

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

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

Lanches

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

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

Suplemento(s) de proteína

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

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

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

Lanches

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

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

Jantar

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

 **Hambúrguer vegetal**
2 hambúrguer- 550 kcal

 **Salada grega simples de pepino**
211 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

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

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

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

Jantar

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

 **Hambúrguer vegetal**
2 hambúrguer- 550 kcal

 **Salada grega simples de pepino**
211 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

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

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

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Lista de Compras



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.
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.

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.

Iogurte 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)

levedura 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.\r\nQuando 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)

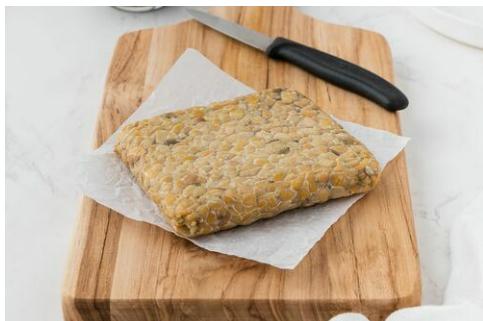
1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação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