

# Meal Plan - Dieta vegetariana de 2100 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** 2127 kcal ● 141g proteína (27%) ● 72g gordura (31%) ● 188g carboidrato (35%) ● 40g fibra (8%)

## Café da manhã

375 kcal, 18g proteína, 33g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Ovos fritos básicos](#)

2 ovo(s)- 159 kcal



[Panquecas](#)

1/2 panqueca(s)- 215 kcal

## Lanches

295 kcal, 9g proteína, 40g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Bagel pequeno torrado com cream cheese](#)

1 bagel(s)- 266 kcal



[Palitos de cenoura](#)

1 cenoura(s)- 27 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

## Almoço

610 kcal, 34g proteína, 58g carboidratos líquidos, 20g gordura



[Salada mista](#)

182 kcal



[Wrap vegano simples](#)

1 wrap(s)- 426 kcal

## Jantar

635 kcal, 32g proteína, 55g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Cassoulet de feijão branco](#)

385 kcal



[Salada caprese](#)

249 kcal

## Day 2

2186 kcal ● 137g proteína (25%) ● 72g gordura (30%) ● 213g carboidrato (39%) ● 34g fibra (6%)

### Café da manhã

375 kcal, 18g proteína, 33g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Ovos fritos básicos**  
2 ovo(s)- 159 kcal



**Panquecas**  
1/2 panqueca(s)- 215 kcal

### Lanches

295 kcal, 9g proteína, 40g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Bagel pequeno torrado com cream cheese**  
1 bagel(s)- 266 kcal



**Palitos de cenoura**  
1 cenoura(s)- 27 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almoço

685 kcal, 27g proteína, 87g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Salada simples com aipo, pepino e tomate**  
85 kcal



**Sopa de lentilha vermelha**  
602 kcal

### Jantar

615 kcal, 35g proteína, 52g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Lentilhas**  
260 kcal



**Tofu piccata**  
353 kcal

## Day 3

2060 kcal ● 145g proteína (28%) ● 81g gordura (35%) ● 157g carboidrato (30%) ● 31g fibra (6%)

### Café da manhã

335 kcal, 26g proteína, 2g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Mini muffins de ovo e queijo**  
6 mini muffin(s)- 336 kcal

### Lanches

205 kcal, 9g proteína, 15g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Lanche de quesadilla fácil**  
1 quesadilla(s)- 205 kcal

### Almoço

685 kcal, 27g proteína, 87g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Salada simples com aipo, pepino e tomate**  
85 kcal



**Sopa de lentilha vermelha**  
602 kcal

### Jantar

615 kcal, 35g proteína, 52g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Lentilhas**  
260 kcal



**Tofu piccata**  
353 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 4

2069 kcal ● 139g proteína (27%) ● 90g gordura (39%) ● 136g carboidrato (26%) ● 39g fibra (8%)

### Café da manhã

335 kcal, 26g proteína, 2g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Mini muffins de ovo e queijo**  
6 mini muffin(s)- 336 kcal

### Almoço

595 kcal, 24g proteína, 33g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Sopa enlatada com pedaços (cremosa)**  
1 lata(s)- 354 kcal



**Sementes de girassol**  
240 kcal

### Lanches

205 kcal, 9g proteína, 15g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Lanche de quesadilla fácil**  
1 quesadilla(s)- 205 kcal

### Jantar

715 kcal, 31g proteína, 85g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Salada de grão-de-bico ao curry**  
483 kcal



**Banana**  
2 banana(s)- 233 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 5

2123 kcal ● 134g proteína (25%) ● 94g gordura (40%) ● 140g carboidrato (26%) ● 45g fibra (8%)

### Café da manhã

375 kcal, 23g proteína, 37g carboidratos líquidos, 13g gordura 595 kcal, 24g proteína, 33g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Iogurte grego com baixo teor de gordura**  
1 pote(s)- 155 kcal



**Sopa enlatada com pedaços (cremosa)**  
1 lata(s)- 354 kcal



**Leite**  
1/2 xícara(s)- 75 kcal



**Sementes de girassol**  
240 kcal



**Torrada com homus**  
1 fatia(s)- 146 kcal

### Lanches

260 kcal, 9g proteína, 4g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Queijo em tiras**  
1 palito(s)- 83 kcal



**Abacate**  
176 kcal

### Jantar

675 kcal, 30g proteína, 65g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
76 kcal



**Pimentões recheados com lentilha, quinoa e chipotle**  
2 metades de pimentão recheadas- 601 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 6

2135 kcal ● 169g proteína (32%) ● 87g gordura (37%) ● 130g carboidrato (24%) ● 39g fibra (7%)

### Café da manhã

375 kcal, 23g proteína, 37g carboidratos líquidos, 13g gordura 605 kcal, 59g proteína, 23g carboidratos líquidos, 29g gordura



**logurte grego com baixo teor de gordura**  
1 pote(s)- 155 kcal



**Leite**  
1/2 xícara(s)- 75 kcal



**Torrada com homus**  
1 fatia(s)- 146 kcal

### Lanches

260 kcal, 9g proteína, 4g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Queijo em tiras**  
1 palito(s)- 83 kcal



**Abacate**  
176 kcal

### Almoço



**Brócolis regado com azeite de oliva**  
1 xícara(s)- 70 kcal



**Salsicha vegana**  
2 salsicha(s)- 536 kcal

### Jantar

675 kcal, 30g proteína, 65g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
76 kcal



**Pimentões recheados com lentilha, quinoa e chipotle**  
2 metades de pimentão recheadas- 601 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 7

2079 kcal ● 167g proteína (32%) ● 100g gordura (43%) ● 92g carboidrato (18%) ● 36g fibra (7%)

### Café da manhã

375 kcal, 23g proteína, 37g carboidratos líquidos, 13g gordura



**logurte grego com baixo teor de gordura**  
1 pote(s)- 155 kcal



**Leite**  
1/2 xícara(s)- 75 kcal



**Torrada com homus**  
1 fatia(s)- 146 kcal

### Almoço

605 kcal, 59g proteína, 23g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Brócolis regado com azeite de oliva**  
1 xícara(s)- 70 kcal



**Salsicha vegana**  
2 salsicha(s)- 536 kcal

### Lanches

260 kcal, 9g proteína, 4g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Queijo em tiras**  
1 palito(s)- 83 kcal



**Abacate**  
176 kcal

### Jantar

620 kcal, 28g proteína, 27g carboidratos líquidos, 38g gordura



**Hambúrguer vegetal**  
2 hambúrguer- 254 kcal



**Brócolis com manteiga**  
2 3/4 xícara(s)- 367 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**  
19 xícara (mL)

## Produtos lácteos e ovos

- ovos**  
11 1/2 médio (511g)
- leite integral**  
2 xícara(s) (mL)
- manteiga**  
1/3 xícara (78g)
- mussarela fresca**  
1 3/4 oz (50g)
- queijo cremoso**  
3 colher de sopa (44g)
- queijo cheddar**  
1 xícara, ralado (120g)
- iogurte grego desnatado, natural**  
1 recipiente (193g)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**  
3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)
- queijo em tiras**  
3 vara (84g)

## Gorduras e óleos

- óleo**  
1 1/2 oz (mL)
- vinagrete balsâmico**  
3 1/2 colher de chá (mL)
- molho para salada**  
1/4 lbs (mL)
- azeite**  
2 colher de chá (mL)

## Doces

- xarope**  
1 colher de sopa (mL)

## Produtos de panificação

- mistura para panquecas**  
1/2 xícara (65g)
- tortilhas de farinha**  
2 2/3 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (132g)
- bagel**  
2 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (138g)

## Leguminosas e produtos derivados

- feijão branco, enlatado**  
1/2 lata(s) (220g)
- homus**  
9 1/2 colher de sopa (143g)
- lentilhas vermelhas, cruas**  
3/4 xícara (144g)
- lentilhas, cruas**  
1 1/4 xícara (240g)
- tofu firme**  
14 oz (397g)
- grão-de-bico, enlatado**  
3/4 lata(s) (336g)

## Outro

- folhas verdes variadas**  
2 embalagem (155 g) (341g)
- Fatias tipo deli à base de plantas**  
7 fatias (73g)
- linguiça vegana**  
4 salsicha (400g)
- hambúrguer vegetal**  
2 hambúrguer (142g)

## Especiarias e ervas

- manjericão fresco**  
1/4 xícara, folhas inteiras (7g)
- cominho em pó**  
11 g (11g)
- coentro em pó**  
1/2 colher de sopa (3g)
- sal**  
2 g (2g)
- alcaparras**  
2 colher de sopa, escorrido (17g)
- curry em pó**  
1/4 colher de sopa (2g)
- tempero chipotle**  
4 pitada (1g)
- pimenta-do-reino**  
1/3 colher de chá (0g)

## Grãos cerealíferos e massas

- amido de milho (cornstarch)**  
2 colher de chá (5g)
- quinoa, crua**  
1/2 xícara (85g)

**pão**  
3 fatia (96g)

### **Sopas, molhos e caldos**

**caldo de legumes**  
5 3/4 xícara(s) (mL)

**sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)**  
2 lata (~540 g) (1066g)

### **Vegetais e produtos vegetais**

**aipo cru**  
1/6 maço (99g)

**cenouras**  
5 1/2 médio (340g)

**cebola**  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)

**alho**  
6 dente(s) (de alho) (18g)

**tomates**  
2 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (342g)

**alface romana (romaine)**  
3/4 corações (375g)

**cebola roxa**  
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)

**pepino**  
5/6 pepino (~21 cm) (257g)

**extrato de tomate**  
1 1/2 colher de sopa (24g)

**batatas**  
1 1/2 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (320g)

**chalotas**  
1 dente(s) de alho (57g)

**pimentão**  
2 grande (328g)

**brócolis congelado**  
4 3/4 xícara (432g)

### **Frutas e sucos de frutas**

**suco de limão**  
2 fl oz (mL)

**banana**  
2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)

**abacates**  
2 1/2 abacate(s) (503g)

### **Produtos de nozes e sementes**

**miolos de girassol**  
3 1/3 oz (94g)

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Ovos fritos básicos

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



Para uma única refeição:

**ovos**  
2 grande (100g)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
4 grande (200g)  
**óleo**  
1 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.

### Panquecas

1/2 panqueca(s) - 215 kcal ● 5g proteína ● 7g gordura ● 32g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
1/6 xícara(s) (mL)  
**ovos**  
1/8 médio (6g)  
**xarope**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**mistura para panquecas**  
4 colher de sopa (33g)  
**manteiga, derretido**  
1 colher de chá (5g)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**  
1/3 xícara(s) (mL)  
**ovos**  
1/4 médio (11g)  
**xarope**  
1 colher de sopa (mL)  
**mistura para panquecas**  
1/2 xícara (65g)  
**manteiga, derretido**  
3/4 colher de sopa (11g)

1. Em uma tigela grande, peneire a farinha, o fermento em pó, o sal e o açúcar. Faça um buraco no centro e despeje o leite, o ovo e a manteiga derretida; misture até ficar homogêneo.
2. Aqueça uma chapa ou frigideira levemente untada em fogo médio-alto. Despeje ou coloque a massa na chapa, usando aproximadamente 1/4 de xícara para cada panqueca. Doure dos dois lados e sirva quente. Cubra com xarope.
3. Para sobras, você pode apenas guardar a massa na geladeira.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Mini muffins de ovo e queijo

6 mini muffin(s) - 336 kcal ● 26g proteína ● 25g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
3 grande (150g)  
**água**  
1 colher de sopa (mL)  
**queijo cheddar**  
1/4 xícara, ralado (32g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
6 grande (300g)  
**água**  
2 colher de sopa (mL)  
**queijo cheddar**  
1/2 xícara, ralado (64g)

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.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### 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.

## Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

**leite integral**

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Torrada com homus

1 fatia(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**pão**

1 fatia (32g)

**homus**

2 1/2 colher de sopa (38g)

Para todas as 3 refeições:

**pão**

3 fatia (96g)

**homus**

1/2 xícara (113g)

1. (Opcional) Torre o pão.
  2. Espalhe homus sobre o pão e sirva.
-

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Salada mista

182 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



**alface romana (romaine), ralado**  
3/4 corações (375g)  
**tomates, em cubos**  
3/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (68g)  
**molho para salada**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado**  
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)  
**pepino, fatiado ou em cubos**  
1/6 pepino (≈21 cm) (56g)  
**cenouras, descascado e ralado ou fatiado**  
3/4 pequeno (14 cm) (38g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

### Wrap vegano simples

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g proteína ● 14g gordura ● 43g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 wrap(s)

**Fatias tipo deli à base de plantas**  
7 fatias (73g)  
**tortilhas de farinha**  
1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)  
**folhas verdes variadas**  
1/2 xícara (15g)  
**tomates**  
2 fatia(s), fina/pequena (30g)  
**homus**  
2 colher de sopa (30g)

1. Espalhe homus sobre a tortilla. Cubra a tortilla com fatias deli à base de plantas, folhas verdes e tomates. Tempere com um pouco de sal/pimenta.
2. Enrole e sirva.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Salada simples com aipo, pepino e tomate

85 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**molho para salada**

3 colher de chá (mL)

**aipo cru, picado**

2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (27g)

**folhas verdes variadas**

1/3 embalagem (155 g) (52g)

**pepino, fatiado**

1/3 pepino (≈21 cm) (100g)

**tomates, cortado em cubinhos**

1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para salada**

2 colher de sopa (mL)

**aipo cru, picado**

1 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (53g)

**folhas verdes variadas**

2/3 embalagem (155 g) (103g)

**pepino, fatiado**

2/3 pepino (≈21 cm) (201g)

**tomates, cortado em cubinhos**

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

### Sopa de lentilha vermelha

602 kcal ● 24g proteína ● 14g gordura ● 78g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

**lentilhas vermelhas, cruas**  
6 colher de sopa (72g)  
**caldo de legumes**  
2 1/4 xícara(s) (mL)  
**cominho em pó**  
3/4 colher de sopa (5g)  
**extrato de tomate**  
3/4 colher de sopa (12g)  
**coentro em pó**  
1/4 colher de sopa (1g)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**cebola, cortado em cubinhos**  
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)  
**alho, picado fino**  
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)  
**cenouras, cortado em cubinhos**  
3/4 grande (54g)  
**batatas, cortado em cubinhos**  
3/4 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (160g)

Para todas as 2 refeições:

**lentilhas vermelhas, cruas**  
3/4 xícara (144g)  
**caldo de legumes**  
4 1/2 xícara(s) (mL)  
**cominho em pó**  
1 1/2 colher de sopa (9g)  
**extrato de tomate**  
1 1/2 colher de sopa (24g)  
**coentro em pó**  
1/2 colher de sopa (3g)  
**óleo**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**cebola, cortado em cubinhos**  
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)  
**alho, picado fino**  
3 dente(s) (de alho) (9g)  
**cenouras, cortado em cubinhos**  
1 1/2 grande (108g)  
**batatas, cortado em cubinhos**  
1 1/2 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (320g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
2. Adicione a cebola, a cenoura, o alho e uma pitada de sal e pimenta. Cozinhe por 5-7 minutos, até a cebola amolecer.
3. Misture o caldo de legumes, as lentilhas, a batata, cominho, extrato de tomate e coentro. Leve a ferver, depois reduza para fogo baixo. Tampe e cozinhe por 20-25 minutos, ou até as lentilhas e as batatas ficarem macias.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1 lata(s) - 354 kcal ● 12g proteína ● 17g gordura ● 30g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)**  
1 lata (~540 g) (533g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)**  
2 lata (~540 g) (1066g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Sementes de girassol

240 kcal ● 11g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**  
1 1/3 oz (38g)

Para todas as 2 refeições:

**miolos de girassol**  
2 2/3 oz (76g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

### Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s) - 70 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada (0g)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**brócolis congelado**  
1 xícara (91g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**brócolis congelado**  
2 xícara (182g)  
**azeite**  
2 colher de chá (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

### Salsicha vegana

2 salsicha(s) - 536 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**linguiça vegana**  
2 salsicha (200g)

Para todas as 2 refeições:

**linguiça vegana**  
4 salsicha (400g)

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

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Bagel pequeno torrado com cream cheese

1 bagel(s) - 266 kcal ● 9g proteína ● 9g gordura ● 36g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**bagel**

1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

**queijo cremoso**

1 1/2 colher de sopa (22g)

Para todas as 2 refeições:

**bagel**

2 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (138g)

**queijo cremoso**

3 colher de sopa (44g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe o cream cheese.
3. Aproveite.

### 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.

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Lanche de quesadilla fácil

1 quesadilla(s) - 205 kcal ● 9g proteína ● 12g gordura ● 15g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**tortilhas de farinha**

1 tortilha média (≈15 cm diâ.) (30g)

**queijo cheddar**

4 colher de sopa, ralado (28g)

Para todas as 2 refeições:

**tortilhas de farinha**

2 tortilha média (≈15 cm diâ.) (60g)

**queijo cheddar**

1/2 xícara, ralado (57g)

1. Polvilhe o queijo sobre metade da tortilla.
2. Dobre a tortilla ao meio e aqueça no micro-ondas por 30-45 segundos. Corte em triângulos e sirva.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, 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 3 refeições:

**queijo em tiras**

3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.

## Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**abacates**

1/2 abacate(s) (101g)

**suco de limão**

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

**abacates**

1 1/2 abacate(s) (302g)

**suco de limão**

1/2 colher de sopa (mL)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Cassoulet de feijão branco

385 kcal ● 18g proteína ● 8g gordura ● 47g carboidrato ● 14g fibra



**caldo de legumes**

1/4 xícara(s) (mL)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**aipo cru, fatiado finamente**

1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (20g)

**cenouras, descascado e fatiado**

1 grande (72g)

**cebola, cortado em cubos**

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

**alho, picado**

1 dente(s) (de alho) (3g)

**feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado**

1/2 lata(s) (220g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).

2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.

3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.

4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.

5. Sirva.

### Salada caprese

249 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



**mussarela fresca**

1 3/4 oz (50g)

**folhas verdes variadas**

5/8 embalagem (155 g) (90g)

**manjericão fresco**

1/4 xícara, folhas inteiras (7g)

**vinagrete balsâmico**

3 1/2 colher de chá (mL)

**tomates, cortado ao meio**

9 1/3 colher de sopa de tomates-cereja (87g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjericão e os tomates.

2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### 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.

### Tofu piccata

353 kcal ● 17g proteína ● 25g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**alcaparras**  
1 colher de sopa, escorrido (9g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**amido de milho (cornstarch)**  
1 colher de chá (3g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**manteiga**  
1 colher de sopa (14g)  
**alho, picado fino**  
1 dente(s) (de alho) (3g)  
**tofu firme, cortado em tiras grossas**  
1/2 lbs (198g)  
**caldo de legumes, aquecido**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**chalotas, fatiado finamente**  
1/2 dente(s) de alho (28g)

Para todas as 2 refeições:

**alcaparras**  
2 colher de sopa, escorrido (17g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**amido de milho (cornstarch)**  
2 colher de chá (5g)  
**suco de limão**  
2 colher de sopa (mL)  
**manteiga**  
2 colher de sopa (28g)  
**alho, picado fino**  
2 dente(s) (de alho) (6g)  
**tofu firme, cortado em tiras grossas**  
14 oz (397g)  
**caldo de legumes, aquecido**  
1 xícara(s) (mL)  
**chalotas, fatiado finamente**  
1 dente(s) de alho (57g)

1. Em uma tigela, bata o caldo de legumes aquecido, o amido de milho e o suco de limão. Reserve.
2. Aqueça óleo em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Tempere as placas de tofu com uma pitada de sal e adicione-as à frigideira. Cozinhe até dourar e ficar crocante, 4-6 minutos de cada lado. Transfira o tofu para um prato e cubra para manter aquecido. Limpe a frigideira.
3. Na mesma frigideira, aqueça a manteiga em fogo médio. Adicione o alho, a chalota e uma pitada de sal e pimenta. Cozinhe até perfumar, 1-2 minutos. Misture a mistura de caldo e leve à fervura. Cozinhe até o molho engrossar ligeiramente, 2-3 minutos. Acrescente as alcaparras.
4. Retorne o tofu crocante à frigideira e regue com o molho. Cozinhe até aquecer, 1-2 minutos, e sirva.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

### Salada de grão-de-bico ao curry

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



**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)

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.

### Banana

2 banana(s) - 233 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 48g carboidrato ● 6g fibra

Rende 2 banana(s)

**banana**  
2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)



1. A receita não possui instruções.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**

1 1/2 xícara (45g)

**tomates**

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

**molho para salada**

1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**

3 xícara (90g)

**tomates**

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

**molho para salada**

3 colher de sopa (mL)

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

### Pimentões recheados com lentilha, quinoa e chipotle

2 metades de pimentão recheadas - 601 kcal ● 29g proteína ● 20g gordura ● 59g carboidrato ● 18g fibra



Para uma única refeição:

**lentilhas, cruas**

4 colher de sopa (48g)

**quinoa, crua**

4 colher de sopa (43g)

**cominho em pó**

4 pitada (1g)

**tempero chipotle**

2 pitada (1g)

**iogurte grego desnatado, natural**

4 colher de sopa (70g)

**água**

1 xícara(s) (mL)

**óleo**

1/4 colher de chá (mL)

**pimentão, sem sementes e cortado ao meio**

1 grande (164g)

**abacates, cortado em cubos**

1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

**lentilhas, cruas**

1/2 xícara (96g)

**quinoa, crua**

1/2 xícara (85g)

**cominho em pó**

1 colher de chá (2g)

**tempero chipotle**

4 pitada (1g)

**iogurte grego desnatado, natural**

1/2 xícara (140g)

**água**

2 xícara(s) (mL)

**óleo**

1/2 colher de chá (mL)

**pimentão, sem sementes e cortado ao meio**

2 grande (328g)

**abacates, cortado em cubos**

1 abacate(s) (201g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Esfregue os lados cortados dos pimentões com óleo. Coloque os pimentões com o lado cortado para baixo em uma assadeira. Asse no forno por 15-18 minutos até amaciarem.
2. Enquanto isso, coloque as lentilhas, a quinoa, a água, o cominho e um pouco de sal em uma panela média em fogo médio-alto. Leve para ferver, tampe, reduza o fogo para baixo e cozinhe até as lentilhas ficarem macias, cerca de 18-24 minutos.
3. Misture o pó de chipotle e o iogurte grego em uma tigela pequena.
4. Transfira a mistura de lentilhas e quinoa para dentro dos pimentões assados. Cubra com o abacate e a crema de chipotle. Sirva.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

### Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 254 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Rende 2 hambúrguer

**hambúrguer vegetal**

2 hambúrguer (142g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

### Brócolis com manteiga

2 3/4 xícara(s) - 367 kcal ● 8g proteína ● 32g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 3/4 xícara(s)

**sal**

1 1/2 pitada (1g)

**brócolis congelado**

2 3/4 xícara (250g)

**pimenta-do-reino**

1 1/2 pitada (0g)

**manteiga**

2 3/4 colher de sopa (39g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

## 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.