

Meal Plan - Dieta vegetariana de 1400 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 1396 kcal ● 91g proteína (26%) ● 52g gordura (34%) ● 113g carboidrato (32%) ● 29g fibra (8%)

Café da manhã

255 kcal, 16g proteína, 18g carboidratos líquidos, 9g gordura



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal



Pudim de chia com abacate e chocolate
197 kcal

Almoço

440 kcal, 14g proteína, 42g carboidratos líquidos, 19g gordura



Quesadillas de feijão preto
213 kcal



Tortilla chips
141 kcal



Salada de edamame e beterraba
86 kcal

Lanches

195 kcal, 8g proteína, 23g carboidratos líquidos, 8g gordura



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal



Bagel pequeno torrado com manteiga
1/2 bagel(s)- 120 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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 2

1338 kcal ● 104g proteína (31%) ● 48g gordura (32%) ● 105g carboidrato (31%) ● 18g fibra (5%)

Café da manhã

255 kcal, 16g proteína, 18g carboidratos líquidos, 9g gordura



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal



Pudim de chia com abacate e chocolate
197 kcal

Lanches

195 kcal, 8g proteína, 23g carboidratos líquidos, 8g gordura



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal



Bagel pequeno torrado com manteiga
1/2 bagel(s)- 120 kcal

Almoço

380 kcal, 27g proteína, 34g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tenders de chik'n crocantes
6 2/3 tender(es)- 381 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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 3

1449 kcal ● 101g proteína (28%) ● 42g gordura (26%) ● 150g carboidrato (41%) ● 17g fibra (5%)

Café da manhã

255 kcal, 16g proteína, 18g carboidratos líquidos, 9g gordura



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal



Pudim de chia com abacate e chocolate
197 kcal

Lanches

195 kcal, 8g proteína, 23g carboidratos líquidos, 8g gordura



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal



Bagel pequeno torrado com manteiga
1/2 bagel(s)- 120 kcal

Almoço

380 kcal, 27g proteína, 34g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tenders de chik'n crocantes
6 2/3 tender(es)- 381 kcal

Jantar

455 kcal, 14g proteína, 73g carboidratos líquidos, 9g gordura



Pão naan
1/2 unidade(s)- 131 kcal



Salada simples de folhas mistas
68 kcal



Massa com molho pronto
255 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

1438 kcal ● 96g proteína (27%) ● 27g gordura (17%) ● 186g carboidrato (52%) ● 18g fibra (5%)

Café da manhã

190 kcal, 17g proteína, 18g carboidratos líquidos, 4g gordura



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal



Shake de proteína (leite)

129 kcal

Lanches

180 kcal, 2g proteína, 22g carboidratos líquidos, 8g gordura



Pipoca

3 xícaras- 121 kcal



Purê de maçã

57 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

455 kcal, 27g proteína, 71g carboidratos líquidos, 5g gordura



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Sopa de tomate

1 1/2 lata(s)- 316 kcal

Jantar

455 kcal, 14g proteína, 73g carboidratos líquidos, 9g gordura



Pão naan

1/2 unidade(s)- 131 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Massa com molho pronto

255 kcal

Day 5

1358 kcal ● 114g proteína (34%) ● 40g gordura (26%) ● 107g carboidrato (31%) ● 31g fibra (9%)

Café da manhã

190 kcal, 17g proteína, 18g carboidratos líquidos, 4g gordura



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal



Shake de proteína (leite)

129 kcal

Lanches

180 kcal, 2g proteína, 22g carboidratos líquidos, 8g gordura



Pipoca

3 xícaras- 121 kcal



Purê de maçã

57 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

355 kcal, 19g proteína, 23g carboidratos líquidos, 18g gordura



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

240 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal

Jantar

475 kcal, 41g proteína, 42g carboidratos líquidos, 9g gordura



Farelos veganos

2 xícara(s)- 292 kcal



Purê de batata-doce

183 kcal

Day 6

1453 kcal ● 109g proteína (30%) ● 52g gordura (32%) ● 106g carboidrato (29%) ● 31g fibra (9%)

Café da manhã

225 kcal, 6g proteína, 31g carboidratos líquidos, 7g gordura



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



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal

Lanches

190 kcal, 11g proteína, 9g carboidratos líquidos, 12g gordura



Canapés de pepino com queijo de cabra
118 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

400 kcal, 15g proteína, 24g carboidratos líquidos, 23g gordura



Sanduíche de queijo grelhado com pesto
1/2 sanduíche(s)- 279 kcal



Salada mista
121 kcal

Jantar

475 kcal, 41g proteína, 42g carboidratos líquidos, 9g gordura



Farelos veganos
2 xícara(s)- 292 kcal



Purê de batata-doce
183 kcal

Day 7

1419 kcal ● 90g proteína (25%) ● 73g gordura (46%) ● 84g carboidrato (24%) ● 17g fibra (5%)

Café da manhã

225 kcal, 6g proteína, 31g carboidratos líquidos, 7g gordura



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



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal

Lanches

190 kcal, 11g proteína, 9g carboidratos líquidos, 12g gordura



Canapés de pepino com queijo de cabra
118 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

400 kcal, 15g proteína, 24g carboidratos líquidos, 23g gordura



Sanduíche de queijo grelhado com pesto
1/2 sanduíche(s)- 279 kcal



Salada mista
121 kcal

Jantar

440 kcal, 22g proteína, 19g carboidratos líquidos, 30g gordura



Lentilhas
87 kcal



Tofu ao molho buffalo
355 kcal

Lista de Compras



Sopas, molhos e caldos

- molho para macarrão
1/2 pote (680 g) (363g)
- salsa (molho)
1 colher de sopa (16g)
- sopa de tomate condensada enlatada
1 1/2 lata (298 g) (447g)
- molho pesto
1 colher de sopa (16g)
- molho Frank's Red Hot
2 3/4 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- queijo de cabra
5 oz (142g)
- leite integral
4 1/4 xícara(s) (mL)
- manteiga
2 3/4 colher de sopa (39g)
- iogurte grego desnatado
6 colher de sopa (105g)
- queijo
2 1/4 oz (63g)

Vegetais e produtos vegetais

- abobrinha
3 grande (969g)
- edamame congelado, sem casca
4 colher de sopa (30g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
1 beterraba(s) (50g)
- ketchup
3 1/3 colher de sopa (57g)
- batata-doce
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)
- cenouras
3 1/3 médio (203g)
- brócolis
1/2 xícara, picado (46g)
- batatas
1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (46g)
- tomates
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (177g)
- pepino
3/4 pepino (~21 cm) (226g)
- alface romana (romaine)
1 corações (500g)
- cebola roxa
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

Frutas e sucos de frutas

- Toranja
2 1/2 grande (~11,5 cm diâ.) (830g)
- abacates
1/3 abacate(s) (63g)
- purê de maçã
2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)

Produtos de nozes e sementes

- sementes de chia
3 colher de sopa (43g)

Outro

- cacau em pó
1 1/2 colher de sopa (9g)
- folhas verdes variadas
5 3/4 xícara (173g)
- tenders 'chik'n' sem carne
13 1/3 pedaços (340g)
- pipoca de micro-ondas, salgada
6 xícara estourada (66g)
- iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)
- tempero italiano
2 pitada (1g)
- linguiça vegana
1/2 salsicha (50g)

Gorduras e óleos

- óleo
1/2 oz (mL)
- vinagrete balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
- molho para salada
1/4 lbs (mL)
- molho ranch
2 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- feijão-preto
1/8 lata(s) (55g)
- carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
4 xícara (400g)
- lentilhas, cruas
2 colher de sopa (24g)
- tofu firme
1/2 lbs (198g)

Bebidas

- água
11 1/3 xícara(s) (mL)
- proteína em pó
12 1/4 concha (1/3 xícara cada) (380g)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo
2 3/4 colher de sopa (31g)
- massa seca crua
4 oz (114g)

Produtos de panificação

- bagel
2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (209g)
 - tortilhas de farinha
1/2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (25g)
 - pão naan
1 pedaço(s) (90g)
 - pão
2 fatia (64g)
-

Lanches

- chips de tortilla
1 oz (28g)

Especiarias e ervas

- endro seco (dill)
1 colher de chá (1g)
- sal
1/4 pitada (0g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

Toranja

1 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (498g)

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)

Pudim de chia com abacate e chocolate

197 kcal ● 15g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

sementes de chia

1 colher de sopa (14g)

leite integral

1/4 xícara(s) (mL)

cacau em pó

1/2 colher de sopa (3g)

abacates

1/2 fatias (13g)

iogurte grego desnatado

2 colher de sopa (35g)

proteína em pó

1/4 concha (1/3 xícara cada) (8g)

Para todas as 3 refeições:

sementes de chia

3 colher de sopa (43g)

leite integral

3/4 xícara(s) (mL)

cacau em pó

1 1/2 colher de sopa (9g)

abacates

1 1/2 fatias (38g)

iogurte grego desnatado

6 colher de sopa (105g)

proteína em pó

3/4 concha (1/3 xícara cada) (23g)

1. Amasse o abacate no fundo de um pote. Adicione todos os outros ingredientes e misture bem.
Cubra e leve à geladeira por 1-2 horas ou durante a noite.
Sirva e aproveite.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

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)

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.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

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 2 refeições:

bagel

1 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(105g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

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

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

cenouras

1 médio (61g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras

2 médio (122g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Quesadillas de feijão preto

213 kcal ● 8g proteína ● 9g gordura ● 18g carboidrato ● 7g fibra



queijo

1 colher de sopa, ralado (7g)

tortilhas de farinha

1/2 tortilha (~18-20 cm diâ.) (25g)

salsa (molho), dividido

1 colher de sopa (16g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

feijão-preto, escorrido e enxaguado

1/8 lata(s) (55g)

abacates, maduro

1/8 abacate(s) (25g)

1. Combine feijões, queijo e metade da salsa em uma tigela média.
2. Distribua o recheio uniformemente sobre metade de cada tortilla. Dobre as tortillas ao meio, pressionando levemente para achatar.
3. Aqueça metade do óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio. Adicione as quesadillas e cozinhe, virando uma vez e adicionando a outra metade do óleo, até dourar dos dois lados, de 2 a 4 minutos no total.
4. Transfira para uma tábua de cortar e cubra com papel-alumínio para manter aquecido.
5. Sirva as quesadillas com abacate e a salsa restante.

Tortilla chips

141 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra

chips de tortilla

1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.



Salada de edamame e beterraba

86 kcal ● 5g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
vinagrete balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
edamame congelado, sem casca
4 colher de sopa (30g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
1 beterraba(s) (50g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Tenders de chik'n crocantes

6 2/3 tender(es) - 381 kcal ● 27g proteína ● 15g gordura ● 34g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

tenders 'chik'n' sem carne
6 2/3 pedaços (170g)
ketchup
5 colher de chá (28g)

Para todas as 2 refeições:

tenders 'chik'n' sem carne
13 1/3 pedaços (340g)
ketchup
1/4 xícara (57g)

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

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

Iogurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 pote

iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

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.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

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



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)

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 simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
tomates
6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)
molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

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

Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Sanduíche de queijo grelhado com pesto

1/2 sanduíche(s) - 279 kcal ● 11g proteína ● 19g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
molho pesto
1/2 colher de sopa (8g)
queijo
1 fatia (28 g cada) (28g)
tomates
1 fatia(s), fina/pequena (15g)
manteiga, amolecido
1/2 colher de sopa (7g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
molho pesto
1 colher de sopa (16g)
queijo
2 fatia (28 g cada) (56g)
tomates
2 fatia(s), fina/pequena (30g)
manteiga, amolecido
1 colher de sopa (14g)

1. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão e coloque-a, com o lado amanteigado voltado para baixo, em uma frigideira antiaderente em fogo médio.
2. Espalhe metade do molho pesto no lado superior da fatia de pão que está na frigideira e coloque as fatias de queijo, as fatias de tomate sobre o pesto.
3. Espalhe o pesto restante em um lado da segunda fatia de pão e coloque essa fatia com o lado do pesto voltado para baixo sobre o sanduíche. Passe manteiga no lado de cima do sanduíche.
4. Frite o sanduíche suavemente, virando uma vez, até que ambos os lados do pão estejam dourados e o queijo tenha derretido, cerca de 5 minutos por lado.

Salada mista

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

alface romana (romaine), ralado
1 corações (500g)
tomates, em cubos
1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)
molho para salada
2 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
pepino, fatiado ou em cubos
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
cenouras, descascado e ralado ou fatiado
1 pequeno (14 cm) (50g)

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.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Leite

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



Para uma única refeição:

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Bagel pequeno torrado com manteiga

1/2 bagel(s) - 120 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

manteiga

1/4 colher de sopa (4g)

bagel

1/2 bagel pequeno (\approx 7,5 cm di)
(35g)

Para todas as 3 refeições:

manteiga

3/4 colher de sopa (11g)

bagel

1 1/2 bagel pequeno (\approx 7,5 cm di)
(104g)

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

Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Pipoca

3 xícaras - 121 kcal ● 1g proteína ● 8g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pipoca de micro-ondas, salgada
3 xícara estourada (33g)

Para todas as 2 refeições:

pipoca de micro-ondas, salgada
6 xícara estourada (66g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Purê de maçã

57 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

purê de maçã
1 recipiente para viagem (~110 g)
(122g)

Para todas as 2 refeições:

purê de maçã
2 recipiente para viagem (~110 g)
(244g)

1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Canapés de pepino com queijo de cabra

118 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

endro seco (dill)
4 pitada (1g)
queijo de cabra
1 oz (28g)
pepino, fatiado
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 2 refeições:

endro seco (dill)
1 colher de chá (1g)
queijo de cabra
2 oz (57g)
pepino, fatiado
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Cubra fatias de pepino com queijo de cabra e endro.
2. Sirva.

Leite

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



Para uma única refeição:

leite integral
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Pão naan

1/2 unidade(s) - 131 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra

Para uma única refeição:

pão naan
1/2 pedaço(s) (45g)



Para todas as 2 refeições:

pão naan
1 pedaço(s) (90g)

1. A receita não possui instruções.

Salada simples de folhas mistas

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



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

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

Massa com molho pronto

255 kcal ● 9g proteína ● 2g gordura ● 47g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

massa seca crua
2 oz (57g)
molho para macarrão
1/8 pote (680 g) (84g)

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua
4 oz (114g)
molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Farelos veganos

2 xícara(s) - 292 kcal ● 37g proteína ● 9g gordura ● 6g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
2 xícara (200g)

Para todas as 2 refeições:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
4 xícara (400g)

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

Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

batata-doce
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

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.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 7

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.

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.

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.