

Meal Plan - Dieta vegetariana de 2500 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

2454 kcal ● 183g proteína (30%) ● 112g gordura (41%) ● 143g carboidrato (23%) ● 37g fibra (6%)

Café da manhã

415 kcal, 16g proteína, 26g carboidratos líquidos, 23g gordura



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal



Torrada de abacate

2 fatia(s)- 336 kcal

Lanches

305 kcal, 17g proteína, 36g carboidratos líquidos, 8g gordura



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Shake proteico verde

130 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

665 kcal, 19g proteína, 57g carboidratos líquidos, 38g gordura



Pizza margherita em flatbread

475 kcal



Salada de espinafre com cranberries

190 kcal

Jantar

795 kcal, 70g proteína, 22g carboidratos líquidos, 42g gordura



Couve-de-bruxelas assada

116 kcal



Tofu assado

24 oz- 679 kcal

Day 2

2555 kcal ● 161g proteína (25%) ● 85g gordura (30%) ● 210g carboidrato (33%) ● 77g fibra (12%)

Café da manhã

415 kcal, 16g proteína, 26g carboidratos líquidos, 23g gordura



Ovos fritos básicos
1 ovo(s)- 80 kcal



Torrada de abacate
2 fatia(s)- 336 kcal

Lanches

305 kcal, 17g proteína, 36g carboidratos líquidos, 8g gordura



Barra de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal



Shake proteico verde
130 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

790 kcal, 31g proteína, 66g carboidratos líquidos, 36g gordura



Quesadillas de feijão preto
639 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Jantar

770 kcal, 37g proteína, 81g carboidratos líquidos, 17g gordura



Pão pita
1 1/2 pão pita(s)- 117 kcal



Feijões estufados com chipotle e folhas
655 kcal

Day 3

2490 kcal ● 170g proteína (27%) ● 104g gordura (38%) ● 146g carboidrato (24%) ● 72g fibra (12%)

Café da manhã

340 kcal, 20g proteína, 22g carboidratos líquidos, 19g gordura



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



Mini quiche fácil
2 quiche(s)- 192 kcal

Lanches

370 kcal, 17g proteína, 27g carboidratos líquidos, 18g gordura



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal



Abacate
176 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

730 kcal, 35g proteína, 15g carboidratos líquidos, 50g gordura



Tofu básico
8 oz- 342 kcal



Couve com alho
319 kcal



Refogado de couve-flor com espinafre
1 xícara(s)- 71 kcal

Jantar

770 kcal, 37g proteína, 81g carboidratos líquidos, 17g gordura



Pão pita
1 1/2 pão pita(s)- 117 kcal





Feijões estufados com chipotle e folhas
655 kcal

Day 4 2455 kcal ● 165g proteína (27%) ● 121g gordura (44%) ● 120g carboidrato (20%) ● 57g fibra (9%)

Café da manhã


340 kcal, 20g proteína, 22g carboidratos líquidos, 19g gordura


 **Leite**
1 xícara(s)- 149 kcal


 **Mini quiche fácil**
2 quiche(s)- 192 kcal

Lanches

370 kcal, 17g proteína, 27g carboidratos líquidos, 18g gordura


 **Pêssago**
1 pêssago(s)- 66 kcal

 **Abacate**
176 kcal

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

Suplemento(s) de proteína


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

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

Almoço

730 kcal, 35g proteína, 15g carboidratos líquidos, 50g gordura

 **Tofu básico**
8 oz- 342 kcal

 **Couve com alho**
319 kcal

 **Refogado de couve-flor com espinafre**
1 xícara(s)- 71 kcal

Jantar

735 kcal, 31g proteína, 54g carboidratos líquidos, 34g gordura

 **Salada grega de grão-de-bico com tzatziki**
737 kcal

Day 5

2530 kcal

180g proteína (28%)


139g gordura (49%)

100g carboidrato (16%)

41g fibra (7%)


Café da manhã

340 kcal, 20g proteína, 22g carboidratos líquidos, 19g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal




Mini quiche fácil

2 quiche(s)- 192 kcal


Lanches

370 kcal, 17g proteína, 27g carboidratos líquidos, 18g gordura




Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Abacate

176 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

775 kcal, 45g proteína, 29g carboidratos líquidos, 47g gordura



Salada de couve-de-bruxelas, chik'n e maçã

773 kcal

Jantar

770 kcal, 37g proteína, 20g carboidratos líquidos, 54g gordura



Nozes

1/2 xícara(s)- 350 kcal



Crack slaw com tempeh

422 kcal

Day 6

2478 kcal

167g proteína (27%)


112g gordura (41%)

162g carboidrato (26%)

38g fibra (6%)


Café da manhã

315 kcal, 15g proteína, 28g carboidratos líquidos, 14g gordura



Banana

1 banana(s)- 117 kcal



Ovos mexidos cremosos

182 kcal




Fatias de pepino

1/4 pepino- 15 kcal


Lanches

385 kcal, 15g proteína, 46g carboidratos líquidos, 12g gordura




Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal




Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal


Almoço

735 kcal, 40g proteína, 67g carboidratos líquidos, 32g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal




Nuggets Chik'n

10 2/3 nuggets- 588 kcal

Jantar

770 kcal, 37g proteína, 20g carboidratos líquidos, 54g gordura



Nozes

1/2 xícara(s)- 350 kcal



Crack slaw com tempeh

422 kcal

Day 7

2492 kcal ● 159g proteína (25%) ● 119g gordura (43%) ● 171g carboidrato (27%) ● 25g fibra (4%)

Café da manhã

315 kcal, 15g proteína, 28g carboidratos líquidos, 14g gordura



Banana

1 banana(s)- 117 kcal



Ovos mexidos cremosos

182 kcal



Fatias de pepino

1/4 pepino- 15 kcal

Lanches

385 kcal, 15g proteína, 46g carboidratos líquidos, 12g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

735 kcal, 40g proteína, 67g carboidratos líquidos, 32g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Nuggets Chik'n

10 2/3 nuggets- 588 kcal

Jantar

785 kcal, 28g proteína, 28g carboidratos líquidos, 60g gordura



Tofu ao molho buffalo

532 kcal



Salada de espinafre com cranberries

253 kcal

Bebidas

- ☐ proteína em pó
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)
- ☐ água
18 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó, baunilha
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
8 grande (400g)
- ☐ mussarela ralada
6 colher de sopa (32g)
- ☐ queijo romano
1 3/4 colher de chá (4g)
- ☐ queijo
3 colher de sopa, ralado (21g)
- ☐ leite integral
6 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo suíço
1/2 xícara, ralado (54g)
- ☐ queijo feta
1 oz (28g)
- ☐ manteiga
2 colher de chá (9g)
- ☐ queijo em tiras
4 vara (112g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/3 lbs (mL)
- ☐ azeite
3 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete de framboesa com nozes
3 colher de sopa (mL)
- ☐ molho ranch
3 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão
6 fatia (192g)
- ☐ pão naan
3/4 pedaço(s) (68g)
- ☐ tortilhas de farinha
1 1/2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (74g)
- ☐ pão pita
3 pita, pequena (diâm. 10 cm) (84g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ couve-de-bruxelas
1/2 lbs (245g)
- ☐ gengibre fresco
1 1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)
- ☐ tomates
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (167g)
- ☐ alho
16 1/4 dente(s) (de alho) (49g)
- ☐ espinafre fresco
1 pacote (280 g) (273g)
- ☐ folhas de couve
6 oz (170g)
- ☐ coentro fresco
4 colher de sopa, picado (12g)
- ☐ cebola roxa
2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)
2 lbs (907g)
- ☐ cebola
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
- ☐ pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)
- ☐ ketchup
1/3 xícara (91g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ molho de soja (tamari)
3/4 xícara (mL)
- ☐ tofu extra firme
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ feijão-preto
2 1/2 lata(s) (1043g)
- ☐ tofu firme
1 2/3 lbs (751g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1 lata(s) (448g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de gergelim
1 1/2 colher de sopa (14g)
- ☐ nozes
1/3 lbs (151g)
- ☐ miolos de girassol
2 colher de sopa (24g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
3 abacate(s) (578g)
- ☐ cranberries secas
3 colher de sopa (31g)
- ☐ banana
2 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (295g)
- ☐ laranja
1 laranja (154g)
- ☐ pêssago
3 médio (≈7 cm diâ.) (450g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ azeitonas pretas
8 azeitonas pequenas (26g)
- ☐ maçãs
2 1/4 médio (≈8 cm diâ.) (414g)
- ☐ peras
2 médio (356g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/6 oz (6g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (1g)
- ☐ manjeriço fresco
4 1/2 folhas (2g)
- ☐ vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- ☐ tempero chipotle
1 colher de chá (2g)
- ☐ mostarda em pó
4 pitada (1g)
- ☐ vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (7g)

Lanches

- ☐ barra de granola grande
2 barra (74g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa (molho)
3 colher de sopa (49g)
- ☐ molho picante
2 colher de chá (mL)
- ☐ molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ couve-flor ralada congelada
2 xícara, congelada (212g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
3 recipiente (510g)
- ☐ tzatziki
3 colher de sopa (42g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
4 xícara (360g)
- ☐ tiras veganas chik'n
6 oz (170g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
21 1/3 nuggets (459g)

Doces

- ☐ xarope de bordo (maple syrup)
2 colher de chá (mL)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos fritos básicos

1 ovo(s) - 80 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

1 grande (50g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos

2 grande (100g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Torrada de abacate

2 fatia(s) - 336 kcal ● 10g proteína ● 17g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

pão

2 fatia (64g)

abacates, maduro, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

pão

4 fatia (128g)

abacates, maduro, fatiado

1 abacate(s) (201g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

Café da manhã 2

Comer em dia 3, 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 3 refeições:

leite integral
3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Mini quiche fácil

2 quiche(s) - 192 kcal 13g proteína 11g gordura 10g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

pão
2/3 fatia (21g)
mostarda em pó
1 1/3 pitada (0g)
queijo suíço
2 2/3 colher de sopa, ralado (18g)
leite integral
1/6 xícara(s) (mL)
ovos
2/3 grande (33g)
cebola, picado
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)

Para todas as 3 refeições:

pão
2 fatia (64g)
mostarda em pó
4 pitada (1g)
queijo suíço
1/2 xícara, ralado (54g)
leite integral
1/2 xícara(s) (mL)
ovos
2 grande (100g)
cebola, picado
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

1. Preaqueça o forno a 190°C (375°F). Unte levemente as formas de muffin (uma para cada porção).
2. Corte o pão em círculos. Coloque os círculos no fundo das formas de muffin. Você pode usar diferentes sobras de pão e pressioná-las juntas na base da forma para aproveitar melhor uma fatia. Distribua a cebola e o queijo ralado igualmente entre as forminhas.
3. Em uma tigela média, combine o leite, os ovos, a mostarda e um pouco de sal e pimenta. Divida entre as forminhas. Os quiches vão crescer, então deixe algum espaço no topo.
4. Asse por 20 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Banana

1 banana(s) - 117 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

banana

1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

Para todas as 2 refeições:

banana

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

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos cremosos

182 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

2 grande (100g)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

manteiga

1 colher de chá (5g)

leite integral

1/8 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

manteiga

2 colher de chá (9g)

leite integral

1/8 xícara(s) (mL)

1. Bata os ovos, o leite, o sal e a pimenta em uma tigela média até ficar homogêneo.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os para formar os ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam espessos e não haja líquido visível.

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 2 refeições:

pepino

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Pizza margherita em flatbread

475 kcal ● 16g proteína ● 26g gordura ● 43g carboidrato ● 3g fibra



pão naan

3/4 pedaço(s) (68g)

mussarela ralada

6 colher de sopa (32g)

manjeriço fresco

4 1/2 folhas (2g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

1 colher de sopa (mL)

sal

3/4 pitada (0g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

tomates, fatiado finamente

3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

alho, cortado em cubos bem pequenos

2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Misture metade do óleo com todo o alho picado. Espalhe metade da mistura sobre o naan.
3. Leve ao forno por cerca de 5 minutos.
4. Retire do forno e polvilhe o queijo por cima, colocando as fatias de tomate sobre o queijo. Tempere com sal e pimenta.
5. Volte ao forno por mais 5 minutos, mais 2-3 minutos sob o grill. Observe o pão durante o cozimento para evitar que escureça demais.
6. Enquanto está no forno, misture o vinagre balsâmico com o óleo restante até ficar bem homogêneo. Pique o manjeriço.
7. Quando o flatbread sair do forno, regue com a mistura de vinagre e óleo a gosto, espalhe as folhas de manjeriço e corte.

Salada de espinafre com cranberries

190 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



cranberries secas
4 colher de chá (13g)
nozes
4 colher de chá, picada (10g)
espinafre fresco
1/4 pacote (170 g) (43g)
vinagrete de framboesa com nozes
4 colher de chá (mL)
queijo romano, finamente ralado
1/4 colher de sopa (2g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Para as sobras, você pode simplesmente misturar todos os ingredientes com antecedência e guardar em um recipiente (tupperware) na geladeira e, na hora de comer, basta servir e temperar.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Quesadillas de feijão preto

639 kcal ● 23g proteína ● 28g gordura ● 54g carboidrato ● 20g fibra



queijo
3 colher de sopa, ralado (21g)
tortilhas de farinha
1 1/2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (74g)
salsa (molho), dividido
3 colher de sopa (49g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
feijão-preto, escorrido e enxaguado
3/8 lata(s) (165g)
abacates, maduro
3/8 abacate(s) (75g)

1. Combine feijões, queijo e metade da salsa em uma tigela média.
2. Distribua o recheio uniformemente sobre metade de cada tortilla. Dobre as tortillas ao meio, pressionando levemente para achatar.
3. Aqueça metade do óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio. Adicione as quesadillas e cozinhe, virando uma vez e adicionando a outra metade do óleo, até dourar dos dois lados, de 2 a 4 minutos no total.
4. Transfira para uma tábua de cortar e cubra com papel-alumínio para manter aquecido.
5. Sirva as quesadillas com abacate e a salsa restante.

Leite

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



Rende 1 xícara(s)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tofu básico

8 oz - 342 kcal ● 18g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo

4 colher de chá (mL)

tofu firme

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 2/3 colher de sopa (mL)

tofu firme

1 lbs (454g)

1. Fatie o tofu 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.

Couve com alho

319 kcal ● 14g proteína ● 17g gordura ● 9g carboidrato ● 18g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)

1 lbs (454g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

sal

2 pitada (2g)

alho, picado

3 dente(s) (de alho) (9g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)

2 lbs (907g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

sal

4 pitada (3g)

alho, picado

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

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Refogado de couve-flor com espinafre

1 xícara(s) - 71 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 1g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

couve-flor ralada congelada
16 colher de sopa, congelada (106g)
óleo
1 colher de chá (mL)
alho, cortado em cubos
1 dente(s) (de alho) (3g)
espinafre fresco, picado
1/2 xícara(s) (15g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor ralada congelada
2 xícara, congelada (212g)
óleo
2 colher de chá (mL)
alho, cortado em cubos
2 dente(s) (de alho) (6g)
espinafre fresco, picado
1 xícara(s) (30g)

1. Cozinhe a couve-flor em forma de arroz conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o óleo, o alho e um pouco de sal e pimenta. Misture bem.
4. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada de couve-de-bruxelas, chik'n e maçã

773 kcal ● 45g proteína ● 47g gordura ● 29g carboidrato ● 12g fibra



nozes
4 colher de sopa, picado (28g)
vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (7g)
xarope de bordo (maple syrup)
2 colher de chá (mL)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
tiras veganas chik'n
6 oz (170g)
maçãs, picado
1/3 pequeno (≈7 cm diâ.) (50g)
couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas
1 1/2 xícara (132g)

1. Cozinhe as tiras de chik'n conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs, chik'n e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
3. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
4. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Nuggets Chik'n

10 2/3 nuggets - 588 kcal 33g proteína 24g gordura 55g carboidrato 6g fibra



Para uma única refeição:

ketchup
2 2/3 colher de sopa (45g)
nuggets veganos tipo frango
10 2/3 nuggets (229g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup
1/3 xícara (91g)
nuggets veganos tipo frango
21 1/3 nuggets (459g)

- 1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
- 2. Sirva com ketchup.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Barra de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola grande
2 barra (74g)

1. A receita não possui instruções.

Shake proteico verde

130 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 14g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

água
1/8 xícara(s) (mL)
espinafre fresco
1/2 xícara(s) (15g)
proteína em pó, baunilha
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
banana, congelado
1/4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (30g)
laranja, descascado, fatiado e sem sementes
1/2 laranja (77g)

Para todas as 2 refeições:

água
1/4 xícara(s) (mL)
espinafre fresco
1 xícara(s) (30g)
proteína em pó, baunilha
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
banana, congelado
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)
laranja, descascado, fatiado e sem sementes
1 laranja (154g)

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador (se a banana não estiver congelada, adicione alguns cubos de gelo).
2. Bata bem. Adicione mais água, se necessário.
3. Sirva imediatamente.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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 3 refeições:

pêssego

3 médio (≈7 cm diâ.) (450g)

1. A receita não possui instruções.

Abacate

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



Para uma única refeição:

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

abacates

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

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

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

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.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal 1g proteína 0g gordura 21g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs

2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

Pêra

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



Para uma única refeição:

peras

1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

peras

2 médio (356g)

1. A receita não possui instruções.

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal 13g proteína 11g gordura 3g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras

2 vara (56g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras

4 vara (112g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Couve-de-bruxelas assada

116 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2/3 pitada, moído (0g)
couve-de-bruxelas
4 oz (113g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Para preparar as couves-de-bruxelas, corte as pontas marrons e remova quaisquer folhas externas amarelas.
3. Em uma tigela média, misture as couves com o óleo, sal e pimenta até ficarem bem revestidas.
4. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira e asse por cerca de 30-35 minutos até ficarem macias por dentro. Fique de olho durante o cozimento e mexa a assadeira de vez em quando para que dourem por igual.
5. Retire do forno e sirva.

Tofu assado

24 oz - 679 kcal ● 66g proteína ● 35g gordura ● 16g carboidrato ● 8g fibra



Rende 24 oz

molho de soja (tamari)

3/4 xícara (mL)

sementes de gergelim

1 1/2 colher de sopa (14g)

tofu extra firme

1 1/2 lbs (680g)

gingibre fresco, descascado e ralado

1 1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)

1. Seque o tofu com papel-toalha e corte em cubos.
2. Preaqueça o forno a 350°F (175°C) e unte levemente uma assadeira.
3. Aqueça uma pequena frigideira em fogo médio. Torra as sementes de gergelim até ficarem perfumadas, cerca de 1–2 minutos.
4. Em uma tigela grande, misture os cubos de tofu com molho de soja, gengibre e as sementes de gergelim torradas até ficarem bem revestidos.
5. Distribua o tofu na assadeira preparada e asse por 15 minutos. Vire os cubos e continue assando até ficarem firmes e aquecidos por completo, cerca de mais 15 minutos. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Pão pita

1 1/2 pão pita(s) - 117 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pão pita

1 1/2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (42g)

Para todas as 2 refeições:

pão pita

3 pita, pequena (diâm. 10 cm) (84g)

1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no micro-ondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.

Feijões estufados com chipotle e folhas

655 kcal ● 32g proteína ● 16g gordura ● 60g carboidrato ● 35g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve
3 oz (85g)
tempero chipotle
4 pitada (1g)
coentro fresco
2 colher de sopa, picado (6g)
água
1/4 xícara(s) (mL)
óleo
1 colher de sopa (mL)
alho, picado
2 dente(s) (de alho) (6g)
feijão-preto, escorrido e enxaguado
1 lata(s) (439g)
espinafre fresco, picado
2 oz (57g)
cebola roxa, cortado em cubos
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve
6 oz (170g)
tempero chipotle
1 colher de chá (2g)
coentro fresco
4 colher de sopa, picado (12g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
óleo
2 colher de sopa (mL)
alho, picado
4 dente(s) (de alho) (12g)
feijão-preto, escorrido e enxaguado
2 lata(s) (878g)
espinafre fresco, picado
4 oz (113g)
cebola roxa, cortado em cubos
2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)

1. Aqueça o óleo em uma panela média em fogo médio. Adicione apenas metade da cebola e apenas metade do alho. Cozinhe por 3-5 minutos até amolecer.
2. Adicione a couve e cozinhe por 1-2 minutos até murchar.
3. Adicione feijões, água, apenas metade do tempero chipotle e um pouco de sal e pimenta. Leve a ferver e cozinhe até o líquido reduzir, 5-7 minutos.
4. Em uma tigela média, adicione o espinafre, coentro, o alho restante, a cebola restante e um pouco de sal e pimenta. Misture.
5. Sirva os feijões estufados ao lado da mistura de espinafre. Sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Salada grega de grão-de-bico com tzatziki

737 kcal ● 31g proteína ● 34g gordura ● 54g carboidrato ● 22g fibra



azeitonas pretas
8 azeitonas pequenas (26g)
queijo feta
1 oz (28g)
tzatziki
3 colher de sopa (42g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
pepino, picado
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 lata(s) (448g)
tomates, cortado ao meio
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione os grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta. Frite até dourar, cerca de 5-8 minutos. Reserve para esfriar.
2. Adicione os grão-de-bico, o pepino, os tomates e as azeitonas a uma tigela. Cubra com feta e tzatziki. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Nozes

1/2 xícara(s) - 350 kcal ● 8g proteína ● 33g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

nozes

1/2 xícara, sem casca (50g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

1 xícara, sem casca (100g)

1. A receita não possui instruções.

Crack slaw com tempeh

422 kcal ● 29g proteína ● 21g gordura ● 16g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

mix para salada de repolho (coleslaw)

2 xícara (180g)

molho picante

1 colher de chá (mL)

miolos de girassol

1 colher de sopa (12g)

óleo

2 colher de chá (mL)

alho, picado

1 dente (de alho) (3g)

tempeh, cortado em cubos

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

mix para salada de repolho (coleslaw)

4 xícara (360g)

molho picante

2 colher de chá (mL)

miolos de girassol

2 colher de sopa (24g)

óleo

4 colher de chá (mL)

alho, picado

2 dente (de alho) (6g)

tempeh, cortado em cubos

1/2 lbs (227g)

1. Coloque o tempeh em cubos em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 8 minutos. Retire o tempeh e escorra a água.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh e cozinhe por 2 minutos de cada lado.
3. Adicione o alho, o repolho e o molho de pimenta, mexendo até ficar bem combinado. Tampe e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo.
4. Acrescente as sementes de girassol, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos até que o repolho esteja macio, porém ainda ligeiramente crocante.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente ou frio.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Tofu ao molho buffalo

532 kcal ● 24g proteína ● 44g gordura ● 10g carboidrato ● 0g fibra



molho Frank's Red Hot

4 colher de sopa (mL)

molho ranch

3 colher de sopa (mL)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

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

2/3 lbs (298g)

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.

Salada de espinafre com cranberries

253 kcal ● 4g proteína ● 17g gordura ● 19g carboidrato ● 3g fibra



cranberries secas

1 3/4 colher de sopa (18g)

nozes

1 3/4 colher de sopa, picada (13g)

espinafre fresco

1/3 pacote (170 g) (57g)

vinagrete de framboesa com nozes

1 3/4 colher de sopa (mL)

queijo romano, finamente ralado

1 colher de chá (2g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Para as sobras, você pode simplesmente misturar todos os ingredientes com antecedência e guardar em um recipiente (tupperware) na geladeira e, na hora de comer, basta servir e temperar.

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.