

# Meal Plan - Dieta vegetariana de 2400 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

2369 kcal ● 181g proteína (31%) ● 81g gordura (31%) ● 183g carboidrato (31%) ● 47g fibra (8%)

### Café da manhã

360 kcal, 22g proteína, 28g carboidratos líquidos, 16g gordura



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



**Barra de granola rica em proteínas**  
1 barra(s)- 204 kcal

### Lanches

215 kcal, 10g proteína, 7g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Tots de couve-flor na frigideira**  
213 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
2 1/2 dosador- 273 kcal

### Almoço

740 kcal, 48g proteína, 81g carboidratos líquidos, 17g gordura



**logurte grego proteico**  
1 pote- 139 kcal



**Wrap marroquino de grão-de-bico**  
1 wrap(s)- 469 kcal



**Pêssego**  
2 pêssego(s)- 132 kcal

### Jantar

785 kcal, 40g proteína, 65g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico**  
573 kcal



**Salada grega simples de pepino**  
211 kcal

## Day 2

2347 kcal ● 176g proteína (30%) ● 70g gordura (27%) ● 215g carboidrato (37%) ● 39g fibra (7%)

### Café da manhã

360 kcal, 22g proteína, 28g carboidratos líquidos, 16g gordura



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



**Barra de granola rica em proteínas**  
1 barra(s)- 204 kcal

### Lanches

215 kcal, 15g proteína, 7g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Tots de couve-flor na frigideira**  
213 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
2 1/2 dosador- 273 kcal

### Almoço

740 kcal, 48g proteína, 81g carboidratos líquidos, 17g gordura



**logurte grego proteico**  
1 pote- 139 kcal



**Wrap marroquino de grão-de-bico**  
1 wrap(s)- 469 kcal



**Pêssego**  
2 pêssego(s)- 132 kcal

### Jantar

760 kcal, 35g proteína, 96g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Hambúrguer vegetal**  
2 hambúrguer- 550 kcal



**Salada grega simples de pepino**  
211 kcal

## Day 3

2395 kcal ● 168g proteína (28%) ● 73g gordura (27%) ● 231g carboidrato (39%) ● 37g fibra (6%)

### Café da manhã

360 kcal, 22g proteína, 28g carboidratos líquidos, 16g gordura



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



**Barra de granola rica em proteínas**  
1 barra(s)- 204 kcal

### Lanches

305 kcal, 20g proteína, 23g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/8 xícara(s)- 111 kcal



**logurte natural**  
1 1/4 xícara(s)- 193 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
2 1/2 dosador- 273 kcal

### Almoço

700 kcal, 30g proteína, 81g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Sanduíches vegetarianos de grão-de-bico**  
1 sanduíche(s)- 343 kcal



**Leite**  
1 1/2 xícara(s)- 224 kcal



**Pêssego**  
2 pêssego(s)- 132 kcal

### Jantar

760 kcal, 35g proteína, 96g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Hambúrguer vegetal**  
2 hambúrguer- 550 kcal



**Salada grega simples de pepino**  
211 kcal

## Day 4

2381 kcal ● 202g proteína (34%) ● 93g gordura (35%) ● 146g carboidrato (25%) ● 39g fibra (6%)

### Café da manhã

385 kcal, 48g proteína, 19g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Shake de proteína (leite)**  
387 kcal

### Lanches

305 kcal, 20g proteína, 23g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/8 xícara(s)- 111 kcal



**Iogurte natural**  
1 1/4 xícara(s)- 193 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
2 1/2 dosador- 273 kcal

### Almoço

700 kcal, 30g proteína, 81g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Sanduíches vegetarianos de grão-de-bico**  
1 sanduíche(s)- 343 kcal



**Leite**  
1 1/2 xícara(s)- 224 kcal



**Pêssego**  
2 pêssego(s)- 132 kcal

### Jantar

720 kcal, 44g proteína, 21g carboidratos líquidos, 44g gordura



**Tempeh básico**  
6 oz- 443 kcal



**Tomates assados**  
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



**Pistaches**  
188 kcal

## Day 5

2353 kcal ● 190g proteína (32%) ● 90g gordura (34%) ● 147g carboidrato (25%) ● 49g fibra (8%)

### Café da manhã

385 kcal, 48g proteína, 19g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Shake de proteína (leite)**  
387 kcal

### Lanches

285 kcal, 10g proteína, 39g carboidratos líquidos, 8g gordura



**Aveia instantânea com leite**  
1 pacote(s)- 276 kcal



**Talos de aipo**  
1 talo(s) de aipo- 7 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
2 1/2 dosador- 273 kcal

### Almoço

690 kcal, 28g proteína, 66g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Sopa de grão-de-bico com limão e mostarda**  
691 kcal

### Jantar

720 kcal, 44g proteína, 21g carboidratos líquidos, 44g gordura



**Tempeh básico**  
6 oz- 443 kcal



**Tomates assados**  
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



**Pistaches**  
188 kcal

## Day 6

2340 kcal ● 155g proteína (26%) ● 84g gordura (32%) ● 193g carboidrato (33%) ● 50g fibra (8%)

### Café da manhã

385 kcal, 27g proteína, 13g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos mexidos básicos  
4 ovo(s)- 318 kcal



Pêssego  
1 pêssego(s)- 66 kcal

### Lanches

285 kcal, 10g proteína, 39g carboidratos líquidos, 8g gordura



Aveia instantânea com leite  
1 pacote(s)- 276 kcal



Talos de aipo  
1 talo(s) de aipo- 7 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína  
2 1/2 dosador- 273 kcal

### Almoço

690 kcal, 28g proteína, 66g carboidratos líquidos, 24g gordura



Sopa de grão-de-bico com limão e mostarda  
691 kcal

### Jantar

710 kcal, 30g proteína, 72g carboidratos líquidos, 26g gordura



Goulash de feijão e tofu  
437 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate  
151 kcal



Arroz branco com manteiga  
121 kcal

## Day 7

2355 kcal ● 162g proteína (27%) ● 103g gordura (39%) ● 165g carboidrato (28%) ● 31g fibra (5%)

### Café da manhã

385 kcal, 27g proteína, 13g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos mexidos básicos  
4 ovo(s)- 318 kcal



Pêssego  
1 pêssego(s)- 66 kcal

### Lanches

285 kcal, 10g proteína, 39g carboidratos líquidos, 8g gordura



Aveia instantânea com leite  
1 pacote(s)- 276 kcal



Talos de aipo  
1 talo(s) de aipo- 7 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína  
2 1/2 dosador- 273 kcal

### Almoço

705 kcal, 35g proteína, 39g carboidratos líquidos, 43g gordura



Salada grega simples de pepino  
211 kcal



Sanduíche de queijo grelhado  
1 sanduíche(s)- 495 kcal

### Jantar

710 kcal, 30g proteína, 72g carboidratos líquidos, 26g gordura



Goulash de feijão e tofu  
437 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate  
151 kcal



Arroz branco com manteiga  
121 kcal

## Bebidas

- ☐ proteína em pó  
20 1/2 concha (1/3 xícara cada) (636g)
- ☐ água  
18 xícara(s) (mL)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)
- ☐ manteiga  
2 1/4 colher de sopa (32g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural  
2 xícara (606g)
- ☐ ovos  
11 1/2 médio (512g)
- ☐ leite integral  
8 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte natural com baixo teor de gordura  
2 1/2 xícara (613g)
- ☐ queijo fatiado  
2 fatia (28 g cada) (56g)

## Lanches

- ☐ barra de granola rica em proteínas  
3 barra (120g)

## Outro

- ☐ massa de grão-de-bico  
2 oz (57g)
- ☐ levedura nutricional  
1 colher de chá (1g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado  
2 recipiente (300g)
- ☐ folhas verdes variadas  
2 embalagem (155 g) (293g)
- ☐ hambúrguer vegetal  
4 hambúrguer (284g)
- ☐ tempero italiano  
1 colher de chá (4g)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
1/4 lbs (mL)
- ☐ azeite  
3 colher de sopa (mL)
- ☐ maionese  
2 colher de chá (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado  
4 lata(s) (1867g)
- ☐ tempeh  
3/4 lbs (340g)
- ☐ feijão branco, enlatado  
1 lata(s) (439g)
- ☐ tofu firme  
1/2 lbs (198g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão  
10 colher de sopa (mL)
- ☐ pêssego  
10 médio (≈7 cm diâ.) (1500g)

## Especiarias e ervas

- ☐ endro seco (dill)  
1 1/4 colher de sopa (4g)
- ☐ vinagre de vinho tinto  
1 colher de sopa (mL)
- ☐ cominho em pó  
1 colher de chá (2g)
- ☐ canela  
2 pitada (1g)
- ☐ gengibre em pó  
2 pitada (1g)
- ☐ sal  
1/2 colher de chá (4g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1/2 colher de chá, moído (1g)
- ☐ mostarda Dijon  
1 1/2 colher de sopa (23g)
- ☐ páprica  
1 colher de sopa (7g)
- ☐ tomilho fresco  
4 pitada (0g)

## Produtos de panificação

- ☐ tortilhas de farinha  
2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)
- ☐ pães de hambúrguer  
4 pão(s) (204g)
- ☐ pão  
6 fatia (192g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para salada  
6 colher de sopa (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (219g)
- ☐ alho  
9 dente(s) (de alho) (27g)
- ☐ cebola roxa  
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
- ☐ pepino  
3 pepino (≈21 cm) (903g)
- ☐ salsa fresca  
10 ramos (10g)
- ☐ pimentão  
1 pequeno (74g)
- ☐ couve-flor  
2 xícara(s), triturado como arroz (256g)
- ☐ ketchup  
4 colher de sopa (68g)
- ☐ aipo cru  
3 2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (147g)
- ☐ tomates  
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (422g)
- ☐ alho-poró (alhos)  
2 alho-poró (178g)
- ☐ brócolis  
2 xícara, picado (182g)

- ☐ molho picante  
1 colher de sopa (mL)
- ☐ caldo de legumes  
4 xícara(s) (mL)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas  
4 colher de sopa, inteira (36g)
- ☐ pistaches sem casca  
1/2 xícara (62g)

## Cereais matinais

- ☐ aveia instantânea com sabor  
3 sachê (129g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo  
4 colher de sopa (46g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### 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.

### Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**barra de granola rica em proteínas**

1 barra (40g)

Para todas as 3 refeições:

**barra de granola rica em proteínas**

3 barra (120g)

1. A receita não possui instruções.



## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Shake de proteína (leite)

387 kcal ● 48g proteína ● 13g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**

1 1/2 xícara(s) (mL)

**proteína em pó**

1 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(47g)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**

3 xícara(s) (mL)

**proteína em pó**

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

## Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Ovos mexidos básicos

4 ovo(s) - 318 kcal ● 25g proteína ● 24g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**ovos**

4 grande (200g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**

2 colher de chá (mL)

**ovos**

8 grande (400g)

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

### Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra





Para uma única refeição:

**pêssego**

1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 2 refeições:

**pêssego**

2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

---

### logurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**logurte grego proteico aromatizado**

1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

**logurte grego proteico aromatizado**

2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

---

### Wrap marroquino de grão-de-bico

1 wrap(s) - 469 kcal ● 25g proteína ● 14g gordura ● 49g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**tortilhas de farinha**

1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)

**iogurte grego desnatado, natural**

1/3 xícara (93g)

**cominho em pó**

4 pitada (1g)

**salsa fresca**

5 ramos (5g)

**canela**

1 pitada (0g)

**gengibre em pó**

1 pitada (0g)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**grão-de-bico, enlatado, escorrido**

1/2 lata(s) (224g)

**pimentão, sem sementes, fatiado**

1/2 pequeno (37g)

**cebola, fatiado**

1/8 pequeno (9g)

Para todas as 2 refeições:

**tortilhas de farinha**

2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)

**iogurte grego desnatado, natural**

2/3 xícara (186g)

**cominho em pó**

1 colher de chá (2g)

**salsa fresca**

10 ramos (10g)

**canela**

2 pitada (1g)

**gengibre em pó**

2 pitada (1g)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

**grão-de-bico, enlatado, escorrido**

1 lata(s) (448g)

**pimentão, sem sementes, fatiado**

1 pequeno (74g)

**cebola, fatiado**

1/4 pequeno (18g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture o grão-de-bico com óleo, espalhe na assadeira e asse por 15 minutos.
3. Adicione as cebolas fatiadas e o pimentão à assadeira e continue assando por mais 15 minutos.
4. Depois de esfriar um pouco, polvilhe com cominho, gengibre, canela e sal/pimenta a gosto.
5. Monte o wrap espalhando o iogurte grego na tortilla e adicionando o grão-de-bico, o pimentão, a cebola e a salsa. Sirva.

## Pêssego

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



Para uma única refeição:

**pêssego**

2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

Para todas as 2 refeições:

**pêssego**

4 médio (≈7 cm diâ.) (600g)

1. A receita não possui instruções.
-

## Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

### Sanduíches vegetarianos de grão-de-bico

1 sanduíche(s) - 343 kcal ● 16g proteína ● 9g gordura ● 39g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

#### maionese

1 colher de chá (mL)

#### suco de limão

1 colher de chá (mL)

#### endro seco (dill)

1/3 colher de chá (0g)

#### sal

1 1/3 pitada (1g)

#### pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

#### pão

2 fatia (64g)

#### grão-de-bico, enlatado

1/3 lata(s) (149g)

#### aipo cru, picado

1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (13g)

#### cebola, picado

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)

Para todas as 2 refeições:

#### maionese

2 colher de chá (mL)

#### suco de limão

2 colher de chá (mL)

#### endro seco (dill)

1/4 colher de sopa (1g)

#### sal

1/3 colher de chá (2g)

#### pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

#### pão

4 fatia (128g)

#### grão-de-bico, enlatado

2/3 lata(s) (299g)

#### aipo cru, picado

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

#### cebola, picado

1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)

1. Escorra e enxágue os grão-de-bico. Coloque os grãos em uma tigela média e amasse com um garfo. Misture o aipo, a cebola, a maionese (a gosto), o suco de limão, o endro, sal e pimenta a gosto. A mistura pode ser mantida na geladeira até a hora de servir.
2. Monte os sanduíches com a mistura entre duas fatias de pão quando for servir. Sinta-se à vontade para acrescentar quaisquer vegetais por cima.

### Leite

1 1/2 xícara(s) - 224 kcal ● 12g proteína ● 12g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

#### leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### leite integral

3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Pêssego

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



Para uma única refeição:

**pêssego**

2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

Para todas as 2 refeições:

**pêssego**

4 médio (≈7 cm diâ.) (600g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Sopa de grão-de-bico com limão e mostarda

691 kcal ● 28g proteína ● 24g gordura ● 66g carboidrato ● 24g fibra



Para uma única refeição:

**grão-de-bico, enlatado**

1 lata(s) (448g)

**mostarda Dijon**

3/4 colher de sopa (11g)

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

**caldo de legumes**

2 xícara(s) (mL)

**tempero italiano**

4 pitada (2g)

**suco de limão**

4 colher de sopa (mL)

**alho-poró (alhos), fatiado**

1 alho-poró (89g)

**brócolis, picado**

1 xícara, picado (91g)

**alho, picado**

2 dente(s) (de alho) (6g)

Para todas as 2 refeições:

**grão-de-bico, enlatado**

2 lata(s) (896g)

**mostarda Dijon**

1 1/2 colher de sopa (23g)

**óleo**

2 colher de sopa (mL)

**caldo de legumes**

4 xícara(s) (mL)

**tempero italiano**

1 colher de chá (4g)

**suco de limão**

1/2 xícara (mL)

**alho-poró (alhos), fatiado**

2 alho-poró (178g)

**brócolis, picado**

2 xícara, picado (182g)

**alho, picado**

4 dente(s) (de alho) (12g)

1. Aqueça óleo em uma panela grande. Adicione os alhos-porós, o alho e um pouco de sal. Mexa e cozinhe por 5-7 minutos até amaciarem.
2. Acrescente o caldo, os grão-de-bico (incluindo o líquido) e o tempero italiano. Leve à fervura. Reduza o fogo e cozinhe, sem tampar, por 10 minutos.
3. Retire cerca de 1/4 da mistura e bata no liquidificador até ficar homogênea. Retorne o purê para a panela e mexa.
4. Adicione o brócolis, tampe e cozinhe por 10 minutos. Desligue o fogo. Misture a mostarda Dijon e o suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Salada grega simples de pepino

211 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



#### **iogurte grego desnatado, natural**

6 colher de sopa (105g)

#### **suco de limão**

1 colher de chá (mL)

#### **endro seco (dill)**

1/4 colher de sopa (1g)

#### **vinagre de vinho tinto**

1/4 colher de sopa (mL)

#### **azeite**

3/4 colher de sopa (mL)

#### **cebola roxa, fatiado finamente**

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)

#### **pepino, fatiado em meias-luas**

3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

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.

### Sanduíche de queijo grelhado

1 sanduíche(s) - 495 kcal ● 22g proteína ● 33g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

#### **pão**

2 fatia (64g)

#### **manteiga**

1 colher de sopa (14g)

#### **queijo fatiado**

2 fatia (28 g cada) (56g)

1. Aqueça a frigideira em fogo médio-baixo.
2. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão.
3. Coloque a fatia de pão na frigideira, com o lado com manteiga virado para baixo, e coloque o queijo por cima.
4. Passe manteiga no outro lado de uma segunda fatia de pão e coloque (lado com manteiga para cima) sobre o queijo.
5. Grelhe até dourar levemente e então vire. Continue até o queijo derreter.

## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Tots de couve-flor na frigideira

213 kcal ● 10g proteína ● 15g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

#### **couve-flor**

1 xícara(s), triturado como arroz (128g)

#### **ovos**

1 extra grande (56g)

#### **óleo**

2 colher de chá (mL)

#### **molho picante**

1/2 colher de sopa (mL)

#### **alho, cortado em cubos**

1 colher de chá (3g)

Para todas as 2 refeições:

#### **couve-flor**

2 xícara(s), triturado como arroz (256g)

#### **ovos**

2 extra grande (112g)

#### **óleo**

4 colher de chá (mL)

#### **molho picante**

1 colher de sopa (mL)

#### **alho, cortado em cubos**

2 colher de chá (6g)

1. Em uma frigideira, aqueça um pouco do óleo e cozinhe o alho até ficar macio e perfumado.
2. Enquanto isso, em uma tigela, misture a couve-flor processada, o ovo e sal e pimenta a gosto. Quando o alho estiver pronto, adicione-o à tigela e misture bem.
3. Adicione o óleo restante à frigideira. Com as mãos, molde a mistura de couve-flor em formatos tipo nuggets. A mistura pode não grudar bem neste ponto, mas ao cozinhar vai firmar.
4. Coloque os nuggets no óleo e cozinhe por alguns minutos até dourar. Vire e cozinhe por mais alguns minutos.
5. Sirva com molho de pimenta.
6. Para armazenar: mantenha em recipiente hermético na geladeira por um ou dois dias. Reaqueça gentilmente no micro-ondas antes de servir.

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

#### **amêndoas**

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

#### **amêndoas**

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

## logurte natural

1 1/4 xícara(s) - 193 kcal ● 16g proteína ● 5g gordura ● 22g carboidrato ● 0g fibra





Para uma única refeição:

**iogurte natural com baixo teor de gordura**

1 1/4 xícara (306g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte natural com baixo teor de gordura**

2 1/2 xícara (613g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Lanches 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

---

### Aveia instantânea com leite

1 pacote(s) - 276 kcal ● 10g proteína ● 8g gordura ● 38g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**aveia instantânea com sabor**

1 sachê (43g)

**leite integral**

3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

**aveia instantânea com sabor**

3 sachê (129g)

**leite integral**

2 1/4 xícara(s) (mL)

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

---

### Talos de aipo

1 talo(s) de aipo - 7 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**aipo cru**

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

Para todas as 3 refeições:

**aipo cru**

3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (120g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.
-



## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico

573 kcal ● 27g proteína ● 21g gordura ● 51g carboidrato ● 19g fibra



#### massa de grão-de-bico

2 oz (57g)

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

#### manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

#### levadura nutricional

1 colher de chá (1g)

#### cebola, fatiado finamente

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

#### alho, finamente picado

2 dente(s) (de alho) (6g)

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

1/2 lata(s) (224g)

1. Cozinhe o macarrão de grão-de-bico conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
2. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e cozinhe até amolecerem, 5-8 minutos. Acrescente os grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta. Frite até dourar, mais 5-8 minutos.
3. Adicione a manteiga à frigideira. Assim que derreter, junte o macarrão e misture até que esteja coberto pelo molho.
4. Misture a levedura nutricional. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

### Salada grega simples de pepino

211 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



#### iogurte grego desnatado, natural

6 colher de sopa (105g)

#### suco de limão

1 colher de chá (mL)

#### endro seco (dill)

1/4 colher de sopa (1g)

#### vinagre de vinho tinto

1/4 colher de sopa (mL)

#### azeite

3/4 colher de sopa (mL)

#### cebola roxa, fatiado finamente

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)

#### pepino, fatiado em meias-luas

3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

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 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 550 kcal ● 22g proteína ● 10g gordura ● 82g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**pães de hambúrguer**  
2 pão(s) (102g)  
**ketchup**  
2 colher de sopa (34g)  
**folhas verdes variadas**  
2 oz (57g)  
**hambúrguer vegetal**  
2 hambúrguer (142g)

Para todas as 2 refeições:

**pães de hambúrguer**  
4 pão(s) (204g)  
**ketchup**  
4 colher de sopa (68g)  
**folhas verdes variadas**  
4 oz (113g)  
**hambúrguer vegetal**  
4 hambúrguer (284g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem. Quando pronto, coloque no pão e cubra com folhas e ketchup. Sinta-se à vontade para adicionar outras coberturas de baixa caloria, como mostarda ou picles.

### Salada grega simples de pepino

211 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego desnatado, natural**  
6 colher de sopa (105g)  
**suco de limão**  
1 colher de chá (mL)  
**endro seco (dill)**  
1/4 colher de sopa (1g)  
**vinagre de vinho tinto**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)  
**pepino, fatiado em meias-luas**  
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego desnatado, natural**  
3/4 xícara (210g)  
**suco de limão**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**endro seco (dill)**  
1/2 colher de sopa (2g)  
**vinagre de vinho tinto**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)  
**pepino, fatiado em meias-luas**  
1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Tempeh básico

6 oz - 443 kcal ● 36g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**tempeh**

6 oz (170g)

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**tempeh**

3/4 lbs (340g)

**óleo**

2 colher de sopa (mL)

1. Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

### Tomates assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**tomates**

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

Para todas as 2 refeições:

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

**tomates**

3 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (273g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

### Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:  
**pistaches sem casca**  
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:  
**pistaches sem casca**  
1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Goulash de feijão e tofu

437 kcal ● 25g proteína ● 13g gordura ● 44g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**páprica**  
1/2 colher de sopa (3g)  
**tomilho fresco**  
2 pitada (0g)  
**feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1/2 lata(s) (220g)  
**cebola, cortado em cubos**  
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)  
**alho, picado fino**  
1/2 dente (de alho) (2g)  
**tofu firme, escorrido e cortado em cubos**  
1/4 lbs (99g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**páprica**  
1 colher de sopa (7g)  
**tomilho fresco**  
4 pitada (0g)  
**feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1 lata(s) (439g)  
**cebola, cortado em cubos**  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)  
**alho, picado fino**  
1 dente (de alho) (3g)  
**tofu firme, escorrido e cortado em cubos**  
1/2 lbs (198g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite por cerca de 5 minutos até dourar.
2. Adicione a cebola e o alho e cozinhe por cerca de 8 minutos. Acrescente páprica, tomilho, um splash de água e um pouco de sal/pimenta a gosto. Mexa.
3. Adicione os feijões e cozinhe por mais 5 minutos aproximadamente, mexendo frequentemente, até os feijões aquecerem. Sirva.

### Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra





Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**

3 xícara (90g)

**tomates**

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

**molho para salada**

3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**

6 xícara (180g)

**tomates**

1 xícara de tomates-cereja (149g)

**molho para salada**

6 colher de sopa (mL)

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

## Arroz branco com manteiga

121 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**

1/2 pitada, moído (0g)

**manteiga**

1 colher de chá (5g)

**sal**

1 pitada (1g)

**água**

1/4 xícara(s) (mL)

**arroz branco de grão longo**

2 colher de sopa (23g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**

1 pitada, moído (0g)

**manteiga**

3/4 colher de sopa (11g)

**sal**

2 pitada (2g)

**água**

1/2 xícara(s) (mL)

**arroz branco de grão longo**

4 colher de sopa (46g)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve a água e o sal a ferver.
  2. Adicione o arroz e mexa.
  3. Cubra e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor estiver escapando pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está alto demais.
  4. Cozinhe por 20 minutos.
  5. NÃO LEVANTE A TAMPA!
  6. O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
  7. Retire do fogo, solte o arroz com um garfo, misture a manteiga e tempere a gosto com pimenta. Sirva.
-

# Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

## Shake de proteína

2 1/2 dosador - 273 kcal ● 61g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**proteína em pó**  
2 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(78g)  
**água**  
2 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

**proteína em pó**  
17 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(543g)  
**água**  
17 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.