

Meal Plan - Dieta vegetariana de 1000 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

1043 kcal ● 91g proteína (35%) ● 33g gordura (28%) ● 82g carboidrato (31%) ● 15g fibra (6%)

Café da manhã

200 kcal, 7g proteína, 22g carboidratos líquidos, 7g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Couve e ovos

95 kcal

Jantar

330 kcal, 19g proteína, 31g carboidratos líquidos, 12g gordura



Tempeh com molho de amendoim

2 oz de tempeh- 217 kcal



Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal

Almoço

295 kcal, 16g proteína, 27g carboidratos líquidos, 12g gordura



Nuggets Chik'n

5 1/3 nuggets- 294 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 2

1024 kcal ● 93g proteína (36%) ● 29g gordura (26%) ● 80g carboidrato (31%) ● 18g fibra (7%)

Café da manhã

200 kcal, 7g proteína, 22g carboidratos líquidos, 7g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Couve e ovos

95 kcal

Jantar

330 kcal, 19g proteína, 31g carboidratos líquidos, 12g gordura



Tempeh com molho de amendoim

2 oz de tempeh- 217 kcal



Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal

Almoço

275 kcal, 19g proteína, 26g carboidratos líquidos, 9g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal



Salada simples de couve

1/2 xícara(s)- 28 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 3

1034 kcal ● 92g proteína (36%) ● 23g gordura (20%) ● 87g carboidrato (34%) ● 27g fibra (10%)

Café da manhã

200 kcal, 7g proteína, 22g carboidratos líquidos, 7g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Couve e ovos

95 kcal

Jantar

340 kcal, 18g proteína, 38g carboidratos líquidos, 6g gordura



Pão pita

1 pão pita(s)- 78 kcal



Salada grega simples de pepino

70 kcal



Sopa de feijão-preto com salsa

193 kcal

Almoço

275 kcal, 19g proteína, 26g carboidratos líquidos, 9g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal



Salada simples de couve

1/2 xícara(s)- 28 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 4

973 kcal ● 91g proteína (37%) ● 29g gordura (26%) ● 74g carboidrato (31%) ● 14g fibra (6%)

Café da manhã

200 kcal, 14g proteína, 12g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal

Jantar

310 kcal, 22g proteína, 41g carboidratos líquidos, 5g gordura



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

182 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Almoço

245 kcal, 8g proteína, 19g carboidratos líquidos, 13g gordura



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1/2 lata(s)- 177 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 5

1079 kcal ● 93g proteína (35%) ● 25g gordura (21%) ● 102g carboidrato (38%) ● 19g fibra (7%)

Café da manhã

200 kcal, 14g proteína, 12g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal

Jantar

335 kcal, 16g proteína, 48g carboidratos líquidos, 4g gordura



Pão pita

1/2 pão pita(s)- 39 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue

268 kcal



Tomates assados

1/2 tomate(s)- 30 kcal

Almoço

325 kcal, 15g proteína, 40g carboidratos líquidos, 10g gordura



Salada tabule de grão-de-bico com tzatziki

215 kcal



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 6

1046 kcal ● 97g proteína (37%) ● 30g gordura (26%) ● 80g carboidrato (31%) ● 16g fibra (6%)

Café da manhã

160 kcal, 16g proteína, 11g carboidratos líquidos, 4g gordura



Uvas

29 kcal



Shake de proteína (leite)

129 kcal

Jantar

345 kcal, 17g proteína, 28g carboidratos líquidos, 15g gordura



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

3 metade(s) de abobrinha- 288 kcal



Arroz branco

1/4 xícara de arroz cozido- 55 kcal

Almoço

325 kcal, 15g proteína, 40g carboidratos líquidos, 10g gordura



Salada tabule de grão-de-bico com tzatziki

215 kcal



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 7

965 kcal

93g proteína (38%)

28g gordura (26%)

71g carboidrato (29%)

14g fibra (6%)


Café da manhã

160 kcal, 16g proteína, 11g carboidratos líquidos, 4g gordura



Uvas

29 kcal




Shake de proteína (leite)

129 kcal


Jantar

345 kcal, 17g proteína, 28g carboidratos líquidos, 15g gordura



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

3 metade(s) de abobrinha- 288 kcal



Arroz branco

1/4 xícara de arroz cozido- 55 kcal


Almoço

245 kcal, 11g proteína, 30g carboidratos líquidos, 8g gordura



Sopa de tomate

1/2 lata(s)- 105 kcal




Salada grega simples de pepino

141 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ maçãs
3 médio (≈8 cm diâ.) (546g)
- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)
- ☐ Toranja
1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)
- ☐ uvas
1 xícara (92g)

Gorduras e óleos

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

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
7 grande (350g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
6 colher de sopa (105g)
- ☐ creme azedo
3/4 colher de sopa (9g)
- ☐ leite integral
2 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo de cabra
3 oz (85g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ folhas de couve
1 3/4 xícara, picada (70g)
- ☐ ketchup
4 colher de chá (23g)
- ☐ cebola roxa
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)
- ☐ pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)
- ☐ tomates
2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (85g)
- ☐ salsa fresca
2 ramos (2g)
- ☐ couve-flor
1 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (265g)
- ☐ abobrinha
3 grande (969g)

Outro

- ☐ nuggets veganos tipo frango
5 1/3 nuggets (115g)
- ☐ levedura nutricional
1/2 oz (17g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)
- ☐ tzatziki
1/4 xícara(s) (56g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
15 concha (1/3 xícara cada) (465g)
- ☐ água
15 xícara(s) (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)
- ☐ feijão-preto
3/8 lata(s) (165g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1/2 lata(s) (224g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
1/3 xícara (63g)
- ☐ couscous instantâneo, saborizado
1/2 caixa (165 g) (82g)
- ☐ arroz branco de grão longo
2 3/4 colher de sopa (31g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
2 lata (≈540 g) (1052g)
- ☐ caldo de legumes
1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ salsa (molho)
3 colher de sopa (49g)
- ☐ sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
1/2 lata (≈540 g) (267g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/8 oz (4g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
- ☐ endro seco (dill)
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ vinagre de vinho tinto
1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ cominho em pó
1/4 colher de sopa (1g)

- ☐ molho barbecue
4 colher de sopa (72g)
- ☐ molho para macarrão
3/4 xícara (195g)
- ☐ sopa de tomate condensada enlatada
1/2 lata (298 g) (149g)

Produtos de panificação

- ☐ pão pita
1 1/2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (42g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 3 refeições:

maçãs

3 médio (≈8 cm diâ.) (546g)

1. A receita não possui instruções.

Couve e ovos

95 kcal ● 7g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de chá (mL)

ovos

1 grande (50g)

folhas de couve

4 colher de sopa, picada (10g)

sal

1/2 pitada (0g)

Para todas as 3 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

ovos

3 grande (150g)

folhas de couve

3/4 xícara, picada (30g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata.
2. Tempere os ovos com sal e rasgue as folhas verdes, misturando-as com os ovos (para ovos bem verdes, coloque a mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo).
3. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira em fogo médio.
4. Adicione a mistura de ovos e cozinhe até a consistência desejada.
5. Sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Ovos cozidos

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



Para uma única refeição:

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

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

Toranja

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



Para uma única refeição:

Toranja

1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

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

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Uvas

29 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

uvas

1/2 xícara (46g)

Para todas as 2 refeições:

uvas

1 xícara (92g)

1. A receita não possui instruções.

Shake de proteína (leite)

129 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

proteína em pó

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

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

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Nuggets Chik'n

5 1/3 nuggets - 294 kcal ● 16g proteína ● 12g gordura ● 27g carboidrato ● 3g fibra



Rende 5 1/3 nuggets

ketchup

4 colher de chá (23g)

nuggets veganos tipo frango

5 1/3 nuggets (115g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salada simples de couve

1/2 xícara(s) - 28 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve

1/2 xícara, picada (20g)

molho para salada

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Salada simples de folhas mistas

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



folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

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

Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1/2 lata(s) - 177 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1/2 lata(s)

**sopa enlatada com pedaços
(variedades cremosas)**
1/2 lata (~540 g) (267g)

1. Prepare conforme as
instruções da embalagem.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada tabule de grão-de-bico com tzatziki

215 kcal ● 10g proteína ● 4g gordura ● 31g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

suco de limão
1/4 colher de chá (mL)
cominho em pó
1 1/3 pitada (0g)
óleo
1/8 colher de chá (mL)
couscous instantâneo, saborizado
1/6 caixa (165 g) (27g)
tzatziki
1/8 xícara(s) (28g)
salsa fresca, picado
2/3 ramos (1g)
tomates, picado
1/6 tomate roma (13g)
pepino, picado
1/8 pepino (≈21 cm) (25g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/6 lata(s) (75g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
cominho em pó
1/3 colher de chá (1g)
óleo
1/6 colher de chá (mL)
couscous instantâneo, saborizado
1/3 caixa (165 g) (55g)
tzatziki
1/4 xícara(s) (56g)
salsa fresca, picado
1 1/3 ramos (1g)
tomates, picado
1/3 tomate roma (27g)
pepino, picado
1/6 pepino (≈21 cm) (50g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/3 lata(s) (149g)

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

Leite

3/4 xícara(s) - 112 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Sopa de tomate

1/2 lata(s) - 105 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 21g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/2 lata(s)

sopa de tomate condensada enlatada

1/2 lata (298 g) (149g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salada grega simples de pepino

141 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



iogurte grego desnatado, natural

4 colher de sopa (70g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

endro seco (dill)

4 pitada (1g)

vinagre de vinho tinto

1/2 colher de chá (mL)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

pepino, fatiado em meias-luas

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tempeh com molho de amendoim

2 oz de tempeh - 217 kcal ● 16g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

tempeh
2 oz (57g)
manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
1/2 colher de chá (mL)
levedura nutricional
1/4 colher de sopa (1g)

Para todas as 2 refeições:

tempeh
4 oz (113g)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)
levedura nutricional
1/2 colher de sopa (2g)

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

1/2 xícara de arroz integral cozido - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

sal
1 pitada (1g)
água
1/3 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
arroz integral
2 2/3 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Pão pita

1 pão pita(s) - 78 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 pão pita(s)

pão pita

1 pita, pequena (diâm. 10 cm) (28g)

1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no micro-ondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.

Salada grega simples de pepino

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



iogurte grego desnatado, natural

2 colher de sopa (35g)

suco de limão

3/8 colher de chá (mL)

endro seco (dill)

2 pitada (0g)

vinagre de vinho tinto

1/4 colher de chá (mL)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (7g)

pepino, fatiado em meias-luas

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

Sopa de feijão-preto com salsa

193 kcal ● 11g proteína ● 2g gordura ● 19g carboidrato ● 12g fibra



caldo de legumes
1/4 xícara(s) (mL)
feijão-preto
3/8 lata(s) (165g)
cominho em pó
1 1/2 pitada (0g)
creme azedo
3/4 colher de sopa (9g)
salsa (molho), com pedaços
3 colher de sopa (49g)

1. Em um processador elétrico de alimentos ou liquidificador, Combine os feijões, o caldo, a salsa e o cominho. Bata até obter uma textura relativamente lisa.
2. Aqueça a mistura de feijão em uma panela em fogo médio até aquecer completamente.
3. Cubra com creme azedo ao servir.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

182 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 28g carboidrato ● 5g fibra



couscous instantâneo, saborizado
1/6 caixa (165 g) (27g)
óleo
1/8 colher de chá (mL)
cominho em pó
1 1/3 pitada (0g)
suco de limão
1/4 colher de chá (mL)
pepino, picado
1/8 pepino (≈21 cm) (25g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/6 lata(s) (75g)
tomates, picado
1/6 tomate roma (13g)
salsa fresca, picado
2/3 ramos (1g)

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

Copo de cottage com frutas

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



Rende 1 pote

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

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

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Pão pita

1/2 pão pita(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 pão pita(s)

pão pita

1/2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (14g)

1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no micro-ondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.

Asas de couve-flor ao barbecue

268 kcal ● 14g proteína ● 2g gordura ● 40g carboidrato ● 9g fibra



molho barbecue

4 colher de sopa (72g)

sal

2 pitada (2g)

levedura nutricional

4 colher de sopa (15g)

couve-flor

1 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (265g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C). Lave a couve-flor e corte em floretes - reserve.
2. Em uma tigela, combine o fermento nutricional e o sal. Misture com um pouco de água até quase formar uma pasta.
3. Adicione os floretes à tigela e misture para cobrir todos os lados. Coloque os floretes em uma assadeira untada.
4. Asse por 25-30 minutos ou até ficarem crocantes. Retire do forno e reserve.
5. Coloque o molho barbecue em um recipiente próprio para micro-ondas e aqueça por alguns segundos até aquecer.
6. Misture os floretes com o molho barbecue. Sirva.

Tomates assados

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 tomate(s)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

tomates

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

3 metade(s) de abobrinha - 288 kcal ● 16g proteína ● 15g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

molho para macarrão

6 colher de sopa (98g)

queijo de cabra

1 1/2 oz (43g)

abobrinha

1 1/2 grande (485g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão

3/4 xícara (195g)

queijo de cabra

3 oz (85g)

abobrinha

3 grande (969g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. Sirva.

Arroz branco

1/4 xícara de arroz cozido - 55 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

água

1/6 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

4 colher de chá (15g)

Para todas as 2 refeições:

água

1/3 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

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

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

água

2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó

14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

água

14 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.
-