

Meal Plan - Dieta vegetariana de 1900 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 1915 kcal ● 154g proteína (32%) ● 63g gordura (30%) ● 159g carboidrato (33%) ● 25g fibra (5%)

Café da manhã

305 kcal, 23g proteína, 36g carboidratos líquidos, 6g gordura



Wrap de claras com salsa
1 wrap(s)- 305 kcal

Almoço

615 kcal, 52g proteína, 61g carboidratos líquidos, 13g gordura



Lentilhas
347 kcal



Salsicha vegana
1 salsicha(s)- 268 kcal

Lanches

240 kcal, 9g proteína, 21g carboidratos líquidos, 12g gordura



Chips de batata-doce
15 chips- 116 kcal



Chocolate amargo
1 quadrado(s)- 60 kcal



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

Jantar

540 kcal, 22g proteína, 40g carboidratos líquidos, 30g gordura



Tofu ao molho buffalo
355 kcal



Farro
1/2 xícara, cozido- 185 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 2

1965 kcal ● 127g proteína (26%) ● 78g gordura (36%) ● 156g carboidrato (32%) ● 32g fibra (7%)

Café da manhã

305 kcal, 23g proteína, 36g carboidratos líquidos, 6g gordura



Wrap de claras com salsa
1 wrap(s)- 305 kcal

Almoço

595 kcal, 26g proteína, 32g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal



Sanduíche de queijo grelhado
1 sanduíche(s)- 495 kcal

Lanches

240 kcal, 9g proteína, 21g carboidratos líquidos, 12g gordura



Chips de batata-doce
15 chips- 116 kcal



Chocolate amargo
1 quadrado(s)- 60 kcal



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

Jantar

610 kcal, 22g proteína, 66g carboidratos líquidos, 23g gordura



Curry picante de amendoim e feijão sobre arroz
529 kcal



Salada simples de couve
1 1/2 xícara(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 3

1888 kcal ● 119g proteína (25%) ● 90g gordura (43%) ● 117g carboidrato (25%) ● 34g fibra (7%)

Café da manhã

270 kcal, 14g proteína, 6g carboidratos líquidos, 19g gordura



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal



Ovo na berinjela
241 kcal

Almoço

615 kcal, 27g proteína, 11g carboidratos líquidos, 47g gordura



Tigela asiática low carb com tofu
393 kcal



Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 kcal

Lanches

175 kcal, 7g proteína, 32g carboidratos líquidos, 1g gordura



Purê de maçã
114 kcal



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

Jantar

610 kcal, 22g proteína, 66g carboidratos líquidos, 23g gordura



Curry picante de amendoim e feijão sobre arroz
529 kcal



Salada simples de couve
1 1/2 xícara(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 4

1872 kcal ● 120g proteína (26%) ● 101g gordura (49%) ● 97g carboidrato (21%) ● 23g fibra (5%)

Café da manhã

270 kcal, 14g proteína, 6g carboidratos líquidos, 19g gordura



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal



Ovo na berinjela
241 kcal

Lanches

175 kcal, 7g proteína, 32g carboidratos líquidos, 1g gordura



Purê de maçã
114 kcal



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

Almoço

615 kcal, 27g proteína, 11g carboidratos líquidos, 47g gordura



Tigela asiática low carb com tofu
393 kcal



Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 kcal

Jantar

595 kcal, 23g proteína, 46g carboidratos líquidos, 34g gordura



Pizza margherita em flatbread
475 kcal



Salada simples de mussarela e tomate
121 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 5

1909 kcal ● 126g proteína (26%) ● 69g gordura (33%) ● 145g carboidrato (30%) ● 51g fibra (11%)

Café da manhã

270 kcal, 14g proteína, 6g carboidratos líquidos, 19g gordura



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal



Ovo na berinjela
241 kcal

Lanches

245 kcal, 10g proteína, 18g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Uvas
39 kcal

Almoço

565 kcal, 25g proteína, 57g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salada de grão-de-bico fácil
234 kcal



Quesadillas de feijão preto e milho
1/2 quesadilla(s)- 332 kcal

Jantar

615 kcal, 29g proteína, 63g carboidratos líquidos, 18g gordura



Pizza de taco de feijão preto e tofu
1 pizza(s) de taco- 616 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 6 1898 kcal ● 169g proteína (36%) ● 64g gordura (30%) ● 129g carboidrato (27%) ● 34g fibra (7%)

Café da manhã

285 kcal, 18g proteína, 13g carboidratos líquidos, 17g gordura



Mini muffins de ovo e queijo
4 mini muffin(s)- 224 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Lanches

245 kcal, 10g proteína, 18g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Uvas
39 kcal

Almoço

605 kcal, 48g proteína, 54g carboidratos líquidos, 17g gordura



Seitan com alho e pimenta
342 kcal



Lentilhas
260 kcal

Jantar

550 kcal, 44g proteína, 42g carboidratos líquidos, 16g gordura



Pão de jantar
2 pão(s)- 154 kcal



Cenouras assadas
2 cenoura(s)- 106 kcal



Farelos veganos
2 xícara(s)- 292 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 7

1898 kcal ● 169g proteína (36%) ● 64g gordura (30%) ● 129g carboidrato (27%) ● 34g fibra (7%)

Café da manhã

285 kcal, 18g proteína, 13g carboidratos líquidos, 17g gordura



Mini muffins de ovo e queijo
4 mini muffin(s)- 224 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Lanches

245 kcal, 10g proteína, 18g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Uvas
39 kcal

Almoço

605 kcal, 48g proteína, 54g carboidratos líquidos, 17g gordura



Seitan com alho e pimenta
342 kcal



Lentilhas
260 kcal

Jantar

550 kcal, 44g proteína, 42g carboidratos líquidos, 16g gordura



Pão de jantar
2 pão(s)- 154 kcal



Cenouras assadas
2 cenoura(s)- 106 kcal



Farelos veganos
2 xícara(s)- 292 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Lista de Compras



Bebidas

- proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
- água
22 1/4 xícara (mL)

Produtos lácteos e ovos

- claras de ovo
1 xícara (243g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
10 oz (283g)
- manteiga
1 1/4 colher de sopa (18g)
- queijo fatiado
2 fatia (28 g cada) (56g)
- ovos
10 grande (500g)
- mussarela ralada
6 colher de sopa (32g)
- mussarela fresca
1 oz (28g)
- queijo cheddar
1/2 xícara, ralado (56g)
- queijo mistura mexicana
3 colher de sopa, ralado (21g)

Sopas, molhos e caldos

- salsa (molho)
1/4 pote (116g)
- molho Frank's Red Hot
2 3/4 colher de sopa (mL)
- vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- tortilhas de farinha
4 tortilha (~18-20 cm diâ.) (193g)
- pão
2 fatia (64g)
- pão naan
3/4 pedaço(s) (68g)
- tortilhas de milho
3 tortilha, média (~15 cm diâ.) (78g)
- Pão
4 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (112g)

Especiarias e ervas

- sal
3 g (3g)
- cominho em pó
2 1/2 colher de chá (5g)
- flocos de pimenta vermelha
4 pitada (1g)
- manjericão fresco
1/8 oz (4g)
- vinagre balsâmico
5 colher de chá (mL)
- pimenta-do-reino
1/2 g (1g)
- pó de chili
4 pitada (1g)

Doces

- chocolate amargo 70–85%
2 quadrado(s) (20g)
- mel
4 colher de chá (28g)

Vegetais e produtos vegetais

- cenouras
8 médio (486g)
- alface romana (romaine)
1/2 corações (250g)
- tomates
4 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (543g)
- cebola
1 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (195g)
- alho
11 3/4 dente(s) (de alho) (35g)
- folhas de couve
3 xícara, picada (120g)
- brócolis
1 xícara, picado (91g)
- gengibre fresco
2 colher de chá (4g)
- berinjela
6 fatia(s) de 2,5 cm (360g)
- salsa fresca
1 1/2 ramos (2g)
- milho inteiro em grãos
1/8 lata (310 g) (24g)
- pimentão verde
2 colher de sopa, picada (19g)

Gorduras e óleos

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

Leguminosas e produtos derivados

- tofu firme**
1 1/4 lbs (553g)
- lentilhas, cruas**
1 1/4 xícara (240g)
- manteiga de amendoim**
2 colher de sopa (32g)
- feijão-vermelho (kidney beans)**
1 lata (448g)
- molho de soja (tamari)**
4 colher de sopa (mL)
- feijão-preto**
5/8 lata(s) (274g)
- grão-de-bico, enlatado**
1/2 lata(s) (224g)
- carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**
4 xícara (400g)

Outro

- farro**
4 colher de sopa (52g)
- linguiça vegana**
1 salsicha (100g)
- chips de batata-doce**
30 batata frita/lascas (43g)
- couve-flor ralada congelada**
1 1/2 xícara, preparada (255g)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo**
1/3 xícara (62g)
- seitan**
1/2 lbs (227g)

Produtos de nozes e sementes

- sementes de gergelim**
2 colher de chá (6g)
- amêndoas**
1/2 xícara, inteira (72g)

Frutas e sucos de frutas

- purê de maçã**
4 recipiente para viagem (~110 g) (488g)
- uvas**
2 xícara (184g)
- Toranja**
1 grande (~11,5 cm diâ.) (332g)

Lanches

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

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Wrap de claras com salsa

1 wrap(s) - 305 kcal ● 23g proteína ● 6g gordura ● 36g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

claras de ovo
1/2 xícara (122g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
2 colher de sopa (28g)
salsa (molho)
1 1/2 colher de sopa (27g)
tortilhas de farinha
1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)

Para todas as 2 refeições:

claras de ovo
1 xícara (243g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
4 colher de sopa (57g)
salsa (molho)
3 colher de sopa (54g)
tortilhas de farinha
2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)

1. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio-baixo. Despeje as claras na frigideira e tempere com um pouco de sal e pimenta.
2. Vire as claras na metade do tempo, ou mexa-as, até ficarem cozidas. Retire do fogo.
3. Espalhe queijo cottage e salsa sobre a tortilla. Adicione os ovos cozidos, dobre a tortilla e sirva.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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 3 refeições:

cenouras
3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Ovo na berinjela

241 kcal ● 13g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

berinjela

2 fatia(s) de 2,5 cm (120g)

óleo

2 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

berinjela

6 fatia(s) de 2,5 cm (360g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

ovos

6 grande (300g)

1. Unte a berinjela com óleo e coloque em uma frigideira em fogo médio, cozinhando por cerca de 4 minutos de cada lado até ficar macia e levemente dourada.
2. Retire a berinjela da frigideira e, quando estiver fria o suficiente para manusear, faça um pequeno buraco no centro e reserve o disco cortado.
3. Coloque a berinjela de volta na frigideira e quebre um ovo no centro do buraco. Cozinhe por 4 minutos, vire e cozinhe por mais 2-3 minutos.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva com o disco de berinjela reservado.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Mini muffins de ovo e queijo

4 mini muffin(s) - 224 kcal ● 17g proteína ● 17g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

2 grande (100g)

água

2 colher de chá (mL)

queijo cheddar

3 colher de sopa, ralado (21g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

água

4 colher de chá (mL)

queijo cheddar

6 colher de sopa, ralado (42g)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C).
2. Bata os ovos, a água e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Misture o queijo.
3. Use forminhas de silicone ou unte uma forma de muffins com spray antiaderente (use o mesmo número de muffins indicado nos detalhes da receita). Coloque a mistura de ovos nas formas, preenchendo cerca da metade de cada cavidade.
4. Asse por 15 minutos até que o ovo esteja firme e a superfície dourada. Sirva.
5. Observação de preparo: Deixe as sobras esfriarem à temperatura ambiente e então embrulhe ou armazene em um recipiente hermético. Guarde os muffins na geladeira por até 3-4 dias. Alternativamente, embrulhe individualmente os muffins e congele. Para reaquecer, desembrulhe os muffins e aqueça rapidamente no micro-ondas.

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

Toranja

1/2 grande (~11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja

1 grande (~11,5 cm diâ.) (332g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



água

2 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

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.

Salsicha vegana

1 salsicha(s) - 268 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 salsicha(s)

linguiça vegana

1 salsicha (100g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



molho para salada
3/4 colher de sopa (mL)
cenouras, fatiado
1/4 médio (15g)
alface romana (romaine), picado grosso
1/2 corações (250g)
tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Sanduíche de queijo grelhado

1 sanduíche(s) - 495 kcal ● 22g proteína ● 33g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

pão
2 fatia (64g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)
queijo fatiado
2 fatia (28 g cada) (56g)

1. Aqueça a frigideira em fogo médio-baixo.
2. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão.
3. Coloque a fatia de pão na frigideira, com o lado com manteiga virado para baixo, e coloque o queijo por cima.
4. Passe manteiga no outro lado de uma segunda fatia de pão e coloque (lado com manteiga para cima) sobre o queijo.
5. Grelhe até dourar levemente e então vire. Continue até o queijo derreter.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Tigela asiática low carb com tofu

393 kcal ● 20g proteína ● 29g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

brócolis
1/2 xícara, picado (46g)
couve-flor ralada congelada
3/4 xícara, preparada (128g)
molho de soja (tamari)
2 colher de sopa (mL)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
sementes de gergelim
1 colher de chá (3g)
tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha
5 oz (142g)
alho, picado
1 dente (de alho) (3g)
gengibre fresco, picado
1 colher de chá (2g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis
1 xícara, picado (91g)
couve-flor ralada congelada
1 1/2 xícara, preparada (255g)
molho de soja (tamari)
4 colher de sopa (mL)
óleo
3 colher de sopa (mL)
sementes de gergelim
2 colher de chá (6g)
tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha
10 oz (284g)
alho, picado
2 dente (de alho) (6g)
gengibre fresco, picado
2 colher de chá (4g)

1. Corte o tofu em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Em uma frigideira em fogo médio, aqueça cerca de 1/3 do óleo, reservando o restante para depois. Adicione o tofu e cozinhe até dourar dos dois lados.
3. Enquanto isso, prepare a couve-flor ralada conforme a embalagem e também prepare o molho misturando o molho de soja, o gengibre, o alho, as sementes de gergelim e o restante do óleo em uma tigela pequena.
4. Quando o tofu estiver quase pronto, abaixe o fogo e despeje cerca de metade do molho. Mexa e continue cozinhando por mais um minuto ou até o molho ser principalmente absorvido.
5. Em uma tigela, coloque a couve-flor ralada e o tofu, e reserve.
6. Adicione o brócolis à frigideira e cozinhe por alguns minutos até amolecer.
7. Adicione o brócolis e o restante do molho à tigela com a couve-flor e o tofu. Sirva.

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

Salada de grão-de-bico fácil

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



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!

Quesadillas de feijão preto e milho

1/2 quesadilla(s) - 332 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 31g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1/2 quesadilla(s)

queijo mistura mexicana

3 colher de sopa, ralado (21g)

azeite

1/4 colher de chá (mL)

salsa (molho)

1/2 colher de sopa (8g)

manteiga

1/4 colher de sopa (4g)

tortilhas de farinha

1 tortilha (\approx 18-20 cm diâ.) (49g)

milho inteiro em grãos, escorrido

1/8 lata (310 g) (24g)

feijão-preto, lavado e escorrido

1/8 lata(s) (55g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Misture os feijões e o milho, depois adicione a salsa; mexa bem. Cozinhe até aquecer por completo, cerca de 3 minutos.

2. Derreta um pouco da manteiga em uma frigideira grande em fogo médio. Coloque uma tortilla na frigideira, polvilhe o queijo uniformemente e cubra com um pouco da mistura de feijão. Coloque outra tortilla por cima, cozinhe até dourar, vire e cozinhe do outro lado. Derreta mais manteiga conforme necessário e repita com as tortillas e o recheio restantes.

3. Observação: Para sobras, guarde a mistura de feijão na geladeira em um recipiente hermético. Quando estiver pronto para comer, aqueça a mistura de feijão no micro-ondas e comece no Passo 2.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Seitan com alho e pimenta

342 kcal ● 31g proteína ● 17g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1 colher de sopa (mL)
cebola
2 colher de sopa, picada (20g)
pimentão verde
1 colher de sopa, picada (9g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
água
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
seitan, estilo frango
4 oz (113g)
alho, picado fino
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 colher de sopa (mL)
cebola
4 colher de sopa, picada (40g)
pimentão verde
2 colher de sopa, picada (19g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
água
1 colher de sopa (mL)
sal
1 pitada (1g)
seitan, estilo frango
1/2 lbs (227g)
alho, picado fino
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

Lentilhas

260 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

água
1 1/2 xícara(s) (mL)
sal
3/4 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
6 colher de sopa (72g)

Para todas as 2 refeições:

água
3 xícara(s) (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
3/4 xícara (144g)

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.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Chips de batata-doce

15 chips - 116 kcal ● 1g proteína ● 8g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

chips de batata-doce
15 batata frita/lascas (21g)

Para todas as 2 refeições:

chips de batata-doce
30 batata frita/lascas (43g)

1. Sirva os chips em uma tigela e aproveite.

Chocolate amargo

1 quadrado(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

chocolate amargo 70–85%
1 quadrado(s) (10g)

Para todas as 2 refeições:

chocolate amargo 70–85%
2 quadrado(s) (20g)

1. A receita não possui instruções.

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 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Purê de maçã

114 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

purê de maçã
4 recipiente para viagem (~110 g)
(488g)

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

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

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.

Uvas

39 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

uvas
2/3 xícara (61g)

Para todas as 3 refeições:

uvas
2 xícara (184g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Tofu ao molho buffalo

355 kcal ● 16g proteína ● 29g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



molho Frank's Red Hot

2 1/2 colher de sopa (mL)

molho ranch

2 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

1/2 lbs (198g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.

2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.

3. Sirva o tofu com molho ranch.

Farro

1/2 xícara, cozido - 185 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 33g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/2 xícara, cozido

farro

4 colher de sopa (52g)

água

2 xícara(s) (mL)

1. Siga as instruções da embalagem se forem diferentes. Leve água salgada para ferver. Adicione o farro, volte a ferver e então reduza o fogo para médio-alto e cozinhe sem tampar por cerca de 30 minutos, até ficar macio. Escorra e sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Curry picante de amendoim e feijão sobre arroz

529 kcal ● 20g proteína ● 18g gordura ● 59g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

cominho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
arroz branco de grão longo
2 2/3 colher de sopa (31g)
flocos de pimenta vermelha
2 pitada (0g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
tomates, picado
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)
feijão-vermelho (kidney beans), escorrido e enxaguado
1/2 lata (224g)
cebola, cortado em cubos
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
alho, cortado em cubos
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

cominho em pó
1/2 colher de sopa (3g)
água
1 xícara(s) (mL)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
arroz branco de grão longo
1/3 xícara (62g)
flocos de pimenta vermelha
4 pitada (1g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
tomates, picado
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)
feijão-vermelho (kidney beans), escorrido e enxaguado
1 lata (448g)
cebola, cortado em cubos
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
alho, cortado em cubos
3 dente(s) (de alho) (9g)

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 couve

1 1/2 xícara(s) - 83 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve
1 1/2 xícara, picada (60g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve
3 xícara, picada (120g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

Pizza margherita em flatbread

475 kcal ● 16g proteína ● 26g gordura ● 43g carboidrato ● 3g fibra



pão naan
3/4 pedaço(s) (68g)
mussarela ralada
6 colher de sopa (32g)
manjericão fresco
4 1/2 folhas (2g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
sal
3/4 pitada (0g)
pimenta-do-reino
3/4 pitada (0g)
tomates, fatiado finamente
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)
alho, cortado em cubos bem pequenos
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Misture metade do óleo com todo o alho picado. Espalhe metade da mistura sobre o naan.
3. Leve ao forno por cerca de 5 minutos.
4. Retire do forno e polvilhe o queijo por cima, colocando as fatias de tomate sobre o queijo. Tempere com sal e pimenta.
5. Volte ao forno por mais 5 minutos, mais 2-3 minutos sob o grill. Observe o pão durante o cozimento para evitar que escureça demais.
6. Enquanto está no forno, misture o vinagre balsâmico com o óleo restante até ficar bem homogêneo. Pique o manjericão.
7. Quando o flatbread sair do forno, regue com a mistura de vinagre e óleo a gosto, espalhe as folhas de manjericão e corte.

Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



vinagrete balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
manjericão fresco
1/2 colher de sopa, picado (1g)
mussarela fresca, fatiado
1 oz (28g)
tomates, fatiado
3/8 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (68g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjericão sobre as fatias e regue com o molho.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

Pizza de taco de feijão preto e tofu

1 pizza(s) de taco - 616 kcal ● 29g proteína ● 18g gordura ● 63g carboidrato ● 22g fibra



Rende 1 pizza(s) de taco

tortilhas de milho
3 tortilha, média (\approx 15 cm diâ.) (78g)
salsa (molho)
3 colher de sopa (54g)
queijo cheddar
2 colher de sopa, ralado (14g)
cominho em pó
1 colher de chá (2g)
pó de chili
4 pitada (1g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
água
1/8 xícara(s) (mL)
tofu firme, seco com papel-toalha e empanado
2 1/2 oz (71g)
cebola, cortado em cubos
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
alho, picado
2 dente(s) (de alho) (6g)
feijão-preto, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (220g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione a cebola e cozinhe por 5-7 minutos até amolecer. Misture o chili em pó, metade do alho e metade do cominho, e cozinhe por 1 minuto até ficar perfumado.
3. Adicione o tofu esfarelado, tempere com sal e pimenta e cozinhe por 4-6 minutos até o tofu começar a ficar crocante. Misture apenas metade da salsa, então retire do fogo e cubra para manter aquecido.
4. Em uma panela pequena em fogo médio, junte o feijão preto, o restante do alho, o restante do cominho, a água, sal e pimenta. Cozinhe, amassando os feijões com um garfo, até aquecer e ainda deixar alguns feijões inteiros, 3-5 minutos.
5. Em uma assadeira, coloque uma tortilla para cada pizza. Espalhe uma camada uniforme de feijão amassado por cima, depois adicione uma segunda tortilla. Espalhe a mistura de tofu sobre essa

segunda camada e cubra com uma terceira tortilla.

6. Finalize com a salsa restante e o queijo por cima. Asse por 8-10 minutos, até o queijo derreter e as tortillas ficarem crocantes nas bordas. Sirva e aproveite!
7. Dica de preparo: Cozinhe a mistura de tofu e feijão em quantidade e guarde-as em recipientes herméticos separados na geladeira por até 3-4 dias. Quando for comer, aqueça os recheios, monte as pizzas e leve ao forno.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Pão de jantar

2 pão(s) - 154 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 26g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

Pão
2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)
(56g)

Para todas as 2 refeições:

Pão
4 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)
(112g)

1. Aproveite.

Cenouras assadas

2 cenoura(s) - 106 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de chá (mL)

cenouras, fatiado

2 grande (144g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

cenouras, fatiado

4 grande (288g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Farelos veganos

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



Para uma única refeição:

carne de hambúrguer vegetariana

em pedaços

2 xícara (200g)

Para todas as 2 refeições:

carne de hambúrguer vegetariana

em pedaços

4 xícara (400g)

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

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

água

2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó

14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

água

14 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.