratos líquidos, 79g gordura

Tacos de queijo e guacamole

3 taco(s)- 525 kcal

Nozes-pecã

1/2 xícara- 366 kcal

Jantar

850 kcal, 53g proteína, 59g carboidratos líquidos, 37g gordura

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

720 kcal

Salada simples com aipo, pepino e tomate

128 kcal

Produtos de nozes e sementes

- ☐ mix de nozes
4 colher de sopa (34g)
- ☐ castanhas de caju torradas
13 colher de sopa (111g)
- ☐ pecãs
1 3/4 xícara, metades (173g)
- ☐ sementes de gergelim
1 1/3 oz (37g)
- ☐ nozes
13 1/4 colher de sopa, sem casca (83g)
- ☐ manteiga de amêndoa
4 colher de sopa (64g)
- ☐ sementes de linhaça
4 pitada (4g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ quinoa, crua
4 colher de sopa (43g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto
2 1/4 oz (63g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ molho para salada
3 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite
1 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cogumelos
1/3 lbs (155g)
- ☐ pimentão
1/2 grande (82g)
- ☐ tomates
2 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (332g)
- ☐ brócolis
2 3/4 xícara, picado (250g)
- ☐ alho
7 1/2 dente (de alho) (23g)
- ☐ gengibre fresco
1/2 oz (12g)
- ☐ cenouras
4 médio (235g)
- ☐ berinjela
1 pequeno (458g)
- ☐ brócolis congelado
4 xícara (364g)
- ☐ edamame congelado, sem casca
3/4 xícara (89g)

Outro

- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
8 recipiente (1360g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 1/3 embalagem (155 g) (207g)
- ☐ couve-flor ralada congelada
2 xícara, preparada (319g)
- ☐ molho de pimenta sriracha
2 1/4 colher de sopa (34g)
- ☐ guacamole industrializado
3/4 xícara (185g)
- ☐ tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
- ☐ linguiça vegana
1 1/2 salsicha (150g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ uvas
2 xícara (184g)
- ☐ morangos
8 médio (diâ. 3 cm) (96g)
- ☐ abacates
1 1/3 abacate(s) (268g)
- ☐ Toranja
1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)
- ☐ framboesas
40 framboesas (76g)

Doces

- ☐ chocolate amargo 70–85%
4 quadrado(s) (40g)
- ☐ geleia
2 colher de sopa (42g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
- ☐ água
25 1/2 xícara(s) (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
14 grande (700g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
3 colher de sopa (53g)
- ☐ queijo de cabra
2 oz (57g)
- ☐ manteiga
1/3 vara (37g)
- ☐ queijo
6 oz (169g)
- ☐ queijo cheddar
1 1/2 xícara, ralado (170g)

- ☐ **beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**
3 beterraba(s) (150g)
- ☐ **batatas**
1 1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (138g)
- ☐ **aipo cru**
1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)
- ☐ **pepino**
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ **grão-de-bico, enlatado**
1 1/4 lata(s) (560g)
- ☐ **amendoim torrado**
10 colher de sopa (91g)
- ☐ **molho de soja (tamari)**
1 1/3 lbs (mL)
- ☐ **tofu firme**
2 lbs (950g)
- ☐ **homus**
1/2 xícara (113g)
- ☐ **lentilhas, cruas**
1 xícara (192g)
- ☐ **manteiga de amendoim**
3 colher de sopa (48g)
- ☐ **tofu extra firme**
3 1/3 lbs (1512g)

Produtos de panificação

- ☐ **pão**
22 1/2 oz (640g)
- ☐ **pães Kaiser**
2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)
- ☐ **bagel**
2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (210g)

Especiarias e ervas

- ☐ **sal**
2 1/4 g (2g)
 - ☐ **alho em pó**
1/3 colher de chá (1g)
 - ☐ **pimenta-do-reino**
2 pitada (0g)
 - ☐ **alecrim seco**
4 pitada (1g)
-

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Ovos cozidos

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



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
6 grande (300g)

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

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.

Torradas com grão-de-bico e tomate

1 torrada(s) - 206 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 24g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia(s) (32g)
iogurte grego desnatado, natural
1 colher de sopa (18g)
tomates
4 fatia(s), fina/pequena (60g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/4 lata(s) (112g)

Para todas as 3 refeições:

pão
3 fatia(s) (96g)
iogurte grego desnatado, natural
3 colher de sopa (53g)
tomates
12 fatia(s), fina/pequena (180g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
3/4 lata(s) (336g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Em uma tigela média, amasse os grão-de-bico com as costas de um garfo até começarem a ficar cremosos.
3. Misture o iogurte grego e adicione sal e pimenta a gosto.
4. Espalhe a mistura de grão-de-bico sobre o pão e cubra com fatias de tomate. Sirva.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

Toranja

1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Ovos mexidos básicos

3 ovo(s) - 238 kcal ● 19g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

ovos

3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

ovos

6 grande (300g)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
Despeje a mistura de ovos.
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Salada de ovo e abacate sobre torrada

1 torrada(s) - 212 kcal ● 11g proteína ● 11g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

2 2/3 colher de sopa (5g)

abacates

1/6 abacate(s) (34g)

alho em pó

1 1/3 pitada (1g)

pão

1 fatia(s) (32g)

ovos, cozido e resfriado

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

1/3 xícara (10g)

abacates

1/3 abacate(s) (67g)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

pão

2 fatia(s) (64g)

ovos, cozido e resfriado

2 grande (100g)

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

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas

2 torrada(s) - 405 kcal ● 16g proteína ● 21g gordura ● 28g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

pão
2 fatia(s) (64g)
manteiga de amêndoa
2 colher de sopa (32g)
sementes de linhaça
2 pitada (2g)
framboesas
20 framboesas (38g)

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia(s) (128g)
manteiga de amêndoa
4 colher de sopa (64g)
sementes de linhaça
4 pitada (4g)
framboesas
40 framboesas (76g)

1. Toste o pão (opcional).
2. Espalhe a manteiga de amêndoa sobre o pão. Coloque as framboesas sobre a manteiga e amasse-as gentilmente com as costas de um garfo. Polvilhe sementes de linhaça e sirva.

Copo de cottage com frutas

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



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

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

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

Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

Panini de morango, abacate e queijo de cabra

487 kcal 17g proteína 29g gordura 28g carboidrato 12g fibra



Para uma única refeição:

- pão
- 2 fatia (64g)
- queijo de cabra
- 1 oz (28g)
- manteiga
- 1 colher de chá (5g)
- morangos, sem caroço e fatiado finamente
- 4 médio (diâ. 3 cm) (48g)
- abacates, fatiado
- 1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

- pão
- 4 fatia (128g)
- queijo de cabra
- 2 oz (57g)
- manteiga
- 2 colher de chá (9g)
- morangos, sem caroço e fatiado finamente
- 8 médio (diâ. 3 cm) (96g)
- abacates, fatiado
- 1 abacate(s) (201g)

1. Aqueça uma pequena frigideira ou chapa em fogo médio e unte com spray de cozinha.
2. Passe manteiga em um lado de cada fatia de pão.
3. Espalhe o queijo de cabra no lado não amanteigado de cada fatia de pão.
4. Distribua os morangos sobre o queijo de cabra em ambas as fatias de pão.
5. Coloque o abacate por cima dos morangos em uma das fatias e então coloque a outra fatia por cima.
6. Coloque cuidadosamente o sanduíche na frigideira ou chapa e pressione o topo com uma espátula.
7. Vire o sanduíche com cuidado após cerca de 2 minutos (o lado de baixo deve estar dourado) e pressione novamente com a espátula. Cozinhe por mais 2 minutos, até ficar dourado.
8. Sirva.

Amendoins torrados

1/3 xícara(s) - 288 kcal 11g proteína 23g gordura 6g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:

- amendoim torrado
- 5 colher de sopa (46g)

Para todas as 2 refeições:

- amendoim torrado
- 10 colher de sopa (91g)

1. A receita não possui instruções.

logurte grego proteico

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

- logurte grego proteico aromatizado
- 2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Nozes

3/8 xícara(s) - 291 kcal ● 6g proteína ● 27g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

nozes

6 2/3 colher de sopa, sem casca (42g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

13 1/3 colher de sopa, sem casca (83g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de berinjela com pesto

1 sanduíche(s) - 452 kcal ● 15g proteína ● 25g gordura ● 34g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

molho pesto

1 colher de sopa (16g)

alho

1 dente (de alho) (3g)

pães Kaiser

1 pão (≈9 cm diâ.) (57g)

tomates

3 fatia(s), fina/pequena (45g)

queijo

1 fatia (28 g cada) (28g)

berinjela, cortado ao meio e fatiado

1/2 pequeno (229g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

1 colher de sopa (mL)

molho pesto

2 colher de sopa (32g)

alho

2 dente (de alho) (6g)

pães Kaiser

2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)

tomates

6 fatia(s), fina/pequena (90g)

queijo

2 fatia (28 g cada) (56g)

berinjela, cortado ao meio e fatiado

1 pequeno (458g)

1. Preaqueça o grill do forno.
2. Pincele as fatias de berinjela com azeite e coloque-as em uma assadeira. Posicione a assadeira a cerca de 6 polegadas da fonte de calor. Cozinhe por 10 minutos, ou até ficarem macias e tostadas.
3. Corte o pão ao comprido e toste.
4. Em uma xícara ou tigela pequena, misture o pesto e o alho. Espalhe essa mistura no pão tostado.
5. Recheie o pão com as fatias de berinjela, tomate e queijo.
6. Sirva.

Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas

2 recipiente (340g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas

4 recipiente (680g)

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

Almoço 3

Comer em dia 5

Salada de edamame e beterraba

257 kcal ● 14g proteína ● 11g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
vinagrete balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
edamame congelado, sem casca
3/4 xícara (89g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
3 beterraba(s) (150g)

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.

Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

2 sanduíche(s) - 815 kcal ● 45g proteína ● 43g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



Rende 2 sanduíche(s)

pão
4 fatia(s) (128g)
queijo
1 xícara, ralado (113g)
cogumelos
3 oz (85g)
alecrim seco
4 pitada (1g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)

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

Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

Tacos de queijo e guacamole

3 taco(s) - 525 kcal ● 23g proteína ● 43g gordura ● 6g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

queijo cheddar
3/4 xícara, ralado (85g)
guacamole industrializado
6 colher de sopa (93g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cheddar
1 1/2 xícara, ralado (170g)
guacamole industrializado
3/4 xícara (185g)

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

Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal ● 5g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pecãs
1/2 xícara, metades (50g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs
1 xícara, metades (99g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Uvas

58 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

uvas
1 xícara (92g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
2 xícara (184g)

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 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s) - 156 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas
3 colher de sopa (26g)

Para todas as 3 refeições:

castanhas de caju torradas
1/2 xícara (77g)

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 3 refeições:

pão
3 fatia (96g)
homus
1/2 xícara (113g)

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

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Bagel médio torrado com manteiga e geleia

1 bagel(s) - 450 kcal 11g proteína 14g gordura 68g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

bagel
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)
geleia
1 colher de sopa (21g)

Para todas as 2 refeições:

bagel
2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (210g)
manteiga
2 colher de sopa (28g)
geleia
2 colher de sopa (42g)

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

Jantar 1

Comer em dia 1

Mix de castanhas

1/4 xícara(s) - 218 kcal 7g proteína 18g gordura 5g carboidrato 2g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

mix de nozes
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Tigela de quinoa com grão-de-bico ao pesto

556 kcal 21g proteína 23g gordura 50g carboidrato 16g fibra



quinoa, crua
4 colher de sopa (43g)
molho pesto
2 colher de sopa (31g)
óleo
1 colher de chá (mL)
cogumelos
1 xícara, picada (70g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (224g)
pimentão, fatiado
1/2 grande (82g)

1. Cozinhe a quinoa conforme as instruções da embalagem. Reserve.
Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque grão-de-bico, cogumelos e tiras de pimentão em uma assadeira. Regue com óleo, polvilhe sal/pimenta e misture para cobrir.
Asse o grão-de-bico e os legumes por cerca de 20 minutos, mexendo uma vez na metade do tempo.
Retire do forno e misture com o pesto. Sirva com a quinoa.

Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal 28g proteína 5g gordura 26g carboidrato 0g fibra



Rende 2 pote

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

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

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

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

Tigela asiática low carb com tofu

982 kcal ● 50g proteína ● 73g gordura ● 20g carboidrato ● 13g fibra



brócolis

1 1/4 xícara, picado (114g)

couve-flor ralada congelada

2 xícara, preparada (319g)

molho de soja (tamari)

5 colher de sopa (mL)

óleo

1/4 xícara (mL)

sementes de gergelim

2 1/2 colher de chá (8g)

tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha

3/4 lbs (354g)

alho, picado

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

gingibre fresco, picado

2 1/2 colher de chá (5g)

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.

Jantar 3

Comer em dia 3 e dia 4

Lentilhas

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

água
4 xícara(s) (mL)
sal
2 pitada (2g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1 xícara (192g)

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.

Tofu picante com sriracha e amendoim

512 kcal ● 30g proteína ● 36g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

molho de pimenta sriracha
1 colher de sopa (17g)
manteiga de amendoim
1 1/2 colher de sopa (24g)
molho de soja (tamari)
1/2 colher de sopa (mL)
água
1/4 xícara(s) (mL)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
2/3 lbs (298g)
alho, picado fino
1 1/2 dente (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

molho de pimenta sriracha
2 1/4 colher de sopa (34g)
manteiga de amendoim
3 colher de sopa (48g)
molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)
água
1/2 xícara(s) (mL)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
1 1/3 lbs (595g)
alho, picado fino
3 dente (de alho) (9g)

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

Cenouras assadas

1 cenoura(s) - 53 kcal ● 1g proteína ● 3g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de chá (mL)
cenouras, fatiado
1 grande (72g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de chá (mL)
cenouras, fatiado
2 grande (144g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Jantar 4

Comer em dia 5 e dia 6

Tofu assado

26 2/3 oz - 754 kcal 74g proteína 39g gordura 18g carboidrato 9g fibra



Para uma única refeição:

- molho de soja (tamari)
- 13 1/3 colher de sopa (mL)
- sementes de gergelim
- 5 colher de chá (15g)
- tofu extra firme
- 1 2/3 lbs (756g)
- gingibre fresco, descascado e ralado
- 1 2/3 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)

Para todas as 2 refeições:

- molho de soja (tamari)
- 1 2/3 xícara (mL)
- sementes de gergelim
- 3 1/3 colher de sopa (30g)
- tofu extra firme
- 3 1/3 lbs (1512g)
- gingibre fresco, descascado e ralado
- 3 1/3 fatias (2,5 cm diâ.) (7g)

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.

Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s) - 140 kcal 5g proteína 9g gordura 4g carboidrato 5g fibra



Para uma única refeição:

- pimenta-do-reino
- 1 pitada (0g)
- sal
- 1 pitada (0g)
- brócolis congelado
- 2 xícara (182g)
- azeite
- 2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

- pimenta-do-reino
- 2 pitada (0g)
- sal
- 2 pitada (1g)
- brócolis congelado
- 4 xícara (364g)
- azeite
- 4 colher de chá (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Jantar 5

Comer em dia 7

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

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



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

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture os legumes com óleo, tempero italiano e um pouco de sal e pimenta.
3. Espalhe os legumes e a linguiça na assadeira e asse, mexendo uma vez na metade do tempo, até que os legumes estejam macios e a linguiça dourada, cerca de 35 minutos. Sirva.

Salada simples com aipo, pepino e tomate

128 kcal 4g proteína 5g gordura 13g carboidrato 4g fibra



- molho para salada
- 1 1/2 colher de sopa (mL)
- aipo cru, picado
- 1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)
- folhas verdes variadas
- 1/2 embalagem (155 g) (78g)
- pepino, fatiado
- 1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
- tomates, cortado em cubinhos
- 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

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

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.