

Meal Plan - Dieta vegetariana de 3200 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 3199 kcal ● 203g proteína (25%) ● 116g gordura (33%) ● 295g carboidrato (37%) ● 41g fibra (5%)

Café da manhã

455 kcal, 27g proteína, 24g carboidratos líquidos, 26g gordura



Ovos fritos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate

3 mini muffin(s)- 183 kcal

Almoço

1040 kcal, 45g proteína, 150g carboidratos líquidos, 19g gordura



Goulash de feijão e tofu

656 kcal



Arroz branco

1 3/4 xícara de arroz cozido- 382 kcal

Lanches

415 kcal, 17g proteína, 23g carboidratos líquidos, 28g gordura



Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s)- 139 kcal



Chips de banana-da-terra

113 kcal



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal

Jantar

960 kcal, 41g proteína, 96g carboidratos líquidos, 42g gordura



Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue

779 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 2

3199 kcal ● 203g proteína (25%) ● 116g gordura (33%) ● 295g carboidrato (37%) ● 41g fibra (5%)

Café da manhã

455 kcal, 27g proteína, 24g carboidratos líquidos, 26g gordura



Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate
3 mini muffin(s)- 183 kcal

Lanches

415 kcal, 17g proteína, 23g carboidratos líquidos, 28g gordura



Castanhas de caju torradas
1/6 xícara(s)- 139 kcal



Chips de banana-da-terra
113 kcal



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal

Almoço

1040 kcal, 45g proteína, 150g carboidratos líquidos, 19g gordura



Goulash de feijão e tofu
656 kcal



Arroz branco
1 3/4 xícara de arroz cozido- 382 kcal

Jantar

960 kcal, 41g proteína, 96g carboidratos líquidos, 42g gordura



Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue
779 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 3 3162 kcal ● 206g proteína (26%) ● 109g gordura (31%) ● 286g carboidrato (36%) ● 53g fibra (7%)

Café da manhã

515 kcal, 13g proteína, 76g carboidratos líquidos, 14g gordura



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Bagel médio torrado com manteiga
1 bagel(s)- 391 kcal



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Lanches

430 kcal, 16g proteína, 27g carboidratos líquidos, 24g gordura



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 153 kcal



Grão-de-bico assado
1/2 xícara- 276 kcal

Almoço

910 kcal, 29g proteína, 72g carboidratos líquidos, 48g gordura



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)
2 lata(s)- 707 kcal



Salada simples de folhas mistas
203 kcal

Jantar

980 kcal, 76g proteína, 108g carboidratos líquidos, 22g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



Seitan teriyaki com vegetais e arroz
902 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 4 3162 kcal ● 206g proteína (26%) ● 109g gordura (31%) ● 286g carboidrato (36%) ● 53g fibra (7%)

Café da manhã

515 kcal, 13g proteína, 76g carboidratos líquidos, 14g gordura



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Bagel médio torrado com manteiga
1 bagel(s)- 391 kcal



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Almoço

910 kcal, 29g proteína, 72g carboidratos líquidos, 48g gordura



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)
2 lata(s)- 707 kcal



Salada simples de folhas mistas
203 kcal

Lanches

430 kcal, 16g proteína, 27g carboidratos líquidos, 24g gordura



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 153 kcal



Grão-de-bico assado
1/2 xícara- 276 kcal

Jantar

980 kcal, 76g proteína, 108g carboidratos líquidos, 22g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



Seitan teriyaki com vegetais e arroz
902 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 5 3222 kcal ● 206g proteína (26%) ● 100g gordura (28%) ● 324g carboidrato (40%) ● 50g fibra (6%)

Café da manhã

515 kcal, 13g proteína, 76g carboidratos líquidos, 14g gordura



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Bagel médio torrado com manteiga
1 bagel(s)- 391 kcal



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Lanches

430 kcal, 16g proteína, 27g carboidratos líquidos, 24g gordura



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 153 kcal



Grão-de-bico assado
1/2 xícara- 276 kcal

Almoço

970 kcal, 28g proteína, 121g carboidratos líquidos, 37g gordura



Castanhas de caju torradas
1/4 xícara(s)- 209 kcal



Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia
2 sanduíche(s)- 763 kcal

Jantar

975 kcal, 76g proteína, 98g carboidratos líquidos, 24g gordura



Lentilhas
521 kcal



Seitan com alho e pimenta
456 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 6 3176 kcal ● 202g proteína (25%) ● 97g gordura (28%) ● 296g carboidrato (37%) ● 79g fibra (10%)

Café da manhã

480 kcal, 24g proteína, 11g carboidratos líquidos, 34g gordura



Amêndoas torradas
1/3 xícara(s)- 277 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
203 kcal

Almoço

970 kcal, 50g proteína, 142g carboidratos líquidos, 7g gordura



Asas de couve-flor ao barbecue
803 kcal



Legumes mistos
1 3/4 xícara(s)- 170 kcal

Lanches

400 kcal, 14g proteína, 55g carboidratos líquidos, 12g gordura



Nozes
1/8 xícara(s)- 87 kcal



Aveia instantânea com água
1 pacote(s)- 165 kcal



Kefir
150 kcal

Jantar

995 kcal, 41g proteína, 85g carboidratos líquidos, 42g gordura



Sopa de grão-de-bico com couve
682 kcal



Castanhas de caju torradas
3/8 xícara(s)- 313 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 7

3176 kcal ● 202g proteína (25%) ● 97g gordura (28%) ● 296g carboidrato (37%) ● 79g fibra (10%)

Café da manhã

480 kcal, 24g proteína, 11g carboidratos líquidos, 34g gordura



Amêndoas torradas

1/3 xícara(s)- 277 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal

Lanches

400 kcal, 14g proteína, 55g carboidratos líquidos, 12g gordura



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 kcal



Kefir

150 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

970 kcal, 50g proteína, 142g carboidratos líquidos, 7g gordura



Asas de couve-flor ao barbecue

803 kcal



Legumes mistos

1 3/4 xícara(s)- 170 kcal

Jantar

995 kcal, 41g proteína, 85g carboidratos líquidos, 42g gordura



Sopa de grão-de-bico com couve

682 kcal



Castanhas de caju torradas

3/8 xícara(s)- 313 kcal

Lista de Compras



Vegetais e produtos vegetais

- brócolis**
3 xícara, picado (273g)
- tomates**
2 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (300g)
- cebola**
1 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (192g)
- alho**
8 dente(s) (de alho) (24g)
- aipo cru**
6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)
- mistura de legumes congelados**
2 lbs (856g)
- pimentão verde**
4 colher de chá, picada (12g)
- couve-flor**
6 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (1590g)
- folhas de couve**
7 xícara, picada (280g)

Leguminosas e produtos derivados

- tofu firme**
34 1/2 oz (978g)
- feijão branco, enlatado**
1 1/2 lata(s) (659g)
- amendoim torrado**
1/2 xícara (73g)
- lentilhas, cruas**
3/4 xícara (144g)
- manteiga de amendoim**
2 colher de sopa (32g)
- grão-de-bico, enlatado**
2 1/2 lata(s) (1120g)

Frutas e sucos de frutas

- abacaxi enlatado**
3 xícara, pedaços (543g)
- peras**
5 médio (890g)

Sopas, molhos e caldos

- molho barbecue**
18 fl oz (638g)
- sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)**
4 lata (~540 g) (2132g)
- caldo de legumes**
10 xícara(s) (mL)

Lanches

- chips de banana-da-terra**
1 1/2 oz (43g)

Produtos lácteos e ovos

- queijo em tiras**
4 vara (112g)
- ovos**
11 grande (550g)
- queijo de cabra**
3 colher de sopa (42g)
- manteiga**
3 colher de sopa (43g)
- kefir aromatizado**
2 xícara (mL)

Bebidas

- proteína em pó**
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
- água**
1 3/4 galão (mL)

Especiarias e ervas

- páprica**
1 1/2 colher de sopa (10g)
- tomilho fresco**
1/4 colher de sopa (1g)
- sal**
1 3/4 colher de chá (11g)
- pimenta-do-reino**
1 1/2 pitada, moído (0g)
- vinagre balsâmico**
2 colher de chá (mL)
- alecrim seco**
4 pitada (1g)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo**
2 xícara (339g)
- seitan**
1 1/3 lbs (605g)

Produtos de panificação

- bagel**
3 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (315g)

Gorduras e óleos

- óleo
3 oz (mL)
- molho para salada
3/4 xícara (mL)
- azeite
4 colher de chá (mL)

Produtos de nozes e sementes

- sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- castanhas de caju torradas
1 1/3 xícara (183g)
- nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)
- amêndoas
10 colher de sopa, inteira (89g)

- pão
4 fatia (128g)

Outro

- Grão-de-bico torrado
1 1/2 xícara (170g)
- folhas verdes variadas
12 xícara (360g)
- molho teriyaki
1/2 xícara (mL)
- levedura nutricional
1 1/2 xícara (90g)

Doces

- geleia
4 colher de sopa (84g)

Cereais matinais

- aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)
-

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

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.

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.

Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate

3 mini muffin(s) - 183 kcal ● 14g proteína ● 14g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

água

1/2 colher de sopa (mL)

ovos

1 1/2 grande (75g)

queijo de cabra

1 1/2 colher de sopa (21g)

tomates, picado

1 1/2 fatia(s), fina/pequena (23g)

Para todas as 2 refeições:

água

1 colher de sopa (mL)

ovos

3 grande (150g)

queijo de cabra

3 colher de sopa (42g)

tomates, picado

3 fatia(s), fina/pequena (45g)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C).
2. Bata os ovos, a água e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Misture o queijo de cabra e o tomate.
3. Use forminhas de silicone ou unte uma forma de muffins com spray antiaderente (use o mesmo número de muffins indicado nos detalhes da receita). Coloque a mistura de ovos nas formas, preenchendo cerca da metade de cada cavidade.
4. Asse por 15 minutos até que o ovo esteja firme e a superfície dourada. Sirva.
5. Observação de preparo: Deixe as sobras esfriarem à temperatura ambiente e então embrulhe ou armazene em um recipiente hermético. Guarde os muffins na geladeira por até 3-4 dias. Alternativamente, embrulhe individualmente os muffins e congele. Para reaquecer, desembrulhe os muffins e aqueça rapidamente no micro-ondas.

Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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 3 refeições:

peras

3 médio (534g)

1. A receita não possui instruções.

Bagel médio torrado com manteiga

1 bagel(s) - 391 kcal  11g proteína  14g gordura  53g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

bagel

1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

Para todas as 3 refeições:

bagel

3 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (315g)

manteiga

3 colher de sopa (43g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga.
3. Aproveite.

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 3 refeições:

aipo cru

6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 277 kcal ● 10g proteína ● 22g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

5 colher de sopa, inteira (45g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

10 colher de sopa, inteira (89g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal ● 15g proteína ● 12g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de chá (mL)
água
3 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
1 colher de chá (mL)
alecrim seco
2 pitada (0g)
tomates
1/2 xícara, picada (90g)
ovos
2 grande (100g)
folhas de couve
1 xícara, picada (40g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de chá (mL)
água
6 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
2 colher de chá (mL)
alecrim seco
4 pitada (1g)
tomates
1 xícara, picada (180g)
ovos
4 grande (200g)
folhas de couve
2 xícara, picada (80g)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
 2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
 3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
 4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.
-

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Goulash de feijão e tofu

656 kcal ● 37g proteína ● 19g gordura ● 65g carboidrato ● 19g fibra



Para uma única refeição:

óleo
3/4 colher de sopa (mL)
páprica
3/4 colher de sopa (5g)
tomilho fresco
3 pitada (0g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
3/4 lata(s) (329g)
cebola, cortado em cubos
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
alho, picado fino
3/4 dente (de alho) (2g)
tofu firme, escorrido e cortado em cubos
1/3 lbs (149g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
páprica
1 1/2 colher de sopa (10g)
tomilho fresco
1/4 colher de sopa (1g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1 1/2 lata(s) (659g)
cebola, cortado em cubos
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)
alho, picado fino
1 1/2 dente (de alho) (5g)
tofu firme, escorrido e cortado em cubos
2/3 lbs (298g)

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.

Arroz branco

1 3/4 xícara de arroz cozido - 382 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 85g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

água
1 1/6 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
9 1/3 colher de sopa (108g)

Para todas as 2 refeições:

água
2 1/3 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
56 colher de chá (216g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

2 lata(s) - 707 kcal ● 25g proteína ● 34g gordura ● 60g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
4 lata (~540 g) (2132g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salada simples de folhas mistas

203 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
9 xícara (270g)
molho para salada
1/2 xícara (mL)

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

Almoço 3 ↗

Comer em dia 5

Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s) - 209 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

castanhas de caju torradas
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

2 sanduíche(s) - 763 kcal ● 23g proteína ● 21g gordura ● 110g carboidrato ● 10g fibra

Rende 2 sanduíche(s)



manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
pão
4 fatia (128g)
geleia
4 colher de sopa (84g)

1. Toste o pão, se desejar. Espalhe a manteiga de amendoim em uma fatia de pão e a geleia na outra.
2. Junte as fatias de pão e aproveite.

Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

Asas de couve-flor ao barbecue

803 kcal ● 42g proteína ● 6g gordura ● 120g carboidrato ● 26g fibra



Para uma única refeição:

molho barbecue
3/4 xícara (215g)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
levedura nutricional
3/4 xícara (45g)
couve-flor
3 cabeça pequena (\approx 10 cm diâ.) (795g)

Para todas as 2 refeições:

molho barbecue
1 1/2 xícara (429g)
sal
1/2 colher de sopa (9g)
levedura nutricional
1 1/2 xícara (90g)
couve-flor
6 cabeça pequena (\approx 10 cm diâ.) (1590g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C). Lave a couve-flor e corte em floretes - reserve.
2. Em uma tigela, combine o fermento nutricional e o sal. Misture com um pouco de água até quase formar uma pasta.
3. Adicione os floretes à tigela e misture para cobrir todos os lados. Coloque os floretes em uma assadeira untada.
4. Asse por 25-30 minutos ou até ficarem crocantes. Retire do forno e reserve.
5. Coloque o molho barbecue em um recipiente próprio para micro-ondas e aqueça por alguns segundos até aquecer.
6. Misture os floretes com o molho barbecue. Sirva.

Legumes mistos

1 3/4 xícara(s) - 170 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 22g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

mistura de legumes congelados
1 3/4 xícara (236g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de legumes congelados
3 1/2 xícara (473g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s) - 139 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas
2 2/3 colher de sopa (23g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
1/3 xícara (46g)

1. A receita não possui instruções.

Chips de banana-da-terra

113 kcal ● 0g proteína ● 6g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

chips de banana-da-terra
3/4 oz (21g)

Para todas as 2 refeições:

chips de banana-da-terra
1 1/2 oz (43g)

1. Aproximadamente 3/4 xícara = 1 oz

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.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 153 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
2 2/3 colher de sopa (24g)

Para todas as 3 refeições:

amendoim torrado
1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

Grão-de-bico assado

1/2 xícara - 276 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 24g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

Grão-de-bico torrado
1/2 xícara (57g)

Para todas as 3 refeições:

Grão-de-bico torrado
1 1/2 xícara (170g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

nozes

2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.

Aveia instantânea com água

1 pacote(s) - 165 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

aveia instantânea com sabor

1 sachê (43g)

água

3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

aveia instantânea com sabor

2 sachê (86g)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

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

Kefir

150 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 25g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

kefir aromatizado

1 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

kefir aromatizado

2 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue

779 kcal ● 32g proteína ● 27g gordura ● 93g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

brócolis
1 1/2 xícara, picado (137g)
tofu firme
3/4 lbs (340g)
abacaxi enlatado
1 1/2 xícara, pedaços (272g)
molho barbecue
6 colher de sopa (105g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

brócolis
3 xícara, picado (273g)
tofu firme
1 1/2 lbs (680g)
abacaxi enlatado
3 xícara, pedaços (543g)
molho barbecue
3/4 xícara (209g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Escorra o tofu. Seque com um pano e pressione suavemente para remover o excesso de líquido. Corte em tiras e passe no óleo. Aqueça uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e não vire até que o fundo esteja dourado, cerca de 5 minutos. Vire e cozinhe por mais 3-5 minutos até o tofu ficar crocante. Retire da frigideira e reserve. Adicione o brócolis à frigideira com um pouco de água e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até ficar no vapor e macio, cerca de 5 minutos. Despeje o molho barbecue sobre o tofu para cobri-lo. Sirva o tofu ao lado do brócolis e do abacaxi.

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

tomates

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

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

Seitan teriyaki com vegetais e arroz

902 kcal ● 75g proteína ● 17g gordura ● 103g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

óleo

2 colher de chá (mL)

molho teriyaki

1/4 xícara (mL)

mistura de legumes congelados

2/3 pacote (280 g cada) (192g)

arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)

seitan, cortado em tiras

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

4 colher de chá (mL)

molho teriyaki

1/2 xícara (mL)

mistura de legumes congelados

1 1/3 pacote (280 g cada) (384g)

arroz branco de grão longo

2/3 xícara (123g)

seitan, cortado em tiras

16 oz (454g)

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens. Reserve.\r\nEnquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o seitan e cozinhe, mexendo, por 4–5 minutos ou até dourar e ficar crocante.\r\nReduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho.\r\nSirva sobre o arroz.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 5

Lentilhas

521 kcal ● 35g proteína ● 2g gordura ● 76g carboidrato ● 15g fibra



água
3 xícara(s) (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
3/4 xícara (144g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Seitan com alho e pimenta

456 kcal ● 41g proteína ● 22g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



azeite
4 colher de chá (mL)
cebola
2 2/3 colher de sopa, picada (27g)
pimentão verde
4 colher de chá, picada (12g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
água
2 colher de chá (mL)
sal
2/3 pitada (0g)
seitan, estilo frango
1/3 lbs (151g)
alho, picado fino
1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)

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.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Castanhas de caju torradas

3/8 xícara(s) - 313 kcal ● 8g proteína ● 24g gordura ● 15g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas
6 colher de sopa (51g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
3/4 xícara (103g)

1. A receita não possui instruções.

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.