

Meal Plan - Dieta vegetariana de 1200 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

1231 kcal ● 92g proteína (30%) ● 50g gordura (37%) ● 80g carboidrato (26%) ● 23g fibra (8%)

Café da manhã

245 kcal, 8g proteína, 2g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



Abacate

176 kcal

Jantar

405 kcal, 18g proteína, 22g carboidratos líquidos, 25g gordura



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal



Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim

294 kcal

Almoço

360 kcal, 17g proteína, 54g carboidratos líquidos, 5g gordura



Hambúrguer vegetal

1 hambúrguer- 275 kcal



Lentilhas

87 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 2

1221 kcal ● 99g proteína (32%) ● 48g gordura (35%) ● 71g carboidrato (23%) ● 28g fibra (9%)

Café da manhã

245 kcal, 8g proteína, 2g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



Abacate

176 kcal

Jantar

390 kcal, 15g proteína, 34g carboidratos líquidos, 17g gordura



Sopa de lentilhas

271 kcal



Salada de tomate e abacate

117 kcal

Almoço

370 kcal, 27g proteína, 33g carboidratos líquidos, 11g gordura



Sanduíche tipo deli com hummus e legumes

1 sanduíche(s)- 370 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 3

1221 kcal ● 99g proteína (33%) ● 50g gordura (37%) ● 79g carboidrato (26%) ● 15g fibra (5%)

Café da manhã

195 kcal, 6g proteína, 27g carboidratos líquidos, 7g gordura



Bagel médio torrado com manteiga
1/2 bagel(s)- 196 kcal

Jantar

440 kcal, 18g proteína, 17g carboidratos líquidos, 31g gordura



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



Salada de tomate e abacate
117 kcal



Tofu básico
4 oz- 171 kcal

Almoço

370 kcal, 27g proteína, 33g carboidratos líquidos, 11g gordura



Sanduíche tipo deli com hummus e legumes
1 sanduíche(s)- 370 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 4

1182 kcal ● 98g proteína (33%) ● 42g gordura (32%) ● 82g carboidrato (28%) ● 20g fibra (7%)

Café da manhã

195 kcal, 6g proteína, 27g carboidratos líquidos, 7g gordura



Bagel médio torrado com manteiga
1/2 bagel(s)- 196 kcal

Jantar

430 kcal, 26g proteína, 44g carboidratos líquidos, 11g gordura



Sopa de grão-de-bico com couve
273 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal

Almoço

340 kcal, 18g proteína, 9g carboidratos líquidos, 23g gordura



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal



Salada de ovo e abacate
266 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 5

1196 kcal ● 90g proteína (30%) ● 20g gordura (15%) ● 142g carboidrato (47%) ● 23g fibra (8%)

Café da manhã

195 kcal, 6g proteína, 27g carboidratos líquidos, 7g gordura



Bagel médio torrado com manteiga
1/2 bagel(s)- 196 kcal

Almoço

415 kcal, 19g proteína, 54g carboidratos líquidos, 10g gordura



Palitos de cenoura
3 cenoura(s)- 81 kcal



Tenders de chik'n crocantes
4 tender(es)- 229 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal

Jantar

370 kcal, 18g proteína, 60g carboidratos líquidos, 2g gordura



Asas de couve-flor ao barbecue
268 kcal



Cuscuz
100 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 6

1176 kcal ● 99g proteína (34%) ● 35g gordura (27%) ● 94g carboidrato (32%) ● 20g fibra (7%)

Café da manhã

175 kcal, 7g proteína, 9g carboidratos líquidos, 11g gordura



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal



Bolinhas proteicas de amêndoa
1 bola(s)- 135 kcal

Almoço

415 kcal, 19g proteína, 54g carboidratos líquidos, 10g gordura



Palitos de cenoura
3 cenoura(s)- 81 kcal



Tenders de chik'n crocantes
4 tender(es)- 229 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal

Jantar

370 kcal, 26g proteína, 30g carboidratos líquidos, 14g gordura



Lentilhas
174 kcal



Tofu Cajun
196 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 7

1189 kcal ● 92g proteína (31%) ● 58g gordura (44%) ● 56g carboidrato (19%) ● 19g fibra (6%)

Café da manhã

175 kcal, 7g proteína, 9g carboidratos líquidos, 11g gordura



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal



Bolinhas proteicas de amêndoa
1 bola(s)- 135 kcal

Jantar

370 kcal, 26g proteína, 30g carboidratos líquidos, 14g gordura



Lentilhas
174 kcal



Tofu Cajun
196 kcal

Almoço

425 kcal, 11g proteína, 15g carboidratos líquidos, 32g gordura



Panini de morango, abacate e queijo de cabra
244 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 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
4 grande (200g)
- ☐ leite integral
2 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ manteiga
1/4 vara (24g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)
- ☐ queijo de cabra
1/2 oz (14g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
2 abacate(s) (419g)
- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)
- ☐ suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)
- ☐ clementinas
2 fruta (148g)
- ☐ morangos
2 médio (diâ. 3 cm) (24g)

Produtos de panificação

- ☐ pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)
- ☐ pão
1/3 lbs (160g)
- ☐ bagel
1 1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (158g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ketchup
3 colher de sopa (51g)
- ☐ cebolinha
1 colher de sopa, fatiado (8g)
- ☐ abobrinha
1 médio (196g)
- ☐ tomate triturado enlatado
1/8 lata (51g)
- ☐ cebola
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (29g)
- ☐ aipo cru
1/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (10g)

Bebidas

- ☐ água
17 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó
15 1/2 oz (440g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/4 colher de sopa (5g)
- ☐ orégano seco
1 pitada, folhas (0g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
- ☐ manjeriço, seco
1 pitada, folhas (0g)
- ☐ alho em pó
1/2 colher de chá (2g)
- ☐ tempero cajun
1 1/4 colher de chá (3g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
14 colher de sopa (168g)
- ☐ manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)
- ☐ homus
6 colher de sopa (90g)
- ☐ tofu firme
16 1/2 oz (468g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1/2 lata(s) (224g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de gergelim
4 pitada (2g)
- ☐ sementes de chia
4 pitada (2g)
- ☐ manteiga de amêndoa
2 colher de sopa (31g)
- ☐ pecãs
4 colher de sopa, metades (25g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
10 1/4 g (mL)

- ☐ **alho**
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)
- ☐ **cenouras**
6 1/4 médio (381g)
- ☐ **espinafre fresco**
1/8 xícara(s) (2g)
- ☐ **tomates**
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)
- ☐ **pepino**
1/2 xícara, fatias (52g)
- ☐ **folhas de couve**
1 xícara, picada (40g)
- ☐ **couve-flor**
1 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (265g)

Outro

- ☐ **folhas verdes variadas**
1/3 embalagem (155 g) (48g)
- ☐ **hambúrguer vegetal**
1 hambúrguer (71g)
- ☐ **mix para salada de repolho (coleslaw)**
1/2 xícara (45g)
- ☐ **Fatias tipo deli à base de plantas**
12 fatias (125g)
- ☐ **levedura nutricional**
4 colher de sopa (15g)
- ☐ **tenders 'chik'n' sem carne**
8 pedaços (204g)
- ☐ **farinha de amêndoa**
1 colher de sopa (7g)

- ☐ **óleo**
5 colher de chá (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ **caldo de legumes**
2 xícara(s) (mL)
- ☐ **molho barbecue**
4 colher de sopa (72g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ **couscous instantâneo, saborizado**
1/6 caixa (165 g) (27g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

2 grande (100g)

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.

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

abacates

1 abacate(s) (201g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Bagel médio torrado com manteiga

1/2 bagel(s) - 196 kcal ● 6g proteína ● 7g gordura ● 27g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

bagel
1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(53g)
manteiga
1/2 colher de sopa (7g)

Para todas as 3 refeições:

bagel
1 1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(158g)
manteiga
1 1/2 colher de sopa (21g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga.
3. Aproveite.

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.

Bolinhas proteicas de amêndoa

1 bola(s) - 135 kcal ● 6g proteína ● 10g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amêndoa
1 colher de sopa (16g)
farinha de amêndoa
1/2 colher de sopa (4g)
proteína em pó
1/2 colher de sopa (3g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amêndoa
2 colher de sopa (31g)
farinha de amêndoa
1 colher de sopa (7g)
proteína em pó
1 colher de sopa (6g)

1. Misture todos os ingredientes até ficarem bem incorporados.
2. Modele em bolinhas.
3. Guarde as sobras em um recipiente hermético na geladeira.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Hambúrguer vegetal

1 hambúrguer - 275 kcal ● 11g proteína ● 5g gordura ● 41g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 hambúrguer

pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)
ketchup
1 colher de sopa (17g)
folhas verdes variadas
1 oz (28g)
hambúrguer vegetal
1 hambúrguer (71g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem. Quando pronto, coloque no pão e cubra com folhas e ketchup. Sinta-se à vontade para adicionar outras coberturas de baixa caloria, como mostarda ou picles.

Lentilhas

87 kcal ● 6g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



água
1/2 xícara(s) (mL)
sal
1/4 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
2 colher de sopa (24g)

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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Sanduíche tipo deli com hummus e legumes

1 sanduíche(s) - 370 kcal ● 27g proteína ● 11g gordura ● 33g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

pão

2 fatia(s) (64g)

Fatias tipo deli à base de plantas

6 fatias (62g)

hommus

3 colher de sopa (45g)

pepino

4 colher de sopa, fatias (26g)

Para todas as 2 refeições:

pão

4 fatia(s) (128g)

Fatias tipo deli à base de plantas

12 fatias (125g)

hommus

6 colher de sopa (90g)

pepino

1/2 xícara, fatias (52g)

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

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada de ovo e abacate

266 kcal ● 15g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

abacates

1/3 abacate(s) (67g)

folhas verdes variadas

2/3 xícara (20g)

ovos, cozido e resfriado

2 grande (100g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou cozinhe os seus e deixe esfriar na geladeira.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar bem combinado.
3. Sirva sobre uma cama de folhas verdes.

Almoço 4

Comer em dia 5 e dia 6

Palitos de cenoura

3 cenoura(s) - 81 kcal  2g proteína  0g gordura  12g carboidrato  5g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
3 médio (183g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
6 médio (366g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Tenders de chik'n crocantes

4 tender(es) - 229 kcal  16g proteína  9g gordura  21g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

tenders 'chik'n' sem carne
4 pedaços (102g)
ketchup
1 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

tenders 'chik'n' sem carne
8 pedaços (204g)
ketchup
2 colher de sopa (34g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.
Sirva com ketchup.

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 2 refeições:

maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5

Comer em dia 7

Panini de morango, abacate e queijo de cabra

244 kcal ● 8g proteína ● 15g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



pão

1 fatia (32g)

queijo de cabra

1/2 oz (14g)

manteiga

4 pitada (2g)

morangos, sem caroço e fatiado finamente

2 médio (diâ. 3 cm) (24g)

abacates, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

1. Aqueça uma pequena frigideira ou chapa em fogo médio e unte com spray de cozinha.
2. Passe manteiga em um lado de cada fatia de pão.
3. Espalhe o queijo de cabra no lado não amanteigado de cada fatia de pão.
4. Distribua os morangos sobre o queijo de cabra em ambas as fatias de pão.
5. Coloque o abacate por cima dos morangos em uma das fatias e então coloque a outra fatia por cima.
6. Coloque cuidadosamente o sanduíche na frigideira ou chapa e pressione o topo com uma espátula.
7. Vire o sanduíche com cuidado após cerca de 2 minutos (o lado de baixo deve estar dourado) e pressione novamente com a espátula. Cozinhe por mais 2 minutos, até ficar dourado.
8. Sirva.

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.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Leite

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



Rende 3/4 xícara(s)

leite integral

3/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim

294 kcal ● 13g proteína ● 19g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



mix para salada de repolho (coleslaw)

1/2 xícara (45g)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

molho de soja (tamari)

1 colher de sopa (mL)

sementes de gergelim

4 pitada (2g)

cebolinha

1 colher de sopa, fatiado (8g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

sementes de chia

4 pitada (2g)

abobrinha, espiralizado

1 médio (196g)

1. Misture os zoodles e a salada de repolho em uma tigela.
2. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o molho de soja e o suco de limão. Adicione água aos poucos, apenas o suficiente para que a mistura fique com consistência de molho.
3. Despeje a mistura de manteiga de amendoim sobre os zoodles e misture bem.
4. Finalize com cebolinha, sementes de gergelim e sementes de chia (opcional).
5. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Sopa de lentilhas

271 kcal ● 13g proteína ● 8g gordura ● 31g carboidrato ● 7g fibra



orégano seco

1 pitada, folhas (0g)

lentilhas, cruas

4 colher de sopa (48g)

água

1 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

manjerição, seco

1 pitada, folhas (0g)

tomate triturado enlatado

1/8 lata (51g)

sal

1 pitada (1g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

cebola, picado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

aipo cru, picado

1/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (10g)

alho, picado

1/4 dente(s) (de alho) (1g)

cenouras, em cubos

1/4 médio (15g)

espinafre fresco, fatiado finamente

1/8 xícara(s) (2g)

1. Em uma panela grande para sopa, aqueça o óleo em fogo médio. Adicione as cebolas, as cenouras e o aipo; cozinhe e mexa até que a cebola esteja macia. Acrescente o alho, o orégano e o manjerição; cozinhe por 2 minutos.
2. Adicione as lentilhas e junte a água e os tomates. Leve à fervura. Reduza o fogo e cozinhe em fogo brando por pelo menos 1 hora. Quando estiver pronto para servir, acrescente o espinafre e cozinhe até murchar. Tempere a gosto com sal e pimenta.

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



cebola

1/2 colher de sopa, picado (8g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

alho em pó

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

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.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 xícara(s)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



cebola

1/2 colher de sopa, picado (8g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

alho em pó

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

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.

Tofu básico

4 oz - 171 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 oz

óleo

2 colher de chá (mL)

tofu firme

4 oz (113g)

1. Fatie o tofu no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal ● 13g proteína ● 7g gordura ● 28g carboidrato ● 11g fibra



caldo de legumes

2 xícara(s) (mL)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

folhas de couve, picado

1 xícara, picada (40g)

alho, picado fino

1 dente(s) (de alho) (3g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido

1/2 lata(s) (224g)

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.

Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 pote(s)

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Cuscuz

100 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 20g carboidrato ● 1g fibra



couscous instantâneo, saborizado

1/6 caixa (165 g) (27g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Jantar 6 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Lentilhas

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



Para uma única refeição:

água

1 xícara(s) (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

água

2 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

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 Cajun

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

tempero cajun

1 1/4 colher de chá (3g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos

3/4 lbs (354g)

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.

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.