

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



Iogurte grego turbinado

1 recipiente(s)- 206 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

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



Iogurte 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

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

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

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

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 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

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

Lanches

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



Nozes

1/6 xícara(s)- 117 kcal



Parfait de amora e granola

229 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

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



Sanduiche grelhado de manteiga de amendoim e banana

1 sanduiche(s)- 485 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Nozes-pecã

1/2 xícara- 366 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

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

Lanches

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



Nozes

1/6 xícara(s)- 117 kcal



Parfait de amora e granola

229 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 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 sanduiche(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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 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

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, torra 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)
maças, 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)
maças, 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

Crostinhas 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 borrife 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 crostinhas 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 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.

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.