

# 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

3 dosador- 327 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
3 dosador- 327 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

## 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

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 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

## 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 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

## 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

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 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

## 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

### 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

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, desembulhe 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 (≈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 (≈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.  
Enquanto 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.  
Reduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho.  
Sirva sobre o arroz.

## 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.  
Aqueça 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.