

# Meal Plan - Dieta vegetariana de 2700 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

2676 kcal ● 198g proteína (30%) ● 96g gordura (32%) ● 208g carboidrato (31%) ● 47g fibra (7%)

### Café da manhã

395 kcal, 20g proteína, 60g carboidratos líquidos, 7g gordura



**logurte grego turbinado**

1 recipiente(s)- 206 kcal



**Suco de fruta**

1 2/3 copo(s)- 191 kcal

### Lanches

410 kcal, 19g proteína, 67g carboidratos líquidos, 6g gordura



**logurte grego com baixo teor de gordura**

1 pote(s)- 155 kcal



**Pretzels**

257 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

2 1/2 dosador- 273 kcal

### Almoço

780 kcal, 47g proteína, 52g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)**

2 lata(s)- 494 kcal



**Amendoins torrados**

1/3 xícara(s)- 288 kcal

### Jantar

815 kcal, 52g proteína, 26g carboidratos líquidos, 46g gordura



**Crack slaw com tempeh**

633 kcal



**Sementes de girassol**

180 kcal

## Day 2

2708 kcal ● 181g proteína (27%) ● 113g gordura (38%) ● 195g carboidrato (29%) ● 47g fibra (7%)

### Café da manhã

395 kcal, 20g proteína, 60g carboidratos líquidos, 7g gordura



**logurte grego turbinado**

1 recipiente(s)- 206 kcal



**Suco de fruta**

1 2/3 copo(s)- 191 kcal

### Lanches

410 kcal, 19g proteína, 67g carboidratos líquidos, 6g gordura



**logurte grego com baixo teor de gordura**

1 pote(s)- 155 kcal



**Pretzels**

257 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

2 1/2 dosador- 273 kcal

### Almoço

815 kcal, 30g proteína, 39g carboidratos líquidos, 54g gordura



**Amendoins torrados**

1/2 xícara(s)- 460 kcal



**Sopa enlatada com pedaços (cremosa)**

1 lata(s)- 354 kcal

### Jantar

815 kcal, 52g proteína, 26g carboidratos líquidos, 46g gordura



**Crack slaw com tempeh**

633 kcal



**Sementes de girassol**

180 kcal

## Day 3

2693 kcal ● 179g proteína (27%) ● 124g gordura (41%) ● 178g carboidrato (26%) ● 38g fibra (6%)

### Café da manhã

395 kcal, 20g proteína, 60g carboidratos líquidos, 7g gordura



**logurte grego turbinado**  
1 recipiente(s)- 206 kcal



**Suco de fruta**  
1 2/3 copo(s)- 191 kcal

### Lanches

290 kcal, 16g proteína, 20g carboidratos líquidos, 16g gordura



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



**Pepinos com molho ranch**  
159 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almoço

815 kcal, 30g proteína, 39g carboidratos líquidos, 54g gordura



**Amendoins torrados**  
1/2 xícara(s)- 460 kcal



**Sopa enlatada com pedaços (cremosa)**  
1 lata(s)- 354 kcal

### Jantar

920 kcal, 53g proteína, 57g carboidratos líquidos, 46g gordura



**Goulash de feijão e tofu**  
437 kcal



**Salada simples de mussarela e tomate**  
484 kcal

## Day 4

2673 kcal ● 178g proteína (27%) ● 119g gordura (40%) ● 170g carboidrato (25%) ● 54g fibra (8%)

### Café da manhã

465 kcal, 19g proteína, 37g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Torrada com manteiga**  
2 fatia(s)- 227 kcal



**Torrada com abacate e ovo**  
1 fatia(s)- 238 kcal

### Lanches

290 kcal, 16g proteína, 20g carboidratos líquidos, 16g gordura



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



**Pepinos com molho ranch**  
159 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almoço

850 kcal, 45g proteína, 38g carboidratos líquidos, 51g gordura



**Brócolis**  
2 xícara(s)- 58 kcal



**Salada caprese**  
249 kcal



**Sanduíche de salada de ovos**  
1 sanduíche(s)- 542 kcal

### Jantar

795 kcal, 38g proteína, 72g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Amendoins torrados**  
1/8 xícara(s)- 115 kcal



**Sopa de grão-de-bico com couve**  
682 kcal

## Day 5

2687 kcal ● 184g proteína (27%) ● 83g gordura (28%) ● 252g carboidrato (37%) ● 50g fibra (7%)

### Café da manhã

465 kcal, 19g proteína, 37g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Torrada com manteiga**  
2 fatia(s)- 227 kcal



**Torrada com abacate e ovo**  
1 fatia(s)- 238 kcal

### Lanches

375 kcal, 13g proteína, 70g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Suco de fruta**  
1 1/2 copo(s)- 172 kcal



**Nectarina**  
2 nectarina(s)- 140 kcal



**Cottage cheese com mel**  
1/4 xícara(s)- 62 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almoço

780 kcal, 53g proteína, 70g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Framboesas**  
1/2 xícara(s)- 36 kcal



**Tenders de chik'n crocantes**  
13 tender(es)- 743 kcal

### Jantar

795 kcal, 38g proteína, 72g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Amendoins torrados**  
1/8 xícara(s)- 115 kcal



**Sopa de grão-de-bico com couve**  
682 kcal

## Day 6

2681 kcal ● 185g proteína (28%) ● 84g gordura (28%) ● 264g carboidrato (39%) ● 33g fibra (5%)

### Café da manhã

455 kcal, 17g proteína, 56g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Leite**  
1/2 xícara(s)- 75 kcal



**Sanduíche de café da manhã com manteiga de amendoim e banana**  
380 kcal

### Lanches

375 kcal, 13g proteína, 70g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Suco de fruta**  
1 1/2 copo(s)- 172 kcal



**Nectarina**  
2 nectarina(s)- 140 kcal



**Cottage cheese com mel**  
1/4 xícara(s)- 62 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almoço

780 kcal, 53g proteína, 70g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Framboesas**  
1/2 xícara(s)- 36 kcal



**Tenders de chik'n crocantes**  
13 tender(es)- 743 kcal

### Jantar

800 kcal, 42g proteína, 65g carboidratos líquidos, 36g gordura




**Philly cheesesteak com seitan**  
1 sub(s)- 571 kcal



**Salada simples de couve e abacate**  
230 kcal


Café da manhã

455 kcal, 17g proteína, 56g carboidratos líquidos, 15g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Sanduiche de café da manhã com manteiga de amendoim e banana

380 kcal


Lanches

375 kcal, 13g proteína, 70g carboidratos líquidos, 2g gordura




Suco de fruta

1 1/2 copo(s)- 172 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal




Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal


Almoço

755 kcal, 50g proteína, 35g carboidratos líquidos, 44g gordura



Seitan com alho e pimenta

513 kcal




Couve salteada

242 kcal


Jantar

800 kcal, 42g proteína, 65g carboidratos líquidos, 36g gordura



Philly cheesesteak com seitan

1 sub(s)- 571 kcal



Salada simples de couve e abacate

230 kcal

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
5 recipiente(s) (149 g cada) (750g)
- ☐ mussarela fresca  
5 3/4 oz (163g)
- ☐ manteiga  
4 colher de chá (18g)
- ☐ ovos  
5 1/4 médio (232g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)  
3/4 xícara (170g)
- ☐ leite integral  
1 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo  
2 fatia (28 g cada) (56g)

## Lanches

- ☐ pretzels, crocantes, salgados  
1/3 lbs (132g)

## Bebidas

- ☐ proteína em pó  
1 1/4 lbs (560g)
- ☐ água  
17 1/2 xícara (mL)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ framboesas  
6 oz (169g)
- ☐ suco de fruta  
76 fl oz (mL)
- ☐ abacates  
1 1/2 abacate(s) (302g)
- ☐ nectarina  
6 médio (diâ. 6,5 cm) (852g)
- ☐ banana  
2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)
- ☐ limão  
1 pequeno (58g)

## Outro

- ☐ nibs de cacau  
3 colher de chá (10g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)  
6 xícara (540g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas  
2 recipiente (340g)
- ☐ folhas verdes variadas  
5/8 embalagem (155 g) (90g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne  
26 pedaços (663g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol  
3 1/4 oz (93g)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
2 3/4 oz (mL)
- ☐ molho ranch  
4 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ maionese  
2 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite  
1 1/2 colher de sopa (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho  
10 1/2 dente(s) (de alho) (31g)
- ☐ pepino  
1 pepino (≈21 cm) (301g)
- ☐ cebola  
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (158g)
- ☐ tomates  
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (360g)
- ☐ brócolis congelado  
2 xícara (182g)
- ☐ folhas de couve  
18 2/3 oz (530g)
- ☐ ketchup  
6 1/2 colher de sopa (111g)
- ☐ pimentão  
1 pequeno (74g)
- ☐ pimentão verde  
1 1/2 colher de sopa, picada (14g)

## Especiarias e ervas

- ☐ páprica  
4 g (4g)
- ☐ tomilho fresco  
2 pitada (0g)
- ☐ manjeriço fresco  
1/2 oz (12g)
- ☐ sal  
1/8 oz (1g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1/2 g (1g)
- ☐ mostarda amarela  
2 pitada ou 1 sachê (1g)

## Produtos de panificação

- ☐ pão tipo sub(s)  
2 pão(ões) (170g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)  
2 lata (~540 g) (1052g)
- ☐ molho picante  
1 colher de sopa (mL)
- ☐ sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)  
2 lata (~540 g) (1066g)
- ☐ caldo de legumes  
10 xícara(s) (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoim torrado  
1 1/2 xícara (228g)
- ☐ tempeh  
3/4 lbs (340g)
- ☐ feijão branco, enlatado  
1/2 lata(s) (220g)
- ☐ tofu firme  
1/4 lbs (99g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado  
2 1/2 lata(s) (1120g)
- ☐ manteiga de amendoim  
2 colher de sopa (32g)

- ☐ pão  
12 fatia (384g)

## Doces

- ☐ mel  
1 colher de sopa (21g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan  
3/4 lbs (340g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Iogurte grego turbinado

1 recipiente(s) - 206 kcal ● 17g proteína ● 6g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

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

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

**proteína em pó**

1 colher de sopa (6g)

**framboesas**

8 framboesas (15g)

**nibs de cacau**

1 colher de chá (3g)

Para todas as 3 refeições:

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

3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)

**proteína em pó**

3 colher de sopa (17g)

**framboesas**

24 framboesas (46g)

**nibs de cacau**

3 colher de chá (10g)

1. Misture o iogurte grego e o pó de proteína até ficar homogêneo. Cubra com framboesas amassadas e nibs de cacau (opcional). Sirva.

### Suco de fruta

1 2/3 copo(s) - 191 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**suco de fruta**

13 1/3 fl oz (mL)

Para todas as 3 refeições:

**suco de fruta**

40 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

# Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

## Torrada com manteiga

2 fatia(s) - 227 kcal 8g proteína 10g gordura 24g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:

- pão**  
2 fatia (64g)
- manteiga**  
2 colher de chá (9g)

Para todas as 2 refeições:

- pão**  
4 fatia (128g)
- manteiga**  
4 colher de chá (18g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga no pão.

## Torrada com abacate e ovo

1 fatia(s) - 238 kcal 11g proteína 13g gordura 13g carboidrato 5g fibra



Para uma única refeição:

- pão**  
1 fatia (32g)
- ovos**  
1 grande (50g)
- abacates, maduro, fatiado**  
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

- pão**  
2 fatia (64g)
- ovos**  
2 grande (100g)
- abacates, maduro, fatiado**  
1/2 abacate(s) (101g)

1. Cozinhe o ovo da maneira que preferir.
2. Torre o pão.
3. Coloque o abacate maduro por cima e amasse com um garfo sobre o pão.
4. Adicione o ovo cozido sobre o abacate. Sirva.



## Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**  
1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Sanduíche de café da manhã com manteiga de amendoim e banana

380 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 50g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga de amendoim**  
1 colher de sopa (16g)  
**pão, torrado**  
2 fatia (64g)  
**banana, fatiado**  
1 médio (18 a 20 cm de comprimento)  
(118g)

Para todas as 2 refeições:

**manteiga de amendoim**  
2 colher de sopa (32g)  
**pão, torrado**  
4 fatia (128g)  
**banana, fatiado**  
2 médio (18 a 20 cm de comprimento)  
(236g)

1. Toste o pão se desejar e espalhe a manteiga de amendoim.
2. Adicione o máximo de fatias de banana que couberem e cubra com a outra metade do pão. Qualquer banana restante pode ser comida à parte.

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g proteína ● 14g gordura ● 46g carboidrato ● 11g fibra



Rende 2 lata(s)

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**  
2 lata (~540 g) (1052g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Amendoins torrados

1/3 xícara(s) - 288 kcal ● 11g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1/3 xícara(s)

**amendoim torrado**  
5 colher de sopa (46g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Amendoins torrados

1/2 xícara(s) - 460 kcal ● 18g proteína ● 37g gordura ● 9g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**  
1/2 xícara (73g)

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**  
1 xícara (146g)

1. A receita não possui instruções.

### Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1 lata(s) - 354 kcal ● 12g proteína ● 17g gordura ● 30g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)**  
1 lata (~540 g) (533g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)**  
2 lata (~540 g) (1066g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

### Brócolis

2 xícara(s) - 58 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 xícara(s)

**brócolis congelado**  
2 xícara (182g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Salada caprese

249 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



**mussarela fresca**  
1 3/4 oz (50g)  
**folhas verdes variadas**  
5/8 embalagem (155 g) (90g)  
**manjeriço fresco**  
1/4 xícara, folhas inteiras (7g)  
**vinagrete balsâmico**  
3 1/2 colher de chá (mL)  
**tomates, cortado ao meio**  
9 1/3 colher de sopa de tomates-cereja (87g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjeriço e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

### Sanduíche de salada de ovos

1 sanduíche(s) - 542 kcal ● 25g proteína ● 36g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

**ovos**  
3 médio (132g)  
**maionese**  
2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**pão**  
2 fatia (64g)  
**páprica**  
1 pitada (1g)  
**cebola, picado**  
1/4 pequeno (18g)  
**mostarda amarela**  
2 pitada ou 1 sachê (1g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra-os com água.
2. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8 minutos.
3. Retire a panela do fogo e mergulhe os ovos em água fria. Deixe-os na água fria até esfriarem (~5 min).
4. Descasque os ovos e amasse-os junto com os demais ingredientes, exceto o pão. Se preferir, você pode picar os ovos (em vez de amassá-los) antes de misturar.
5. Espalhe a mistura em uma fatia de pão e cubra com a outra.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Framboesas

1/2 xícara(s) - 36 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**  
1/2 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

**framboesas**  
1 xícara (123g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

### Tenders de chik'n crocantes

13 tender(es) - 743 kcal ● 53g proteína ● 29g gordura ● 67g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**tenders 'chik'n' sem carne**  
13 pedaços (332g)  
**ketchup**  
3 1/4 colher de sopa (55g)

Para todas as 2 refeições:

**tenders 'chik'n' sem carne**  
26 pedaços (663g)  
**ketchup**  
6 1/2 colher de sopa (111g)

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

## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Seitan com alho e pimenta

513 kcal ● 46g proteína ● 25g gordura ● 25g carboidrato ● 2g fibra



**azeite**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**cebola**  
3 colher de sopa, picada (30g)  
**pimentão verde**  
1 1/2 colher de sopa, picada (14g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada, moído (0g)  
**água**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**sal**  
3/4 pitada (1g)  
**seitan, estilo frango**  
6 oz (170g)  
**alho, picado fino**  
2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

### Couve salteada

242 kcal ● 4g proteína ● 19g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



**folhas de couve**  
4 xícara, picada (160g)  
**óleo**  
4 colher de chá (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

## Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### 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 2 refeições:

**iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**  
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

1. A receita não possui instruções.



Pretzels

257 kcal ● 7g proteína ● 2g gordura ● 51g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:  
**pretzels, crocantes, salgados**  
2 1/3 oz (66g)

Para todas as 2 refeições:  
**pretzels, crocantes, salgados**  
1/4 lbs (132g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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

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

Pepinos com molho ranch

159 kcal ● 2g proteína ● 13g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:  
**molho ranch**  
2 colher de sopa (mL)  
**pepino, fatiado**  
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

Para todas as 2 refeições:  
**molho ranch**  
4 colher de sopa (mL)  
**pepino, fatiado**  
1 pepino (≈21 cm) (301g)

1. Fatie o pepino e sirva com molho ranch para mergulhar.

# Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

## Suco de fruta

1 1/2 copo(s) - 172 kcal 3g proteína 1g gordura 38g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta  
12 fl oz (mL)

Para todas as 3 refeições:

suco de fruta  
36 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal 3g proteína 1g gordura 25g carboidrato 5g fibra



Para uma única refeição:

nectarina, sem caroço  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

Para todas as 3 refeições:

nectarina, sem caroço  
6 médio (diâ. 6,5 cm) (852g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

## Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal 7g proteína 1g gordura 7g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de  
gordura (1% de gordura)  
4 colher de sopa (57g)  
mel  
1 colher de chá (7g)

Para todas as 3 refeições:

queijo cottage com baixo teor de  
gordura (1% de gordura)  
3/4 xícara (170g)  
mel  
1 colher de sopa (21g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

Crack slaw com tempeh

633 kcal 43g proteína 32g gordura 24g carboidrato 20g fibra



Para uma única refeição:

- mix para salada de repolho (coleslaw)  
3 xícara (270g)
- molho picante  
1/2 colher de sopa (mL)
- miolos de girassol  
1 1/2 colher de sopa (18g)
- óleo  
1 colher de sopa (mL)
- alho, picado  
1 1/2 dente (de alho) (5g)
- tempeh, cortado em cubos  
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

- mix para salada de repolho (coleslaw)  
6 xícara (540g)
- molho picante  
1 colher de sopa (mL)
- miolos de girassol  
3 colher de sopa (36g)
- óleo  
2 colher de sopa (mL)
- alho, picado  
3 dente (de alho) (9g)
- tempeh, cortado em cubos  
3/4 lbs (340g)

- 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.
- Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh e cozinhe por 2 minutos de cada lado.
- 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.
- Acrescente as sementes de girassol, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos até que o repolho esteja macio, porém ainda ligeiramente crocante.
- Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente ou frio.

Sementes de girassol

180 kcal 9g proteína 14g gordura 2g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

- miolos de girassol  
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

- miolos de girassol  
2 oz (57g)

- A receita não possui instruções.



## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

### Goulash de feijão e tofu

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



**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)

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 mussarela e tomate

484 kcal ● 28g proteína ● 34g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



**vinagrete balsâmico**  
2 colher de sopa (mL)  
**manjeriço fresco**  
2 colher de sopa, picado (5g)  
**mussarela fresca, fatiado**  
4 oz (113g)  
**tomates, fatiado**  
1 1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (273g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjeriço sobre as fatias e regue com o molho.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**  
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**  
4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

### Sopa de grão-de-bico com couve

682 kcal ● 34g proteína ● 18g gordura ● 70g carboidrato ● 27g fibra



Para uma única refeição:

**caldo de legumes**

5 xícara(s) (mL)

**óleo**

1 1/4 colher de chá (mL)

**folhas de couve, picado**

2 1/2 xícara, picada (100g)

**alho, picado fino**

2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

**grão-de-bico, enlatado, escorrido**

1 1/4 lata(s) (560g)

Para todas as 2 refeições:

**caldo de legumes**

10 xícara(s) (mL)

**óleo**

2 1/2 colher de chá (mL)

**folhas de couve, picado**

5 xícara, picada (200g)

**alho, picado fino**

5 dente(s) (de alho) (15g)

**grão-de-bico, enlatado, escorrido**

2 1/2 lata(s) (1120g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Philly cheesesteak com seitan

1 sub(s) - 571 kcal ● 38g proteína ● 21g gordura ● 55g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**pão tipo sub(s)**

1 pão(ões) (85g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**queijo**

1 fatia (28 g cada) (28g)

**seitan, cortado em tiras**

3 oz (85g)

**cebola, picado**

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

**pimentão, fatiado**

1/2 pequeno (37g)

Para todas as 2 refeições:

**pão tipo sub(s)**

2 pão(ões) (170g)

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

**queijo**

2 fatia (28 g cada) (56g)

**seitan, cortado em tiras**

6 oz (170g)

**cebola, picado**

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

**pimentão, fatiado**

1 pequeno (74g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio e adicione as pimentas e a cebola, cozinhando por alguns minutos até começarem a amolecer e a cebola começar a caramelizar.
2. Adicione o queijo e mexa levemente até derreter. Transfira os vegetais para um prato.
3. Adicione as fatias de seitan à panela e cozinhe por alguns minutos de cada lado, até aquecerem e as bordas ficarem douradas e crocantes.
4. Quando o seitan estiver pronto, junte os vegetais de volta e misture até ficar bem combinado.
5. Coloque o recheio no pão e sirva!

### Salada simples de couve e abacate

230 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 9g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**folhas de couve, picado**  
1/2 maço (85g)  
**abacates, picado**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**limão, espremido**  
1/2 pequeno (29g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas de couve, picado**  
1 maço (170g)  
**abacates, picado**  
1 abacate(s) (201g)  
**limão, espremido**  
1 pequeno (58g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. 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.
-