

Meal Plan - Dieta vegetariana de 3400 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

3414 kcal ● 293g proteína (34%) ● 138g gordura (36%) ● 204g carboidrato (24%) ● 46g fibra (5%)

Café da manhã

600 kcal, 40g proteína, 55g carboidratos líquidos, 20g gordura



Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água
256 kcal



Muffin inglês com manteiga de amendoim
1 muffin inglês(s)- 344 kcal

Lanches

385 kcal, 23g proteína, 14g carboidratos líquidos, 25g gordura



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

1050 kcal, 68g proteína, 105g carboidratos líquidos, 33g gordura



Seitan com alho e pimenta
685 kcal



Purê de batata-doce
366 kcal

Jantar

1055 kcal, 90g proteína, 28g carboidratos líquidos, 59g gordura



Tofu assado
32 oz- 905 kcal



Tomates assados
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Day 2

3410 kcal ● 281g proteína (33%) ● 101g gordura (27%) ● 298g carboidrato (35%) ● 45g fibra (5%)

Café da manhã

600 kcal, 40g proteína, 55g carboidratos líquidos, 20g gordura



Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água
256 kcal



Muffin inglês com manteiga de amendoim
1 muffin inglês(s)- 344 kcal

Lanches

385 kcal, 23g proteína, 14g carboidratos líquidos, 25g gordura



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

1010 kcal, 42g proteína, 129g carboidratos líquidos, 29g gordura



Iogurte com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 362 kcal



Sanduíche de manteiga de amendoim & geleia com chia
2 sanduíche(s)- 648 kcal

Jantar

1090 kcal, 104g proteína, 98g carboidratos líquidos, 26g gordura



Lentilhas
347 kcal



Asinhas de seitan ao teriyaki
10 oz de seitan- 743 kcal

Day 3

3414 kcal ● 235g proteína (27%) ● 93g gordura (24%) ● 368g carboidrato (43%) ● 42g fibra (5%)

Café da manhã

600 kcal, 40g proteína, 55g carboidratos líquidos, 20g gordura



Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água
256 kcal



Muffin inglês com manteiga de amendoim
1 muffin inglês(s)- 344 kcal

Lanches

450 kcal, 24g proteína, 47g carboidratos líquidos, 17g gordura



Uvas-passas
1/4 xícara- 137 kcal



Sementes de girassol
180 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

1010 kcal, 42g proteína, 129g carboidratos líquidos, 29g gordura



Iogurte com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 362 kcal



Sanduíche de manteiga de amendoim & geleia com chia
2 sanduíche(s)- 648 kcal

Jantar

1030 kcal, 56g proteína, 135g carboidratos líquidos, 26g gordura



Pão de jantar
3 pão(s)- 231 kcal



Massa com espinafre e parmesão
548 kcal



Cottage cheese com mel
1 xícara(s)- 249 kcal

Day 4

3412 kcal ● 232g proteína (27%) ● 144g gordura (38%) ● 259g carboidrato (30%) ● 38g fibra (4%)

Café da manhã

520 kcal, 34g proteína, 37g carboidratos líquidos, 23g gordura



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Aveia proteica de café overnight
337 kcal

Lanches

450 kcal, 24g proteína, 47g carboidratos líquidos, 17g gordura



Uvas-passas
1/4 xícara- 137 kcal



Sementes de girassol
180 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

1090 kcal, 46g proteína, 37g carboidratos líquidos, 77g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
302 kcal



Tigela asiática low carb com tofu
786 kcal

Jantar

1030 kcal, 56g proteína, 135g carboidratos líquidos, 26g gordura



Pão de jantar
3 pão(s)- 231 kcal



Massa com espinafre e parmesão
548 kcal



Cottage cheese com mel
1 xícara(s)- 249 kcal

Day 5

3459 kcal ● 273g proteína (32%) ● 103g gordura (27%) ● 302g carboidrato (35%) ● 58g fibra (7%)

Café da manhã

520 kcal, 34g proteína, 37g carboidratos líquidos, 23g gordura



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Aveia proteica de café overnight
337 kcal

Lanches

380 kcal, 29g proteína, 29g carboidratos líquidos, 14g gordura



Parfait de amora e granola
382 kcal

Almoço

1115 kcal, 86g proteína, 107g carboidratos líquidos, 28g gordura



Cottage cheese com mel
1/2 xícara(s)- 125 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
4 lata(s)- 988 kcal

Jantar

1115 kcal, 51g proteína, 126g carboidratos líquidos, 36g gordura



Lentilhas cremosas com batata-doce
768 kcal



Leite
2 1/3 xícara(s)- 348 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 6

3413 kcal ● 262g proteína (31%) ● 87g gordura (23%) ● 335g carboidrato (39%) ● 59g fibra (7%)

Café da manhã

560 kcal, 31g proteína, 60g carboidratos líquidos, 15g gordura



Torradas com grão-de-bico e tomate
2 torrada(s)- 411 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

380 kcal, 29g proteína, 29g carboidratos líquidos, 14g gordura



Parfait de amora e granola
382 kcal

Almoço

1115 kcal, 86g proteína, 107g carboidratos líquidos, 28g gordura



Cottage cheese com mel
1/2 xícara(s)- 125 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
4 lata(s)- 988 kcal

Jantar

1030 kcal, 43g proteína, 136g carboidratos líquidos, 29g gordura



Hambúrguer vegetal com queijo
2 hambúrguer- 722 kcal



Pão de jantar
4 pão(s)- 308 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 7

3364 kcal ● 214g proteína (25%) ● 106g gordura (28%) ● 317g carboidrato (38%) ● 71g fibra (8%)

Café da manhã

560 kcal, 31g proteína, 60g carboidratos líquidos, 15g gordura



Torradas com grão-de-bico e tomate

2 torrada(s)- 411 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

380 kcal, 29g proteína, 29g carboidratos líquidos, 14g gordura



Parfait de amora e granola

382 kcal

Almoço

1065 kcal, 39g proteína, 90g carboidratos líquidos, 47g gordura



Quesadillas de feijão preto

1065 kcal

Jantar

1030 kcal, 43g proteína, 136g carboidratos líquidos, 29g gordura



Hambúrguer vegetal com queijo

2 hambúrguer- 722 kcal



Pão de jantar

4 pão(s)- 308 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Bebidas

- proteína em pó**
23 concha (1/3 xícara cada) (713g)
- água**
1 1/2 galão (mL)
- proteína em pó, baunilha**
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
- café coado**
6 colher de sopa (89g)

Outro

- mix de frutas vermelhas congeladas**
1 1/2 xícara (204g)
- Queijo cottage e copo de frutas**
4 recipiente (680g)
- molho teriyaki**
5 colher de sopa (mL)
- folhas verdes variadas**
2 embalagem (155 g) (293g)
- couve-flor ralada congelada**
1 1/2 xícara, preparada (255g)
- hambúrguer vegetal**
4 hambúrguer (284g)

Cereais matinais

- aveia em flocos (oats) tradicional**
5 3/4 oz (162g)
- granola**
1 1/4 xícara (113g)

Produtos de panificação

- muffins ingleses**
3 muffin(s) (171g)
- pão**
12 fatia(s) (384g)
- Pão**
14 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (392g)
- pães de hambúrguer**
4 pão(s) (204g)
- tortilhas de farinha**
2 1/2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (123g)

Leguminosas e produtos derivados

- manteiga de amendoim**
10 colher de sopa (160g)
- molho de soja (tamari)**
12 2/3 oz (mL)
- tofu extra firme**
2 lbs (907g)
- lentilhas, cruas**
1 xícara (202g)
- tofu firme**
10 oz (284g)
- grão-de-bico, enlatado**
1 lata(s) (448g)
- feijão-preto**
5/8 lata(s) (274g)

Produtos de nozes e sementes

Gorduras e óleos

- óleo**
3 oz (mL)
- azeite**
2 colher de sopa (mL)
- molho para salada**
6 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino**
1 3/4 colher de chá, moído (4g)
- sal**
5 pitada (4g)
- cominho em pó**
5 pitada (1g)

Grãos cerealíferos e massas

- seitan**
18 oz (510g)
- massa seca crua**
6 oz (171g)

Produtos lácteos e ovos

- ovos**
2 grande (100g)
- iogurte saborizado com baixo teor de gordura**
4 recipiente (170 g) (680g)
- manteiga**
2 1/4 colher de sopa (32g)
- queijo parmesão**
6 colher de sopa (38g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**
3 xícara (678g)
- leite integral**
5 xícara(s) (mL)
- iogurte grego desnatado**
2 1/2 xícara (700g)
- iogurte grego desnatado, natural**
4 colher de sopa (70g)
- queijo fatiado**
4 fatia (≈20 g cada) (84g)
- queijo**
5 colher de sopa, ralado (35g)

Frutas e sucos de frutas

- framboesas**
1 xícara (123g)
- uvas-passas**
1/2 xícara, compacta (83g)
- amorinhas**
1 1/4 xícara (180g)
- abacates**
5/8 abacate(s) (126g)

Doces

- xarope de bordo (maple syrup)**
2 2/3 colher de sopa (mL)
- mel**
4 colher de sopa (84g)

- sementes de gergelim**
1 oz (24g)
- pecas**
1 xícara, metades (99g)
- sementes de chia**
4 colher de chá (19g)
- miolos de girassol**
2 oz (57g)
- leite de coco enlatado**
1/4 xícara (mL)

Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes**
1 2/3 xícara(s) (mL)
- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**
8 lata (~540 g) (4208g)
- salsa (molho)**
5 colher de sopa (81g)

Vegetais e produtos vegetais

- gengibre fresco**
1/3 oz (8g)
 - tomates**
5 médio inteiro (6 cm diâ.) (617g)
 - cebola**
1 1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (132g)
 - pimentão verde**
2 colher de sopa, picada (19g)
 - alho**
6 dente(s) (de alho) (18g)
 - batata-doce**
3 batata-doce, 13 cm de comprimento (595g)
 - espinafre fresco**
1 pacote (280 g) (263g)
 - brócolis**
1 xícara, picado (91g)
 - ketchup**
4 colher de sopa (68g)
-

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

256 kcal ● 29g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

mix de frutas vermelhas congeladas
1/2 xícara (68g)
aveia em flocos (oats) tradicional
1/3 xícara(s) (27g)
proteína em pó, baunilha
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
água
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

mix de frutas vermelhas congeladas
1 1/2 xícara (204g)
aveia em flocos (oats) tradicional
1 xícara(s) (81g)
proteína em pó, baunilha
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
água
2 1/4 xícara(s) (mL)

1. Misture todos os ingredientes em um recipiente hermético. Deixe gelar na geladeira durante a noite ou por pelo menos 4 horas. Sirva.

Muffin inglês com manteiga de amendoim

1 muffin inglês(s) - 344 kcal ● 11g proteína ● 17g gordura ● 32g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

muffins ingleses
1 muffin(s) (57g)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

Para todas as 3 refeições:

muffins ingleses
3 muffin(s) (171g)
manteiga de amendoim
6 colher de sopa (96g)

1. Corte o muffin inglês ao meio e espalhe manteiga de amendoim em cada lado.
2. (Opcional: toste em um forno elétrico por alguns minutos)
3. Sirva.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pecãs
4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs
1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Aveia proteica de café overnight

337 kcal ● 32g proteína ● 5g gordura ● 36g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

xarope de bordo (maple syrup)
2 colher de chá (mL)
leite integral
1/4 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
aveia em flocos (oats) tradicional
1/2 xícara (41g)
café coado
3 colher de sopa (44g)

Para todas as 2 refeições:

xarope de bordo (maple syrup)
4 colher de chá (mL)
leite integral
1/2 xícara(s) (mL)
proteína em pó
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
aveia em flocos (oats) tradicional
1 xícara (81g)
café coado
6 colher de sopa (89g)

1. Em um pequeno recipiente hermético, misture todos os ingredientes.
2. Cubra e coloque a mistura para gelar na geladeira durante a noite ou por pelo menos 4 horas. Sirva.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Torradas com grão-de-bico e tomate

2 torrada(s) - 411 kcal ● 24g proteína ● 7g gordura ● 48g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

pão
2 fatia(s) (64g)
iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)
tomates
8 fatia(s), fina/pequena (120g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (224g)

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia(s) (128g)
iogurte grego desnatado, natural
4 colher de sopa (70g)
tomates
16 fatia(s), fina/pequena (240g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 lata(s) (448g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Em uma tigela média, amasse os grão-de-bico com as costas de um garfo até começarem a ficar cremosos.
3. Misture o iogurte grego e adicione sal e pimenta a gosto.
4. Espalhe a mistura de grão-de-bico sobre o pão e cubra com fatias de tomate. Sirva.

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Seitan com alho e pimenta

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



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)

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.

Purê de batata-doce

366 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 72g carboidrato ● 13g fibra



batata-doce
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Iogurte com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 362 kcal ● 17g proteína ● 5g gordura ● 63g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

iogurte saborizado com baixo teor de gordura
4 recipiente (170 g) (680g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de manteiga de amendoim & geleia com chia

2 sanduíche(s) - 648 kcal ● 25g proteína ● 24g gordura ● 65g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

pão
4 fatia(s) (128g)
framboesas
1/2 xícara (62g)
xarope de bordo (maple syrup)
2 colher de chá (mL)
sementes de chia
2 colher de chá (9g)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

pão
8 fatia(s) (256g)
framboesas
1 xícara (123g)
xarope de bordo (maple syrup)
4 colher de chá (mL)
sementes de chia
4 colher de chá (19g)
manteiga de amendoim
4 colher de sopa (64g)

1. Em uma tigela pequena, amasse as framboesas com um garfo até obter uma consistência tipo geleia.
2. Misture as sementes de chia e o xarope de bordo. Deixe a mistura descansar por cerca de 10 minutos para que as sementes de chia amoleçam.
3. Se desejar, toste as fatias de pão.
4. Espalhe a manteiga de amendoim em uma fatia de pão e a geleia de framboesa com chia na outra. Pressione as fatias para formar um sanduíche. Sirva.
5. Observação de preparo: Você pode preparar a geleia de framboesa com chia com antecedência e armazená-la em recipiente hermético na geladeira por até 5 dias. Monte os sanduíches na hora para melhor textura, ou prepare com antecedência e mantenha bem embrulhado na geladeira por até 24 horas.

Almoço 3

Comer em dia 4

Salada simples de folhas mistas com tomate

302 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 21g carboidrato ● 6g fibra



folhas verdes variadas
6 xícara (180g)
tomates
1 xícara de tomates-cereja (149g)
molho para salada
6 colher de sopa (mL)

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

Tigela asiática low carb com tofu

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



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)

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.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s) - 125 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)

1/2 xícara (113g)

mel

2 colher de chá (14g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)

1 xícara (226g)

mel

4 colher de chá (28g)

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

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

4 lata(s) - 988 kcal ● 72g proteína ● 27g gordura ● 93g carboidrato ● 21g fibra



Para uma única refeição:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

4 lata (~540 g) (2104g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

8 lata (~540 g) (4208g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

Quesadillas de feijão preto

1065 kcal ● 39g proteína ● 47g gordura ● 90g carboidrato ● 33g fibra



queijo

5 colher de sopa, ralado (35g)

tortilhas de farinha

2 1/2 tortilha (~18-20 cm diâ.) (123g)

salsa (molho), dividido

5 colher de sopa (81g)

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

feijão-preto, escorrido e enxaguado

5/8 lata(s) (274g)

abacates, maduro

5/8 abacate(s) (126g)

1. Combine feijões, queijo e metade da salsa em uma tigela média.
2. Distribua o recheio uniformemente sobre metade de cada tortilla. Dobre as tortillas ao meio, pressionando levemente para achatar.
3. Aqueça metade do óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio. Adicione as quesadillas e cozinhe, virando uma vez e adicionando a outra metade do óleo, até dourar dos dois lados, de 2 a 4 minutos no total.
4. Transfira para uma tábua de cortar e cubra com papel-alumínio para manter aquecido.
5. Sirva as quesadillas com abacate e a salsa restante.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

2 grande (100g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas

1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas

2 recipiente (340g)

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

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Uvas-passas

1/4 xícara - 137 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

uvas-passas

4 colher de sopa, compacta (41g)

Para todas as 2 refeições:

uvas-passas

1/2 xícara, compacta (83g)

1. A receita não possui instruções.

Sementes de girassol

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



Para uma única refeição:

miolos de girassol

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol

2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas

1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas

2 recipiente (340g)

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

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Parfait de amora e granola

382 kcal ● 29g proteína ● 14g gordura ● 29g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego desnatado
13 1/3 colher de sopa (233g)
granola
6 2/3 colher de sopa (38g)
amorinhas, picado grosseiramente
6 2/3 colher de sopa (60g)

Para todas as 3 refeições:

iogurte grego desnatado
2 1/2 xícara (700g)
granola
1 1/4 xícara (113g)
amorinhas, picado grosseiramente
1 1/4 xícara (180g)

1. Faça camadas dos ingredientes como preferir, ou simplesmente misture.

2. Você pode conservar na geladeira durante a noite ou levar com você, mas a granola não permanecerá tão crocante se estiver misturada.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Tofu assado

32 oz - 905 kcal ● 88g proteína ● 47g gordura ● 22g carboidrato ● 11g fibra



Rende 32 oz

molho de soja (tamari)
1 xícara (mL)
sementes de gergelim
2 colher de sopa (18g)
tofu extra firme
2 lbs (907g)
gengibre fresco, descascado e ralado
2 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)

1. Seque o tofu com papel-toalha e corte em cubos.
2. Praqueça o forno a 350°F (175°C) e unte levemente uma assadeira.
3. Aqueça uma pequena frigideira em fogo médio. Torre as sementes de gergelim até ficarem perfumadas, cerca de 1–2 minutos.
4. Em uma tigela grande, misture os cubos de tofu com molho de soja, gengibre e as sementes de gergelim torradas até ficarem bem revestidos.
5. Distribua o tofu na assadeira preparada e asse por 15 minutos. Vire os cubos e continue assando até ficarem firmes e aquecidos por completo, cerca de mais 15 minutos. Sirva.

Tomates assados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g proteína ● 12g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 1/2 tomate(s)

óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
tomates
2 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(228g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

Lentilhas

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



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

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.

Asinhas de seitan ao teriyaki

10 oz de seitan - 743 kcal ● 81g proteína ● 25g gordura ● 47g carboidrato ● 2g fibra



Rende 10 oz de seitan
seitan
10 oz (284g)
óleo
1 1/4 colher de sopa (mL)
molho teriyaki
5 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 ficarem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Pão de jantar

3 pão(s) - 231 kcal ● 8g proteína ● 4g gordura ● 40g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

Pão
3 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (84g)

Para todas as 2 refeições:

Pão
6 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (168g)

1. Aproveite.

Massa com espinafre e parmesão

548 kcal ● 20g proteína ● 20g gordura ● 67g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

massa seca crua
3 oz (86g)
manteiga
1 colher de sopa (16g)
espinafre fresco
3/8 pacote (280 g) (107g)
queijo parmesão
3 colher de sopa (19g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
água
1/8 xícara(s) (mL)
alho, picado
3/4 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua
6 oz (171g)
manteiga
2 1/4 colher de sopa (32g)
espinafre fresco
3/4 pacote (280 g) (213g)
queijo parmesão
6 colher de sopa (38g)
sal
3 pitada (2g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de sopa, moído (3g)
água
1/4 xícara(s) (mL)
alho, picado
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Reserve a massa quando pronta.
2. Na panela em que a massa foi cozida, coloque a manteiga em fogo médio. Quando derreter, adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Adicione a massa, a água e o espinafre; mexa e cozinhe até o espinafre murchar.
4. Misture o parmesão e tempere com sal e pimenta.
5. Sirva.

Cottage cheese com mel

1 xícara(s) - 249 kcal ● 28g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 xícara (226g)
mel
4 colher de chá (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
2 xícara (452g)
mel
2 2/3 colher de sopa (56g)

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

Jantar 4

Comer em dia 5

Lentilhas cremosas com batata-doce

768 kcal ● 34g proteína ● 18g gordura ● 99g carboidrato ● 20g fibra



lentilhas, cruas
1/2 xícara (106g)
caldo de legumes
1 2/3 xícara(s) (mL)
espinafre fresco
1 2/3 xícara(s) (50g)
leite de coco enlatado
1/4 xícara (mL)
óleo
1 1/4 colher de chá (mL)
cominho em pó
5 pitada (1g)
cebola, cortado em cubos
5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (92g)
batata-doce, picado em pedaços do tamanho de uma mordida
5/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (175g)

1. Em uma panela para sopas, aqueça o óleo em fogo médio e adicione a cebola picada. Refogue por cerca de 5 minutos, até dourar e ficar macia.
2. Adicione a batata-doce, as lentilhas, o cominho e o caldo. Tempere com sal e pimenta a gosto. Tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 20 minutos.
3. Quando as lentilhas e a batata-doce estiverem macias, acrescente o espinafre e o leite de coco à panela e mexa. Deixe cozinhar mais alguns minutos, sem tampar.
4. Sirva.

Leite

2 1/3 xícara(s) - 348 kcal ● 18g proteína ● 18g gordura ● 27g carboidrato ● 0g fibra

Rende 2 1/3 xícara(s)



leite integral

2 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 5

Comer em dia 6 e dia 7

Hambúrguer vegetal com queijo

2 hambúrguer - 722 kcal ● 32g proteína ● 24g gordura ● 83g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

pães de hambúrguer

2 pão(s) (102g)

ketchup

2 colher de sopa (34g)

folhas verdes variadas

2 oz (57g)

hambúrguer vegetal

2 hambúrguer (142g)

queijo fatiado

2 fatia (≈20 g cada) (42g)

Para todas as 2 refeições:

pães de hambúrguer

4 pão(s) (204g)

ketchup

4 colher de sopa (68g)

folhas verdes variadas

4 oz (113g)

hambúrguer vegetal

4 hambúrguer (284g)

queijo fatiado

4 fatia (≈20 g cada) (84g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem. Quando pronto, coloque no pão e cubra com queijo, folhas e ketchup. Sinta-se à vontade para adicionar outras coberturas de baixa caloria, como mostarda ou picles.

Pão de jantar

4 pão(s) - 308 kcal ● 11g proteína ● 5g gordura ● 53g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

Pão

4 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (112g)

Para todas as 2 refeições:

Pão

8 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (224g)

1. Aproveite.

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.