

Meal Plan - Dieta vegetariana de 3100 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

3098 kcal ● 232g proteína (30%) ● 139g gordura (41%) ● 175g carboidrato (23%) ● 54g fibra (7%)

Café da manhã

485 kcal, 30g proteína, 14g carboidratos líquidos, 32g gordura



Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal



Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

Lanches

390 kcal, 16g proteína, 40g carboidratos líquidos, 15g gordura



Clementina
2 clementina(s)- 78 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Torrada com manteiga
2 fatia(s)- 227 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

940 kcal, 43g proteína, 80g carboidratos líquidos, 43g gordura



Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre
1 1/2 sanduíche(s)- 820 kcal



Toranja
1 toranja- 119 kcal

Jantar

960 kcal, 70g proteína, 38g carboidratos líquidos, 48g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
785 kcal



Couve-flor assada
173 kcal

Day 2

3098 kcal ● 232g proteína (30%) ● 139g gordura (41%) ● 175g carboidrato (23%) ● 54g fibra (7%)

Café da manhã

485 kcal, 30g proteína, 14g carboidratos líquidos, 32g gordura



Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal



Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

Lanches

390 kcal, 16g proteína, 40g carboidratos líquidos, 15g gordura



Clementina
2 clementina(s)- 78 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Torrada com manteiga
2 fatia(s)- 227 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

940 kcal, 43g proteína, 80g carboidratos líquidos, 43g gordura



Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre
1 1/2 sanduíche(s)- 820 kcal



Toranja
1 toranja- 119 kcal

Jantar

960 kcal, 70g proteína, 38g carboidratos líquidos, 48g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
785 kcal



Couve-flor assada
173 kcal

Day 3

3126 kcal ● 196g proteína (25%) ● 109g gordura (31%) ● 289g carboidrato (37%) ● 52g fibra (7%)

Café da manhã

445 kcal, 25g proteína, 6g carboidratos líquidos, 34g gordura



Ovos mexidos com pesto
3 ovos- 297 kcal



Espinafre salteado simples
149 kcal

Lanches

390 kcal, 16g proteína, 40g carboidratos líquidos, 15g gordura



Clementina
2 clementina(s)- 78 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Torrada com manteiga
2 fatia(s)- 227 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

1000 kcal, 41g proteína, 83g carboidratos líquidos, 47g gordura



Pão naan
1 unidade(s)- 262 kcal



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



Salada simples com tomates e cenouras
196 kcal

Jantar

965 kcal, 41g proteína, 157g carboidratos líquidos, 11g gordura



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias
546 kcal



Toranja
1 toranja- 119 kcal



Kefir
300 kcal

Day 4

3076 kcal ● 196g proteína (25%) ● 133g gordura (39%) ● 235g carboidrato (31%) ● 39g fibra (5%)

Café da manhã

445 kcal, 25g proteína, 6g carboidratos líquidos, 34g gordura



Ovos mexidos com pesto
3 ovos- 297 kcal



Espinafre salteado simples
149 kcal

Lanches

345 kcal, 16g proteína, 43g carboidratos líquidos, 11g gordura



Iogurte com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 181 kcal



Bocados de pêssgo e queijo de cabra
1 pêssgo- 162 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

995 kcal, 41g proteína, 27g carboidratos líquidos, 75g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
286 kcal



Tofu ao molho buffalo
709 kcal

Jantar

965 kcal, 41g proteína, 157g carboidratos líquidos, 11g gordura



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias
546 kcal



Toranja
1 toranja- 119 kcal



Kefir
300 kcal

Day 5

3092 kcal ● 199g proteína (26%) ● 157g gordura (46%) ● 174g carboidrato (22%) ● 46g fibra (6%)

Café da manhã

450 kcal, 20g proteína, 39g carboidratos líquidos, 20g gordura



Tomate recheado com ovo e pesto
1 tomate(s)- 129 kcal



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



Clementina
3 clementina(s)- 117 kcal

Lanches

345 kcal, 16g proteína, 43g carboidratos líquidos, 11g gordura



Iogurte com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 181 kcal



Bocados de pêssgo e queijo de cabra
1 pêssgo- 162 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

995 kcal, 41g proteína, 27g carboidratos líquidos, 75g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
286 kcal



Tofu ao molho buffalo
709 kcal

Jantar

975 kcal, 50g proteína, 62g carboidratos líquidos, 49g gordura



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



Salada simples de mussarela e tomate
403 kcal

Day 6

3127 kcal ● 212g proteína (27%) ● 94g gordura (27%) ● 309g carboidrato (39%) ● 50g fibra (6%)

Café da manhã

450 kcal, 20g proteína, 39g carboidratos líquidos, 20g gordura



Tomate recheado com ovo e pesto
1 tomate(s)- 129 kcal



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



Clementina
3 clementina(s)- 117 kcal

Lanches

465 kcal, 26g proteína, 70g carboidratos líquidos, 7g gordura



Barra proteica
1 barra- 245 kcal



Pretzels
220 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

1005 kcal, 49g proteína, 108g carboidratos líquidos, 34g gordura



Pêssego
3 pêssego(s)- 198 kcal



Sanduíche de legumes com homus
1 1/2 sanduíche(s)- 545 kcal



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal

Jantar

880 kcal, 45g proteína, 89g carboidratos líquidos, 32g gordura



Nuggets Chik'n
14 nuggets- 772 kcal



Palitos de cenoura
4 cenoura(s)- 108 kcal

Day 7

3127 kcal ● 212g proteína (27%) ● 94g gordura (27%) ● 309g carboidrato (39%) ● 50g fibra (6%)

Café da manhã

450 kcal, 20g proteína, 39g carboidratos líquidos, 20g gordura



Tomate recheado com ovo e pesto
1 tomate(s)- 129 kcal



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



Clementina
3 clementina(s)- 117 kcal

Lanches

465 kcal, 26g proteína, 70g carboidratos líquidos, 7g gordura



Barra proteica
1 barra- 245 kcal



Pretzels
220 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

1005 kcal, 49g proteína, 108g carboidratos líquidos, 34g gordura



Pêssego
3 pêssego(s)- 198 kcal



Sanduíche de legumes com homus
1 1/2 sanduíche(s)- 545 kcal



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal

Jantar

880 kcal, 45g proteína, 89g carboidratos líquidos, 32g gordura



Nuggets Chik'n
14 nuggets- 772 kcal



Palitos de cenoura
4 cenoura(s)- 108 kcal

Produtos de panificação

- ☐ pão
22 fatia (704g)
- ☐ pão naan
1 pedaço(s) (90g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto
1/2 xícara (120g)
- ☐ molho Frank's Red Hot
1 1/4 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates secos ao sol
3 oz (85g)
- ☐ espinafre fresco
14 1/4 xícara(s) (428g)
- ☐ couve-flor
1 1/2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (398g)
- ☐ pepino
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
- ☐ tomates
9 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (1163g)
- ☐ salsa fresca
4 ramos (4g)
- ☐ alho
3 1/2 dente(s) (de alho) (11g)
- ☐ cebola
2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (73g)
- ☐ cenouras
11 médio (669g)
- ☐ alface romana (romaine)
1 corações (500g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
4 2/3 xícara (672g)
- ☐ ketchup
1/2 xícara (119g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1/4 lbs (mL)
- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ maionese
2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ Toranja
4 grande (≈11,5 cm diâ.) (1328g)
- ☐ abacates
1/2 abacate(s) (101g)
- ☐ clementinas
15 fruta (1110g)
- ☐ suco de limão
3/4 fl oz (mL)
- ☐ pêssego
8 médio (≈7 cm diâ.) (1185g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
- ☐ água
21 xícara(s) (mL)

Outro

- ☐ tzatziki
5/8 xícara(s) (140g)
- ☐ massa de grão-de-bico
2 oz (57g)
- ☐ levedura nutricional
1 colher de chá (1g)
- ☐ barra de proteína (20g de proteína)
2 barra (100g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
28 nuggets (602g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1 1/2 lata(s) (672g)
- ☐ tofu firme
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ homus
1/4 xícara (68g)

Especiarias e ervas

- ☐ tomilho seco
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
- ☐ cominho em pó
1 colher de chá (2g)

- ☐ molho ranch
1/2 xícara (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
5 colher de chá (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo provolone
6 fatia(s) (168g)
- ☐ ovos
22 1/3 médio (982g)
- ☐ queijo em tiras
3 vara (84g)
- ☐ manteiga
1/3 vara (34g)
- ☐ kefir aromatizado
4 xícara (mL)
- ☐ iogurte saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente (170 g) (340g)
- ☐ queijo de cabra
4 colher de sopa (56g)
- ☐ mussarela fresca
3 1/3 oz (95g)

- ☐ pimenta-do-reino
1 1/2 g (1g)
- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ páprica
1 pitada (1g)
- ☐ mostarda amarela
2 pitada ou 1 sachê (1g)
- ☐ manjeriço fresco
5 colher de chá, picado (4g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ couscous instantâneo, saborizado
1 caixa (165 g) (164g)

Lanches

- ☐ barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)
 - ☐ pretzels, crocantes, salgados
4 oz (113g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos mexidos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de chá (mL)
ovos
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de chá (mL)
ovos
4 grande (200g)

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

Ovos fritos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)
óleo
1 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

1 fatia(s) - 168 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pão

1 fatia (32g)

abacates, maduro, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

pão

2 fatia (64g)

abacates, maduro, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

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

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Ovos mexidos com pesto

3 ovos - 297 kcal ● 20g proteína ● 23g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

3 grande (150g)

molho pesto

1 1/2 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

6 grande (300g)

molho pesto

3 colher de sopa (48g)

1. Em uma tigela pequena, bata os ovos e o pesto até ficarem bem misturados.
2. Cozinhe em uma frigideira em fogo médio, mexendo até os ovos ficarem completamente cozidos. Sirva.

Espinafre salteado simples

149 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
6 xícara(s) (180g)
alho, cortado em cubos
3/4 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
sal
3 pitada (2g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
12 xícara(s) (360g)
alho, cortado em cubos
1 1/2 dente (de alho) (5g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Tomate recheado com ovo e pesto

1 tomate(s) - 129 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

molho pesto
1/2 colher de sopa (8g)
ovos
1 grande (50g)
tomates
1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (182g)

Para todas as 3 refeições:

molho pesto
1 1/2 colher de sopa (24g)
ovos
3 grande (150g)
tomates
3 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (546g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte as tampas dos tomates e retire o miolo para formar 'tigelas'.
3. Coloque os tomates em uma assadeira.
4. Coloque pesto no fundo de cada tomate e quebre um ovo dentro de cada um.
5. Tempere com sal e pimenta.
6. Asse por 20 minutos.
7. Sirva.

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.

Clementina

3 clementina(s) - 117 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

clementinas
3 fruta (222g)

Para todas as 3 refeições:

clementinas
9 fruta (666g)

1. A receita não possui instruções.
-

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre

1 1/2 sanduíche(s) - 820 kcal ● 41g proteína ● 42g gordura ● 57g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

pão
3 fatia (96g)
molho pesto
1 1/2 colher de sopa (24g)
tomates secos ao sol
1 1/2 oz (43g)
espinafre fresco
3/8 xícara(s) (11g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
queijo provolone
3 fatia(s) (84g)

Para todas as 2 refeições:

pão
6 fatia (192g)
molho pesto
3 colher de sopa (48g)
tomates secos ao sol
3 oz (85g)
espinafre fresco
3/4 xícara(s) (23g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
queijo provolone
6 fatia(s) (168g)

1. Divida o azeite pela parte externa de cada fatia de pão.
2. Em uma fatia, espalhe o pesto, depois coloque uma fatia de queijo, coberta pelos tomates e o espinafre. Coloque a segunda fatia de queijo por cima e feche o sanduíche.
3. Cozinhe os sanduíches em uma frigideira em fogo médio, cerca de 2-4 minutos de cada lado. Sirva quente.

Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

Toranja
1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja
2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Almoço 2

Comer em dia 3

Pão naan

1 unidade(s) - 262 kcal  9g proteína  5g gordura  43g carboidrato  2g fibra

Rende 1 unidade(s)

pão naan

1 pedaço(s) (90g)



1. A receita não possui instruções.

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.

Salada simples com tomates e cenouras

196 kcal  8g proteína  6g gordura  14g carboidrato  13g fibra



molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

1/2 médio (31g)

alface romana (romaine), picado

grosseiramente

1 corações (500g)

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

286 kcal ● 9g proteína ● 17g gordura ● 14g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá (0g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

ervilhas sugar snap congeladas

2 1/3 xícara (336g)

azeite

3 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá (0g)

sal

1/2 colher de chá (1g)

ervilhas sugar snap congeladas

4 2/3 xícara (672g)

azeite

2 1/3 colher de sopa (mL)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Tofu ao molho buffalo

709 kcal ● 32g proteína ● 59g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

molho Frank's Red Hot

1/3 xícara (mL)

molho ranch

4 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

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

14 oz (397g)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot

2/3 xícara (mL)

molho ranch

1/2 xícara (mL)

óleo

2 colher de sopa (mL)

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

1 3/4 lbs (794g)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Pêssego

3 pêssego(s) - 198 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 36g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

pêssego

3 médio (≈7 cm diâ.) (450g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego

6 médio (≈7 cm diâ.) (900g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de legumes com homus

1 1/2 sanduíche(s) - 545 kcal ● 17g proteína ● 27g gordura ● 46g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

pão

3 fatia (96g)

espinafre fresco

3/4 xícara(s) (23g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

homus

2 1/4 colher de sopa (34g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

tomates, fatias

1 1/2 tomate-ameixa (93g)

cenouras, descascado e ralado

1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)

Para todas as 2 refeições:

pão

6 fatia (192g)

espinafre fresco

1 1/2 xícara(s) (45g)

azeite

3 colher de sopa (mL)

homus

1/4 xícara (68g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

tomates, fatias

3 tomate-ameixa (186g)

cenouras, descascado e ralado

3 pequeno (14 cm) (150g)

1. Toste o pão.
2. Em uma tigela pequena, combine o espinafre, a cenoura, o azeite e o suco de limão.
3. Espalhe homus no pão e cubra com a mistura de espinafre e fatias de tomate.
4. Coloque a outra fatia por cima e sirva.

Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)

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

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Clementina

2 clementina(s) - 78 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

clementinas
2 fruta (148g)

Para todas as 3 refeições:

clementinas
6 fruta (444g)

1. A receita não possui instruções.

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras
1 vara (28g)

Para todas as 3 refeições:

queijo em tiras
3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:

pão
6 fatia (192g)
manteiga
2 colher de sopa (27g)

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

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Iogurte com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 181 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 32g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

iogurte saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente (170 g) (170g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente (170 g) (340g)

1. A receita não possui instruções.

Bocados de pêssigo e queijo de cabra

1 pêssigo - 162 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pêssigo
1 médio (≈7 cm diâ.) (143g)
queijo de cabra
2 colher de sopa (28g)
sal
1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

pêssigo
2 médio (≈7 cm diâ.) (285g)
queijo de cabra
4 colher de sopa (56g)
sal
2 pitada (1g)

1. Fatie o pêssigo de cima a baixo em tiras finas.
2. Coloque queijo de cabra e uma pitada de sal (sal marinho é preferível, mas qualquer tipo serve) entre 2 tiras de pêssigo para formar um 'sanduíche'. Sirva.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Barra proteica

1 barra - 245 kcal 20g proteína 5g gordura 26g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:
barra de proteína (20g de proteína)
1 barra (50g)

Para todas as 2 refeições:
barra de proteína (20g de proteína)
2 barra (100g)

1. A receita não possui instruções.

Pretzels

220 kcal 6g proteína 2g gordura 44g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:
pretzels, crocantes, salgados
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:
pretzels, crocantes, salgados
4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

785 kcal ● 65g proteína ● 37g gordura ● 29g carboidrato ● 20g fibra



Para uma única refeição:

molho Frank's Red Hot

5 colher de sopa (mL)

tzatziki

1/3 xícara(s) (70g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

tempeh, picado grosseiramente

10 oz (284g)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot

10 colher de sopa (mL)

tzatziki

5/8 xícara(s) (140g)

óleo

2 1/2 colher de sopa (mL)

tempeh, picado grosseiramente

1 1/4 lbs (567g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh 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 tempeh com tzatziki.

Couve-flor assada

173 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

tomilho seco

3 pitada, folhas (0g)

couve-flor, cortado em floretes

3/4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)
(199g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomilho seco

1/4 colher de sopa, folhas (1g)

couve-flor, cortado em floretes

1 1/2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)
(398g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Misture os floretes de couve-flor com o óleo. Tempere com tomilho e um pouco de sal e pimenta. Asse até dourar, cerca de 20-25 minutos. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

546 kcal ● 23g proteína ● 6g gordura ● 84g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

couscous instantâneo, saborizado
1/2 caixa (165 g) (82g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)
cominho em pó
4 pitada (1g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
pepino, picado
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (224g)
tomates, picado
1/2 tomate roma (40g)
salsa fresca, picado
2 ramos (2g)

Para todas as 2 refeições:

couscous instantâneo, saborizado
1 caixa (165 g) (164g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
cominho em pó
1 colher de chá (2g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
pepino, picado
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 lata(s) (448g)
tomates, picado
1 tomate roma (80g)
salsa fresca, picado
4 ramos (4g)

1. Aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture o grão-de-bico com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma assadeira e asse por 15 minutos. Reserve quando pronto.
2. Enquanto isso, cozinhe o cuscuz conforme as instruções da embalagem. Quando o cuscuz estiver pronto e tiver esfriado um pouco, misture a salsa.
3. Monte o bowl com cuscuz, grão-de-bico assado, pepino e tomates. Regue com suco de limão por cima e sirva.

Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

Toranja
1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja
2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Kefir

300 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 49g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

kefir aromatizado
2 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

kefir aromatizado
4 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5

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 simples de mussarela e tomate

403 kcal ● 23g proteína ● 28g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



vinagrete balsâmico
5 colher de chá (mL)
manjericão fresco
5 colher de chá, picado (4g)
mussarela fresca, fatiado
1/4 lbs (95g)
tomates, fatiado
1 1/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.)
(228g)

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

Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

Nuggets Chik'n

14 nuggets - 772 kcal 43g proteína 32g gordura 72g carboidrato 7g fibra



Para uma única refeição:

ketchup
1/4 xícara (60g)
nuggets veganos tipo frango
14 nuggets (301g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup
1/2 xícara (119g)
nuggets veganos tipo frango
28 nuggets (602g)

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

Palitos de cenoura

4 cenoura(s) - 108 kcal 2g proteína 0g gordura 16g carboidrato 7g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
4 médio (244g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
8 médio (488g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 dosador - 327 kcal  73g proteína  2g gordura  3g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
água
3 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
água
21 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.