

# Meal Plan - Dieta vegetariana de 2200 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

2145 kcal ● 159g proteína (30%) ● 82g gordura (34%) ● 152g carboidrato (28%) ● 40g fibra (8%)

### Café da manhã

320 kcal, 20g proteína, 3g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Ovos mexidos básicos**

2 ovo(s)- 159 kcal



**Tigela de ovo cozido e abacate**

160 kcal

### Lanches

210 kcal, 14g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Ovos cozidos**

2 ovo(s)- 139 kcal



**Framboesas**

1 xícara(s)- 72 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

2 dosador- 218 kcal

### Almoço

725 kcal, 34g proteína, 92g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Salada tabule de grão-de-bico com tzatziki**

539 kcal



**Leite**

1 1/4 xícara(s)- 186 kcal

### Jantar

675 kcal, 43g proteína, 48g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Tofu jerk**

10 1/2 oz de tofu- 344 kcal



**Lentilhas**

231 kcal



**Salada simples com tomates e cenouras**

98 kcal

## Day 2

2155 kcal ● 162g proteína (30%) ● 68g gordura (28%) ● 179g carboidrato (33%) ● 45g fibra (8%)

### Café da manhã

320 kcal, 20g proteína, 3g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Ovos mexidos básicos**

2 ovo(s)- 159 kcal



**Tigela de ovo cozido e abacate**

160 kcal

### Lanches

210 kcal, 14g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Ovos cozidos**

2 ovo(s)- 139 kcal



**Framboesas**

1 xícara(s)- 72 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

2 dosador- 218 kcal

### Almoço

610 kcal, 37g proteína, 69g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Pêra**

1 pêra(s)- 113 kcal



**Iogurte grego com baixo teor de gordura**

1 pote(s)- 155 kcal



**Tenders de chik'n crocantes**

6 tender(es)- 343 kcal

### Jantar

795 kcal, 43g proteína, 99g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Salada mista**

182 kcal



**Salteado de tempeh e cogumelos**

443 kcal



**Arroz integral**

3/4 xícara de arroz integral cozido- 172 kcal

## Day 3

2168 kcal ● 153g proteína (28%) ● 69g gordura (28%) ● 179g carboidrato (33%) ● 55g fibra (10%)

### Café da manhã

320 kcal, 17g proteína, 18g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Fatias de pepino**  
1/4 pepino- 15 kcal



**Abacate**  
176 kcal



**Copo de cottage com frutas**  
1 pote- 131 kcal

### Lanches

210 kcal, 14g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Ovos cozidos**  
2 ovo(s)- 139 kcal



**Framboesas**  
1 xícara(s)- 72 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almoço

715 kcal, 35g proteína, 95g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Salada mista**  
182 kcal



**Asas de couve-flor ao barbecue**  
535 kcal

### Jantar

700 kcal, 40g proteína, 57g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Lentilhas**  
347 kcal



**Tofu ao molho buffalo**  
355 kcal

## Day 4

2217 kcal ● 150g proteína (27%) ● 67g gordura (27%) ● 205g carboidrato (37%) ● 48g fibra (9%)

### Café da manhã

320 kcal, 17g proteína, 18g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Fatias de pepino**  
1/4 pepino- 15 kcal



**Abacate**  
176 kcal



**Copo de cottage com frutas**  
1 pote- 131 kcal

### Lanches

260 kcal, 11g proteína, 34g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Leite**  
1 xícara(s)- 149 kcal



**Pretzels**  
110 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almoço

715 kcal, 35g proteína, 95g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Salada mista**  
182 kcal



**Asas de couve-flor ao barbecue**  
535 kcal

### Jantar

700 kcal, 40g proteína, 57g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Lentilhas**  
347 kcal



**Tofu ao molho buffalo**  
355 kcal

## Day 5

2147 kcal ● 142g proteína (27%) ● 66g gordura (28%) ● 191g carboidrato (36%) ● 56g fibra (10%)

### Café da manhã

320 kcal, 17g proteína, 18g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Fatias de pepino**  
1/4 pepino- 15 kcal



**Abacate**  
176 kcal



**Copo de cottage com frutas**  
1 pote- 131 kcal

### Lanches

260 kcal, 11g proteína, 34g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Leite**  
1 xícara(s)- 149 kcal



**Pretzels**  
110 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almoço

700 kcal, 31g proteína, 80g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Cassoulet de feijão branco**  
577 kcal



**Salada mista**  
121 kcal

### Jantar

650 kcal, 36g proteína, 58g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Stir fry de grão-de-bico com teriyaki**  
369 kcal



**Salada grega simples de pepino**  
281 kcal

## Day 6

2146 kcal ● 160g proteína (30%) ● 66g gordura (28%) ● 188g carboidrato (35%) ● 40g fibra (7%)

### Café da manhã

285 kcal, 7g proteína, 39g carboidratos líquidos, 8g gordura



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



**Framboesas**  
1 xícara(s)- 72 kcal

### Lanches

245 kcal, 20g proteína, 26g carboidratos líquidos, 5g gordura



**Barra proteica**  
1 barra- 245 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almoço

745 kcal, 49g proteína, 64g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos**  
485 kcal



**Copo de cottage com frutas**  
2 pote- 261 kcal

### Jantar

650 kcal, 36g proteína, 58g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Stir fry de grão-de-bico com teriyaki**  
369 kcal



**Salada grega simples de pepino**  
281 kcal

Café da manhã

285 kcal, 7g proteína, 39g carboidratos líquidos, 8g gordura



Panquecas  
1/2 panqueca(s)- 215 kcal



Framboesas  
1 xícara(s)- 72 kcal

Lanches

245 kcal, 20g proteína, 26g carboidratos líquidos, 5g gordura



Barra proteica  
1 barra- 245 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
2 dosador- 218 kcal

Almoço

745 kcal, 49g proteína, 64g carboidratos líquidos, 29g gordura



Sanduiche de queijo grelhado com cogumelos  
485 kcal



Copo de cottage com frutas  
2 pote- 261 kcal

Jantar

665 kcal, 23g proteína, 121g carboidratos líquidos, 6g gordura



Pão de jantar  
2 pão(s)- 154 kcal



Massa com molho pronto  
510 kcal

## Bebidas

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

## Gorduras e óleos

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

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos  
14 médio (611g)
- ☐ leite integral  
3 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural  
1 xícara (280g)
- ☐ manteiga  
3/4 colher de sopa (11g)
- ☐ queijo fatiado  
3 fatia (≈20 g cada) (63g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola  
5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (93g)
- ☐ pimentão  
1/2 grande (91g)
- ☐ cenouras  
4 1/4 médio (261g)
- ☐ alface romana (romaine)  
3 1/4 corações (1625g)
- ☐ tomates  
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (345g)
- ☐ salsa fresca  
1 2/3 ramos (2g)
- ☐ pepino  
3 2/3 pepino (≈21 cm) (1097g)
- ☐ ketchup  
1 1/2 colher de sopa (26g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates  
2 abacate(s) (402g)
- ☐ suco de limão  
5/6 fl oz (mL)
- ☐ framboesas  
5 xícara (615g)
- ☐ peras  
1 médio (178g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme  
1 1/2 lbs (695g)
- ☐ lentilhas, cruas  
1 1/3 xícara (256g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado  
1 1/2 lata(s) (635g)
- ☐ molho de soja (tamari)  
1 colher de sopa (mL)
- ☐ tempeh  
4 oz (113g)
- ☐ feijão branco, enlatado  
3/4 lata(s) (329g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ couscous instantâneo, saborizado  
3/8 caixa (165 g) (69g)
- ☐ arroz integral  
1/2 xícara (95g)
- ☐ massa seca crua  
4 oz (114g)

## Outro

- ☐ tzatziki  
1/3 xícara(s) (70g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne  
6 pedaços (153g)
- ☐ levedura nutricional  
1 xícara (60g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas  
7 recipiente (1190g)
- ☐ molho teriyaki  
4 colher de sopa (mL)
- ☐ barra de proteína (20g de proteína)  
2 barra (100g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ **cebola roxa**  
1 1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (131g)
- ☐ **cogumelos**  
2 1/2 xícara, picada (175g)
- ☐ **couve-flor**  
4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (1060g)
- ☐ **mistura de legumes congelados**  
1 pacote (280 g) (284g)
- ☐ **aipo cru**  
3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (30g)
- ☐ **alho**  
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

## Especiarias e ervas

- ☐ **pimenta-do-reino**  
1/2 g (1g)
- ☐ **sal**  
1/3 oz (10g)
- ☐ **tempero para torta de abóbora**  
3 pitada (1g)
- ☐ **tomilho seco**  
5 g (5g)
- ☐ **pó de chili**  
3 pitada (1g)
- ☐ **flocos de pimenta vermelha**  
3 pitada (1g)
- ☐ **cominho em pó**  
1/2 colher de chá (1g)
- ☐ **alho em pó**  
4 pitada (2g)
- ☐ **gengibre em pó**  
2 pitada (0g)
- ☐ **endro seco (dill)**  
2 colher de chá (2g)
- ☐ **vinagre de vinho tinto**  
2 colher de chá (mL)

- ☐ **molho Frank's Red Hot**  
1/3 xícara (mL)
- ☐ **molho barbecue**  
1 xícara (286g)
- ☐ **caldo de legumes**  
3/8 xícara(s) (mL)
- ☐ **molho para macarrão**  
1/4 pote (680 g) (168g)

## Lanches

- ☐ **pretzels, crocantes, salgados**  
2 oz (57g)

## Doces

- ☐ **xarope**  
1 colher de sopa (mL)

## Produtos de panificação

- ☐ **mistura para panquecas**  
1/2 xícara (65g)
- ☐ **pão**  
6 fatia(s) (192g)
- ☐ **Pão**  
2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (56g)





## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Ovos mexidos básicos

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**ovos**  
4 grande (200g)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.  
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.  
Despeje a mistura de ovos.  
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.  
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

### Tigela de ovo cozido e abacate

160 kcal ● 7g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**cebola**  
1/2 colher de sopa picada (5g)  
**pimentão**  
1/2 colher de sopa, picado (5g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada (0g)  
**ovos**  
1 grande (50g)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**abacates, picado**  
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

**cebola**  
1 colher de sopa picada (10g)  
**pimentão**  
1 colher de sopa, picado (9g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**ovos**  
2 grande (100g)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**abacates, picado**  
1/2 abacate(s) (101g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
2. Leve a água para ferver. Quando começar a ferver, tampe a panela e desligue o fogo. Deixe os ovos descansarem por 8-10 minutos.
3. Enquanto os ovos cozinham, pique o pimentão, a cebola e o abacate.
4. Transfira os ovos para um banho de gelo por alguns minutos.
5. Descasque os ovos e corte em pedaços.
6. Combine os ovos com todos os outros ingredientes e mexa.
7. Sirva.



## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Fatias de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**pepino**  
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 3 refeições:

**pepino**  
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

### 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.

### Copo de cottage com frutas

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

**Queijo cottage e copo de frutas**  
3 recipiente (510g)

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

## Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### 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.

### Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**

1 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

**framboesas**

2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

## Almoço 1

Comer em dia 1

### Salada tabule de grão-de-bico com tzatziki

539 kcal ● 24g proteína ● 9g gordura ● 78g carboidrato ● 13g fibra



#### suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

#### cominho em pó

3 1/3 pitada (1g)

#### óleo

1/4 colher de chá (mL)

#### couscous instantâneo, saborizado

3/8 caixa (165 g) (69g)

#### tzatziki

1/3 xícara(s) (70g)

#### salsa fresca, picado

1 2/3 ramos (2g)

#### tomates, picado

3/8 tomate roma (33g)

#### pepino, picado

1/4 pepino (≈21 cm) (63g)

#### grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

3/8 lata(s) (187g)

1. Aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture o grão-de-bico com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma assadeira e asse por 15 minutos. Reserve quando pronto.
2. Enquanto isso, cozinhe o cuscuz conforme as instruções da embalagem.
3. Depois de cozido, misture o cuscuz com a salsa, o grão-de-bico assado, o pepino e os tomates. Regue com suco de limão por cima e sirva com tzatziki.

## Leite

1 1/4 xícara(s) - 186 kcal ● 10g proteína ● 10g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 1/4 xícara(s)

#### leite integral

1 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 2

Comer em dia 2

### Pêra

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



Rende 1 pêra(s)

#### peras

1 médio (178g)

1. A receita não possui instruções.

## iogurte grego com baixo teor de gordura

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



Rende 1 pote(s)

**iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**

1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

1. A receita não possui instruções.

## Tenders de chik'n crocantes

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



Rende 6 tender(es)

**tenders 'chik'n' sem carne**

6 pedaços (153g)

**ketchup**

1 1/2 colher de sopa (26g)

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

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Salada mista

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



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**alface romana (romaine), ralado**

1 1/2 corações (750g)

**tomates, em cubos**

1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (137g)

**molho para salada**

3 colher de sopa (mL)

**cebola roxa, fatiado**

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

**pepino, fatiado ou em cubos**

3/8 pepino (≈21 cm) (113g)

**cenouras, descascado e ralado ou fatiado**

1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)

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.



## 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)  
**levadura 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)  
**levadura 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.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Cassoulet de feijão branco

577 kcal ● 27g proteína ● 12g gordura ● 70g carboidrato ● 21g fibra



**caldo de legumes**  
3/8 xícara(s) (mL)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**aipo cru, fatiado finamente**  
3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (30g)  
**cenouras, descascado e fatiado**  
1 1/2 grande (108g)  
**cebola, cortado em cubos**  
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)  
**alho, picado**  
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)  
**feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado**  
3/4 lata(s) (329g)

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 mista

121 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 7g fibra



**alface romana (romaine), ralado**  
1/2 corações (250g)  
**tomates, em cubos**  
1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)  
**molho para salada**  
1 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado**  
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)  
**pepino, fatiado ou em cubos**  
1/8 pepino (≈21 cm) (38g)  
**cenouras, descascado e ralado ou fatiado**  
1/2 pequeno (14 cm) (25g)

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.

## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

485 kcal ● 21g proteína ● 24g gordura ● 38g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**cogumelos**  
3/4 xícara, picada (53g)  
**azeite**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**tomilho seco**  
1/2 colher de sopa, moído (2g)  
**pão**  
3 fatia(s) (96g)  
**queijo fatiado**  
1 1/2 fatia (≈20 g cada) (32g)

Para todas as 2 refeições:

**cogumelos**  
1 1/2 xícara, picada (105g)  
**azeite**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**tomilho seco**  
1 colher de sopa, moído (4g)  
**pão**  
6 fatia(s) (192g)  
**queijo fatiado**  
3 fatia (≈20 g cada) (63g)

1. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo, os cogumelos, o tomilho e sal e pimenta a gosto. Refogue até dourar.
2. Coloque o queijo em uma fatia de pão e distribua os cogumelos por cima.
3. Feche o sanduíche e volte à frigideira até o queijo derreter e o pão ficar tostado. Sirva.
4. Observação: para fazer em quantidade, prepare todos os cogumelos e armazene em recipiente hermético. Aqueça e monte o sanduíche normalmente quando for consumir.

### Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**Queijo cottage e copo de frutas**  
4 recipiente (680g)

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

## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

**ovos**  
6 grande (300g)

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.

### Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**  
1 xícara (123g)

Para todas as 3 refeições:

**framboesas**  
3 xícara (369g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.



---

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

---

### Leite

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



Para uma única refeição:

**leite integral**  
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**  
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

---

### Pretzels

110 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**pretzels, crocantes, salgados**  
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

**pretzels, crocantes, salgados**  
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Barra proteica

1 barra - 245 kcal ● 20g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**barra de proteína (20g de proteína)**  
1 barra (50g)

Para todas as 2 refeições:

**barra de proteína (20g de proteína)**  
2 barra (100g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Tofu jerk

10 1/2 oz de tofu - 344 kcal ● 23g proteína ● 24g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Rende 10 1/2 oz de tofu

**tempero para torta de abóbora**

3 pitada (1g)

**tomilho seco**

1/4 colher de sopa, folhas (1g)

**pó de chili**

3 pitada (1g)

**flocos de pimenta vermelha**

3 pitada (1g)

**óleo**

3/4 colher de sopa (mL)

**tofu firme, rasgado em pedaços**

2/3 lbs (298g)

1. Em uma tigela média, misture a mistura de especiarias para torta de abóbora, o tomilho, o pimenta em pó, a pimenta vermelha esmagada e uma pitada de sal. Adicione um pequeno respingo de água e bata até formar uma pasta.
2. Adicione os pedaços de tofu rasgado à tigela e misture delicadamente para cobrir uniformemente com a pasta de especiarias.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o tofu e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até ficar dourado e levemente crocante em todos os lados, cerca de 4–6 minutos. Sirva.

## Lentilhas

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



**água**

1 1/3 xícara(s) (mL)

**sal**

2/3 pitada (0g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

1/3 xícara (64g)

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.

## 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.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### 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.

### Salteado de tempeh e cogumelos

443 kcal ● 33g proteína ● 8g gordura ● 49g carboidrato ● 12g fibra



**arroz integral**

4 colher de sopa (48g)

**molho de soja (tamari)**

1 colher de sopa (mL)

**alho em pó**

4 pitada (2g)

**gengibre em pó**

2 pitada (0g)

**cogumelos, picado**

1 xícara, picada (70g)

**tempeh, fatiado**

4 oz (113g)

**pimentão, fatiado**

1/2 grande (82g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Em uma panela antiaderente, salteie o tempeh, os cogumelos e o pimentão, mexendo frequentemente em fogo médio-alto.
3. Quando o tempeh dourar e os vegetais amaciarem, adicione os temperos, o molho de soja e um pouco de sal/pimenta. Mexa.
4. Misture o arroz à mistura de tempeh e vegetais. Sirva.

### Arroz integral

3/4 xícara de arroz integral cozido - 172 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 35g carboidrato ● 2g fibra



Rende 3/4 xícara de arroz integral cozido

**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**água**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada, moído (0g)  
**arroz integral**  
4 colher de sopa (48g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

### Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

#### Lentilhas

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



Para uma única refeição:

**água**  
2 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1/2 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
4 xícara(s) (mL)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1 xícara (192g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.  
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

#### Tofu ao molho buffalo

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





Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**molho Frank's Red Hot**

1/3 xícara (mL)

**molho ranch**

4 colher de sopa (mL)

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

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

14 oz (397g)

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.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

369 kcal ● 18g proteína ● 9g gordura ● 39g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

**mistura de legumes congelados**

1/2 pacote (280 g) (142g)

**óleo**

1/4 colher de sopa (mL)

**molho teriyaki**

2 colher de sopa (mL)

**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**

1/2 lata(s) (224g)

Para todas as 2 refeições:

**mistura de legumes congelados**

1 pacote (280 g) (284g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**molho teriyaki**

4 colher de sopa (mL)

**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**

1 lata(s) (448g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o grão-de-bico e mexa ocasionalmente, cozinhando por cerca de 5 minutos até dourar levemente. Adicione os vegetais congelados com um pouco de água e cozinhe por cerca de 6-8 minutos até os vegetais ficarem macios e aquecidos. Misture o molho teriyaki e cozinhe até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

### Salada grega simples de pepino

281 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego desnatado, natural**  
1/2 xícara (140g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**endro seco (dill)**  
1 colher de chá (1g)  
**vinagre de vinho tinto**  
1 colher de chá (mL)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)  
**pepino, fatiado em meias-luas**  
1 pepino (≈21 cm) (301g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego desnatado, natural**  
1 xícara (280g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**endro seco (dill)**  
2 colher de chá (2g)  
**vinagre de vinho tinto**  
2 colher de chá (mL)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)  
**pepino, fatiado em meias-luas**  
2 pepino (≈21 cm) (602g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

## Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

### Pão de jantar

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



Rende 2 pão(s)

#### Pão

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

1. Aproveite.

### Massa com molho pronto

510 kcal ● 18g proteína ● 4g gordura ● 94g carboidrato ● 8g fibra



#### massa seca crua

4 oz (114g)

#### molho para macarrão

1/4 pote (680 g) (168g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.



# 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.