

Meal Plan - Dieta vegetariana de 2000 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

2004 kcal ● 131g proteína (26%) ● 38g gordura (17%) ● 241g carboidrato (48%) ● 44g fibra (9%)

Café da manhã

355 kcal, 11g proteína, 51g carboidratos líquidos, 8g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 kcal



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal

Lanches

215 kcal, 8g proteína, 41g carboidratos líquidos, 1g gordura



Tâmaras

1/4 xícara- 154 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

580 kcal, 31g proteína, 54g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tofu à parmegiana

1 fatias de tofu- 349 kcal



Milho

231 kcal

Jantar

630 kcal, 33g proteína, 93g carboidratos líquidos, 5g gordura



Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal



Legumes mistos

1 xícara(s)- 97 kcal

Day 2

1956 kcal ● 128g proteína (26%) ● 46g gordura (21%) ● 210g carboidrato (43%) ● 49g fibra (10%)

Café da manhã

355 kcal, 11g proteína, 51g carboidratos líquidos, 8g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 kcal



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal

Lanches

215 kcal, 8g proteína, 41g carboidratos líquidos, 1g gordura



Tâmaras

1/4 xícara- 154 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

530 kcal, 29g proteína, 23g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salada simples de folhas mistas

237 kcal



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal

Jantar

630 kcal, 33g proteína, 93g carboidratos líquidos, 5g gordura



Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal



Legumes mistos

1 xícara(s)- 97 kcal

Day 3

2005 kcal ● 131g proteína (26%) ● 69g gordura (31%) ● 188g carboidrato (38%) ● 27g fibra (5%)

Café da manhã

295 kcal, 14g proteína, 24g carboidratos líquidos, 14g gordura



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



Torrada com manteiga

2 fatia(s)- 227 kcal

Lanches

295 kcal, 17g proteína, 28g carboidratos líquidos, 10g gordura



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal



Grão-de-bico assado

1/4 xícara- 138 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

545 kcal, 25g proteína, 35g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salada simples de folhas mistas

136 kcal



Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 sanduíche(s)- 408 kcal

Jantar

655 kcal, 25g proteína, 99g carboidratos líquidos, 13g gordura



Tenders de chik'n crocantes

5 1/3 tender(es)- 305 kcal



Banana

3 banana(s)- 350 kcal

Day 4

1953 kcal ● 130g proteína (27%) ● 68g gordura (32%) ● 172g carboidrato (35%) ● 33g fibra (7%)

Café da manhã

295 kcal, 14g proteína, 24g carboidratos líquidos, 14g gordura



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



Torrada com manteiga

2 fatia(s)- 227 kcal

Lanches

295 kcal, 17g proteína, 28g carboidratos líquidos, 10g gordura



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal



Grão-de-bico assado

1/4 xícara- 138 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

545 kcal, 25g proteína, 35g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salada simples de folhas mistas

136 kcal



Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 sanduíche(s)- 408 kcal

Jantar

600 kcal, 25g proteína, 83g carboidratos líquidos, 13g gordura



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

602 kcal

Day 5

2009 kcal ● 131g proteína (26%) ● 65g gordura (29%) ● 199g carboidrato (40%) ● 28g fibra (5%)

Café da manhã

295 kcal, 14g proteína, 24g carboidratos líquidos, 14g gordura



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



Torrada com manteiga

2 fatia(s)- 227 kcal

Lanches

295 kcal, 17g proteína, 28g carboidratos líquidos, 10g gordura



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal



Grão-de-bico assado

1/4 xícara- 138 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

600 kcal, 26g proteína, 62g carboidratos líquidos, 27g gordura



Tofu ao estilo General Tso

490 kcal



Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal

Jantar

600 kcal, 25g proteína, 83g carboidratos líquidos, 13g gordura



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

602 kcal

Day 6

2035 kcal ● 136g proteína (27%) ● 74g gordura (33%) ● 171g carboidrato (34%) ● 35g fibra (7%)

Café da manhã

365 kcal, 21g proteína, 39g carboidratos líquidos, 11g gordura



Pêssego
2 pêssego(s)- 132 kcal



Aveia proteica de chocolate com manteiga de amendoim
234 kcal

Lanches

290 kcal, 9g proteína, 17g carboidratos líquidos, 19g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Aipo com molho ranch
148 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

600 kcal, 26g proteína, 62g carboidratos líquidos, 27g gordura



Tofu ao estilo General Tso
490 kcal



Arroz branco
1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal

Jantar

560 kcal, 32g proteína, 51g carboidratos líquidos, 16g gordura



Pão pita
1 pão pita(s)- 78 kcal



Salada de grão-de-bico ao curry
483 kcal

Day 7

2020 kcal ● 150g proteína (30%) ● 68g gordura (30%) ● 156g carboidrato (31%) ● 46g fibra (9%)

Café da manhã

365 kcal, 21g proteína, 39g carboidratos líquidos, 11g gordura



Pêssego
2 pêssego(s)- 132 kcal



Aveia proteica de chocolate com manteiga de amendoim
234 kcal

Lanches

290 kcal, 9g proteína, 17g carboidratos líquidos, 19g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Aipo com molho ranch
148 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

585 kcal, 40g proteína, 48g carboidratos líquidos, 21g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
2 lata(s)- 494 kcal



Sementes de girassol
90 kcal

Jantar

560 kcal, 32g proteína, 51g carboidratos líquidos, 16g gordura



Pão pita
1 pão pita(s)- 78 kcal



Salada de grão-de-bico ao curry
483 kcal

Bebidas

- ☐ proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
- ☐ água
17 xícara(s) (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ peras
2 médio (356g)
- ☐ tâmaras sem caroço
1/2 xícara (100g)
- ☐ banana
3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)
- ☐ pêssego
4 médio (≈7 cm diâ.) (600g)
- ☐ suco de limão
3 colher de sopa (mL)
- ☐ Toranja
1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

Cereais matinais

- ☐ aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)
- ☐ aveia em flocos (oats) tradicional
1/2 xícara (41g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
5 grande (250g)
- ☐ mussarela ralada
1 oz (28g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1/2 xícara (113g)
- ☐ queijo
1 xícara, ralado (113g)
- ☐ manteiga
2 colher de sopa (27g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
2/3 xícara (198g)
- ☐ queijo em tiras
2 vara (56g)

Gorduras e óleos

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

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ couve-flor
4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (1060g)
- ☐ mistura de legumes congelados
2 xícara (270g)
- ☐ grãos de milho congelados
1 2/3 xícara (227g)
- ☐ ketchup
4 colher de chá (23g)
- ☐ cogumelos
3 oz (85g)
- ☐ cebola
1 1/3 pequeno (93g)
- ☐ salsa fresca
1/3 xícara, picado (20g)
- ☐ gengibre fresco
4 colher de sopa (24g)
- ☐ alho
4 dente(s) (de alho) (12g)
- ☐ aipo cru
1/2 maço (291g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ amido de milho (cornstarch)
1/4 xícara (36g)
- ☐ arroz branco de grão longo
1 xícara (185g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme
1 2/3 lbs (765g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
3 lata(s) (1269g)
- ☐ molho de soja (tamari)
4 colher de chá (mL)
- ☐ manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

Doces

- ☐ mel
2 colher de chá (14g)
- ☐ açúcar
2 colher de sopa (26g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
2/3 lbs (320g)

☐ molho ranch
4 colher de sopa (mL)

☐ pão pita
2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (56g)

Sopas, molhos e caldos

☐ molho barbecue
1 xícara (286g)

☐ molho de pizza
1 1/2 colher de sopa (24g)

☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

Produtos de nozes e sementes

☐ miolos de girassol
1 3/4 oz (50g)

Especiarias e ervas

☐ sal
1 colher de chá (6g)

☐ alecrim seco
4 pitada (1g)

☐ vinagre de maçã
2 colher de sopa (30g)

☐ curry em pó
1/2 colher de sopa (3g)

Outro

☐ levedura nutricional
2 1/4 oz (64g)

☐ folhas verdes variadas
3 embalagem (155 g) (453g)

☐ tenders 'chik'n' sem carne
5 1/3 pedaços (136g)

☐ Grão-de-bico torrado
3/4 xícara (85g)

☐ molho de pimenta sriracha
1 colher de sopa (13g)

☐ proteína em pó, chocolate
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

peras

1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

peras

2 médio (356g)

1. A receita não possui instruções.

Aveia instantânea com água

1 pacote(s) - 165 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

aveia instantânea com sabor

1 sachê (43g)

água

3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

aveia instantânea com sabor

2 sachê (86g)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje a água por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Ovos fritos básicos

1 ovo(s) - 80 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

1 grande (50g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos

2 grande (100g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
1 grande (50g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
3 grande (150g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
 2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
 3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
 4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.
-

Torrada com manteiga

2 fatia(s) - 227 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pão
2 fatia (64g)
manteiga
2 colher de chá (9g)

Para todas as 3 refeições:

pão
6 fatia (192g)
manteiga
2 colher de sopa (27g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
 2. Espalhe a manteiga no pão.
-

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Pêssego

2 pêssego(s) - 132 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pêssego
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego
4 médio (≈7 cm diâ.) (600g)

1. A receita não possui instruções.

Aveia proteica de chocolate com manteiga de amendoim

234 kcal ● 18g proteína ● 10g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

aveia em flocos (oats) tradicional
4 colher de sopa (20g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
proteína em pó, chocolate
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 2 refeições:

aveia em flocos (oats) tradicional
1/2 xícara (41g)
água
1 xícara(s) (mL)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
proteína em pó, chocolate
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

1. Cozinhe a aveia e a água conforme as instruções da embalagem.
2. Quando pronta, misture o pó de proteína e a manteiga de amendoim.
3. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tofu à parmegiana

1 fatias de tofu - 349 kcal ● 25g proteína ● 22g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 fatias de tofu

levedura nutricional

1 colher de sopa (4g)

amido de milho (cornstarch)

1/2 colher de sopa (4g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

molho de pizza

1 1/2 colher de sopa (24g)

mussarela ralada

1 oz (28g)

tofu firme, secar com papel-toalha

1/2 lbs (198g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Fatie o tofu no sentido do comprimento em placas retangulares e largas que se assemelhem a tábuas. Um bloco de tofu de 14 oz (397 g) rende duas placas de 7 oz (198 g).
3. Em um prato raso, bata o amido de milho, a levedura nutricional e uma pitada de sal e pimenta. Pressione as placas de tofu na mistura, garantindo que todos os lados fiquem totalmente cobertos.
4. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o tofu e cozinhe até dourar e ficar crocante, cerca de 3-4 minutos de cada lado.
5. Transfira as placas de tofu para uma assadeira. Espalhe molho de pizza sobre cada placa e polvilhe com queijo.
6. Asse no forno até o queijo derreter e ficar levemente crocante, cerca de 8-10 minutos. Sirva.

Milho

231 kcal ● 7g proteína ● 2g gordura ● 42g carboidrato ● 5g fibra



grãos de milho congelados

1 2/3 xícara (227g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Salada simples de folhas mistas

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



folhas verdes variadas

5 1/4 xícara (158g)

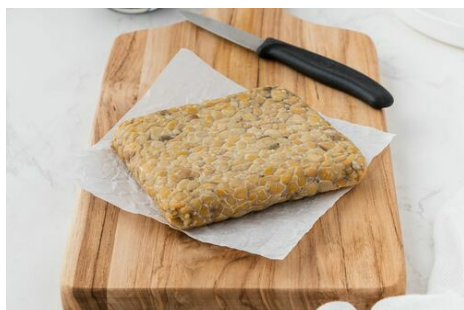
molho para salada

1/3 xícara (mL)

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

Tempeh básico

4 oz - 295 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Rende 4 oz

tempeh

4 oz (113g)

óleo

2 colher de chá (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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

molho para salada

6 colher de sopa (mL)

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

Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 sanduíche(s) - 408 kcal ● 23g proteína ● 21g gordura ● 27g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pão
2 fatia(s) (64g)
queijo
1/2 xícara, ralado (57g)
cogumelos
1 1/2 oz (43g)
alecrim seco
2 pitada (0g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia(s) (128g)
queijo
1 xícara, ralado (113g)
cogumelos
3 oz (85g)
alecrim seco
4 pitada (1g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio.
Cubra a fatia de baixo do pão com metade do queijo, depois adicione o alecrim, os cogumelos, as folhas e o queijo restante. Tempere com uma pitada de sal/pimenta e finalize com a fatia de pão de cima.
Transfira o sanduíche para a frigideira e cozinhe cerca de 4-5 minutos de cada lado até o pão ficar tostado e o queijo derretido. Sirva.

Almoço 4

Comer em dia 5 e dia 6

Tofu ao estilo General Tso

490 kcal ● 24g proteína ● 27g gordura ● 38g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

molho de soja (tamari)
2 colher de chá (mL)
gengibre fresco, picado
2 colher de sopa (12g)
açúcar
1 colher de sopa (13g)
vinagre de maçã
1 colher de sopa (15g)
amido de milho (cornstarch)
2 colher de sopa (16g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
alho, picado
2 dente(s) (de alho) (6g)
tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos
10 oz (284g)

Para todas as 2 refeições:

molho de soja (tamari)
4 colher de chá (mL)
gengibre fresco, picado
4 colher de sopa (24g)
açúcar
2 colher de sopa (26g)
vinagre de maçã
2 colher de sopa (30g)
amido de milho (cornstarch)
4 colher de sopa (32g)
óleo
2 colher de sopa (mL)
alho, picado
4 dente(s) (de alho) (12g)
tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos
1 1/4 lbs (567g)

1. Em uma tigela pequena, bata o gengibre, o alho, o molho de soja, o açúcar e o vinagre de maçã. Reserve.
2. Em uma tigela grande, misture o tofu em cubos, o amido de milho e sal e pimenta a gosto. Misture para cobrir.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio-alto. Adicione o tofu e cozinhe até ficar crocante, 5-8 minutos.
4. Reduza o fogo para baixo e despeje o molho. Mexa e cozinhe até o molho engrossar, cerca de 1 minuto. Sirva.

Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

água
1/3 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
2 2/3 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

água
2/3 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
1/3 xícara (62g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g proteína ● 14g gordura ● 46g carboidrato ● 11g fibra



Rende 2 lata(s)

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Sementes de girassol

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



miolos de girassol
1/2 oz (14g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tâmaras

1/4 xícara - 154 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 34g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

tâmaras sem caroço
4 colher de sopa (50g)

Para todas as 2 refeições:

tâmaras sem caroço
1/2 xícara (100g)

1. Aproveite.

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, dia 4 e dia 5

Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 3 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)

1. A receita não possui instruções.

Grão-de-bico assado

1/4 xícara - 138 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

Grão-de-bico torrado
4 colher de sopa (28g)

Para todas as 3 refeições:

Grão-de-bico torrado
3/4 xícara (85g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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 2 refeições:

queijo em tiras
2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Aipo com molho ranch

148 kcal ● 1g proteína ● 14g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

molho ranch
2 colher de sopa (mL)
aipo cru, cortado em tiras
3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (120g)

Para todas as 2 refeições:

molho ranch
4 colher de sopa (mL)
aipo cru, cortado em tiras
6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)

1. Corte o aipo em tiras. Sirva com molho ranch para mergulhar.

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)

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal ● 28g proteína ● 4g gordura ● 80g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

molho barbecue

1/2 xícara (143g)

sal

4 pitada (3g)

levedura nutricional

1/2 xícara (30g)

couve-flor

2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (530g)

Para todas as 2 refeições:

molho barbecue

1 xícara (286g)

sal

1 colher de chá (6g)

levedura nutricional

1 xícara (60g)

couve-flor

4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (1060g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C). Lave a couve-flor e corte em floretes - reserve.
2. Em uma tigela, combine o fermento nutricional e o sal. Misture com um pouco de água até quase formar uma pasta.
3. Adicione os floretes à tigela e misture para cobrir todos os lados. Coloque os floretes em uma assadeira untada.
4. Asse por 25-30 minutos ou até ficarem crocantes. Retire do forno e reserve.
5. Coloque o molho barbecue em um recipiente próprio para micro-ondas e aqueça por alguns segundos até aquecer.
6. Misture os floretes com o molho barbecue. Sirva.

Legumes mistos

1 xícara(s) - 97 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

mistura de legumes congelados
1 xícara (135g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de legumes congelados
2 xícara (270g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Tenders de chik'n crocantes

5 1/3 tender(es) - 305 kcal ● 22g proteína ● 12g gordura ● 27g carboidrato ● 0g fibra



Rende 5 1/3 tender(es)

tenders 'chik'n' sem carne
5 1/3 pedaços (136g)
ketchup
4 colher de chá (23g)

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

Banana

3 banana(s) - 350 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 72g carboidrato ● 9g fibra



Rende 3 banana(s)

banana
3 médio (18 a 20 cm de comprimento)
(354g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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

602 kcal ● 25g proteína ● 13g gordura ● 83g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)

iogurte grego desnatado, natural

2 2/3 colher de sopa (47g)

molho de pimenta sriracha

1/2 colher de sopa (7g)

cebola, cortado em cubos

2/3 pequeno (47g)

grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido

2/3 lata(s) (299g)

salsa fresca, picado

2 2/3 colher de sopa, picado (10g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 2/3 colher de chá (mL)

arroz branco de grão longo

2/3 xícara (123g)

iogurte grego desnatado, natural

1/3 xícara (93g)

molho de pimenta sriracha

2 2/3 colher de chá (13g)

cebola, cortado em cubos

1 1/3 pequeno (93g)

grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido

1 1/3 lata(s) (597g)

salsa fresca, picado

1/3 xícara, picado (20g)

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 6 e dia 7

Pão pita

1 pão pita(s) - 78 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pão pita

1 pita, pequena (diâm. 10 cm) (28g)

Para todas as 2 refeições:

pão pita

2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (56g)

1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no micro-ondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.

Salada de grão-de-bico ao curry

483 kcal ● 29g proteína ● 16g gordura ● 37g carboidrato ● 19g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego desnatado, natural

3 colher de sopa (53g)

curry em pó

1/4 colher de sopa (2g)

miolos de girassol

1 1/2 colher de sopa (18g)

folhas verdes variadas

1 1/2 oz (43g)

suco de limão, dividido

1 1/2 colher de sopa (mL)

aipo cru, fatiado

1 1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (26g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata(s) (336g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego desnatado, natural

6 colher de sopa (105g)

curry em pó

1/2 colher de sopa (3g)

miolos de girassol

3 colher de sopa (36g)

folhas verdes variadas

3 oz (85g)

suco de limão, dividido

3 colher de sopa (mL)

aipo cru, fatiado

3 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (51g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1 1/2 lata(s) (672g)

1. Adicione o grão-de-bico a uma tigela grande e amasse com as costas de um garfo.
2. Misture iogurte grego, curry em pó, aipo, sementes de girassol, apenas metade do suco de limão e um pouco de sal e pimenta.
3. Coloque folhas verdes em um prato e regue com o suco de limão restante.
4. Sirva a mistura de grão-de-bico ao curry junto com as folhas.

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.