

Meal Plan - Dieta vegetariana de 1500 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

1521 kcal ● 125g proteína (33%) ● 47g gordura (28%) ● 122g carboidrato (32%) ● 28g fibra (7%)

Café da manhã

250 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 14g gordura



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal

Lanches

140 kcal, 20g proteína, 8g carboidratos líquidos, 3g gordura



logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

530 kcal, 32g proteína, 34g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salada de tomate e abacate

176 kcal



Suco de fruta

3/4 copo(s)- 86 kcal



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal

Jantar

440 kcal, 26g proteína, 65g carboidratos líquidos, 2g gordura



Asas de couve-flor ao barbecue

268 kcal



Lentilhas

174 kcal

Day 2

1531 kcal ● 119g proteína (31%) ● 53g gordura (31%) ● 114g carboidrato (30%) ● 31g fibra (8%)

Café da manhã

250 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 14g gordura



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal

Lanches

140 kcal, 20g proteína, 8g carboidratos líquidos, 3g gordura



logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

530 kcal, 32g proteína, 34g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salada de tomate e abacate

176 kcal



Suco de fruta

3/4 copo(s)- 86 kcal



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal

Jantar

450 kcal, 20g proteína, 58g carboidratos líquidos, 9g gordura



Arroz branco

3/8 xícara de arroz cozido- 82 kcal



Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

369 kcal

Day 3

1438 kcal ● 102g proteína (28%) ● 49g gordura (31%) ● 122g carboidrato (34%) ● 25g fibra (7%)

Café da manhã

250 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 14g gordura



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal

Lanches

140 kcal, 20g proteína, 8g carboidratos líquidos, 3g gordura



logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

435 kcal, 15g proteína, 42g carboidratos líquidos, 22g gordura



Salada de massa Caesar

288 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Jantar

450 kcal, 20g proteína, 58g carboidratos líquidos, 9g gordura



Arroz branco

3/8 xícara de arroz cozido- 82 kcal



Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

369 kcal

Day 4

1536 kcal ● 94g proteína (25%) ● 44g gordura (26%) ● 164g carboidrato (43%) ● 25g fibra (7%)

Café da manhã

275 kcal, 15g proteína, 34g carboidratos líquidos, 7g gordura



Kefir

150 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



Uvas

58 kcal

Lanches

230 kcal, 6g proteína, 37g carboidratos líquidos, 5g gordura



Tiras de pimentão e homus

85 kcal



Suco de fruta

1 1/4 copo(s)- 143 kcal

Almoço

435 kcal, 15g proteína, 42g carboidratos líquidos, 22g gordura



Salada de massa Caesar

288 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Jantar

430 kcal, 22g proteína, 50g carboidratos líquidos, 10g gordura



Salada de tomate e pepino

71 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 254 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 5

1506 kcal ● 114g proteína (30%) ● 32g gordura (19%) ● 165g carboidrato (44%) ● 24g fibra (6%)

Café da manhã

275 kcal, 15g proteína, 34g carboidratos líquidos, 7g gordura



Kefir

150 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



Uvas

58 kcal

Lanches

230 kcal, 6g proteína, 37g carboidratos líquidos, 5g gordura



Tiras de pimentão e homus

85 kcal



Suco de fruta

1 1/4 copo(s)- 143 kcal

Almoço

405 kcal, 34g proteína, 43g carboidratos líquidos, 10g gordura



Asinhas de seitan ao teriyaki

4 oz de seitan- 297 kcal



Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal

Jantar

430 kcal, 22g proteína, 50g carboidratos líquidos, 10g gordura



Salada de tomate e pepino

71 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 254 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 6

1468 kcal ● 112g proteína (30%) ● 40g gordura (25%) ● 138g carboidrato (38%) ● 26g fibra (7%)

Café da manhã

265 kcal, 7g proteína, 39g carboidratos líquidos, 7g gordura



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Bagel médio torrado com manteiga

1/2 bagel(s)- 196 kcal

Almoço

405 kcal, 34g proteína, 43g carboidratos líquidos, 10g gordura



Asinhas de seitan ao teriyaki

4 oz de seitan- 297 kcal



Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal

Jantar

490 kcal, 17g proteína, 46g carboidratos líquidos, 18g gordura



Tacos de feijão preto amassado

2 taco(s)- 417 kcal



Salada de tomate e pepino

71 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Café da manhã

265 kcal, 7g proteína, 39g carboidratos líquidos, 7g gordura



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal



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

Lanches

145 kcal, 17g proteína, 9g carboidratos líquidos, 4g gordura



Fatias de pepino
1/4 pepino- 15 kcal



Shake de proteína (leite)
129 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

465 kcal, 28g proteína, 64g carboidratos líquidos, 8g gordura



Iogurte com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 181 kcal



Seitan teriyaki com vegetais e arroz
169 kcal



Salada de grão-de-bico fácil
117 kcal

Jantar

490 kcal, 17g proteína, 46g carboidratos líquidos, 18g gordura



Tacos de feijão preto amassado
2 taco(s)- 417 kcal



Salada de tomate e pepino
71 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (31g)
- ☐ tomates
3 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (450g)
- ☐ couve-flor
1 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (265g)
- ☐ mistura de legumes congelados
2/3 lbs (320g)
- ☐ folhas de couve
1/6 maço (28g)
- ☐ cebola roxa
1 pequeno (70g)
- ☐ pepino
1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)
- ☐ pimentão
1 médio (119g)
- ☐ coentro fresco
4 colher de chá, picado (4g)
- ☐ salsa fresca
3/4 ramos (1g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1 1/6 fl oz (mL)
- ☐ abacates
2 abacate(s) (436g)
- ☐ suco de fruta
32 fl oz (mL)
- ☐ uvas
2 xícara (184g)
- ☐ maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)
- ☐ nectarina
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
1 oz (mL)
- ☐ molho Caesar para salada
2 3/4 colher de sopa (39g)
- ☐ molho para salada
4 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
5 grande (250g)
- ☐ queijo parmesão
4 colher de chá (8g)
- ☐ leite integral
3 xícara(s) (mL)
- ☐ kefir aromatizado
2 xícara (mL)
- ☐ manteiga
1 colher de sopa (14g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
2 2/3 colher de sopa (47g)
- ☐ iogurte saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente (170 g) (170g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
3 fatia (96g)
- ☐ bagel
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)
- ☐ tortilhas de milho
4 tortilha, média (≈15 cm diâ.) (104g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
11 1/2 concha (1/3 xícara cada) (357g)
- ☐ água
13 xícara (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue
4 colher de sopa (72g)
- ☐ molho picante
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagre de maçã
1/4 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
4 colher de sopa (48g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1 1/4 lata(s) (560g)
- ☐ homus
1/3 xícara (81g)
- ☐ feijão-preto
2/3 lata(s) (293g)

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

Outro

- ☐ linguiça vegana
2 salsicha (200g)
- ☐ levedura nutricional
4 colher de sopa (15g)
- ☐iogurte grego proteico aromatizado
3 recipiente (450g)
- ☐ molho teriyaki
1/3 lbs (mL)
- ☐ hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
2/3 xícara (119g)
- ☐ massa seca crua
2 3/4 oz (76g)
- ☐ seitan
9 1/2 oz (269g)



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.

Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pão

1 fatia (32g)

abacates, maduro, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 3 refeições:

pão

3 fatia (96g)

abacates, maduro, fatiado

3/4 abacate(s) (151g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Kefir

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



Para uma única refeição:

kefir aromatizado
1 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

kefir aromatizado
2 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

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.

Uvas

58 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

uvas
1 xícara (92g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
2 xícara (184g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

nectarina, sem caroço
1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

Para todas as 2 refeições:

nectarina, sem caroço
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

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.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de tomate e abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

cebola
3/4 colher de sopa, picado (11g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
azeite
1/2 colher de chá (mL)
alho em pó
1 1/2 pitada (1g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
abacates, cortado em cubos
3/8 abacate(s) (75g)
tomates, cortado em cubinhos
3/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (46g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
1 1/2 colher de sopa, picado (23g)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
azeite
1 colher de chá (mL)
alho em pó
3 pitada (1g)
sal
3 pitada (2g)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
3/4 abacate(s) (151g)
tomates, cortado em cubinhos
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

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.

Suco de fruta

3/4 copo(s) - 86 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 19g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
6 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
12 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

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.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de massa Caesar

288 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

massa seca crua
1 1/3 oz (38g)
tomates
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
azeite
1/4 colher de chá (mL)
folhas de couve
1/8 maço (14g)
queijo parmesão
2 colher de chá (4g)
molho Caesar para salada
4 colher de chá (20g)
sal
2/3 pitada (0g)
pimenta-do-reino
2/3 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua
2 2/3 oz (76g)
tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
azeite
1/2 colher de chá (mL)
folhas de couve
1/6 maço (28g)
queijo parmesão
4 colher de chá (8g)
molho Caesar para salada
2 2/3 colher de sopa (39g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)

1. Cozinhe a massa conforme a embalagem. Escorra e coloque em uma tigela e deixe esfriar completamente.
2. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
3. Misture os tomates com azeite e coloque-os em uma assadeira. Asse por 8-10 minutos até ficarem macios e estourando. Retire e deixe esfriar.
4. Rasgue a couve em pedaços e adicione à massa resfriada.
5. Adicione os tomates, sal e pimenta à massa e misture.
6. Refrigere a tigela.
7. Sirva com parmesão e molho.

Leite

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



Para uma única refeição:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

2 xícara(s) (mL)

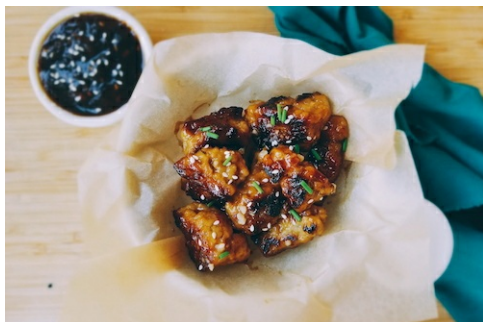
1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Asinhas de seitan ao teriyaki

4 oz de seitan - 297 kcal ● 32g proteína ● 10g gordura ● 19g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

seitan

4 oz (113g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

seitan

1/2 lbs (227g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

4 colher de sopa (mL)

1. Corte o seitan em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
3. Adicione o seitan e cozinhe por alguns minutos de cada lado até as bordas dourarem e fiquem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.

Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

água

1/3 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

água

2/3 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)

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 4 [↗](#)

Comer em dia 7

iogurte com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 181 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 32g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 pote(s)

iogurte saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente (170 g) (170g)

1. A receita não possui instruções.

Seitan teriyaki com vegetais e arroz

169 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



óleo
3/8 colher de chá (mL)
molho teriyaki
2 colher de chá (mL)
mistura de legumes congelados
1/8 pacote (280 g cada) (36g)
arroz branco de grão longo
1 colher de sopa (12g)
seitan, cortado em tiras
1 1/2 oz (43g)

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens. Reserve.
Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o seitan e cozinhe, mexendo, por 4–5 minutos ou até dourar e ficar crocante.
Reduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho.
Sirva sobre o arroz.

Salada de grão-de-bico fácil

117 kcal ● 6g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



vinagre balsâmico
1/4 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1/4 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/4 lata(s) (112g)
cebola, fatiado finamente
1/8 pequeno (9g)
tomates, cortado ao meio
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
salsa fresca, picado
3/4 ramos (1g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

iogurte grego proteico

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



Para uma única refeição:

iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 3 refeições:

iogurte grego proteico aromatizado
3 recipiente (450g)

1. Aproveite.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Tiras de pimentão e homus

85 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

homus
2 1/2 colher de sopa (41g)
pimentão
1/2 médio (60g)

Para todas as 2 refeições:

homus
1/3 xícara (81g)
pimentão
1 médio (119g)

1. Corte o pimentão em tiras.
2. Sirva com homus para mergulhar.

Suco de fruta

1 1/4 copo(s) - 143 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 32g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
10 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
20 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.
-

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Fatias de pepino

1/4 pepino - 15 kcal 1g proteína 0g gordura 3g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

pepino
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 2 refeições:

pepino
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

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)

levadura 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.

Lentilhas

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



água

1 xícara(s) (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Arroz branco

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



Para uma única refeição:

água

1/4 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

2 colher de sopa (23g)

Para todas as 2 refeições:

água

1/2 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

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.

Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

369 kcal ● 18g proteína ● 9g gordura ● 39g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

mistura de legumes congelados

1/2 pacote (280 g) (142g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

2 colher de sopa (mL)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata(s) (224g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de legumes congelados

1 pacote (280 g) (284g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

4 colher de sopa (mL)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata(s) (448g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o grão-de-bico e mexa ocasionalmente, cozinhando por cerca de 5 minutos até dourar levemente. Adicione os vegetais congelados com um pouco de água e cozinhe por cerca de 6-8 minutos até os vegetais ficarem macios e aquecidos. Misture o molho teriyaki e cozinhe até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

Jantar 3

Comer em dia 4 e dia 5

Salada de tomate e pepino

71 kcal 2g proteína 3g gordura 7g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

- molho para salada
1 colher de sopa (mL)
- cebola roxa, fatiado finamente
1/4 pequeno (18g)
- pepino, fatiado finamente
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
- tomates, fatiado finamente
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

- molho para salada
2 colher de sopa (mL)
- cebola roxa, fatiado finamente
1/2 pequeno (35g)
- pepino, fatiado finamente
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
- tomates, fatiado finamente
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

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.

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 254 kcal 20g proteína 6g gordura 22g carboidrato 8g fibra



Para uma única refeição:

- hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

Para todas as 2 refeições:

- hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

Tacos de feijão preto amassado

2 taco(s) - 417 kcal  16g proteína  15g gordura  38g carboidrato  18g fibra



Para uma única refeição:

tortilhas de milho

2 tortilha, média (≈15 cm diâ.) (52g)

molho picante

1/4 colher de sopa (mL)

água

4 colher de chá (mL)

orégano seco

1 1/3 pitada, folhas (0g)

iogurte grego desnatado, natural

4 colher de chá (23g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

abacates, fatiado

1/3 abacate(s) (67g)

coentro fresco, picado

2 colher de chá, picado (2g)

feijão-preto, escorrido e enxaguado

1/3 lata(s) (146g)

Para todas as 2 refeições:

tortilhas de milho

4 tortilha, média (≈15 cm diâ.)

(104g)

molho picante

1/2 colher de sopa (mL)

água

2 2/3 colher de sopa (mL)

orégano seco

1/3 colher de chá, folhas (0g)

iogurte grego desnatado, natural

2 2/3 colher de sopa (47g)

suco de limão

2 2/3 colher de chá (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

abacates, fatiado

2/3 abacate(s) (134g)

coentro fresco, picado

4 colher de chá, picado (4g)

feijão-preto, escorrido e enxaguado

2/3 lata(s) (293g)

1. Prepare a crema misturando o iogurte grego, o suco de limão, metade do óleo, metade do coentro e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Reserve.
2. Combine os feijões pretos, o orégano, a água, o molho de pimenta, o óleo restante e um pouco de sal em uma panela em fogo médio. Cozinhe até aquecer, 3-5 minutos.
3. Desligue o fogo. Amasse cerca de 75% dos feijões com as costas de um garfo.
4. Espalhe os feijões nas tortillas. Cubra com abacate, crema e o coentro restante. Sirva.

Salada de tomate e pepino

71 kcal  2g proteína  3g gordura  7g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/4 pequeno (18g)

pepino, fatiado finamente

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

tomates, fatiado finamente

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/2 pequeno (35g)

pepino, fatiado finamente

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

tomates, fatiado finamente

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela 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.