

# Meal Plan - Dieta vegetariana de 1300 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

1320 kcal ● 96g proteína (29%) ● 55g gordura (37%) ● 94g carboidrato (29%) ● 17g fibra (5%)

### Café da manhã

200 kcal, 6g proteína, 16g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Waffles com manteiga de amendoim**  
1 waffle(s)- 201 kcal

### Almoço

385 kcal, 10g proteína, 36g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Grão-de-bico cremoso com limão**  
233 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
68 kcal



**Arroz branco**  
3/8 xícara de arroz cozido- 82 kcal

### Lanches

220 kcal, 9g proteína, 10g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Clementina**  
1 clementina(s)- 39 kcal



**Sementes de abóbora**  
183 kcal

### Jantar

350 kcal, 34g proteína, 31g carboidratos líquidos, 8g gordura



**Seitan simples**  
4 oz- 244 kcal



**Pão pita**  
1 pão pita(s)- 78 kcal



**Quiabo**  
3/4 xícara- 30 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 2

1326 kcal ● 98g proteína (30%) ● 63g gordura (43%) ● 73g carboidrato (22%) ● 19g fibra (6%)

### Café da manhã

200 kcal, 6g proteína, 16g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Waffles com manteiga de amendoim**  
1 waffle(s)- 201 kcal

### Almoço

350 kcal, 14g proteína, 29g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Farelos veganos**  
1/2 xícara(s)- 73 kcal



**Arroz integral com manteiga**  
125 kcal



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
151 kcal

### Lanches

220 kcal, 9g proteína, 10g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Clementina**  
1 clementina(s)- 39 kcal



**Sementes de abóbora**  
183 kcal

### Jantar

390 kcal, 32g proteína, 16g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Salsicha vegana**  
1 salsicha(s)- 268 kcal



**Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva**  
122 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 3

1272 kcal ● 96g proteína (30%) ● 48g gordura (34%) ● 96g carboidrato (30%) ● 17g fibra (5%)

### Café da manhã

145 kcal, 8g proteína, 2g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Espinafre salteado simples**  
50 kcal



**Couve e ovos**  
95 kcal

### Almoço

350 kcal, 14g proteína, 29g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Farelos veganos**  
1/2 xícara(s)- 73 kcal



**Arroz integral com manteiga**  
125 kcal



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
151 kcal

### Lanches

225 kcal, 5g proteína, 47g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Pretzels**  
110 kcal



**Suco de fruta**  
1 copo(s)- 115 kcal

### Jantar

390 kcal, 32g proteína, 16g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Salsicha vegana**  
1 salsicha(s)- 268 kcal



**Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva**  
122 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 4

1263 kcal ● 93g proteína (29%) ● 56g gordura (40%) ● 76g carboidrato (24%) ● 20g fibra (6%)

### Café da manhã

145 kcal, 8g proteína, 2g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Espinafre salteado simples**

50 kcal



**Couve e ovos**

95 kcal

### Lanches

225 kcal, 5g proteína, 47g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Pretzels**

110 kcal



**Suco de fruta**

1 copo(s)- 115 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**

1 1/2 dosador- 164 kcal

### Almoço

280 kcal, 19g proteína, 12g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Ervilha-torta**

82 kcal



**Tofu Cajun**

196 kcal

### Jantar

450 kcal, 25g proteína, 13g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Brócolis assado**

98 kcal



**Tofu ao molho buffalo**

355 kcal

## Day 5

1332 kcal ● 94g proteína (28%) ● 37g gordura (25%) ● 136g carboidrato (41%) ● 21g fibra (6%)

### Café da manhã

145 kcal, 8g proteína, 2g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Espinafre salteado simples**

50 kcal



**Couve e ovos**

95 kcal

### Lanches

190 kcal, 9g proteína, 32g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Clementina**

1 clementina(s)- 39 kcal



**Kefir**

150 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**

1 1/2 dosador- 164 kcal

### Almoço

380 kcal, 17g proteína, 42g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Amêndoas torradas**

1/8 xícara(s)- 111 kcal



**Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias**

182 kcal



**Lentilhas**

87 kcal

### Jantar

455 kcal, 23g proteína, 58g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Laranja**

2 laranja(s)- 170 kcal



**Tenders de chik'n crocantes**

5 tender(es)- 286 kcal

## Day 6

1334 kcal ● 90g proteína (27%) ● 49g gordura (33%) ● 110g carboidrato (33%) ● 23g fibra (7%)

### Café da manhã

175 kcal, 17g proteína, 13g carboidratos líquidos, 4g gordura



**Queijo cottage com abacaxi**  
93 kcal



**Cenouras com homus**  
82 kcal

### Almoço

370 kcal, 10g proteína, 20g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Copos de alface com tofu à taiwanesa**  
4 copos de alface- 186 kcal



**Tomates salteados com alho e ervas**  
127 kcal



**Arroz integral**  
1/4 xícara de arroz integral cozido- 57 kcal

### Lanches

190 kcal, 9g proteína, 32g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Clementina**  
1 clementina(s)- 39 kcal



**Kefir**  
150 kcal

### Jantar

435 kcal, 18g proteína, 44g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Bowl de grão-de-bico e arroz com amendoim tailandês**  
436 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 7

1334 kcal ● 90g proteína (27%) ● 49g gordura (33%) ● 110g carboidrato (33%) ● 23g fibra (7%)

### Café da manhã

175 kcal, 17g proteína, 13g carboidratos líquidos, 4g gordura



**Queijo cottage com abacaxi**  
93 kcal



**Cenouras com homus**  
82 kcal

### Almoço

370 kcal, 10g proteína, 20g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Copos de alface com tofu à taiwanesa**  
4 copos de alface- 186 kcal



**Tomates salteados com alho e ervas**  
127 kcal



**Arroz integral**  
1/4 xícara de arroz integral cozido- 57 kcal

### Lanches

190 kcal, 9g proteína, 32g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Clementina**  
1 clementina(s)- 39 kcal



**Kefir**  
150 kcal

### Jantar

435 kcal, 18g proteína, 44g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Bowl de grão-de-bico e arroz com amendoim tailandês**  
436 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

## Bebidas

- ☐ proteína em pó  
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)
- ☐ água  
12 3/4 xícara(s) (mL)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ clementinas  
5 fruta (370g)
- ☐ suco de limão  
1 3/4 colher de chá (mL)
- ☐ suco de fruta  
16 fl oz (mL)
- ☐ laranja  
2 laranja (308g)
- ☐ suco de limão  
2 colher de chá (mL)
- ☐ abacaxi enlatado  
4 colher de sopa, pedaços (45g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal  
1/2 xícara (59g)
- ☐ leite de coco enlatado  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ amêndoas  
1 oz (25g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes  
1/8 xícara(s) (mL)
- ☐ molho Frank's Red Hot  
2 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagre de maçã  
1 1/2 colher de sopa (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ espinafre fresco  
2/3 pacote (280 g) (194g)
- ☐ alho  
3 1/4 dente(s) (de alho) (10g)
- ☐ quiabo, congelado  
3/4 xícara (84g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas  
3 1/3 xícara (480g)
- ☐ tomates  
3 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (460g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado  
1 1/2 lata(s) (643g)
- ☐ manteiga de amendoim  
4 colher de sopa (64g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços  
1 xícara (100g)
- ☐ tofu firme  
18 1/4 oz (517g)
- ☐ lentilhas, cruas  
2 colher de sopa (24g)
- ☐ molho de soja (tamari)  
1 oz (mL)
- ☐ homus  
4 colher de sopa (60g)

## Outro

- ☐ folhas verdes variadas  
7 1/2 xícara (225g)
- ☐ linguiça vegana  
2 salsicha (200g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne  
5 pedaços (128g)
- ☐ tempero italiano  
1/2 colher de sopa (5g)
- ☐ óleo de gergelim  
1 colher de chá (mL)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo  
2 colher de sopa (23g)
- ☐ seitan  
4 oz (113g)
- ☐ arroz integral  
2/3 xícara (127g)
- ☐ couscous instantâneo, saborizado  
1/6 caixa (165 g) (27g)

## Produtos de panificação

- ☐ waffles congelados  
2 waffles (70g)
- ☐ pão pita  
1 pita, pequena (diâm. 10 cm) (28g)

## Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino  
2 1/4 g (2g)

- ☐ **folhas de couve**  
3/4 xícara, picada (30g)
- ☐ **brócolis congelado**  
1 embalagem (284g)
- ☐ **pepino**  
5/8 pepino (≈21 cm) (176g)
- ☐ **salsa fresca**  
2/3 ramos (1g)
- ☐ **ketchup**  
1 1/4 colher de sopa (21g)
- ☐ **alface romana (romaine)**  
8 folha interna (48g)
- ☐ **gengibre fresco**  
1 colher de sopa (6g)
- ☐ **coentro fresco**  
2 colher de sopa, picado (6g)
- ☐ **cenouras baby**  
16 médio (160g)

### Gorduras e óleos

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

- ☐ **sal**  
1/3 oz (9g)
- ☐ **alho em pó**  
2 pitada (1g)
- ☐ **cebola em pó**  
2 pitada (1g)
- ☐ **tempero cajun**  
5 pitada (1g)
- ☐ **cominho em pó**  
1 1/2 pitada (0g)

### Produtos lácteos e ovos

- ☐ **manteiga**  
3/4 colher de sopa (11g)
- ☐ **ovos**  
3 grande (150g)
- ☐ **kefir aromatizado**  
3 xícara (mL)
- ☐ **queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
1 xícara (226g)

### Lanches

- ☐ **pretzels, crocantes, salgados**  
2 oz (57g)



## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Waffles com manteiga de amendoim

1 waffle(s) - 201 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**waffles congelados**  
1 waffles (35g)  
**manteiga de amendoim**  
1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

**waffles congelados**  
2 waffles (70g)  
**manteiga de amendoim**  
2 colher de sopa (32g)

1. Toste os waffles conforme as instruções da embalagem.
2. Espalhe manteiga de amendoim sobre os waffles. Opcionalmente, você pode cortar o waffle ao meio e montar um sanduíche de waffle com manteiga de amendoim. Sirva.

## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Espinafre salteado simples

50 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada, moído (0g)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**azeite**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
2 xícara(s) (60g)  
**alho, cortado em cubos**  
1/4 dente (de alho) (1g)

Para todas as 3 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada, moído (0g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**azeite**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
6 xícara(s) (180g)  
**alho, cortado em cubos**  
3/4 dente (de alho) (2g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

### 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 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Queijo cottage com abacaxi

93 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**

1/2 xícara (113g)

**abacaxi enlatado, escorrido**

2 colher de sopa, pedaços (23g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**

1 xícara (226g)

**abacaxi enlatado, escorrido**

4 colher de sopa, pedaços (45g)

1. Escorra o suco do abacaxi e misture os pedaços de abacaxi com o queijo cottage.
2. Sinta-se à vontade para usar a maioria dos tipos de frutas: banana, frutas vermelhas, pêssegos, melão, etc.

### Cenouras com homus

82 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra





Para uma única refeição:

**homus**  
2 colher de sopa (30g)  
**cenouras baby**  
8 médio (80g)

Para todas as 2 refeições:

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

1. Sirva as cenouras com homus.

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Grão-de-bico cremoso com limão

233 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



**leite de coco enlatado**  
1 1/2 oz (mL)  
**caldo de legumes**  
1/8 xícara(s) (mL)  
**espinafre fresco**  
1/2 oz (14g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**alho, picado finamente**  
1/2 dente(s) (de alho) (2g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1/2 xícara(s) (120g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio-alto. Adicione o alho e cozinhe até perfumar, cerca de 1 minuto.
2. Misture o caldo de legumes, o leite de coco, os grão-de-bico, o espinafre e um pouco de sal.
3. Leve a mistura para ferver, depois reduza o fogo para médio. Cozinhe até o espinafre murchar e o molho engrossar, cerca de 5-7 minutos.
4. Desligue o fogo, misture o suco de limão e ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.

### 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.

## Arroz branco

3/8 xícara de arroz cozido - 82 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra

Rende 3/8 xícara de arroz cozido



### água

1/4 xícara(s) (mL)

### arroz branco de grão longo

2 colher de sopa (23g)

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.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Farelos veganos

1/2 xícara(s) - 73 kcal ● 9g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

### carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

1/2 xícara (50g)

Para todas as 2 refeições:

### carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

1 xícara (100g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

## Arroz integral com manteiga

125 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga**  
1 colher de chá (5g)  
**arroz integral**  
2 colher de sopa (24g)  
**sal**  
3/4 pitada (1g)  
**água**  
1/4 xícara(s) (mL)  
**pimenta-do-reino**  
3/4 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

**manteiga**  
3/4 colher de sopa (11g)  
**arroz integral**  
4 colher de sopa (48g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**água**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada, moído (0g)

1. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
2. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa bem ajustada.
3. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e deixe ferver, tampado, por 30 minutos.
4. Despeje o arroz em uma peneira sobre a pia e escorra por 10 segundos.
5. Volte o arroz para a mesma panela, fora do fogo.
6. Cubra imediatamente e deixe descansar por 10 minutos (esta é a parte de vaporização).
7. Descubra, misture a manteiga e tempere com sal e pimenta.

## Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
3 xícara (90g)  
**tomates**  
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)  
**molho para salada**  
3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
6 xícara (180g)  
**tomates**  
1 xícara de tomates-cereja (149g)  
**molho para salada**  
6 colher de sopa (mL)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. Sirva.
-

## Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

### Ervilha-torta

82 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



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

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### 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.

## Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

### Amêndoas torradas

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



Rende 1/8 xícara(s)

**amêndoas**  
2 colher de sopa, inteira (18g)

1. A receita não possui instruções.

### 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.

## 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.\r\nAqueça 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 5

Comer em dia 6 e dia 7

### Copos de alface com tofu à taiwanesa

4 copos de alface - 186 kcal  7g proteína  15g gordura  3g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**  
1/2 colher de sopa, em tiras finas (3g)  
**vinagre de maçã**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**molho de soja (tamari)**  
1 colher de chá (mL)  
**alface romana (romaine)**  
4 folha interna (24g)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**alho, picado**  
1/2 dente(s) (de alho) (2g)  
**água**  
1/8 xícara(s) (mL)  
**tofu firme, seco com papel-toalha e esfarelado**  
2 1/2 oz (71g)  
**gengibre fresco, descascado e picado**  
1/2 colher de sopa (3g)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**  
1 colher de sopa, em tiras finas (7g)  
**vinagre de maçã**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**molho de soja (tamari)**  
2 colher de chá (mL)  
**alface romana (romaine)**  
8 folha interna (48g)  
**óleo**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**alho, picado**  
1 dente(s) (de alho) (3g)  
**água**  
1/8 xícara(s) (mL)  
**tofu firme, seco com papel-toalha e esfarelado**  
5 oz (142g)  
**gengibre fresco, descascado e picado**  
1 colher de sopa (6g)

1. Aqueça cerca de 2/3 do óleo em uma frigideira antiaderente em fogo médio-alto. Adicione o tofu, tempere com sal e pimenta e cozinhe até dourar em alguns pontos, cerca de 5-6 minutos. Transfira o tofu para um prato e limpe a frigideira.
2. Adicione o restante do óleo na mesma frigideira em fogo médio-alto. Acrescente o alho, o gengibre e as amêndoas, mexendo frequentemente até o alho ficar perfumado e as amêndoas tostadas, cerca de 1-2 minutos.
3. Misture o vinagre de maçã, o molho de soja e a água, e cozinhe até a mistura engrossar ligeiramente, cerca de 2-3 minutos.
4. Volte o tofu para a frigideira e misture para envolver no molho.
5. Coloque a mistura de tofu nos copos de alface e sirva.

### Tomates salteados com alho e ervas

127 kcal  1g proteína  10g gordura  5g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada, moído (0g)  
**azeite**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**tomates**  
1/2 pint, tomatinhos (149g)  
**tempero italiano**  
1/4 colher de sopa (3g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**alho, picado**  
1/2 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**azeite**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**tomates**  
1 pint, tomatinhos (298g)  
**tempero italiano**  
1/2 colher de sopa (5g)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**alho, picado**  
1 dente(s) (de alho) (3g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.
2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.
3. Sirva.

## Arroz integral

1/4 xícara de arroz integral cozido - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**água**  
1/6 xícara(s) (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada, moído (0g)  
**arroz integral**  
4 colher de chá (16g)

Para todas as 2 refeições:

**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)

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.
-



Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

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.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Pretzels

110 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:  
**pretzels, crocantes, salgados**  
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:  
**pretzels, crocantes, salgados**  
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:  
**suco de fruta**  
8 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:  
**suco de fruta**  
16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em dia 5, 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 3 refeições:

clementinas  
3 fruta (222g)

- 1. A receita não possui instruções.

Kefir

150 kcal 8g proteína 2g gordura 25g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

kefir aromatizado  
1 xícara (mL)

Para todas as 3 refeições:

kefir aromatizado  
3 xícara (mL)

- 1. Despeje em um copo e beba.

Jantar 1

Comer em dia 1

Seitan simples

4 oz - 244 kcal 30g proteína 8g gordura 13g carboidrato 1g fibra



Rende 4 oz

seitan  
4 oz (113g)  
óleo  
1 colher de chá (mL)

- 1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.
- 2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

## 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.

## Quiabo

3/4 xícara - 30 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 3/4 xícara

### quiabo, congelado

3/4 xícara (84g)

1. Coloque o quiabo congelado em uma panela.
2. Cubra com água e ferva por 3 minutos.
3. Escorra e tempere a gosto. Sirva.

## Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### 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.

### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

122 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
3/4 pitada (0g)  
**sal**  
3/4 pitada (0g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
1 xícara (144g)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
2 xícara (288g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

## Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

### Brócolis assado

98 kcal ● 9g proteína ● 0g gordura ● 7g carboidrato ● 9g fibra



**brócolis congelado**  
1 embalagem (284g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**alho em pó**  
2 pitada (1g)  
**cebola em pó**  
2 pitada (1g)

1. Pré-aqueça o forno a 375°F.
2. Distribua o brócolis congelado em uma assadeira levemente untada e tempere com sal, pimenta, alho em pó e cebola em pó.
3. Asse por 20 minutos e então vire o brócolis. Continue assando até que o brócolis esteja levemente crocante e chamuscado, por mais aproximadamente 20 minutos.

### Tofu ao molho buffalo

355 kcal ● 16g proteína ● 29g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra





**molho Frank's Red Hot**  
2 1/2 colher de sopa (mL)  
**molho ranch**  
2 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**  
1/2 lbs (198g)

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.

---

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

### Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 laranja(s)

**laranja**  
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

---

### Tenders de chik'n crocantes

5 tender(es) - 286 kcal ● 20g proteína ● 11g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Rende 5 tender(es)

**tenders 'chik'n' sem carne**  
5 pedaços (128g)  
**ketchup**  
1 1/4 colher de sopa (21g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.\r\nSirva com ketchup.
-

Bowl de grão-de-bico e arroz com amendoim tailandês

436 kcal 18g proteína 16g gordura 44g carboidrato 12g fibra



Para uma única refeição:

- arroz integral
- 2 colher de sopa (24g)
- água
- 1/4 xícara(s) (mL)
- manteiga de amendoim
- 1 colher de sopa (16g)
- molho de soja (tamari)
- 1/2 colher de sopa (mL)
- óleo de gergelim
- 1/2 colher de chá (mL)
- suco de limão
- 1 colher de chá (mL)
- coentro fresco
- 1 colher de sopa, picado (3g)
- pepino, fatiado
- 1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
- grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
- 1/2 lata(s) (224g)

Para todas as 2 refeições:

- arroz integral
- 4 colher de sopa (48g)
- água
- 1/2 xícara(s) (mL)
- manteiga de amendoim
- 2 colher de sopa (32g)
- molho de soja (tamari)
- 1 colher de sopa (mL)
- óleo de gergelim
- 1 colher de chá (mL)
- suco de limão
- 2 colher de chá (mL)
- coentro fresco
- 2 colher de sopa, picado (6g)
- pepino, fatiado
- 1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
- grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
- 1 lata(s) (448g)

1. Cozinhe o arroz integral com a água conforme as instruções da embalagem. Solte com um garfo e reserve.
2. Prepare o molho de amendoim: em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o molho de soja, o óleo de gergelim, o suco de limão e uma pitada de sal. Adicione um pequeno respingo de água e mexa até ficar liso e com consistência de molho.
3. Tempere os grão-de-bico com sal e pimenta.
4. Cubra o arroz integral com grão-de-bico, pepino e coentro. Regue com o molho de amendoim por cima e sirva.



# Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

## Shake de proteína

1 1/2 dosador - 164 kcal  36g proteína  1g gordura  1g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

- proteína em pó
- 1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
- água
- 1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

- proteína em pó
- 10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)
- água
- 10 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.