

Meal Plan - Dieta vegetariana, baixa em carboidratos, de 3500 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

3485 kcal ● 262g proteína (30%) ● 153g gordura (39%) ● 212g carboidrato (24%) ● 52g fibra (6%)

Café da manhã

500 kcal, 30g proteína, 31g carboidratos líquidos, 25g gordura



Mirtos

1 xícara(s)- 95 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

405 kcal

Lanches

430 kcal, 18g proteína, 25g carboidratos líquidos, 26g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

1100 kcal, 47g proteína, 75g carboidratos líquidos, 59g gordura



Lentilhas

289 kcal



Tofu ao molho buffalo

532 kcal



Palitos de cenoura assados

277 kcal

Jantar

1075 kcal, 83g proteína, 77g carboidratos líquidos, 41g gordura



Tofu assado

26 2/3 oz- 754 kcal



Milho

323 kcal

Day 2

3490 kcal ● 266g proteína (30%) ● 161g gordura (41%) ● 200g carboidrato (23%) ● 44g fibra (5%)

Café da manhã

500 kcal, 30g proteína, 31g carboidratos líquidos, 25g gordura



Mirtos

1 xícara(s)- 95 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

405 kcal

Lanches

430 kcal, 18g proteína, 25g carboidratos líquidos, 26g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

1060 kcal, 44g proteína, 75g carboidratos líquidos, 57g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal



Salada de lentilha com couve

876 kcal

Jantar

1120 kcal, 90g proteína, 65g carboidratos líquidos, 52g gordura



Salsicha vegana

3 salsicha(s)- 804 kcal



Milho com manteiga

317 kcal

Day 3

3459 kcal ● 263g proteína (30%) ● 155g gordura (40%) ● 204g carboidrato (24%) ● 49g fibra (6%)


Café da manhã

470 kcal, 38g proteína, 45g carboidratos líquidos, 9g gordura




Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

256 kcal




Morangos

2 1/2 xícara(s)- 130 kcal


Lanches

430 kcal, 8g proteína, 16g carboidratos líquidos, 36g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Pepinos com molho ranch

318 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura




Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

1060 kcal, 44g proteína, 75g carboidratos líquidos, 57g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal



Salada de lentilha com couve

876 kcal

Jantar

1120 kcal, 90g proteína, 65g carboidratos líquidos, 52g gordura



Salsicha vegana

3 salsicha(s)- 804 kcal



Milho com manteiga

317 kcal

Day 4

3508 kcal ● 251g proteína (29%) ● 171g gordura (44%) ● 188g carboidrato (21%) ● 53g fibra (6%)


Café da manhã

470 kcal, 38g proteína, 45g carboidratos líquidos, 9g gordura




Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

256 kcal




Morangos

2 1/2 xícara(s)- 130 kcal


Lanches

430 kcal, 8g proteína, 16g carboidratos líquidos, 36g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal




Pepinos com molho ranch

318 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

1175 kcal, 59g proteína, 49g carboidratos líquidos, 79g gordura



Salada simples de mussarela e tomate

363 kcal




Sanduíche de salada de ovos

1 1/2 sanduíche(s)- 813 kcal

Jantar

1055 kcal, 63g proteína, 76g carboidratos líquidos, 46g gordura




Amendoins torrados

3/8 xícara(s)- 383 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve

409 kcal



Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal

Day 5

3475 kcal● 231g proteína (27%)● 172g gordura (45%)● 175g carboidrato (20%)● 77g fibra (9%)

Café da manhã

470 kcal, 38g proteína, 45g carboidratos líquidos, 9g gordura




Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

256 kcal




Morangos

2 1/2 xícara(s)- 130 kcal


Lanches

385 kcal, 13g proteína, 17g carboidratos líquidos, 24g gordura



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal



Cenouras com homus

164 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

1145 kcal, 27g proteína, 40g carboidratos líquidos, 85g gordura



Couve-flor kung pao

597 kcal




Salada de tomate e abacate

547 kcal


Jantar

1095 kcal, 68g proteína, 70g carboidratos líquidos, 53g gordura



Salada simples de folhas mistas

136 kcal



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira


959 kcal

Day 6

3529 kcal● 215g proteína (24%)● 191g gordura (49%)● 164g carboidrato (19%)● 73g fibra (8%)


Café da manhã

525 kcal, 23g proteína, 34g carboidratos líquidos, 28g gordura



Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal




Torrada com homus

2 fatia(s)- 293 kcal


Lanches

385 kcal, 13g proteína, 17g carboidratos líquidos, 24g gordura



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal



Cenouras com homus

164 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura




Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

1145 kcal, 27g proteína, 40g carboidratos líquidos, 85g gordura



Couve-flor kung pao

597 kcal




Salada de tomate e abacate

547 kcal


Jantar

1095 kcal, 68g proteína, 70g carboidratos líquidos, 53g gordura



Salada simples de folhas mistas

136 kcal



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira


959 kcal


Day 7

3477 kcal ● 237g proteína (27%) ● 159g gordura (41%) ● 204g carboidrato (23%) ● 69g fibra (8%)

Café da manhã


525 kcal, 23g proteína, 34g carboidratos líquidos, 28g gordura


 Amendoins torrados
1/4 xícara(s)- 230 kcal

 Torrada com homus
2 fatia(s)- 293 kcal

Lanches


385 kcal, 13g proteína, 17g carboidratos líquidos, 24g gordura

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

 Cenouras com homus
164 kcal


Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura

 Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço


1095 kcal, 58g proteína, 80g carboidratos líquidos, 48g gordura


 Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
3 lata(s)- 741 kcal


 Salada de tomate e abacate
352 kcal

Jantar

1095 kcal, 58g proteína, 70g carboidratos líquidos, 58g gordura

 Lentilhas
174 kcal

 Tofu picante com sriracha e amendoim
682 kcal

 Milho e feijão-lima salteados
238 kcal

Bebidas

- ☐ proteína em pó
24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)
- ☐ água
35 xícara (mL)
- ☐ proteína em pó, baunilha
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ mirtilos
2 xícara (296g)
- ☐ suco de limão
1/4 xícara (mL)
- ☐ morangos
7 1/2 xícara, inteira (1080g)
- ☐ suco de limão
6 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
3 abacate(s) (620g)

Gorduras e óleos

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

Especiarias e ervas

- ☐ vinagre balsâmico
4 colher de chá (mL)
- ☐ alecrim seco
2 colher de chá (2g)
- ☐ sal
1/2 oz (14g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
3/4 colher de sopa (4g)
- ☐ cominho em pó
3/4 colher de sopa (5g)
- ☐ pimenta-do-reino
4 1/4 g (4g)
- ☐ manjerição fresco
1 1/2 colher de sopa, picado (4g)
- ☐ páprica
1 1/2 pitada (1g)
- ☐ mostarda amarela
3 pitada ou 1 sachê (2g)
- ☐ vinagre de maçã
2 colher de sopa (30g)
- ☐ alho em pó
1/2 colher de sopa (5g)

Vegetais e produtos vegetais

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
13 1/2 médio (598g)
- ☐ manteiga
1/4 xícara (45g)
- ☐ queijo em tiras
3 vara (84g)
- ☐ mussarela fresca
3 oz (85g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ molho de soja (tamari)
3/4 lbs (mL)
- ☐ tofu extra firme
1 2/3 lbs (756g)
- ☐ lentilhas, cruas
1 3/4 xícara (344g)
- ☐ tofu firme
1 1/2 lbs (695g)
- ☐ amendoim torrado
1 1/2 xícara (207g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
3/4 lata(s) (336g)
- ☐ homus
1 1/2 xícara (330g)
- ☐ manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de gergelim
5 colher de chá (15g)
- ☐ amêndoas
1/2 lbs (209g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)
- ☐ caldo de legumes
3 xícara(s) (mL)
- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

Lanches

- ☐ barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
9 fatia (288g)

Outro

- ☐ linguiça vegana
10 salsicha (1000g)
- ☐ mix de frutas vermelhas congeladas
1 1/2 xícara (204g)

☐ **tomates**
7 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (944g)

☐ **folhas de couve**
12 1/4 xícara, picada (490g)

☐ **gingibre fresco**
2/3 oz (24g)

☐ **grãos de milho congelados**
5 1/2 xícara (748g)

☐ **cenouras**
9 1/2 médio (584g)

☐ **alho**
12 dente(s) (de alho) (36g)

☐ **pepino**
2 pepino (≈21 cm) (602g)

☐ **cebola**
1 médio (diâ. 6,5 cm) (119g)

☐ **brócolis**
4 xícara, picado (364g)

☐ **batatas**
4 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (368g)

☐ **cenouras baby**
48 médio (480g)

☐ **couve-flor**
2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (530g)

☐ **feijão-lima, congelado**
1/2 xícara (80g)

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

☐ **folhas verdes variadas**
6 xícara (180g)

☐ **tempero italiano**
2 colher de chá (7g)

☐ **óleo de gergelim**
2 colher de sopa (mL)

☐ **molho de pimenta sriracha**
3 1/2 colher de sopa (53g)

☐ **Pó de cinco especiarias chinesas**
1/2 colher de chá (1g)

Cereais matinais

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

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Mirtilos

1 xícara(s) - 95 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

mirtilos
1 xícara (148g)

Para todas as 2 refeições:

mirtilos
2 xícara (296g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

405 kcal ● 29g proteína ● 24g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
água
6 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
2 colher de chá (mL)
alecrim seco
4 pitada (1g)
tomates
1 xícara, picada (180g)
ovos
4 grande (200g)
folhas de couve
2 xícara, picada (80g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
água
3/4 xícara (mL)
vinagre balsâmico
4 colher de chá (mL)
alecrim seco
1 colher de chá (1g)
tomates
2 xícara, picada (360g)
ovos
8 grande (400g)
folhas de couve
4 xícara, picada (160g)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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 3 refeições:

queijo em tiras
3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.

Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

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

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

Morangos

2 1/2 xícara(s) - 130 kcal 3g proteína 1g gordura 21g carboidrato 7g fibra



Para uma única refeição:

morangos
2 1/2 xícara, inteira (360g)

Para todas as 3 refeições:

morangos
7 1/2 xícara, inteira (1080g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal 9g proteína 18g gordura 5g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
4 colher de sopa (37g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

Torrada com homus

2 fatia(s) - 293 kcal 14g proteína 9g gordura 30g carboidrato 8g fibra



Para uma única refeição:

pão
2 fatia (64g)
homus
5 colher de sopa (75g)

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia (128g)
homus
10 colher de sopa (150g)

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

Almoço 1

Comer em dia 1

Lentilhas

289 kcal 20g proteína 1g gordura 42g carboidrato 9g fibra



água
1 2/3 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
6 2/3 colher de sopa (80g)

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 ao molho buffalo

532 kcal 24g proteína 44g gordura 10g carboidrato 0g fibra



molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)
molho ranch
3 colher de sopa (mL)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
2/3 lbs (298g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tofu com molho ranch.

Palitos de cenoura assados

277 kcal 3g proteína 14g gordura 23g carboidrato 10g fibra



- azeite
- 1 colher de sopa (mL)
- alecrim seco
- 1 colher de chá (1g)
- sal
- 2 pitada (2g)
- cenouras, descascado
- 3/4 lbs (340g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte as cenouras no sentido do comprimento em tiras longas e finas.
3. Em uma tigela grande, misture as cenouras com todos os outros ingredientes. Misture para envolver.
4. Espalhe uniformemente na assadeira e asse por 20 minutos, até ficarem macias e douradas.
5. Sirva.

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Sementes de abóbora

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



- Para uma única refeição:
- sementes de abóbora torradas, sem sal
 - 4 colher de sopa (30g)

- Para todas as 2 refeições:
- sementes de abóbora torradas, sem sal
 - 1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de lentilha com couve

876 kcal 35g proteína 42g gordura 73g carboidrato 17g fibra



- Para uma única refeição:
- lentilhas, cruas
 - 1/2 xícara (108g)
 - suco de limão
 - 2 1/4 colher de sopa (mL)
 - amêndoas
 - 2 1/4 colher de sopa, em tiras finas (15g)
 - óleo
 - 2 1/4 colher de sopa (mL)
 - folhas de couve
 - 3 1/2 xícara, picada (135g)
 - flocos de pimenta vermelha
 - 1 colher de chá (2g)
 - água
 - 2 1/4 xícara(s) (mL)
 - cominho em pó
 - 1 colher de chá (2g)
 - alho, cortado em cubos
 - 2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)

- Para todas as 2 refeições:
- lentilhas, cruas
 - 1 xícara (216g)
 - suco de limão
 - 1/4 xícara (mL)
 - amêndoas
 - 1/4 xícara, em tiras finas (30g)
 - óleo
 - 1/4 xícara (mL)
 - folhas de couve
 - 6 3/4 xícara, picada (270g)
 - flocos de pimenta vermelha
 - 3/4 colher de sopa (4g)
 - água
 - 4 1/2 xícara(s) (mL)
 - cominho em pó
 - 3/4 colher de sopa (5g)
 - alho, cortado em cubos
 - 4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)

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

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada simples de mussarela e tomate

363 kcal ● 21g proteína ● 25g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



vinagrete balsâmico

1 1/2 colher de sopa (mL)

manjerição fresco

1 1/2 colher de sopa, picado (4g)

mussarela fresca, fatiado

3 oz (85g)

tomates, fatiado

1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (205g)

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

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.

Almoço 4

Comer em dia 5 e dia 6

Couve-flor kung pao

597 kcal 20g proteína 42g gordura 25g carboidrato 9g fibra



Para uma única refeição:

- óleo de gergelim
- 1 colher de sopa (mL)
- molho de soja (tamari)
- 2 colher de sopa (mL)
- molho de pimenta sriracha
- 1 colher de sopa (15g)
- vinagre de maçã
- 1 colher de sopa (15g)
- Pó de cinco especiarias chinesas
- 1/4 colher de chá (1g)
- óleo
- 2 colher de chá (mL)
- alho, picado
- 2 dente(s) (de alho) (6g)
- amendoim torrado, picado
- 4 colher de sopa (37g)
- couve-flor, separado em floretes
- 1 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (265g)
- gingibre fresco, picado
- 2 polegada (2.5 cm) cubo (10g)

Para todas as 2 refeições:

- óleo de gergelim
- 2 colher de sopa (mL)
- molho de soja (tamari)
- 4 colher de sopa (mL)
- molho de pimenta sriracha
- 2 colher de sopa (30g)
- vinagre de maçã
- 2 colher de sopa (30g)
- Pó de cinco especiarias chinesas
- 1/2 colher de chá (1g)
- óleo
- 4 colher de chá (mL)
- alho, picado
- 4 dente(s) (de alho) (12g)
- amendoim torrado, picado
- 1/2 xícara (73g)
- couve-flor, separado em floretes
- 2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (530g)
- gingibre fresco, picado
- 4 polegada (2.5 cm) cubo (20g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Misture os floretes de couve-flor com óleo de cozinha, sal e pimenta em uma assadeira. Asse por 18-22 minutos, ou até dourar.
3. Aqueça o óleo de gergelim em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione o alho, o gengibre e os amendoins, e refogue por 1-2 minutos.
4. Misture o molho de soja, sriracha, vinagre de maçã e cinco especiarias chinesas. Cozinhe em fogo baixo por 3-4 minutos, ou até o molho reduzir ligeiramente.
5. Adicione a couve-flor assada à frigideira e misture para envolver. Sirva.

Salada de tomate e abacate

547 kcal 7g proteína 43g gordura 15g carboidrato 19g fibra



Para uma única refeição:

- cebola
- 2 1/3 colher de sopa, picado (35g)
- suco de limão
- 2 1/3 colher de sopa (mL)
- azeite
- 1 3/4 colher de chá (mL)
- alho em pó
- 1/2 colher de chá (2g)
- sal
- 1/2 colher de chá (3g)
- pimenta-do-reino
- 1/2 colher de chá, moído (1g)
- abacates, cortado em cubos
- 1 1/6 abacate(s) (234g)
- tomates, cortado em cubinhos
- 1 1/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (143g)

Para todas as 2 refeições:

- cebola
- 1/4 xícara, picado (70g)
- suco de limão
- 1/4 xícara (mL)
- azeite
- 3 1/2 colher de chá (mL)
- alho em pó
- 1 colher de chá (4g)
- sal
- 1 colher de chá (7g)
- pimenta-do-reino
- 1 colher de chá, moído (3g)
- abacates, cortado em cubos
- 2 1/3 abacate(s) (469g)
- tomates, cortado em cubinhos
- 2 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (287g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Almoço 5

Comer em dia 7

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

3 lata(s) - 741 kcal ● 54g proteína ● 20g gordura ● 70g carboidrato ● 16g fibra



Rende 3 lata(s)

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salada de tomate e abacate

352 kcal ● 5g proteína ● 27g gordura ● 10g carboidrato ● 12g fibra



cebola
1 1/2 colher de sopa, picado (23g)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
azeite
1 colher de chá (mL)
alho em pó
3 pitada (1g)
sal
3 pitada (2g)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
3/4 abacate(s) (151g)
tomates, cortado em cubinhos
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Barra de granola rica em proteínas

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

1. A receita não possui instruções.

Torrada com manteiga

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Amêndoas torradas

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



Para uma única refeição:

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2

Comer em dia 3 e dia 4

Amêndoas torradas

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



Para uma única refeição:

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Pepinos com molho ranch

318 kcal ● 4g proteína ● 27g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

molho ranch
4 colher de sopa (mL)
pepino, fatiado
1 pepino (≈21 cm) (301g)

Para todas as 2 refeições:

molho ranch
1/2 xícara (mL)
pepino, fatiado
2 pepino (≈21 cm) (602g)

1. Fatie o pepino e sirva com molho ranch para mergulhar.

Lanches 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Amêndoas torradas

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



Para uma única refeição:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas
3/4 xícara, inteira (107g)

1. A receita não possui instruções.

Cenouras com homus

164 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 14g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

homus
4 colher de sopa (60g)
cenouras baby
16 médio (160g)

Para todas as 3 refeições:

homus
3/4 xícara (180g)
cenouras baby
48 médio (480g)

1. Sirva as cenouras com homus.

Jantar 1

Comer em dia 1

Tofu assado

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



Rende 26 2/3 oz

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)

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.

Milho

323 kcal 9g proteína 2g gordura 59g carboidrato 7g fibra



grãos de milho congelados

2 1/3 xícara (317g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

Salsicha vegana

3 salsicha(s) - 804 kcal 84g proteína 36g gordura 32g carboidrato 5g fibra



Para uma única refeição:

linguiça vegana

3 salsicha (300g)

Para todas as 2 refeições:

linguiça vegana

6 salsicha (600g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Milho com manteiga

317 kcal 6g proteína 16g gordura 34g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
manteiga
4 colher de chá (18g)
grãos de milho congelados
1 1/3 xícara (181g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
sal
2 pitada (1g)
manteiga
2 2/3 colher de sopa (36g)
grãos de milho congelados
2 2/3 xícara (363g)

1. Prepare o milho conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta a gosto.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Amendoins torrados

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

Rende 3/8 xícara(s)

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



1. A receita não possui instruções.

Sopa de grão-de-bico com couve

409 kcal ● 20g proteína ● 11g gordura ● 42g carboidrato ● 16g fibra



caldo de legumes
3 xícara(s) (mL)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
folhas de couve, picado
1 1/2 xícara, picada (60g)
alho, picado fino
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
3/4 lata(s) (336g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

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 4

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples de folhas mistas

136 kcal 3g proteína 9g gordura 8g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

- folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
- molho para salada
3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

- folhas verdes variadas
6 xícara (180g)
- molho para salada
6 colher de sopa (mL)

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

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

959 kcal 65g proteína 43g gordura 62g carboidrato 16g fibra



Para uma única refeição:

- óleo
4 colher de chá (mL)
- tempero italiano
1 colher de chá (4g)
- cenouras, fatiado
2 médio (122g)
- brócolis, picado
2 xícara, picado (182g)
- linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida
2 salsicha (200g)
- batatas, cortado em gomos
2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)

Para todas as 2 refeições:

- óleo
2 2/3 colher de sopa (mL)
- tempero italiano
2 colher de chá (7g)
- cenouras, fatiado
4 médio (244g)
- brócolis, picado
4 xícara, picado (364g)
- linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida
4 salsicha (400g)
- batatas, cortado em gomos
4 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (368g)

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 5

Comer em dia 7

Lentilhas

174 kcal 12g proteína 1g gordura 25g carboidrato 5g fibra



- água
1 xícara(s) (mL)
- sal
1/2 pitada (0g)
- lentilhas, cruas, enxaguado
4 colher de sopa (48g)

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

682 kcal 39g proteína 48g gordura 21g carboidrato 2g fibra



molho de pimenta sriracha
1 1/2 colher de sopa (23g)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
molho de soja (tamari)
2 colher de chá (mL)
água
1/3 xícara(s) (mL)
óleo
1 colher de sopa (mL)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
14 oz (397g)
alho, picado fino
2 dente (de alho) (6g)

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.

Milho e feijão-lima salteados

238 kcal ● 7g proteína ● 10g gordura ● 24g carboidrato ● 6g fibra



pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
feijão-lima, congelado
1/2 xícara (80g)
grãos de milho congelados
1/2 xícara (68g)
azeite
2 colher de chá (mL)

1. Adicione o óleo a uma frigideira grande em fogo médio-alto.
2. Adicione a chalota e cozinhe por cerca de 1–2 minutos, até ficar macia.
3. Acrescente os feijões-lima, o milho e o tempero e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até aquecer e ficar macio, cerca de 3–4 minutos.
4. Sirva.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 1/2 dosador - 382 kcal ● 85g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
3 1/2 concha (1/3 xícara cada) (109g)
água
3 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)
água
24 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.