

# Meal Plan - Dieta vegetariana baixa em carboidratos de 3300 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

3265 kcal ● 229g proteína (28%) ● 160g gordura (44%) ● 185g carboidrato (23%) ● 42g fibra (5%)

### Café da manhã

460 kcal, 25g proteína, 34g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Queijo em tiras**  
1 palito(s)- 83 kcal



**Leite**  
1 1/4 xícara(s)- 186 kcal



**Torrada com abacate estilo Southwest**  
1 torrada(s)- 193 kcal

### Lanches

370 kcal, 23g proteína, 20g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/6 xícara(s)- 166 kcal



**Logurte grego turbinado**  
1 recipiente(s)- 206 kcal

### Almoço

1040 kcal, 44g proteína, 80g carboidratos líquidos, 53g gordura



**Logurte grego com baixo teor de gordura**  
2 pote(s)- 310 kcal



**Nozes-pecã**  
1/4 xícara- 183 kcal



**Sanduíche de legumes com homus**  
1 1/2 sanduíche(s)- 545 kcal

### Jantar

1065 kcal, 65g proteína, 48g carboidratos líquidos, 64g gordura



**Seitan com alho e pimenta**  
685 kcal



**Tomates salteados com alho e ervas**  
382 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 2

3324 kcal ● 246g proteína (30%) ● 169g gordura (46%) ● 171g carboidrato (21%) ● 32g fibra (4%)

### Café da manhã

460 kcal, 25g proteína, 34g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Queijo em tiras**  
1 palito(s)- 83 kcal



**Leite**  
1 1/4 xícara(s)- 186 kcal



**Torrada com abacate estilo Southwest**  
1 torrada(s)- 193 kcal

### Lanches

370 kcal, 23g proteína, 20g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/6 xícara(s)- 166 kcal



**iogurte grego turbinado**  
1 recipiente(s)- 206 kcal

### Almoço

1095 kcal, 61g proteína, 66g carboidratos líquidos, 62g gordura



**Sanduíche de queijo grelhado com pesto**  
1 1/2 sanduíche(s)- 836 kcal



**Copo de cottage com frutas**  
2 pote- 261 kcal

## Day 3

3251 kcal ● 255g proteína (31%) ● 147g gordura (41%) ● 179g carboidrato (22%) ● 48g fibra (6%)

### Café da manhã

475 kcal, 50g proteína, 27g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Framboesas**  
1 1/4 xícara(s)- 90 kcal



**Shake de proteína (leite)**  
387 kcal

### Lanches

345 kcal, 20g proteína, 18g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Nozes**  
1/6 xícara(s)- 117 kcal



**Parfait de amora e granola**  
229 kcal

### Almoço

1085 kcal, 49g proteína, 61g carboidratos líquidos, 64g gordura



**Amêndoas torradas**  
3/8 xícara(s)- 370 kcal



**Sanduíche grelhado de pimentão assado e espinafre**  
2 sanduíche(s)- 714 kcal

### Jantar

1020 kcal, 64g proteína, 70g carboidratos líquidos, 48g gordura



**Leite**  
2 xícara(s)- 298 kcal



**Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira**  
720 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 4

3275 kcal ● 209g proteína (25%) ● 162g gordura (44%) ● 188g carboidrato (23%) ● 58g fibra (7%)

### Café da manhã

475 kcal, 50g proteína, 27g carboidratos líquidos, 14g gordura



#### Framboesas

1 1/4 xícara(s)- 90 kcal



#### Shake de proteína (leite)

387 kcal

### Almoço

1055 kcal, 31g proteína, 67g carboidratos líquidos, 67g gordura



#### Sanduíche grelhado de manteiga de amendoim e banana

1 sanduíche(s)- 485 kcal



#### Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



#### Nozes-pecã

1/2 xícara- 366 kcal

### Lanches

345 kcal, 20g proteína, 18g carboidratos líquidos, 19g gordura



#### Nozes

1/6 xícara(s)- 117 kcal



#### Parfait de amora e granola

229 kcal

### Jantar

1070 kcal, 35g proteína, 73g carboidratos líquidos, 61g gordura



#### Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

633 kcal



#### Goulash de feijão e tofu

437 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

## Day 5

3262 kcal ● 237g proteína (29%) ● 155g gordura (43%) ● 181g carboidrato (22%) ● 48g fibra (6%)

### Café da manhã

535 kcal, 40g proteína, 40g carboidratos líquidos, 21g gordura



#### Ovo pochê sobre torrada com abacate

1 torrada(s)- 272 kcal



#### Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal

### Almoço

1075 kcal, 45g proteína, 69g carboidratos líquidos, 62g gordura



#### Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

253 kcal



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

1 1/2 sanduíche(s)- 820 kcal

### Lanches

345 kcal, 20g proteína, 18g carboidratos líquidos, 19g gordura



#### Nozes

1/6 xícara(s)- 117 kcal



#### Parfait de amora e granola

229 kcal

### Jantar

985 kcal, 59g proteína, 51g carboidratos líquidos, 52g gordura



#### Salada de seitan

718 kcal



#### Salada simples de folhas mistas com tomate

265 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

## Day 6

3294 kcal ● 230g proteína (28%) ● 158g gordura (43%) ● 189g carboidrato (23%) ● 49g fibra (6%)

### Café da manhã

535 kcal, 40g proteína, 40g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Ovo pochê sobre torrada com abacate**  
1 torrada(s)- 272 kcal



**Copo de cottage com frutas**  
2 pote- 261 kcal

### Lanches

380 kcal, 12g proteína, 27g carboidratos líquidos, 22g gordura



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



**Banana**  
1 banana(s)- 117 kcal

### Almoço

1075 kcal, 45g proteína, 69g carboidratos líquidos, 62g gordura



**Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)**  
253 kcal



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

### Jantar

985 kcal, 59g proteína, 51g carboidratos líquidos, 52g gordura



**Salada de seitan**  
718 kcal



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
265 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 7

3254 kcal ● 227g proteína (28%) ● 158g gordura (44%) ● 186g carboidrato (23%) ● 45g fibra (6%)

### Café da manhã

535 kcal, 40g proteína, 40g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Ovo pochê sobre torrada com abacate**  
1 torrada(s)- 272 kcal



**Copo de cottage com frutas**  
2 pote- 261 kcal

### Lanches

380 kcal, 12g proteína, 27g carboidratos líquidos, 22g gordura



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



**Banana**  
1 banana(s)- 117 kcal

### Almoço

1035 kcal, 45g proteína, 42g carboidratos líquidos, 71g gordura



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



**Sanduíche de salada de ovos**  
1 1/2 sanduíche(s)- 813 kcal

### Jantar

980 kcal, 56g proteína, 75g carboidratos líquidos, 43g gordura



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



**Arroz integral**  
1 xícara de arroz integral cozido- 229 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
102 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

# Lista de Compras



## Produtos de nozes e sementes

- amêndoas**  
1 xícara, inteira (149g)
- pecãs**  
3/4 xícara, metades (74g)
- nozes**  
4 oz (113g)

## Produtos lácteos e ovos

- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**  
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)
- queijo em tiras**  
2 vara (56g)
- leite integral**  
7 1/2 xícara(s) (mL)
- queijo**  
6 oz (168g)
- manteiga**  
1 1/2 colher de sopa (21g)
- queijo de cabra**  
3 oz (85g)
- iogurte grego desnatado**  
1 1/2 xícara (420g)
- ovos**  
8 médio (348g)
- queijo provolone**  
6 fatia(s) (168g)

## Bebidas

- proteína em pó**  
1 2/3 lbs (756g)
- água**  
21 3/4 xícara (mL)

## Frutas e sucos de frutas

- framboesas**  
3/4 lbs (338g)
- suco de limão**  
5/8 fl oz (mL)
- amorinhas**  
3/4 xícara (108g)
- banana**  
3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)
- maçãs**  
3/4 pequeno (≈7 cm diâ.) (112g)
- abacates**  
1 abacate(s) (201g)

## Outro

## Vegetais e produtos vegetais

- espinafre fresco**  
1 1/4 pacote (280 g) (349g)
- cebola**  
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (161g)
- pimentão verde**  
4 colher de sopa, picada (37g)
- alho**  
8 1/2 dente(s) (de alho) (26g)
- tomates**  
14 médio inteiro (6 cm diâ.) (1701g)
- cenouras**  
2 3/4 médio (167g)
- brócolis**  
1 1/2 xícara, picado (137g)
- batatas**  
1 1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (138g)
- couve-de-bruxelas**  
3 1/2 xícara (297g)
- tomates secos ao sol**  
3 oz (85g)

## Gorduras e óleos

- azeite**  
7 oz (mL)
- óleo**  
1 1/2 oz (mL)
- spray de cozinha**  
1 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)
- molho para salada**  
1 xícara (mL)
- maionese**  
3 colher de sopa (mL)

## Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino**  
3 g (3g)
- sal**  
1/2 oz (13g)
- vinagre de maçã**  
1 colher de sopa (17g)
- páprica**  
4 1/4 g (4g)
- tomilho fresco**  
2 pitada (0g)
- mostarda amarela**  
3 pitada ou 1 sachê (2g)

## Grãos cerealíferos e massas

- seitan**  
1 3/4 lbs (794g)

- nibs de cacau**  
2 colher de chá (7g)
- guacamole industrializado**  
3/4 lbs (340g)
- tempero italiano**  
1 recipiente (~21 g) (19g)
- Queijo cottage e copo de frutas**  
8 recipiente (1360g)
- linguiça vegana**  
1 1/2 salsicha (150g)
- pimentos vermelhos assados**  
4 oz (113g)
- levedura nutricional**  
1/4 oz (8g)
- folhas verdes variadas**  
12 3/4 xícara (383g)

## Produtos de panificação

- pão**  
29 1/3 oz (832g)

## Leguminosas e produtos derivados

- feijão refrito**  
1/2 xícara (121g)
- homus**  
2 1/4 colher de sopa (34g)
- manteiga de amendoim**  
3 oz (80g)
- feijão branco, enlatado**  
1/2 lata(s) (220g)
- tofu firme**  
1/4 lbs (99g)
- tempeh**  
6 oz (170g)
- molho de soja (tamari)**  
1/2 colher de sopa (mL)

- arroz integral**  
1/3 xícara (63g)

## Sopas, molhos e caldos

- molho pesto**  
1/4 xícara (72g)

## Cereais matinais

- granola**  
3/4 xícara (68g)

## Lanches

- barra de granola rica em proteínas**  
1 barra (40g)

## Doces

- xarope de bordo (maple syrup)**  
1 1/2 colher de sopa (mL)

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Queijo em tiras

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



Para uma única refeição:

**queijo em tiras**  
1 vara (28g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo em tiras**  
2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

### Leite

1 1/4 xícara(s) - 186 kcal ● 10g proteína ● 10g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
1 1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**  
2 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Torrada com abacate estilo Southwest

1 torrada(s) - 193 kcal ● 8g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia(s) (32g)  
**guacamole industrializado**  
2 colher de sopa (31g)  
**feijão refrito**  
4 colher de sopa (61g)  
**espinafre fresco**  
1/8 xícara(s) (4g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
2 fatia(s) (64g)  
**guacamole industrializado**  
4 colher de sopa (62g)  
**feijão refrito**  
1/2 xícara (121g)  
**espinafre fresco**  
1/4 xícara(s) (8g)

1. Toste o pão, se desejar. Aqueça o feijão refrito transferindo-o para um recipiente próprio para micro-ondas e levando ao micro-ondas por 1-3 minutos, mexendo na metade do tempo.
2. Espalhe o feijão refrito sobre o pão e cubra com guacamole e espinafre. Sirva.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Framboesas

1 1/4 xícara(s) - 90 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**  
1 1/4 xícara (154g)

Para todas as 2 refeições:

**framboesas**  
2 1/2 xícara (308g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

### Shake de proteína (leite)

387 kcal ● 48g proteína ● 13g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
1 1/2 xícara(s) (mL)  
**proteína em pó**  
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

Para todas as 2 refeições:

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

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

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Ovo pochê sobre torrada com abacate

1 torrada(s) - 272 kcal ● 12g proteína ● 16g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia (32g)  
**ovos**  
1 grande (50g)  
**guacamole industrializado**  
4 colher de sopa (62g)

Para todas as 3 refeições:

**pão**  
3 fatia (96g)  
**ovos**  
3 grande (150g)  
**guacamole industrializado**  
3/4 xícara (185g)

1. Quebre o ovo em uma pequena xícara medidora. Reserve.
2. Leve uma panela média com água para ferver e depois retire do fogo.
3. Usando uma colher, faça um pequeno redemoinho na água e então delicadamente solte o ovo no meio, cozinhando por 3 minutos.
4. Enquanto isso, torre o pão e cubra com guacamole.
5. Quando o ovo estiver pronto, retire-o com uma escumadeira e coloque sobre papel toalha para secar suavemente.
6. Transfira o ovo para cima da torrada de abacate e 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 3 refeições:

**Queijo cottage e copo de frutas**  
6 recipiente (1020g)

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

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 310 kcal ● 25g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra

Rende 2 pote(s)



### iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

1. A receita não possui instruções.

### 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.

### Sanduíche de legumes com homus

1 1/2 sanduíche(s) - 545 kcal ● 17g proteína ● 27g gordura ● 46g carboidrato ● 12g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

### pão

3 fatia (96g)

### espinafre fresco

3/4 xícara(s) (23g)

### azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

### homus

2 1/4 colher de sopa (34g)

### suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

### tomates, fatias

1 1/2 tomate-ameixa (93g)

### cenouras, descascado e ralado

1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)

1. Toste o pão.
2. Em uma tigela pequena, combine o espinafre, a cenoura, o azeite e o suco de limão.
3. Espalhe homus no pão e cubra com a mistura de espinafre e fatias de tomate.
4. Coloque a outra fatia por cima e sirva.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

### Sanduíche de queijo grelhado com pesto

1 1/2 sanduíche(s) - 836 kcal ● 33g proteína ● 57g gordura ● 40g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

**pão**

3 fatia (96g)

**molho pesto**

1 1/2 colher de sopa (24g)

**queijo**

3 fatia (28 g cada) (84g)

**tomates**

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

**manteiga, amolecido**

1 1/2 colher de sopa (21g)

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

### 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.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 3

### Amêndoas torradas

3/8 xícara(s) - 370 kcal ● 13g proteína ● 30g gordura ● 5g carboidrato ● 8g fibra

Rende 3/8 xícara(s)



**amêndoas**  
6 2/3 colher de sopa, inteira (60g)

1. A receita não possui instruções.

### Sanduíche grelhado de pimentão assado e espinafre

2 sanduíche(s) - 714 kcal ● 36g proteína ● 35g gordura ● 56g carboidrato ● 9g fibra



Rende 2 sanduíche(s)

**pão**  
4 fatia(s) (128g)  
**espinafre fresco**  
2 oz (57g)  
**queijo de cabra**  
3 oz (85g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**pimentos vermelhos assados, picado**  
4 oz (113g)

1. Espalhe queijo de cabra uniformemente em uma fatia de pão. Cubra com espinafre e pimentões assados e tempere com um pouco de sal e pimenta.
2. Cubra com a fatia de pão restante e pressione suavemente.
3. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Acrescente o sanduíche e cozinhe até dourar, cerca de 2-3 minutos de cada lado.
4. Corte ao meio e sirva.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 4

### Sanduíche grelhado de manteiga de amendoim e banana

1 sanduíche(s) - 485 kcal ● 16g proteína ● 19g gordura ● 53g carboidrato ● 9g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

**pão**  
2 fatia (64g)  
**manteiga de amendoim**  
2 colher de sopa (32g)  
**spray de cozinha**  
1 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)  
**banana, fatiado**  
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

1. Aqueça uma frigideira ou chapa em fogo médio e unte com spray de cozinha. Espalhe 1 colher de sopa de manteiga de amendoim em um lado de cada fatia de pão. Coloque as fatias de banana sobre o lado com manteiga de amendoim de uma fatia, cubra com a outra fatia e pressione firmemente. Frite o sanduíche até dourar em cada lado, cerca de 2 minutos por lado.

## Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 barra(s)

**barra de granola rica em proteínas**  
1 barra (40g)

1. A receita não possui instruções.

## Nozes-pecã

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



Rende 1/2 xícara

**pecãs**  
1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 5

Comer em dia 5 e dia 6

### Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

253 kcal ● 4g proteína ● 19g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**xarope de bordo (maple syrup)**  
1 colher de chá (mL)  
**nozes**  
2 colher de sopa, picado (14g)  
**vinagre de maçã**  
1/4 colher de sopa (4g)  
**azeite**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**maçãs, picado**  
1/6 pequeno (≈7 cm diâ.) (25g)  
**couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas**  
3/4 xícara (66g)

Para todas as 2 refeições:

**xarope de bordo (maple syrup)**  
2 colher de chá (mL)  
**nozes**  
4 colher de sopa, picado (28g)  
**vinagre de maçã**  
1/2 colher de sopa (7g)  
**azeite**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**maçãs, picado**  
1/3 pequeno (≈7 cm diâ.) (50g)  
**couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas**  
1 1/2 xícara (132g)

1. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
2. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
3. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

### 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.

## Almoço 6 ↗

Comer em dia 7

### Amêndoas torradas

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



Rende 1/4 xícara(s)

**amêndoas**  
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

### 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.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**  
3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

### iogurte grego turbinado

1 recipiente(s) - 206 kcal ● 17g proteína ● 6g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**  
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)  
**proteína em pó**  
1 colher de sopa (6g)  
**framboesas**  
8 framboesas (15g)  
**nibs de cacau**  
1 colher de chá (3g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**  
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)  
**proteína em pó**  
2 colher de sopa (12g)  
**framboesas**  
16 framboesas (30g)  
**nibs de cacau**  
2 colher de chá (7g)

1. Misture o iogurte grego e o pó de proteína até ficar homogêneo. Cubra com framboesas amassadas e nibs de cacau (opcional). Sirva.

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Nozes

1/6 xícara(s) - 117 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**nozes**  
2 2/3 colher de sopa, sem casca (17g)

Para todas as 3 refeições:

**nozes**  
1/2 xícara, sem casca (50g)

1. A receita não possui instruções.

## Parfait de amora e granola

229 kcal ● 18g proteína ● 8g gordura ● 17g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego desnatado**  
1/2 xícara (140g)  
**granola**  
4 colher de sopa (23g)  
**amorinhas, picado grosseiramente**  
4 colher de sopa (36g)

Para todas as 3 refeições:

**iogurte grego desnatado**  
1 1/2 xícara (420g)  
**granola**  
3/4 xícara (68g)  
**amorinhas, picado grosseiramente**  
3/4 xícara (108g)

1. Faça camadas dos ingredientes como preferir, ou simplesmente misture.
2. Você pode conservar na geladeira durante a noite ou levar com você, mas a granola não permanecerá tão crocante se estiver misturada.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Crostinhos de queijo com guacamole

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

## Banana

1 banana(s) - 117 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**banana**  
1 médio (18 a 20 cm de comprimento)  
(118g)

Para todas as 2 refeições:

**banana**  
2 médio (18 a 20 cm de comprimento)  
(236g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Seitan com alho e pimenta

685 kcal ● 61g proteína ● 33g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**cebola**  
4 colher de sopa, picada (40g)  
**pimentão verde**  
2 colher de sopa, picada (19g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**água**  
1 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**seitan, estilo frango**  
1/2 lbs (227g)  
**alho, picado fino**  
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
4 colher de sopa (mL)  
**cebola**  
1/2 xícara, picada (80g)  
**pimentão verde**  
4 colher de sopa, picada (37g)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)  
**água**  
2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**seitan, estilo frango**  
1 lbs (454g)  
**alho, picado fino**  
5 dente(s) (de alho) (15g)

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

### Tomates salteados com alho e ervas

382 kcal ● 4g proteína ● 31g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada, moído (0g)  
**azeite**  
2 1/4 colher de sopa (mL)  
**tomates**  
1 1/2 pint, tomatinhos (447g)  
**tempero italiano**  
3/4 colher de sopa (8g)  
**sal**  
1/4 colher de sopa (5g)  
**alho, picado**  
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
3 pitada, moído (1g)  
**azeite**  
1/4 xícara (mL)  
**tomates**  
3 pint, tomatinhos (894g)  
**tempero italiano**  
1 1/2 colher de sopa (16g)  
**sal**  
1/2 colher de sopa (9g)  
**alho, picado**  
3 dente(s) (de alho) (9g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.
2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.
3. Sirva.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 3

### Leite

2 xícara(s) - 298 kcal ● 15g proteína ● 16g gordura ● 23g carboidrato ● 0g fibra

Rende 2 xícara(s)



**leite integral**  
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### 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.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

### Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

633 kcal ● 10g proteína ● 48g gordura ● 29g carboidrato ● 10g fibra



**xarope de bordo (maple syrup)**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**nozes**  
5 colher de sopa, picado (35g)  
**vinagre de maçã**  
2 colher de chá (9g)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**maçãs, picado**  
3/8 pequeno (≈7 cm diâ.) (62g)  
**couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas**  
2 xícara (165g)

1. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
2. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
3. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

### Goulash de feijão e tofu

437 kcal ● 25g proteína ● 13g gordura ● 44g carboidrato ● 13g fibra



**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**páprica**  
1/2 colher de sopa (3g)  
**tomilho fresco**  
2 pitada (0g)  
**feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1/2 lata(s) (220g)  
**cebola, cortado em cubos**  
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)  
**alho, picado fino**  
1/2 dente (de alho) (2g)  
**tofu firme, escorrido e cortado em cubos**  
1/4 lbs (99g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite por cerca de 5 minutos até dourar.
2. Adicione a cebola e o alho e cozinhe por cerca de 8 minutos. Acrescente páprica, tomilho, um splash de água e um pouco de sal/pimenta a gosto. Mexa.
3. Adicione os feijões e cozinhe por mais 5 minutos aproximadamente, mexendo frequentemente, até os feijões aquecerem. Sirva.

## Jantar 4

Comer em dia 5 e dia 6

### Salada de seitan

718 kcal ● 54g proteína ● 35g gordura ● 33g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**levedura nutricional**  
2 colher de chá (3g)  
**molho para salada**  
2 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
4 xícara(s) (120g)  
**seitan, esfarelado ou fatiado**  
6 oz (170g)  
**tomates, cortado ao meio**  
12 tomatinhos (204g)  
**abacates, picado**  
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
4 colher de chá (mL)  
**levedura nutricional**  
4 colher de chá (5g)  
**molho para salada**  
4 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
8 xícara(s) (240g)  
**seitan, esfarelado ou fatiado**  
3/4 lbs (340g)  
**tomates, cortado ao meio**  
24 tomatinhos (408g)  
**abacates, picado**  
1 abacate(s) (201g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

### Salada simples de folhas mistas com tomate

265 kcal ● 6g proteína ● 16g gordura ● 18g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
5 1/4 xícara (158g)  
**tomates**  
14 colher de sopa de tomates-cereja  
(130g)  
**molho para salada**  
1/3 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
10 1/2 xícara (315g)  
**tomates**  
1 3/4 xícara de tomates-cereja (261g)  
**molho para salada**  
2/3 xícara (mL)

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

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

### Tempeh com molho de amendoim

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



Rende 6 oz de tempeh

**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)  
**levadura nutricional**  
3/4 colher de sopa (3g)

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 levadura 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.

### Arroz integral

1 xícara de arroz integral cozido - 229 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 46g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 xícara de arroz integral cozido

**sal**  
2 pitada (1g)  
**água**  
2/3 xícara(s) (mL)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**arroz integral**  
1/3 xícara (63g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

## Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



**folhas verdes variadas**  
2 1/4 xícara (68g)  
**molho para salada**  
2 1/4 colher de sopa (mL)

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