

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 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

Almoço

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



Salada mista
182 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue
535 kcal

Lanches

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



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



Pretzels
110 kcal

Jantar

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



Lentilhas
347 kcal



Tofu ao molho buffalo
355 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 7

2160 kcal ● 147g proteína (27%) ● 49g gordura (21%) ● 251g carboidrato (46%) ● 31g fibra (6%)

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

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

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



Pão de jantar

2 pão(s)- 154 kcal



Massa com molho pronto

510 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
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 (\approx 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 rodelas 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 româ (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.



Yogurte 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)
levedura nutricional
1/2 xícara (30g)
couve-flor
2 cabeça pequena (\approx 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 (\approx 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)

- 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.

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)

- Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
- 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.\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 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.