

# 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

### Almoço

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



**Lentilhas**  
347 kcal



**Salsicha vegana**  
1 salsicha(s)- 268 kcal

### Jantar

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



**Tofu ao molho buffalo**  
355 kcal



**Farro**  
1/2 xícaras, cozido- 185 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

2 dosador- 218 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

## 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

2 dosador- 218 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
2 dosador- 218 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
2 dosador- 218 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

## 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)

## Gorduras e óleos

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
3 g (3g)
- ☐ cominho em pó  
2 1/2 colher de chá (5g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha  
4 pitada (1g)
- ☐ manjerição 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)

- ☐ 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, desembulhe 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)

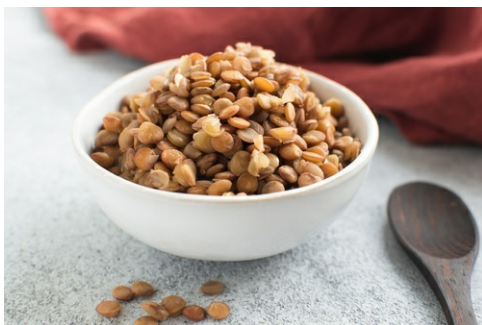
1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

## 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.  
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.

### 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 grosseiramente

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)

#### gingibre 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)

#### gingibre 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 (≈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.  
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.



## 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 xícaras, cozido - 185 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 33g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/2 xícaras, 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 taste 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)  
**manjeriço 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 manjeriço.
7. Quando o flatbread sair do forno, regue com a mistura de vinagre e óleo a gosto, espalhe as folhas de manjeriço 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)  
**manjeriço 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 manjeriço 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 (≈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 fiquem 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).\r\nColoque 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.
-