

Meal Plan - Dieta vegetariana de 1800 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

1807 kcal ● 119g proteína (26%) ● 58g gordura (29%) ● 173g carboidrato (38%) ● 31g fibra (7%)

Café da manhã

285 kcal, 17g proteína, 14g carboidratos líquidos, 18g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

225 kcal, 7g proteína, 25g carboidratos líquidos, 8g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Sementes de girassol

90 kcal



Morangos

1 xícara(s)- 52 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

585 kcal, 22g proteína, 69g carboidratos líquidos, 22g gordura



Arroz e feijão de Belize

362 kcal



Leite

1 1/2 xícara(s)- 224 kcal

Jantar

545 kcal, 37g proteína, 64g carboidratos líquidos, 10g gordura



Salada de grão-de-bico fácil

117 kcal



Salteado de Chik'n

427 kcal

Day 2

1807 kcal ● 119g proteína (26%) ● 58g gordura (29%) ● 173g carboidrato (38%) ● 31g fibra (7%)

Café da manhã

285 kcal, 17g proteína, 14g carboidratos líquidos, 18g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

225 kcal, 7g proteína, 25g carboidratos líquidos, 8g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Sementes de girassol

90 kcal



Morangos

1 xícara(s)- 52 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

585 kcal, 22g proteína, 69g carboidratos líquidos, 22g gordura



Arroz e feijão de Belize

362 kcal



Leite

1 1/2 xícara(s)- 224 kcal

Jantar

545 kcal, 37g proteína, 64g carboidratos líquidos, 10g gordura



Salada de grão-de-bico fácil

117 kcal



Salteado de Chik'n

427 kcal

Day 3

1790 kcal ● 123g proteína (27%) ● 75g gordura (38%) ● 126g carboidrato (28%) ● 29g fibra (6%)

Café da manhã

285 kcal, 17g proteína, 14g carboidratos líquidos, 18g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

225 kcal, 7g proteína, 25g carboidratos líquidos, 8g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Sementes de girassol

90 kcal



Morangos

1 xícara(s)- 52 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

575 kcal, 33g proteína, 39g carboidratos líquidos, 29g gordura



Lentilhas

231 kcal



Tofu básico

8 oz- 342 kcal

Jantar

540 kcal, 30g proteína, 48g carboidratos líquidos, 21g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal



Salada de lentilha com couve

292 kcal

Day 4

1785 kcal ● 126g proteína (28%) ● 65g gordura (33%) ● 137g carboidrato (31%) ● 36g fibra (8%)

Café da manhã

255 kcal, 18g proteína, 23g carboidratos líquidos, 7g gordura



Cenouras com homus
123 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Lanches

255 kcal, 9g proteína, 26g carboidratos líquidos, 8g gordura



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal



Tiras de pimentão e homus
170 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

575 kcal, 33g proteína, 39g carboidratos líquidos, 29g gordura



Lentilhas
231 kcal



Tofu básico
8 oz- 342 kcal

Jantar

540 kcal, 30g proteína, 48g carboidratos líquidos, 21g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal



Salada de lentilha com couve
292 kcal

Day 5

1813 kcal ● 131g proteína (29%) ● 66g gordura (33%) ● 138g carboidrato (30%) ● 36g fibra (8%)

Café da manhã

255 kcal, 18g proteína, 23g carboidratos líquidos, 7g gordura



Cenouras com homus
123 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Lanches

255 kcal, 9g proteína, 26g carboidratos líquidos, 8g gordura



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal



Tiras de pimentão e homus
170 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

540 kcal, 44g proteína, 23g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salsichas veganas com purê de couve-flor
1 1/2 salsicha(s)- 541 kcal

Jantar

600 kcal, 24g proteína, 64g carboidratos líquidos, 21g gordura



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 148 kcal



Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante
451 kcal

Day 6

1769 kcal ● 159g proteína (36%) ● 37g gordura (19%) ● 163g carboidrato (37%) ● 38g fibra (8%)

Café da manhã

285 kcal, 31g proteína, 23g carboidratos líquidos, 7g gordura



Shake de proteína (leite)
129 kcal



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Almoço

545 kcal, 40g proteína, 64g carboidratos líquidos, 7g gordura



Lentilhas
289 kcal



Hambúrguer vegetal
2 hambúrguer- 254 kcal

Lanches

175 kcal, 29g proteína, 10g carboidratos líquidos, 1g gordura



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal



Shake proteico duplo de chocolate
137 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 148 kcal



Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante
451 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

1775 kcal ● 170g proteína (38%) ● 44g gordura (22%) ● 149g carboidrato (34%) ● 26g fibra (6%)

Café da manhã

285 kcal, 31g proteína, 23g carboidratos líquidos, 7g gordura



Shake de proteína (leite)
129 kcal



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Lanches

175 kcal, 29g proteína, 10g carboidratos líquidos, 1g gordura



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal



Shake proteico duplo de chocolate
137 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

545 kcal, 40g proteína, 64g carboidratos líquidos, 7g gordura



Lentilhas
289 kcal



Hambúrguer vegetal
2 hambúrguer- 254 kcal

Jantar

605 kcal, 34g proteína, 50g carboidratos líquidos, 28g gordura



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
113 kcal



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

Frutas e sucos de frutas

- ☐ laranja
5 laranja (770g)
- ☐ morangos
3 xícara, inteira (432g)
- ☐ suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ clementinas
2 fruta (148g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol
1 1/2 oz (43g)
- ☐ leite de coco enlatado
6 colher de sopa (mL)
- ☐ amêndoas
2 oz (58g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo em tiras
3 vara (84g)
- ☐ leite integral
5 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
1/2 xícara (140g)

Lanches

- ☐ barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)

Especiarias e ervas

- ☐ vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ cominho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ sal
3 pitada (2g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
1/2 xícara (107g)
- ☐ arroz branco de grão longo
1 xícara (185g)

Bebidas

- ☐ água
21 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó
11 1/2 concha (1/3 xícara cada) (357g)

Outro

- ☐ tiras veganas chik'n
1/2 lbs (213g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)
- ☐ molho de pimenta sriracha
2 colher de chá (10g)
- ☐ couve-flor congelada
1 xícara (128g)
- ☐ linguiça vegana
1 1/2 salsicha (150g)
- ☐ hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)
- ☐ proteína em pó, chocolate
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
6 pedaços (153g)

Gorduras e óleos

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

Doces

- ☐ cacau em pó
2 colher de chá (4g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado
1 1/2 lata(s) (672g)
- ☐ molho de soja (tamari)
2 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ feijão-vermelho (kidney beans)
1/2 lata (224g)
- ☐ lentilhas, cruas
2 xícara (360g)
- ☐ tofu firme
1 lbs (454g)
- ☐ homus
1/2 lbs (252g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (168g)
 - ☐ tomates
14 colher de sopa de tomates-cereja (130g)
 - ☐ salsa fresca
5/6 maço (17g)
 - ☐ pimentão
3 1/2 médio (417g)
 - ☐ cenouras
4 1/2 médio (272g)
 - ☐ alho
3 dente(s) (de alho) (9g)
 - ☐ pimentão vermelho
1/4 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (30g)
 - ☐ folhas de couve
2 1/4 xícara, picada (90g)
 - ☐ cenouras baby
24 médio (240g)
 - ☐ ketchup
1 1/2 colher de sopa (26g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras

1 vara (28g)

Para todas as 3 refeições:

queijo em tiras

3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

barra de granola rica em proteínas

1 barra (40g)

Para todas as 3 refeições:

barra de granola rica em proteínas

3 barra (120g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Cenouras com homus

123 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

homus
3 colher de sopa (45g)
cenouras baby
12 médio (120g)

Para todas as 2 refeições:

homus
6 colher de sopa (90g)
cenouras baby
24 médio (240g)

1. Sirva as cenouras com homus.

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

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.

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.

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal  14g proteína  3g gordura  13g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

Arroz e feijão de Belize

362 kcal ● 10g proteína ● 10g gordura ● 51g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

leite de coco enlatado
3 colher de sopa (mL)
**feijão-vermelho (kidney beans),
escorrido**
1/4 lata (112g)
água
1/6 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)
alho, picado finamente
3/4 dente(s) (de alho) (2g)
cebola, picado
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)
pimentão vermelho, picado
1/8 médio (≈7 cm de comprimento,
6,4 cm diâ.) (15g)

Para todas as 2 refeições:

leite de coco enlatado
6 colher de sopa (mL)
**feijão-vermelho (kidney beans),
escorrido**
1/2 lata (224g)
água
3/8 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
1/2 xícara (93g)
alho, picado finamente
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
cebola, picado
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
pimentão vermelho, picado
1/4 médio (≈7 cm de comprimento,
6,4 cm diâ.) (30g)

1. Adicione todos os ingredientes a uma panela e tempere com um pouco de sal.
2. Mexa e leve à fervura. Reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe até o arroz ficar macio, 20-30 minutos.
3. Sirva.

Leite

1 1/2 xícara(s) - 224 kcal ● 12g proteína ● 12g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

água

1 1/3 xícara(s) (mL)

sal

2/3 pitada (0g)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/3 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

água

2 2/3 xícara(s) (mL)

sal

1 1/3 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

2/3 xícara (128g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça 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 básico

8 oz - 342 kcal ● 18g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo

4 colher de chá (mL)

tofu firme

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 2/3 colher de sopa (mL)

tofu firme

1 lbs (454g)

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 1/2 salsicha(s) - 541 kcal ● 44g proteína ● 29g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 salsicha(s)

couve-flor congelada

1 xícara (128g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

linguiça vegana

1 1/2 salsicha (150g)

cebola, fatiado fino

3/4 pequeno (53g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade do óleo. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha vegana e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione o óleo restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

água

1 2/3 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

6 2/3 colher de sopa (80g)

Para todas as 2 refeições:

água

3 1/3 xícara(s) (mL)

sal

1/4 colher de chá (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

13 1/3 colher de sopa (160g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça 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.

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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.

Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1/2 oz (14g)

Para todas as 3 refeições:

miolos de girassol
1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

Morangos

1 xícara(s) - 52 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

morangos

1 xícara, inteira (144g)

Para todas as 3 refeições:

morangos

3 xícara, inteira (432g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em 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 2 refeições:

laranja

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Tiras de pimentão e homus

170 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 10g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

homus

1/3 xícara (81g)

pimentão

1 médio (119g)

Para todas as 2 refeições:

homus

2/3 xícara (162g)

pimentão

2 médio (238g)

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

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal 1g proteína 0g gordura 8g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

clementinas
1 fruta (74g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas
2 fruta (148g)

- 1. A receita não possui instruções.

Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal 28g proteína 1g gordura 3g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

água
1 xícara(s) (mL)
cacau em pó
1 colher de chá (2g)
iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)
proteína em pó, chocolate
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 2 refeições:

água
2 xícara(s) (mL)
cacau em pó
2 colher de chá (4g)
iogurte grego desnatado, natural
4 colher de sopa (70g)
proteína em pó, chocolate
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

- 1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
- 2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
- 3. Sirva imediatamente.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de grão-de-bico fácil

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

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)

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

Salteado de Chik'n

427 kcal ● 31g proteína ● 7g gordura ● 51g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

arroz integral
1/4 xícara (53g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
molho de soja (tamari)
1 1/4 colher de sopa (mL)
tiras veganas chik'n
1/4 lbs (106g)
pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas
3/4 médio (89g)
cenouras, cortado em tiras finas
1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)

Para todas as 2 refeições:

arroz integral
1/2 xícara (107g)
água
1 xícara(s) (mL)
molho de soja (tamari)
2 1/2 colher de sopa (mL)
tiras veganas chik'n
1/2 lbs (213g)
pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas
1 1/2 médio (179g)
cenouras, cortado em tiras finas
3 pequeno (14 cm) (150g)

1. Prepare o arroz e a água conforme as instruções da embalagem (ajuste a quantidade de água se necessário) e reserve.
2. Enquanto isso, coloque as cenouras, as tiras de pimentão e um pequeno jato de água em uma panela em fogo médio. Cozinhe, mexendo frequentemente, até os vegetais soltarem vapor e amaciarem levemente. Adicione as tiras de chik'n e cozinhe até que estejam bem cozidas (verifique as instruções da embalagem para mais detalhes).
3. Adicione o arroz integral e o molho de soja à panela e misture. Aqueça por alguns minutos e sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salada de lentilha com couve

292 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 24g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

lentilhas, cruas

3 colher de sopa (36g)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

amêndoas

3/4 colher de sopa, em tiras finas (5g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1 xícara, picada (45g)

flocos de pimenta vermelha

3 pitada (1g)

água

3/4 xícara(s) (mL)

cominho em pó

3 pitada (1g)

alho, cortado em cubos

3/4 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

lentilhas, cruas

6 colher de sopa (72g)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

amêndoas

1 1/2 colher de sopa, em tiras finas (10g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

2 1/4 xícara, picada (90g)

flocos de pimenta vermelha

1/4 colher de sopa (1g)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

cominho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

alho, cortado em cubos

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

1. Leve a água para ferver e adicione as lentilhas. Cozinhe por 20–25 minutos, verificando ocasionalmente.
2. Enquanto isso, em uma pequena frigideira, adicione óleo, alho, amêndoas, cominho e pimenta vermelha. Refogue por alguns minutos até o alho ficar perfumado e as amêndoas tostadas. Retire e reserve.
3. Escorra as lentilhas e coloque-as em uma tigela com a couve, a mistura de amêndoas e o suco de limão. Misture e sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 148 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

2 2/3 colher de sopa, inteira (24g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1/3 xícara, inteira (48g)

1. A receita não possui instruções.

Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante

451 kcal ● 19g proteína ● 9g gordura ● 62g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de chá (mL)

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

iogurte grego desnatado, natural

2 colher de sopa (35g)

molho de pimenta sriracha

1 colher de chá (5g)

cebola, cortado em cubos

1/2 pequeno (35g)

grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido

1/2 lata(s) (224g)

salsa fresca, picado

2 colher de sopa, picado (8g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

arroz branco de grão longo

1/2 xícara (93g)

iogurte grego desnatado, natural

4 colher de sopa (70g)

molho de pimenta sriracha

2 colher de chá (10g)

cebola, cortado em cubos

1 pequeno (70g)

grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido

1 lata(s) (448g)

salsa fresca, picado

4 colher de sopa, picado (15g)

1. Cozinhe o arroz conforme a embalagem e reserve.
2. Misture iogurte grego, sriracha e um pouco de sal em uma tigela pequena até incorporar. Reserve.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe por 5-10 minutos até amolecer.
4. Adicione o grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta e cozinhe por 7-10 minutos até dourar.
5. Desligue o fogo e misture a salsa.
6. Sirva a mistura de grão-de-bico sobre o arroz e regue com o molho picante por cima.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 7

Leite

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



Rende 1 xícara(s)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

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.

Tenders de chik'n crocantes

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



Rende 6 tender(es)

tenders 'chik'n' sem carne

6 pedaços (153g)

ketchup

1 1/2 colher de sopa (26g)

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

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.