

Meal Plan - Dieta vegetariana de 3300 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

3211 kcal ● 211g proteína (26%) ● 135g gordura (38%) ● 246g carboidrato (31%) ● 42g fibra (5%)

Café da manhã

470 kcal, 28g proteína, 13g carboidratos líquidos, 29g gordura



Couve e ovos

378 kcal



Framboesas

1 1/4 xícara(s)- 90 kcal

Lanches

355 kcal, 12g proteína, 16g carboidratos líquidos, 25g gordura



Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal



Talos de aipo

1 talo(s) de aipo- 7 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

1010 kcal, 41g proteína, 111g carboidratos líquidos, 42g gordura



Leite

1 3/4 xícara(s)- 261 kcal



Curry de tofu com arroz

748 kcal

Jantar

1050 kcal, 58g proteína, 103g carboidratos líquidos, 37g gordura



Arroz integral

1 3/4 xícara de arroz integral cozido- 401 kcal



Tempeh com molho de amendoim

6 oz de tempeh- 651 kcal

Day 2

3192 kcal ● 230g proteína (29%) ● 118g gordura (33%) ● 244g carboidrato (31%) ● 58g fibra (7%)

Café da manhã

470 kcal, 28g proteína, 13g carboidratos líquidos, 29g gordura



Couve e ovos
378 kcal



Framboesas
1 1/4 xícara(s)- 90 kcal

Lanches

355 kcal, 12g proteína, 16g carboidratos líquidos, 25g gordura



Aipo com manteiga de amendoim
109 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim
1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal



Talos de aipo
1 talo(s) de aipo- 7 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

990 kcal, 60g proteína, 109g carboidratos líquidos, 25g gordura



Sopa de lentilha e legumes
555 kcal



Leite
1 1/2 xícara(s)- 224 kcal



Salada grega simples de pepino
211 kcal

Jantar

1050 kcal, 58g proteína, 103g carboidratos líquidos, 37g gordura



Arroz integral
1 3/4 xícara de arroz integral cozido- 401 kcal



Tempeh com molho de amendoim
6 oz de tempeh- 651 kcal

Day 3

3283 kcal ● 261g proteína (32%) ● 102g gordura (28%) ● 262g carboidrato (32%) ● 68g fibra (8%)

Café da manhã

560 kcal, 29g proteína, 41g carboidratos líquidos, 24g gordura



Aveia simples com canela e leite
164 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
304 kcal



Framboesas
1 1/4 xícara(s)- 90 kcal

Lanches

375 kcal, 14g proteína, 25g carboidratos líquidos, 18g gordura



Sementes de girassol
90 kcal



Cenouras com homus
287 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

990 kcal, 60g proteína, 109g carboidratos líquidos, 25g gordura



Sopa de lentilha e legumes
555 kcal



Leite
1 1/2 xícara(s)- 224 kcal



Salada grega simples de pepino
211 kcal

Jantar

1030 kcal, 85g proteína, 83g carboidratos líquidos, 34g gordura



Lentilhas
347 kcal



Seitan com alho e pimenta
685 kcal

Day 4

3325 kcal ● 301g proteína (36%) ● 107g gordura (29%) ● 239g carboidrato (29%) ● 50g fibra (6%)

Café da manhã

560 kcal, 29g proteína, 41g carboidratos líquidos, 24g gordura



Aveia simples com canela e leite
164 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
304 kcal



Framboesas
1 1/4 xícara(s)- 90 kcal

Lanches

375 kcal, 14g proteína, 25g carboidratos líquidos, 18g gordura



Sementes de girassol
90 kcal



Cenouras com homus
287 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

1030 kcal, 100g proteína, 86g carboidratos líquidos, 30g gordura



Fatias de pepino
1/2 pepino- 30 kcal



Asinhas de seitan ao teriyaki
12 oz de seitan- 892 kcal



Arroz branco
1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal

Jantar

1030 kcal, 85g proteína, 83g carboidratos líquidos, 34g gordura



Lentilhas
347 kcal



Seitan com alho e pimenta
685 kcal

Day 5 3294 kcal ● 214g proteína (26%) ● 101g gordura (28%) ● 305g carboidrato (37%) ● 76g fibra (9%)

Café da manhã

505 kcal, 22g proteína, 45g carboidratos líquidos, 20g gordura



Omelete de chili e queijo
217 kcal



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal



Aveia simples com canela e água
217 kcal

Lanches

375 kcal, 14g proteína, 25g carboidratos líquidos, 18g gordura



Sementes de girassol
90 kcal



Cenouras com homus
287 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

990 kcal, 58g proteína, 102g carboidratos líquidos, 28g gordura



Lentilhas
347 kcal



Seitan teriyaki com vegetais e arroz
338 kcal



Salada simples de couve e abacate
307 kcal

Jantar

1095 kcal, 48g proteína, 130g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salada de edamame e beterraba
257 kcal



Salada de massa com brócolis e gengibre
575 kcal



Leite
1 3/4 xícara(s)- 261 kcal

Day 6

3295 kcal ● 226g proteína (27%) ● 135g gordura (37%) ● 236g carboidrato (29%) ● 59g fibra (7%)

Café da manhã

505 kcal, 22g proteína, 45g carboidratos líquidos, 20g gordura



Omelete de chili e queijo
217 kcal



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal



Aveia simples com canela e água
217 kcal

Lanches

375 kcal, 22g proteína, 26g carboidratos líquidos, 19g gordura



Torta de arroz
1 bolacha(s) de arroz- 35 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 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

Almoço

990 kcal, 58g proteína, 102g carboidratos líquidos, 28g gordura



Lentilhas
347 kcal



Seitan teriyaki com vegetais e arroz
338 kcal



Salada simples de couve e abacate
307 kcal

Jantar

1100 kcal, 52g proteína, 60g carboidratos líquidos, 66g gordura



Salada grega simples de pepino
141 kcal



Arroz integral
3/4 xícara de arroz integral cozido- 172 kcal



Tigela asiática low carb com tofu
786 kcal

Day 7

3324 kcal ● 218g proteína (26%) ● 141g gordura (38%) ● 232g carboidrato (28%) ● 65g fibra (8%)

Café da manhã

505 kcal, 22g proteína, 45g carboidratos líquidos, 20g gordura



Omelete de chili e queijo
217 kcal



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal



Aveia simples com canela e água
217 kcal

Lanches

375 kcal, 22g proteína, 26g carboidratos líquidos, 19g gordura



Torta de arroz
1 bolacha(s) de arroz- 35 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 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

Almoço

1020 kcal, 49g proteína, 98g carboidratos líquidos, 34g gordura



Pão naan
1 unidade(s)- 262 kcal



Salada simples de couve e abacate
115 kcal



Salada de grão-de-bico ao curry
644 kcal

Jantar

1100 kcal, 52g proteína, 60g carboidratos líquidos, 66g gordura



Salada grega simples de pepino
141 kcal



Arroz integral
3/4 xícara de arroz integral cozido- 172 kcal



Tigela asiática low carb com tofu
786 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ aipo cru
3/8 maço (194g)
- ☐ folhas de couve
1 1/4 lbs (549g)
- ☐ alho
11 dente(s) (de alho) (33g)
- ☐ mistura de legumes congelados
1 1/4 lbs (549g)
- ☐ cebola roxa
5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (69g)
- ☐ pepino
3 pepino (≈21 cm) (903g)
- ☐ tomates
1 1/2 xícara, picada (270g)
- ☐ cenouras baby
84 médio (840g)
- ☐ cebola
1/2 xícara, picada (80g)
- ☐ pimentão verde
4 colher de sopa, picada (37g)
- ☐ edamame congelado, sem casca
3/4 xícara (89g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
3 beterraba(s) (150g)
- ☐ brócolis
10 oz (283g)
- ☐ pimentão
1/2 grande (82g)
- ☐ gengibre fresco
1 1/2 colher de sopa (9g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ manteiga de amendoim
7 oz (193g)
- ☐ tofu firme
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ molho de soja (tamari)
5 3/4 oz (mL)
- ☐ lentilhas, cruas
3 xícara (576g)
- ☐ homus
1 1/2 xícara (345g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1 lata(s) (448g)

Lanches

Frutas e sucos de frutas

- ☐ framboesas
8 xícara (984g)
- ☐ suco de limão
5 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
1 1/2 abacate(s) (318g)
- ☐ limão
1 1/2 pequeno (92g)

Outro

- ☐ molho de curry
1/2 pote (425 g) (213g)
- ☐ levedura nutricional
1/4 xícara (13g)
- ☐ molho teriyaki
1/3 lbs (mL)
- ☐ folhas verdes variadas
2/3 embalagem (155 g) (102g)
- ☐ óleo de gergelim
1 colher de chá (mL)
- ☐ couve-flor ralada congelada
3 xícara, preparada (510g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
1 xícara (170g)
- ☐ arroz integral
1 2/3 xícara (317g)
- ☐ seitan
2 lbs (964g)
- ☐ massa seca crua
4 oz (113g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
- ☐ água
2 1/4 galão (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
4 xícara(s) (mL)

Doces

- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
1 1/4 oz (36g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
5 oz (mL)
- ☐ azeite
1/4 lbs (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
20 grande (1000g)
- ☐ leite integral
7 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
2 1/2 recipiente (420g)
- ☐ queijo cheddar
3 colher de sopa, ralado (21g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/2 oz (14g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 3/4 colher de chá, moído (4g)
- ☐ endro seco (dill)
2 1/2 colher de chá (3g)
- ☐ vinagre de vinho tinto
2 1/2 colher de chá (mL)
- ☐ canela
4 colher de chá (10g)
- ☐ vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- ☐ alecrim seco
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ pó de chili
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ coentro em pó
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ mostarda Dijon
4 pitada (3g)
- ☐ curry em pó
1 colher de chá (2g)

- ☐ açúcar
4 colher de sopa (52g)

Cereais matinais

- ☐ aveia rápida
2 xícara (160g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol
2 1/3 oz (67g)
- ☐ sementes de gergelim
4 colher de chá (12g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

Produtos de panificação

- ☐ pão naan
1 pedaço(s) (90g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Couve e ovos

378 kcal ● 26g proteína ● 28g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

óleo
2 colher de chá (mL)
ovos
4 grande (200g)
folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
sal
2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
4 colher de chá (mL)
ovos
8 grande (400g)
folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
sal
4 pitada (2g)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata.
2. Tempere os ovos com sal e rasgue as folhas verdes, misturando-as com os ovos (para ovos bem verdes, coloque a mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo).
3. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira em fogo médio.
4. Adicione a mistura de ovos e cozinhe até a consistência desejada.
5. Sirva.

Framboesas

1 1/4 xícara(s) - 90 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

framboesas
1 1/4 xícara (154g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
2 1/2 xícara (308g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Aveia simples com canela e leite

164 kcal ● 6g proteína ● 4g gordura ● 23g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

açúcar
1/2 colher de sopa (7g)
canela
4 pitada (1g)
leite integral
3/8 xícara(s) (mL)
aveia rápida
4 colher de sopa (20g)

Para todas as 2 refeições:

açúcar
1 colher de sopa (13g)
canela
1 colher de chá (3g)
leite integral
3/4 xícara(s) (mL)
aveia rápida
1/2 xícara (40g)

1. Coloque a aveia, a canela e o açúcar em uma tigela e misture.
2. Despeje o leite por cima e leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

304 kcal ● 22g proteína ● 18g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/4 colher de sopa (mL)
água
1/4 xícara (mL)
vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
alecrim seco
3 pitada (0g)
tomates
3/4 xícara, picada (135g)
ovos
3 grande (150g)
folhas de couve
1 1/2 xícara, picada (60g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
água
1/2 xícara (mL)
vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
alecrim seco
1/4 colher de sopa (1g)
tomates
1 1/2 xícara, picada (270g)
ovos
6 grande (300g)
folhas de couve
3 xícara, picada (120g)

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.

Framboesas

1 1/4 xícara(s) - 90 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

framboesas

1 1/4 xícara (154g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas

2 1/2 xícara (308g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Omelete de chili e queijo

217 kcal ● 15g proteína ● 17g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

azeite

1 colher de chá (mL)

pó de chili

4 pitada (1g)

coentro em pó

4 pitada (1g)

queijo cheddar

1 colher de sopa, ralado (7g)

ovos, batido

2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

azeite

1 colher de sopa (mL)

pó de chili

1/2 colher de sopa (4g)

coentro em pó

1/2 colher de sopa (3g)

queijo cheddar

3 colher de sopa, ralado (21g)

ovos, batido

6 grande (300g)

1. Bata os ovos com o coentro, o pimentão em pó e um pouco de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira pequena e despeje os ovos em uma camada uniforme.
3. Quando estiverem cozidos, polvilhe o queijo por cima e cozinhe por mais um minuto.
4. Dobre a omelete e sirva.

Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

framboesas

1 xícara (123g)

Para todas as 3 refeições:

framboesas

3 xícara (369g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Aveia simples com canela e água

217 kcal ● 6g proteína ● 3g gordura ● 37g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

aveia rápida
1/2 xícara (40g)
açúcar
1 colher de sopa (13g)
canela
1 colher de chá (3g)
água
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

aveia rápida
1 1/2 xícara (120g)
açúcar
3 colher de sopa (39g)
canela
1 colher de sopa (8g)
água
2 1/4 xícara(s) (mL)

1. Coloque a aveia, a canela e o açúcar em uma tigela e misture.
2. Despeje a água por cima e leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Leite

1 3/4 xícara(s) - 261 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 3/4 xícara(s)

leite integral
1 3/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Curry de tofu com arroz

748 kcal ● 27g proteína ● 29g gordura ● 90g carboidrato ● 5g fibra



molho de curry
1/2 pote (425 g) (213g)
óleo
1 colher de chá (mL)
tofu firme
1/2 lbs (227g)
arroz branco de grão longo
1/2 xícara (93g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem.\r\nEscorra e enxágue o tofu. Seque e pressione gentilmente para remover o excesso de líquido.\r\nCorte o tofu em cubos de tamanho aproximado para mordida.\r\nAqueça o óleo em uma frigideira em fogo alto. Adicione o tofu e não mexa até que o fundo esteja dourado, cerca de 5 minutos.\r\nDepois mexa gentilmente e continue cozinhando até que todos os lados estejam dourados.\r\nDespeje o molho curry. Leve para ferver em fogo brando e cozinhe até aquecer completamente.\r\nSirva o curry de tofu sobre o arroz.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Sopa de lentilha e legumes

555 kcal ● 35g proteína ● 3g gordura ● 78g carboidrato ● 20g fibra



Para uma única refeição:

lentilhas, cruas
1/2 xícara (96g)
caldo de legumes
2 xícara(s) (mL)
folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)
alho
1 dente(s) (de alho) (3g)
mistura de legumes congelados
1 1/2 xícara (203g)

Para todas as 2 refeições:

lentilhas, cruas
1 xícara (192g)
caldo de legumes
4 xícara(s) (mL)
folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
levedura nutricional
2 colher de sopa (8g)
alho
2 dente(s) (de alho) (6g)
mistura de legumes congelados
3 xícara (405g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela grande e leve à fervura.\r\nDeixe cozinhar por 15–20 minutos até que as lentilhas estejam macias.\r\nTempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Leite

1 1/2 xícara(s) - 224 kcal ● 12g proteína ● 12g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada grega simples de pepino

211 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego desnatado, natural

6 colher de sopa (105g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

endro seco (dill)

1/4 colher de sopa (1g)

vinagre de vinho tinto

1/4 colher de sopa (mL)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)

pepino, fatiado em meias-luas

3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego desnatado, natural

3/4 xícara (210g)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

endro seco (dill)

1/2 colher de sopa (2g)

vinagre de vinho tinto

1/2 colher de sopa (mL)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

pepino, fatiado em meias-luas

1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
 2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
 3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.
-

Almoço 3

Comer em dia 4

Fatias de pepino

1/2 pepino - 30 kcal  2g proteína  0g gordura  5g carboidrato  1g fibra



Rende 1/2 pepino

pepino

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

Asinhas de seitan ao teriyaki

12 oz de seitan - 892 kcal  97g proteína  30g gordura  57g carboidrato  2g fibra



Rende 12 oz de seitan

seitan

3/4 lbs (340g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

6 colher de sopa (mL)

1. Corte o seitan em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
3. Adicione o seitan e cozinhe por alguns minutos de cada lado até as bordas dourarem e fiquem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.

Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal  2g proteína  0g gordura  24g carboidrato  0g fibra

Rende 1/2 xícara de arroz cozido



água

1/3 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

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 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

água

2 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

água

4 xícara(s) (mL)

sal

2 pitada (2g)

lentilhas, cruas, enxaguado

1 xícara (192g)

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 teriyaki com vegetais e arroz

338 kcal ● 28g proteína ● 6g gordura ● 39g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/4 colher de sopa (mL)
molho teriyaki
4 colher de chá (mL)
mistura de legumes congelados
1/4 pacote (280 g cada) (72g)
arroz branco de grão longo
2 colher de sopa (23g)
seitan, cortado em tiras
3 oz (85g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
molho teriyaki
2 2/3 colher de sopa (mL)
mistura de legumes congelados
1/2 pacote (280 g cada) (144g)
arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)
seitan, cortado em tiras
6 oz (170g)

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.

Salada simples de couve e abacate

307 kcal ● 6g proteína ● 20g gordura ● 13g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado
2/3 maço (113g)
abacates, picado
2/3 abacate(s) (134g)
limão, espremido
2/3 pequeno (39g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado
1 1/3 maço (227g)
abacates, picado
1 1/3 abacate(s) (268g)
limão, espremido
1 1/3 pequeno (77g)

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.

Almoço 5

Comer em dia 7

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.

Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



folhas de couve, picado

1/4 maço (43g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

limão, espremido

1/4 pequeno (15g)

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.

Salada de grão-de-bico ao curry

644 kcal ● 38g proteína ● 21g gordura ● 50g carboidrato ● 25g fibra



iogurte grego desnatado, natural

4 colher de sopa (70g)

curry em pó

1 colher de chá (2g)

miolos de girassol

2 colher de sopa (24g)

folhas verdes variadas

2 oz (57g)

suco de limão, dividido

2 colher de sopa (mL)

aipo cru, fatiado

2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (34g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata(s) (448g)

1. Adicione o grão-de-bico a uma tigela grande e amasse com as costas de um garfo.
2. Misture iogurte grego, curry em pó, aipo, sementes de girassol, apenas metade do suco de limão e um pouco de sal e pimenta.
3. Coloque folhas verdes em um prato e regue com o suco de limão restante.
4. Sirva a mistura de grão-de-bico ao curry junto com as folhas.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

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

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz - 240 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

bolachas de arroz, qualquer sabor

1 bolos (9g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim

4 colher de sopa (64g)

bolachas de arroz, qualquer sabor

2 bolos (18g)

1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

Talos de aipo

1 talo(s) de aipo - 7 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

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

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1/2 oz (14g)

Para todas as 3 refeições:

miolos de girassol
1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

Cenouras com homus

287 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 24g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

homus
1/2 xícara (105g)
cenouras baby
28 médio (280g)

Para todas as 3 refeições:

homus
1 1/3 xícara (315g)
cenouras baby
84 médio (840g)

1. Sirva as cenouras com homus.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Torta de arroz

1 bolacha(s) de arroz - 35 kcal 1g proteína 0g gordura 7g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:
bolachas de arroz, qualquer sabor
1 bolo (9g)

Para todas as 2 refeições:
bolachas de arroz, qualquer sabor
2 bolo (18g)

1. Aproveite.

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.

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 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Arroz integral

1 3/4 xícara de arroz integral cozido - 401 kcal ● 8g proteína ● 3g gordura ● 81g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

sal
1/2 colher de chá (3g)
água
1 1/6 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
arroz integral
9 1/3 colher de sopa (111g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 colher de chá (5g)
água
2 1/3 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
arroz integral
56 colher de chá (222g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Tempeh com molho de amendoim

6 oz de tempeh - 651 kcal ● 49g proteína ● 34g gordura ● 22g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

tempeh
6 oz (170g)
manteiga de amendoim
3 colher de sopa (48g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
1/2 colher de sopa (mL)
levadura nutricional
3/4 colher de sopa (3g)

Para todas as 2 refeições:

tempeh
3/4 lbs (340g)
manteiga de amendoim
6 colher de sopa (97g)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)
levadura nutricional
1 1/2 colher de sopa (6g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga ou papel alumínio e pulverize com spray antiaderente.
2. Corte o tempeh em pedaços no formato de nuggets.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o suco de limão, o molho de soja e a levedura nutricional. Vá adicionando pequenas quantidades de água até obter uma consistência de molho que não fique muito rala. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Mergulhe o tempeh no molho, cobrindo-o completamente. Coloque na assadeira. Reserve um pouco do molho para depois.
5. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que a manteiga de amendoim forme uma crosta.
6. Regue com o molho extra por cima e sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

água
2 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/2 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

água
4 xícara(s) (mL)
sal
2 pitada (2g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1 xícara (192g)

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

685 kcal ● 61g proteína ● 33g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

azeite
2 colher de sopa (mL)
cebola
4 colher de sopa, picada (40g)
pimentão verde
2 colher de sopa, picada (19g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
água
1 colher de sopa (mL)
sal
1 pitada (1g)
seitan, estilo frango
1/2 lbs (227g)
alho, picado fino
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
4 colher de sopa (mL)
cebola
1/2 xícara, picada (80g)
pimentão verde
4 colher de sopa, picada (37g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
água
2 colher de sopa (mL)
sal
2 pitada (2g)
seitan, estilo frango
1 lbs (454g)
alho, picado fino
5 dente(s) (de alho) (15g)

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 3

Comer em dia 5

Salada de edamame e beterraba

257 kcal ● 14g proteína ● 11g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

vinagrete balsâmico

1 1/2 colher de sopa (mL)

edamame congelado, sem casca

3/4 xícara (89g)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

3 beterraba(s) (150g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Salada de massa com brócolis e gengibre

575 kcal ● 21g proteína ● 10g gordura ● 91g carboidrato ● 10g fibra



massa seca crua

4 oz (113g)

óleo de gergelim

1 colher de chá (mL)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

mostarda Dijon

4 pitada (3g)

homus

2 colher de sopa (30g)

brócolis

1/6 maço (101g)

pimentão, picado

1/2 grande (82g)

gengibre fresco, ralado

4 pitada (1g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e leve uma panela grande de água para ferver.
2. Misture o brócolis e o pimentão com óleo de gergelim e um pouco de sal e pimenta. Espalhe em uma assadeira e asse por 15-20 minutos, até dourar levemente.
3. Enquanto os legumes assam, cozinhe a massa na água fervente conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
4. Enquanto isso, faça o molho: em uma tigela, bata o hummus, a mostarda Dijon, o suco de limão e o gengibre. Adicione um fio de água aos poucos até que o molho adquira consistência de molho. Tempere com sal e pimenta a gosto.
5. Misture a massa cozida com os legumes assados e o molho. Sirva.

Leite

1 3/4 xícara(s) - 261 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 3/4 xícara(s)

leite integral

1 3/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada grega simples de pepino

141 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego desnatado, natural

4 colher de sopa (70g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

endro seco (dill)

4 pitada (1g)

vinagre de vinho tinto

1/2 colher de chá (mL)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

pepino, fatiado em meias-luas

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego desnatado, natural

1/2 xícara (140g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

endro seco (dill)

1 colher de chá (1g)

vinagre de vinho tinto

1 colher de chá (mL)

azeite

1 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

pepino, fatiado em meias-luas

1 pepino (≈21 cm) (301g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

Arroz integral

3/4 xícara de arroz integral cozido - 172 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 35g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sal
1 1/2 pitada (1g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
arroz integral
4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

sal
3 pitada (2g)
água
1 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
arroz integral
1/2 xícara (95g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Tigela asiática low carb com tofu

786 kcal ● 40g proteína ● 58g gordura ● 16g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

brócolis
1 xícara, picado (91g)
couve-flor ralada congelada
1 1/2 xícara, preparada (255g)
molho de soja (tamari)
4 colher de sopa (mL)
óleo
3 colher de sopa (mL)
sementes de gergelim
2 colher de chá (6g)
tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha
10 oz (284g)
alho, picado
2 dente (de alho) (6g)
gingibre fresco, picado
2 colher de chá (4g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis
2 xícara, picado (182g)
couve-flor ralada congelada
3 xícara, preparada (510g)
molho de soja (tamari)
1/2 xícara (mL)
óleo
6 colher de sopa (mL)
sementes de gergelim
4 colher de chá (12g)
tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha
1 1/4 lbs (567g)
alho, picado
4 dente (de alho) (12g)
gingibre fresco, picado
4 colher de chá (8g)

1. Corte o tofu em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Em uma frigideira em fogo médio, aqueça cerca de 1/3 do óleo, reservando o restante para depois. Adicione o tofu e cozinhe até dourar dos dois lados.
3. Enquanto isso, prepare a couve-flor ralada conforme a embalagem e também prepare o molho misturando o molho de soja, o gengibre, o alho, as sementes de gergelim e o restante do óleo em uma tigela pequena.
4. Quando o tofu estiver quase pronto, abaixe o fogo e despeje cerca de metade do molho. Mexa e continue cozinhando por mais um minuto ou até o molho ser principalmente absorvido.
5. Em uma tigela, coloque a couve-flor ralada e o tofu, e reserve.
6. Adicione o brócolis à frigideira e cozinhe por alguns minutos até amolecer.
7. Adicione o brócolis e o restante do molho à tigela com a couve-flor e o tofu. 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.