

# 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

## 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

## Lanches

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



**Iogurte grego proteico**  
1 pote- 139 kcal

## Jantar

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



**Asas de couve-flor ao barbecue**  
268 kcal



**Lentilhas**  
174 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

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

### 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

### Lanches

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



**Iogurte grego proteico**  
1 pote- 139 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

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almoço

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



**Salada de massa Caesar**  
288 kcal



**Leite**  
1 xícara(s)- 149 kcal

### Lanches

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



**Iogurte grego proteico**  
1 pote- 139 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

### Suplemento(s) de proteína

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



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



**Astinhas 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



**Astinhas 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

### 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

## Day 7

1528 kcal ● 106g proteína (28%) ● 38g gordura (22%) ● 159g carboidrato (42%) ● 32g fibra (8%)

### 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

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

### Lanches

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



#### Fatias de pepino

1/4 pepino- 15 kcal



#### Shake de proteína (leite)

129 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

# Lista de Compras



## 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 ( $\approx$ 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 ( $\approx$ 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 ( $\approx$ 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 ( $\approx$ 9 a 10 cm di) (105g)
- tortilhas de milho**  
4 tortilha, média ( $\approx$ 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)

### **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)

### **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)
-

## 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 ficarem 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.\r\nEnquanto 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.\r\nReduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho.\r\nSirva 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

### Yogurte grego proteico

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



Para uma única refeição:

**yogurte grego proteico aromatizado**  
1 recipiente (150g)

Para todas as 3 refeições:

**yogurte 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 rodelas 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)

#### levedura nutricional

4 colher de sopa (15g)

#### couve-flor

1 cabeça pequena ( $\approx$ 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 ( $\approx$ 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 ( $\approx$ 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 ( $\approx$ 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 ( $\approx$ 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.