

Meal Plan - Dieta vegetariana de 1600 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

1621 kcal ● 100g proteína (25%) ● 55g gordura (30%) ● 158g carboidrato (39%) ● 24g fibra (6%)

Café da manhã

265 kcal, 15g proteína, 10g carboidratos líquidos, 17g gordura



Omelete de chili e queijo

217 kcal



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal

Lanches

225 kcal, 11g proteína, 40g carboidratos líquidos, 2g gordura



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal



Pretzels

165 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, 23g proteína, 62g carboidratos líquidos, 10g gordura



Massa com lentilhas e tomate

316 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Jantar

500 kcal, 14g proteína, 44g carboidratos líquidos, 25g gordura



Curry picante de amendoim e feijão sobre arroz

264 kcal



Salada simples de folhas mistas

237 kcal

Day 2

1572 kcal ● 107g proteína (27%) ● 45g gordura (26%) ● 164g carboidrato (42%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

265 kcal, 15g proteína, 10g carboidratos líquidos, 17g gordura



Omelete de chili e queijo
217 kcal



Mirtilos
1/2 xícara(s)- 47 kcal

Lanches

225 kcal, 11g proteína, 40g carboidratos líquidos, 2g gordura



Cottage cheese com mel
1/4 xícara(s)- 62 kcal



Pretzels
165 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, 23g proteína, 62g carboidratos líquidos, 10g gordura



Massa com lentilhas e tomate
316 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Jantar

455 kcal, 22g proteína, 50g carboidratos líquidos, 15g gordura



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal



Nuggets Chik'n
6 2/3 nuggets- 368 kcal

Day 3

1586 kcal ● 111g proteína (28%) ● 81g gordura (46%) ● 86g carboidrato (22%) ● 18g fibra (5%)

Café da manhã

245 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 12g gordura



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal



Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

235 kcal, 15g proteína, 9g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tacos de queijo e guacamole
1 taco(s)- 175 kcal



Cottage cheese com mel
1/4 xícara(s)- 62 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, 39g carboidratos líquidos, 21g gordura



Tenders de chik'n crocantes
6 tender(es)- 343 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
113 kcal

Jantar

485 kcal, 19g proteína, 20g carboidratos líquidos, 32g gordura



Tofu Cajun
196 kcal



Vagem regada com azeite de oliva
289 kcal

Day 4

1586 kcal ● 111g proteína (28%) ● 81g gordura (46%) ● 86g carboidrato (22%) ● 18g fibra (5%)

Café da manhã

245 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 12g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

235 kcal, 15g proteína, 9g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tacos de queijo e guacamole

1 taco(s)- 175 kcal



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 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, 39g carboidratos líquidos, 21g gordura



Tenders de chik'n crocantes

6 tender(es)- 343 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal

Jantar

485 kcal, 19g proteína, 20g carboidratos líquidos, 32g gordura



Tofu Cajun

196 kcal



Vagem regada com azeite de oliva

289 kcal

Day 5

1609 kcal ● 125g proteína (31%) ● 63g gordura (35%) ● 105g carboidrato (26%) ● 31g fibra (8%)

Café da manhã

245 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 12g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

195 kcal, 8g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

490 kcal, 29g proteína, 58g carboidratos líquidos, 11g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Toranja

1 toranja- 119 kcal

Jantar

520 kcal, 38g proteína, 17g carboidratos líquidos, 27g gordura



Tempeh básico

6 oz- 443 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal

Day 6

1650 kcal ● 106g proteína (26%) ● 54g gordura (30%) ● 137g carboidrato (33%) ● 47g fibra (11%)

Café da manhã

310 kcal, 8g proteína, 37g carboidratos líquidos, 5g gordura



Cereal rico em fibras

227 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

195 kcal, 8g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

490 kcal, 29g proteína, 58g carboidratos líquidos, 11g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Toranja

1 toranja- 119 kcal

Jantar

490 kcal, 25g proteína, 29g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal



Tofu básico

6 oz- 257 kcal

Day 7

1646 kcal ● 107g proteína (26%) ● 56g gordura (31%) ● 129g carboidrato (31%) ● 49g fibra (12%)

Café da manhã

310 kcal, 8g proteína, 37g carboidratos líquidos, 5g gordura



Cereal rico em fibras

227 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

195 kcal, 8g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

485 kcal, 30g proteína, 50g carboidratos líquidos, 12g gordura



Wrap de tempeh com barbecue

1 wrap(s)- 472 kcal



Palitos de cenoura

1/2 cenoura(s)- 14 kcal

Jantar

490 kcal, 25g proteína, 29g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal



Tofu básico

6 oz- 257 kcal

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
2 1/4 oz (64g)
- ☐ arroz branco de grão longo
4 colher de chá (15g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
6 colher de sopa (72g)
- ☐ manteiga de amendoim
1/4 xícara (56g)
- ☐ feijão-vermelho (kidney beans)
1/4 lata (112g)
- ☐ tofu firme
1 1/2 lbs (695g)
- ☐ tempeh
10 oz (284g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1 lata(s) (448g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomate triturado enlatado
1/2 lata (203g)
- ☐ extrato de tomate
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ cenouras
1 médio (61g)
- ☐ alho
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)
- ☐ cebola
1 médio (diâ. 6,5 cm) (100g)
- ☐ tomates
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (360g)
- ☐ ketchup
1/3 xícara (79g)
- ☐ vagens verdes congeladas
5 1/3 xícara (645g)
- ☐ salsa fresca
3 ramos (3g)
- ☐ pimentão
1/2 pequeno (37g)

Bebidas

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

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/3 oz (mL)
- ☐ azeite
1/4 xícara (mL)
- ☐ molho para salada
2/3 xícara (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral
4 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo cheddar
2 1/2 oz (71g)
- ☐ ovos
10 grande (500g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 xícara (226g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ mirtilos
1 xícara (148g)
- ☐ laranja
6 laranja (924g)
- ☐ Toranja
2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
11 1/4 xícara (338g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
6 2/3 nuggets (143g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
12 pedaços (306g)
- ☐ guacamole industrializado
4 colher de sopa (62g)
- ☐ Cereal rico em fibras
1 1/3 xícara (80g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
1 xícara (90g)

Doces

- ☐ mel
4 colher de chá (28g)

Lanches

Especiarias e ervas

- ☐ páprica
2 pitada (1g)
- ☐ cominho em pó
5 pitada (1g)
- ☐ pó de chili
1 colher de chá (3g)
- ☐ coentro em pó
1 colher de chá (2g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
1 pitada (0g)
- ☐ tempero cajun
1 1/4 colher de chá (3g)
- ☐ pimenta-do-reino
4 pitada (0g)
- ☐ sal
4 pitada (2g)
- ☐ vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)

- ☐ pretzels, crocantes, salgados
3 oz (85g)
- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
1 1/2 bolos (14g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)
- ☐ vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)
- ☐ molho barbecue
2 colher de sopa (34g)

Produtos de panificação

- ☐ tortilhas de farinha
1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Omelete de chili e queijo

217 kcal ● 15g proteína ● 17g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

azeite

1 colher de chá (mL)

pó de chili

4 pitada (1g)

coentro em pó

4 pitada (1g)

queijo cheddar

1 colher de sopa, ralado (7g)

ovos, batido

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 colher de chá (mL)

pó de chili

1 colher de chá (3g)

coentro em pó

1 colher de chá (2g)

queijo cheddar

2 colher de sopa, ralado (14g)

ovos, batido

4 grande (200g)

1. Bata os ovos com o coentro, o pimentão em pó e um pouco de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira pequena e despeje os ovos em uma camada uniforme.
3. Quando estiverem cozidos, polvilhe o queijo por cima e cozinhe por mais um minuto.
4. Dobre a omelete e sirva.

Mirtilos

1/2 xícara(s) - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

mirtilos

1/2 xícara (74g)

Para todas as 2 refeições:

mirtilos

1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal  1g proteína  0g gordura  16g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

laranja

1 laranja (154g)

Para todas as 3 refeições:

laranja

3 laranja (462g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal  13g proteína  12g gordura  1g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

ovos

6 grande (300g)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
Despeje a mistura de ovos.
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Cereal rico em fibras

227 kcal  7g proteína  5g gordura  21g carboidrato  18g fibra



Para uma única refeição:

Cereal rico em fibras
2/3 xícara (40g)
leite integral
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

Cereal rico em fibras
1 1/3 xícara (80g)
leite integral
1 xícara(s) (mL)

1. Adicione o cereal e o leite em uma tigela e sirva.

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal  1g proteína  0g gordura  16g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

laranja
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

Massa com lentilhas e tomate

316 kcal ● 15g proteína ● 2g gordura ● 51g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

massa seca crua
1 oz (32g)
lentilhas, cruas
3 colher de sopa (36g)
tomate triturado enlatado
1/4 lata (101g)
água
1/4 xícara(s) (mL)
páprica
1 pitada (0g)
cominho em pó
1 pitada (0g)
óleo
1/6 colher de chá (mL)
extrato de tomate
1/4 colher de sopa (4g)
cenouras, picado
1/4 médio (15g)
alho, picado fino
1/4 dente(s) (de alho) (1g)
cebola, cortado em cubos
1/8 grande (19g)

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua
2 1/4 oz (64g)
lentilhas, cruas
6 colher de sopa (72g)
tomate triturado enlatado
1/2 lata (203g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
páprica
2 pitada (1g)
cominho em pó
2 pitada (1g)
óleo
3/8 colher de chá (mL)
extrato de tomate
1/2 colher de sopa (8g)
cenouras, picado
1/2 médio (31g)
alho, picado fino
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
cebola, cortado em cubos
1/4 grande (38g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione as cebolas, o alho e as cenouras. Refogue por cerca de 10 minutos ou até que os vegetais amoleçam.
2. Misture o cominho e a páprica e toste por cerca de 1 minuto, até ficarem aromáticos.
3. Junte a pasta de tomate, os tomates esmagados, a água e as lentilhas.
4. Leve para ferver, tampe e cozinhe por cerca de 30-35 minutos até as lentilhas ficarem macias. Acrescente mais água se necessário.
5. Enquanto isso, cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem e reserve.
6. Misture a massa com o molho e sirva.

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 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tenders de chik'n crocantes

6 tender(es) - 343 kcal ● 24g proteína ● 14g gordura ● 31g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

tenders 'chik'n' sem carne

6 pedaços (153g)

ketchup

1 1/2 colher de sopa (26g)

Para todas as 2 refeições:

tenders 'chik'n' sem carne

12 pedaços (306g)

ketchup

3 colher de sopa (51g)

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

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

tomates

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

molho para salada

1/4 xícara (mL)

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

Almoço 3

Comer em dia 5 e dia 6

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

3 lata (~540 g) (1578g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja

2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)

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)

Almoço 4

Comer em dia 7

Wrap de tempeh com barbecue

1 wrap(s) - 472 kcal ● 29g proteína ● 12g gordura ● 48g carboidrato ● 13g fibra



Rende 1 wrap(s)

molho barbecue

2 colher de sopa (34g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1 xícara (90g)

tortilhas de farinha

1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

tempeh, cortado em tiras

4 oz (113g)

pimentão, sem sementes e fatiado

1/2 pequeno (37g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o tempeh por 3-5 minutos de cada lado até dourar e aquecer por completo.
Coloque o tempeh em uma tigela pequena e adicione o molho barbecue. Misture para envolver.
Monte o wrap colocando o tempeh com barbecue, o coleslaw e o pimentão sobre a tortilha. Enrole e sirva.

Palitos de cenoura

1/2 cenoura(s) - 14 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 cenoura(s)

cenouras

1/2 médio (31g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:	Para todas as 2 refeições:
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)	queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
4 colher de sopa (57g)	1/2 xícara (113g)
mel	mel
1 colher de chá (7g)	2 colher de chá (14g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Pretzels

165 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 33g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:	Para todas as 2 refeições:
pretzels, crocantes, salgados	pretzels, crocantes, salgados
1 1/2 oz (43g)	3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tacos de queijo e guacamole

1 taco(s) - 175 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

queijo cheddar

4 colher de sopa, ralado (28g)

guacamole industrializado

2 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cheddar

1/2 xícara, ralado (57g)

guacamole industrializado

4 colher de sopa (62g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo (1/4 de xícara por taco) na frigideira formando um círculo.
3. Deixe o queijo fritar por cerca de um minuto. As bordas devem ficar crocantes, mas o centro ainda borbulhante e macio. Usando uma espátula, transfira o queijo para um prato.
4. Trabalhando rápido, coloque o guacamole no centro e dobre o queijo sobre ele para formar uma concha de taco antes que o queijo endureça.
5. Sirva.

Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

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

4 colher de sopa (57g)

mel

1 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

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

1/2 xícara (113g)

mel

2 colher de chá (14g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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.

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz - 120 kcal 4g proteína 8g gordura 6g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
bolachas de arroz, qualquer sabor
1/2 bolos (5g)

Para todas as 3 refeições:

manteiga de amendoim
3 colher de sopa (48g)
bolachas de arroz, qualquer sabor
1 1/2 bolos (14g)

- 1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Curry picante de amendoim e feijão sobre arroz

264 kcal ● 10g proteína ● 9g gordura ● 30g carboidrato ● 7g fibra



cominho em pó
3 pitada (1g)
água
1/4 xícara(s) (mL)
manteiga de amendoim
1/2 colher de sopa (8g)
arroz branco de grão longo
4 colher de chá (15g)
flocos de pimenta vermelha
1 pitada (0g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
tomates, picado
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)
**feijão-vermelho (kidney beans),
escorrido e enxaguado**
1/4 lata (112g)
cebola, cortado em cubos
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
alho, cortado em cubos
3/4 dente(s) (de alho) (2g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Aqueça óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione as cebolas e o alho e refogue até amolecerem, cerca de 10 minutos.
3. Acrescente os tomates, cominho, pimenta vermelha em flocos e uma boa pitada de sal. Sinta-se à vontade para adicionar mais/menos pimenta dependendo do seu nível de tolerância ao picante. Misture e toste os temperos por cerca de 1 minuto.
4. Adicione o feijão vermelho, a água e a manteiga de amendoim. Misture a manteiga de amendoim na água, desfazendo-a até obter uma consistência de molho. Cozinhe por mais 5-8 minutos até que os feijões estejam aquecidos e o molho esteja borbulhando.
5. Coloque o arroz no prato e despeje o curry por cima. Sirva.

Salada simples de folhas mistas

237 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



folhas verdes variadas
5 1/4 xícara (158g)
molho para salada
1/3 xícara (mL)

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

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 laranja(s)

laranja

1 laranja (154g)

1. A receita não possui instruções.

Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g proteína ● 15g gordura ● 34g carboidrato ● 4g fibra



Rende 6 2/3 nuggets

ketchup

5 colher de chá (28g)

nuggets veganos tipo frango

6 2/3 nuggets (143g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tofu Cajun

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



Para uma única refeição:

tempero cajun

5 pitada (1g)

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

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

6 1/4 oz (177g)

Para todas as 2 refeições:

tempero cajun

1 1/4 colher de chá (3g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

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

3/4 lbs (354g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Combine o tofu em cubos, o tempero cajun, o óleo e sal e pimenta em uma assadeira. Misture para cobrir.
3. Asse até ficar crocante, 20-25 minutos. Sirva.

Vagem regada com azeite de oliva

289 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 16g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
sal
2 pitada (1g)
vagens verdes congeladas
2 2/3 xícara (323g)
azeite
4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
4 pitada (0g)
sal
4 pitada (2g)
vagens verdes congeladas
5 1/3 xícara (645g)
azeite
2 2/3 colher de sopa (mL)

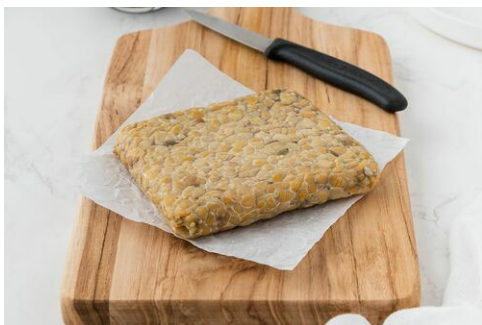
1. Prepare a vagem conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Tempeh básico

6 oz - 443 kcal ● 36g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 12g fibra



Rende 6 oz

tempeh
6 oz (170g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

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

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
tomates
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

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

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal ● 12g proteína ● 5g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (224g)
cebola, fatiado finamente
1/4 pequeno (18g)
tomates, cortado ao meio
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
salsa fresca, picado
1 1/2 ramos (2g)

Para todas as 2 refeições:

vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 lata(s) (448g)
cebola, fatiado finamente
1/2 pequeno (35g)
tomates, cortado ao meio
1 xícara de tomates-cereja (149g)
salsa fresca, picado
3 ramos (3g)

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

Tofu básico

6 oz - 257 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de sopa (mL)
tofu firme
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de sopa (mL)
tofu firme
3/4 lbs (340g)

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

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.