

# Meal Plan - Dieta vegetariana de 1100 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

1147 kcal ● 99g proteína (35%) ● 53g gordura (42%) ● 55g carboidrato (19%) ● 14g fibra (5%)

### Café da manhã

190 kcal, 9g proteína, 19g carboidratos líquidos, 7g gordura



#### Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal



#### Aveia simples com canela e água

108 kcal

### Jantar

345 kcal, 23g proteína, 7g carboidratos líquidos, 23g gordura



#### Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



#### Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

260 kcal

### Almoço

395 kcal, 19g proteína, 27g carboidratos líquidos, 21g gordura



#### Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s)- 209 kcal



#### Sanduíche tipo deli com hummus e legumes

1/2 sanduíche(s)- 185 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

## Day 2

1154 kcal ● 103g proteína (36%) ● 41g gordura (32%) ● 80g carboidrato (28%) ● 13g fibra (5%)

### Café da manhã

190 kcal, 9g proteína, 19g carboidratos líquidos, 7g gordura



#### Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal



#### Aveia simples com canela e água

108 kcal

### Jantar

380 kcal, 25g proteína, 25g carboidratos líquidos, 18g gordura



#### Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

240 kcal



#### Salada grega simples de pepino

141 kcal

### Almoço

370 kcal, 20g proteína, 34g carboidratos líquidos, 15g gordura



#### Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets- 368 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 3

1162 kcal

98g proteína (34%)


52g gordura (40%)

64g carboidrato (22%)

12g fibra (4%)


Café da manhã

190 kcal, 9g proteína, 19g carboidratos líquidos, 7g gordura



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal




Aveia simples com canela e água

108 kcal


Jantar

380 kcal, 25g proteína, 25g carboidratos líquidos, 18g gordura



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

240 kcal




Salada grega simples de pepino

141 kcal

Almoço

375 kcal, 15g proteína, 18g carboidratos líquidos, 26g gordura



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal




Sanduíche de salada de ovos

1/2 sanduíche(s)- 271 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 4

1108 kcal

95g proteína (34%)

52g gordura (42%)

50g carboidrato (18%)

16g fibra (6%)


Café da manhã

160 kcal, 10g proteína, 21g carboidratos líquidos, 3g gordura



Cereal matinal

97 kcal



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal


Jantar

355 kcal, 21g proteína, 9g carboidratos líquidos, 22g gordura



Tofu Cajun

196 kcal




Couve com alho

159 kcal

Almoço

375 kcal, 15g proteína, 18g carboidratos líquidos, 26g gordura



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal




Sanduíche de salada de ovos

1/2 sanduíche(s)- 271 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 5

1093 kcal ● 97g proteína (36%) ● 23g gordura (19%) ● 99g carboidrato (36%) ● 26g fibra (9%)

Café da manhã

160 kcal, 10g proteína, 21g carboidratos líquidos, 3g gordura



Cereal matinal  
97 kcal



Cottage cheese com mel  
1/4 xícara(s)- 62 kcal

Jantar

405 kcal, 22g proteína, 32g carboidratos líquidos, 16g gordura



Salada mista  
121 kcal



Tofu picante com sriracha e amendoim  
171 kcal



Lentilhas  
116 kcal

Almoço

310 kcal, 17g proteína, 44g carboidratos líquidos, 2g gordura



Asas de couve-flor ao barbecue  
268 kcal



Ervilha-torta  
41 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
2 dosador- 218 kcal

Day 6

1068 kcal ● 106g proteína (40%) ● 17g gordura (14%) ● 101g carboidrato (38%) ● 22g fibra (8%)

Café da manhã

180 kcal, 12g proteína, 27g carboidratos líquidos, 2g gordura



Clementina  
1 clementina(s)- 39 kcal



Torrada com queijo cottage  
1 torrada(s)- 143 kcal

Jantar

360 kcal, 30g proteína, 29g carboidratos líquidos, 12g gordura



Salsicha vegana  
1 salsicha(s)- 268 kcal



Purê de batata-doce  
92 kcal

Almoço

310 kcal, 17g proteína, 44g carboidratos líquidos, 2g gordura



Asas de couve-flor ao barbecue  
268 kcal



Ervilha-torta  
41 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
2 dosador- 218 kcal

Day 7

1146 kcal

101g proteína (35%)


20g gordura (16%)

125g carboidrato (44%)

15g fibra (5%)


Café da manhã

180 kcal, 12g proteína, 27g carboidratos líquidos, 2g gordura



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal




Torrada com queijo cottage

1 torrada(s)- 143 kcal

Jantar

360 kcal, 30g proteína, 29g carboidratos líquidos, 12g gordura



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal




Purê de batata-doce

92 kcal


Almoço

385 kcal, 11g proteína, 68g carboidratos líquidos, 6g gordura



Sopa de tomate

1 1/2 lata(s)- 316 kcal




Salada grega simples de pepino

70 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos  
8 2/3 médio (382g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural  
1 recipiente (193g)
- ☐ queijo parmesão  
1 colher de sopa (5g)
- ☐ leite integral  
1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)  
1 xícara (226g)

## Gorduras e óleos

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

## Cereais matinais

- ☐ aveia rápida  
3/4 xícara (60g)
- ☐ cereal matinal  
1 porção (30g)

## Doces

- ☐ açúcar  
1 1/2 colher de sopa (20g)
- ☐ mel  
4 colher de chá (28g)

## Especiarias e ervas

- ☐ canela  
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ mostarda Dijon  
1 colher de chá (5g)
- ☐ endro seco (dill)  
1 1/4 colher de chá (1g)
- ☐ vinagre de vinho tinto  
1 1/4 colher de chá (mL)
- ☐ sal  
4 1/2 g (4g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus  
1 1/2 colher de sopa (23g)
- ☐ tofu firme  
9 3/4 oz (276g)
- ☐ manteiga de amendoim  
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ molho de soja (tamari)  
1/2 colher de chá (mL)
- ☐ lentilhas, cruas  
2 3/4 colher de sopa (32g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pepino  
1 1/2 pepino (≈21 cm) (427g)
- ☐ alface romana (romaine)  
1/2 cabeça (344g)
- ☐ brócolis  
1 1/2 xícara, picado (137g)
- ☐ cenouras  
1 1/2 médio (86g)
- ☐ batatas  
1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)
- ☐ cebola roxa  
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (48g)
- ☐ ketchup  
5 colher de chá (28g)
- ☐ cebola  
1/4 pequeno (18g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)  
1/2 lbs (227g)
- ☐ alho  
2 dente(s) (de alho) (6g)
- ☐ tomates  
1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)
- ☐ couve-flor  
2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (530g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas  
1 1/3 xícara (192g)
- ☐ batata-doce  
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão  
1 colher de sopa (mL)
- ☐ clementinas  
2 fruta (148g)

- ☐ pimenta-do-reino  
1 pitada (0g)
- ☐ páprica  
1 pitada (1g)
- ☐ mostarda amarela  
2 pitada ou 1 sachê (1g)
- ☐ tempero cajun  
5 pitada (1g)

## Bebidas

- ☐ água  
16 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó  
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ castanhas de caju torradas  
1/2 xícara (69g)
- ☐ nozes  
2 colher de sopa, sem casca (13g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal  
1 colher de sopa (7g)

## Produtos de panificação

- ☐ pão  
1/3 lbs (160g)

## Outro

- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas  
3 fatias (31g)
  - ☐ tempero italiano  
4 pitada (2g)
  - ☐ linguiça vegana  
3 salsicha (300g)
  - ☐ nuggets veganos tipo frango  
6 2/3 nuggets (143g)
  - ☐ molho de pimenta sriracha  
3/8 colher de sopa (6g)
  - ☐ levedura nutricional  
1/2 xícara (30g)
- 

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue  
1/2 xícara (143g)
- ☐ sopa de tomate condensada enlatada  
1 1/2 lata (298 g) (447g)

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Ovos fritos básicos

1 ovo(s) - 80 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

#### ovos

1 grande (50g)

#### óleo

1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

#### ovos

3 grande (150g)

#### óleo

1/4 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

### Aveia simples com canela e água

108 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 19g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

#### aveia rápida

4 colher de sopa (20g)

#### açúcar

1/2 colher de sopa (7g)

#### canela

4 pitada (1g)

#### água

3/8 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

#### aveia rápida

3/4 xícara (60g)

#### açúcar

1 1/2 colher de sopa (20g)

#### canela

1/2 colher de sopa (4g)

#### água

1 xícara(s) (mL)

1. Coloque a aveia, a canela e o açúcar em uma tigela e misture.
2. Despeje a água por cima e leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

## Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Cereal matinal

97 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 14g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
1/4 xícara(s) (mL)  
**cereal matinal**  
1/2 porção (15g)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**cereal matinal**  
1 porção (30g)

1. Basta encontrar um cereal de que goste em que uma porção tenha entre 100 e 150 calorias. Na prática, você pode escolher qualquer cereal matinal e apenas ajustar o tamanho da porção para ficar nessa faixa, já que a maioria dos cereais tem uma composição de macronutrientes muito semelhante.

### Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
4 colher de sopa (57g)  
**mel**  
1 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
1/2 xícara (113g)  
**mel**  
2 colher de chá (14g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.



## Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

### Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal  1g proteína  0g gordura  8g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

**clementinas**  
1 fruta (74g)

Para todas as 2 refeições:

**clementinas**  
2 fruta (148g)

1. A receita não possui instruções.

### Torrada com queijo cottage

1 torrada(s) - 143 kcal  11g proteína  2g gordura  19g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia(s) (32g)  
**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
4 colher de sopa (57g)  
**mel**  
1 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
2 fatia(s) (64g)  
**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
1/2 xícara (113g)  
**mel**  
2 colher de chá (14g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe queijo cottage sobre o pão, regue com mel e sirva.

## Almoço 1

Comer em dia 1

### Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s) - 209 kcal  5g proteína  16g gordura  10g carboidrato  1g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

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

1. A receita não possui instruções.

## Sanduiche tipo deli com hummus e legumes

1/2 sanduiche(s) - 185 kcal ● 14g proteína ● 5g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1/2 sanduiche(s)

### pão

1 fatia(s) (32g)

### Fatias tipo deli à base de plantas

3 fatias (31g)

### hommus

1 1/2 colher de sopa (23g)

### pepino

2 colher de sopa, fatias (13g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe hummus sobre o pão.
3. Monte o restante dos ingredientes no sanduiche. Sirva.

## Almoço 2

Comer em dia 2

### Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g proteína ● 15g gordura ● 34g carboidrato ● 4g fibra



Rende 6 2/3 nuggets

### ketchup

5 colher de chá (28g)

### nuggets veganos tipo frango

6 2/3 nuggets (143g)

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

## Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

### Castanhas de caju torradas

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



Para uma única refeição:

### castanhas de caju torradas

2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

### castanhas de caju torradas

4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

## Sanduiche de salada de ovos

1/2 sanduiche(s) - 271 kcal ● 13g proteína ● 18g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
1 1/2 médio (66g)  
**maionese**  
1 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada (0g)  
**pão**  
1 fatia (32g)  
**páprica**  
1/2 pitada (0g)  
**cebola, picado**  
1/8 pequeno (9g)  
**mostarda amarela**  
1 pitada ou 1 sachê (1g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
3 médio (132g)  
**maionese**  
2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**pão**  
2 fatia (64g)  
**páprica**  
1 pitada (1g)  
**cebola, picado**  
1/4 pequeno (18g)  
**mostarda amarela**  
2 pitada ou 1 sachê (1g)

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

### Asas de couve-flor ao barbecue

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



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**molho barbecue**  
1/2 xícara (143g)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**levedura nutricional**  
1/2 xícara (30g)  
**couve-flor**  
2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)  
(530g)

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.

## Ervilha-torta

41 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**ervilhas sugar snap congeladas**  
2/3 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

**ervilhas sugar snap congeladas**  
1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

---

## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

---

### Sopa de tomate

1 1/2 lata(s) - 316 kcal ● 7g proteína ● 2g gordura ● 63g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 1/2 lata(s)

**sopa de tomate condensada enlatada**  
1 1/2 lata (298 g) (447g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

---

### 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, acrescentando 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

### Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1/8 xícara(s)

#### nozes

2 colher de sopa, sem casca (13g)



1. A receita não possui instruções.

### Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

260 kcal ● 21g proteína ● 15g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra





**alface romana (romaine)**  
2 xícara, ralado (94g)  
**ovos**  
2 grande (100g)  
**brócolis**  
1/2 xícara, picado (46g)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
1 colher de sopa (18g)  
**mostarda Dijon**  
1 colher de chá (5g)  
**queijo parmesão**  
1 colher de sopa (5g)  
**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
1 colher de sopa (7g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água fria.
2. Leve a água para ferver e continue fervendo por cerca de 7-10 minutos. Retire os ovos e coloque-os em uma tigela com água fria. Reserve para esfriar.
3. Enquanto isso, prepare o molho misturando o iogurte grego, a mostarda, o suco de limão e sal/pimenta a gosto. Reserve.
4. Descasque os ovos e corte-os em quartos. Monte a salada com alface, brócolis e os ovos. Polvilhe as sementes de abóbora e o parmesão por cima, regue com o molho e sirva.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

240 kcal ● 16g proteína ● 11g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**tempero italiano**  
2 pitada (1g)  
**cenouras, fatiado**  
1/2 médio (31g)  
**brócolis, picado**  
1/2 xícara, picado (46g)  
**linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida**  
1/2 salsicha (50g)  
**batatas, cortado em gomos**  
1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (46g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**tempero italiano**  
4 pitada (2g)  
**cenouras, fatiado**  
1 médio (61g)  
**brócolis, picado**  
1 xícara, picado (91g)  
**linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida**  
1 salsicha (100g)  
**batatas, cortado em gomos**  
1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)

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

## Salada grega simples de pepino

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



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego desnatado, natural**  
1/2 xícara (140g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**endro seco (dill)**  
1 colher de chá (1g)  
**vinagre de vinho tinto**  
1 colher de chá (mL)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)  
**pepino, fatiado em meias-luas**  
1 pepino (≈21 cm) (301g)

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

### Tofu Cajun

196 kcal ● 14g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



**tempero cajun**  
5 pitada (1g)  
**óleo**  
1 1/4 colher de chá (mL)  
**tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos**  
6 1/4 oz (177g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Combine o tofu em cubos, o tempero cajun, o óleo e sal e pimenta em uma assadeira. Misture para cobrir.
3. Asse até ficar crocante, 20-25 minutos. Sirva.

### Couve com alho

159 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 9g fibra



### couve-manteiga (collard greens)

1/2 lbs (227g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 pitada (1g)

alho, picado

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Salada mista

121 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 7g fibra



#### alface romana (romaine), ralado

1/2 corações (250g)

#### tomates, em cubos

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

#### molho para salada

1 colher de sopa (mL)

#### cebola roxa, fatiado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

#### pepino, fatiado ou em cubos

1/8 pepino (≈21 cm) (38g)

#### cenouras, descascado e ralado ou fatiado

1/2 pequeno (14 cm) (25g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

### Tofu picante com sriracha e amendoim

171 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



**molho de pimenta sriracha**

3/8 colher de sopa (6g)

**manteiga de amendoim**

1/2 colher de sopa (8g)

**molho de soja (tamari)**

1/2 colher de chá (mL)

**água**

1/8 xícara(s) (mL)

**óleo**

1/4 colher de sopa (mL)

**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**

1/4 lbs (99g)

**alho, picado fino**

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

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.

## Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra

**água**

2/3 xícara(s) (mL)

**sal**

1/3 pitada (0g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

2 2/3 colher de sopa (32g)

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.

## Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Salsicha vegana

1 salsicha(s) - 268 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**linguiça vegana**  
1 salsicha (100g)

Para todas as 2 refeições:

**linguiça vegana**  
2 salsicha (200g)

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

### Purê de batata-doce

92 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**batata-doce**  
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

Para todas as 2 refeições:

**batata-doce**  
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal 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.