

# Meal Plan - Dieta vegetariana de 1700 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** 1725 kcal ● 111g proteína (26%) ● 84g gordura (44%) ● 101g carboidrato (23%) ● 31g fibra (7%)

## Café da manhã

280 kcal, 15g proteína, 16g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Barra de granola pequena**  
1 barra(s)- 119 kcal



**Ovos mexidos básicos**  
2 ovo(s)- 159 kcal

## Lanches

275 kcal, 9g proteína, 28g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Torrada com manteiga**  
2 fatia(s)- 227 kcal



**Framboesas**  
2/3 xícara(s)- 48 kcal

## Almoço

500 kcal, 17g proteína, 22g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Salada simples de couve e abacate**  
230 kcal



**Sanduíche de salada de ovos**  
1/2 sanduíche(s)- 271 kcal

## Jantar

505 kcal, 33g proteína, 33g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Salada simples de couve**  
1/2 xícara(s)- 28 kcal



**Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira**  
480 kcal

## Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 2

1725 kcal ● 111g proteína (26%) ● 84g gordura (44%) ● 101g carboidrato (23%) ● 31g fibra (7%)

### Café da manhã

280 kcal, 15g proteína, 16g carboidratos líquidos, 17g gordura



#### Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal



#### Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

### Lanches

275 kcal, 9g proteína, 28g carboidratos líquidos, 10g gordura



#### Torrada com manteiga

2 fatia(s)- 227 kcal



#### Framboesas

2/3 xícara(s)- 48 kcal

### Almoço

500 kcal, 17g proteína, 22g carboidratos líquidos, 33g gordura



#### Salada simples de couve e abacate

230 kcal



#### Sanduíche de salada de ovos

1/2 sanduíche(s)- 271 kcal

### Jantar

505 kcal, 33g proteína, 33g carboidratos líquidos, 23g gordura



#### Salada simples de couve

1/2 xícara(s)- 28 kcal



#### Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

480 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



#### Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 3

1670 kcal ● 127g proteína (30%) ● 74g gordura (40%) ● 91g carboidrato (22%) ● 35g fibra (8%)

### Café da manhã

320 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



#### Tigela de ovo cozido e abacate

320 kcal

### Almoço

490 kcal, 24g proteína, 42g carboidratos líquidos, 23g gordura



#### Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



#### Salada grega de pepino e feta

182 kcal



#### Sub de almôndega vegana

1/2 sub(s)- 234 kcal

### Lanches

210 kcal, 11g proteína, 14g carboidratos líquidos, 10g gordura



#### Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



#### Tiras de pimentão e homus

85 kcal



#### Uvas

44 kcal

### Jantar

485 kcal, 40g proteína, 30g carboidratos líquidos, 16g gordura



#### Farelos veganos

2 xícara(s)- 292 kcal



#### Batatas fritas assadas

193 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



#### Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 4

1741 kcal ● 128g proteína (29%) ● 71g gordura (37%) ● 112g carboidrato (26%) ● 35g fibra (8%)

### Café da manhã

320 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



#### Tigela de ovo cozido e abacate

320 kcal

### Almoço

560 kcal, 26g proteína, 63g carboidratos líquidos, 20g gordura



#### Tortellini de queijo

300 kcal



#### Leite

1 3/4 xícara(s)- 261 kcal

### Lanches

210 kcal, 11g proteína, 14g carboidratos líquidos, 10g gordura



#### Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



#### Tiras de pimentão e homus

85 kcal

### Jantar

485 kcal, 40g proteína, 30g carboidratos líquidos, 16g gordura



#### Farelos veganos

2 xícara(s)- 292 kcal



#### Batatas fritas assadas

193 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



#### Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 5

1676 kcal ● 110g proteína (26%) ● 73g gordura (39%) ● 110g carboidrato (26%) ● 36g fibra (8%)

### Café da manhã

320 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



#### Tigela de ovo cozido e abacate

320 kcal

### Almoço

540 kcal, 27g proteína, 56g carboidratos líquidos, 14g gordura



#### Wrap marroquino de grão-de-bico

1 wrap(s)- 469 kcal



#### Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal

### Lanches

195 kcal, 6g proteína, 28g carboidratos líquidos, 5g gordura



#### Cereal matinal

193 kcal

### Jantar

460 kcal, 25g proteína, 22g carboidratos líquidos, 28g gordura



#### Lentilhas

116 kcal



#### Tofu básico

8 oz- 342 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



#### Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 6

1695 kcal ● 117g proteína (28%) ● 48g gordura (25%) ● 164g carboidrato (39%) ● 36g fibra (8%)

### Café da manhã

275 kcal, 12g proteína, 27g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Ovos fritos básicos**  
1 ovo(s)- 80 kcal



**Bagel médio torrado com manteiga**  
1/2 bagel(s)- 196 kcal

### Lanches

195 kcal, 6g proteína, 28g carboidratos líquidos, 5g gordura



**Cereal matinal**  
193 kcal

### Almoço

540 kcal, 27g proteína, 56g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Wrap marroquino de grão-de-bico**  
1 wrap(s)- 469 kcal



**Framboesas**  
1 xícara(s)- 72 kcal

### Jantar

525 kcal, 35g proteína, 52g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Iogurte grego proteico**  
1 pote- 139 kcal



**Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias**  
273 kcal



**Amêndoas torradas**  
1/8 xícara(s)- 111 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 7

1698 kcal ● 107g proteína (25%) ● 64g gordura (34%) ● 145g carboidrato (34%) ● 30g fibra (7%)

### Café da manhã

275 kcal, 12g proteína, 27g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Ovos fritos básicos**  
1 ovo(s)- 80 kcal



**Bagel médio torrado com manteiga**  
1/2 bagel(s)- 196 kcal

### Lanches

195 kcal, 6g proteína, 28g carboidratos líquidos, 5g gordura



**Cereal matinal**  
193 kcal

### Almoço

545 kcal, 17g proteína, 36g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Nozes**  
1/6 xícara(s)- 117 kcal



**Bowl de grão-de-bico e abobrinha com limão**  
427 kcal

### Jantar

525 kcal, 35g proteína, 52g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Iogurte grego proteico**  
1 pote- 139 kcal



**Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias**  
273 kcal



**Amêndoas torradas**  
1/8 xícara(s)- 111 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

# Lista de Compras



## Bebidas

- proteína em pó  
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)
- água  
11 xícara(s) (mL)

## Produtos de panificação

- pão  
6 fatia (192g)
- tortilhas de farinha  
2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)
- bagel  
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)

## Produtos lácteos e ovos

- manteiga  
1/4 vara (32g)
- ovos  
16 1/2 médio (732g)
- queijo em tiras  
2 vara (56g)
- leite integral  
3 3/4 xícara(s) (mL)
- queijo feta  
3 colher de sopa, esfarelada (28g)
- iogurte grego desnatado, natural  
2/3 xícara (186g)

## Frutas e sucos de frutas

- framboesas  
3 1/3 xícara (410g)
- abacates  
2 1/2 abacate(s) (503g)
- limão  
1 pequeno (58g)
- uvas  
1 1/2 xícara (138g)
- suco de limão  
2 1/4 colher de sopa (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- folhas de couve  
1/2 lbs (210g)
- cenouras  
2 médio (122g)
- brócolis  
2 xícara, picado (182g)

## Outro

- tempero italiano  
1 1/4 colher de chá (5g)
- linguiça vegana  
2 salsicha (200g)
- pão tipo sub(s)  
1/2 pão(ões) (43g)
- levedura nutricional  
4 pitada (1g)
- almôndegas veganas congeladas  
2 almôndega(s) (60g)
- iogurte grego proteico aromatizado  
2 recipiente (300g)

## Lanches

- barrinha de granola pequena  
2 barra (50g)

## Especiarias e ervas

- sal  
2 1/4 g (2g)
- pimenta-do-reino  
1/2 colher de chá (0g)
- páprica  
1 pitada (1g)
- mostarda amarela  
2 pitada ou 1 sachê (1g)
- vinagre de vinho tinto  
1 1/2 colher de sopa (mL)
- endro fresco  
3/4 colher de sopa, picado (1g)
- cominho em pó  
1/2 colher de sopa (3g)
- canela  
2 pitada (1g)
- gengibre em pó  
2 pitada (1g)
- manjericão, seco  
2 pitada, folhas (0g)

## Leguminosas e produtos derivados

- carne de hambúrguer vegetariana em pedaços  
4 xícara (400g)
- homus  
1/3 xícara (81g)
- lentilhas, cruas  
2 3/4 colher de sopa (32g)

- batatas**  
1 1/4 lbs (553g)
- cebola**  
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (175g)
- pimentão**  
1 1/3 grande (221g)
- pepino**  
1 pepino (~21 cm) (301g)
- salsa fresca**  
17 ramos (17g)
- tomates**  
1/2 tomate româ (40g)
- abobrinha**  
1/2 grande (162g)
- alho**  
1 dente(s) (de alho) (3g)

#### **Gorduras e óleos**

- molho para salada**  
1 colher de sopa (mL)
- óleo**  
3 oz (mL)
- maionese**  
2 colher de sopa (mL)
- azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)

- tofu firme**  
1/2 lbs (227g)
- grão-de-bico, enlatado**  
2 lata(s) (896g)

#### **Sopas, molhos e caldos**

- molho para macarrão**  
1/4 pote (680 g) (145g)

#### **Refeições, pratos principais e acompanhamentos**

- tortellini de queijo congelado**  
4 oz (113g)

#### **Cereais matinais**

- cereal matinal**  
3 porção (90g)

#### **Grãos cerealíferos e massas**

- couscous instantâneo, saborizado**  
1/2 caixa (165 g) (82g)

#### **Produtos de nozes e sementes**

- amêndoas**  
4 colher de sopa, inteira (36g)
- nozes**  
2 3/4 colher de sopa, sem casca (17g)

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Barra de granola pequena

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**barrinha de granola pequena**  
1 barra (25g)

Para todas as 2 refeições:

**barrinha de granola pequena**  
2 barra (50g)

1. A receita não possui instruções.

### Ovos mexidos básicos

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Tigela de ovo cozido e abacate

320 kcal ● 15g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**cebola**

1 colher de sopa picada (10g)

**pimentão**

1 colher de sopa, picado (9g)

**pimenta-do-reino**

1 pitada (0g)

**ovos**

2 grande (100g)

**sal**

1 pitada (0g)

**abacates, picado**

1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 3 refeições:

**cebola**

3 colher de sopa picada (30g)

**pimentão**

3 colher de sopa, picado (28g)

**pimenta-do-reino**

3 pitada (0g)

**ovos**

6 grande (300g)

**sal**

3 pitada (1g)

**abacates, picado**

1 1/2 abacate(s) (302g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
2. Leve a água para ferver. Quando começar a ferver, tampe a panela e desligue o fogo. Deixe os ovos descansarem por 8-10 minutos.
3. Enquanto os ovos cozinharam, pique o pimentão, a cebola e o abacate.
4. Transfira os ovos para um banho de gelo por alguns minutos.
5. Descasque os ovos e corte em pedaços.
6. Combine os ovos com todos os outros ingredientes e mexa.
7. Sirva.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Ovos fritos básicos

1 ovo(s) - 80 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**

1 grande (50g)

**óleo**

1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**

2 grande (100g)

**óleo**

1/2 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.

### Bagel médio torrado com manteiga

1/2 bagel(s) - 196 kcal ● 6g proteína ● 7g gordura ● 27g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**bagel**

1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)  
(53g)

**manteiga**

1/2 colher de sopa (7g)

Para todas as 2 refeições:

**bagel**

1 bagel médio (≈9 a 10 cm di)  
(105g)

**manteiga**

1 colher de sopa (14g)

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

---

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

---

### Salada simples de couve e abacate

230 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 9g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**folhas de couve, picado**

1/2 maço (85g)

**abacates, picado**

1/2 abacate(s) (101g)

**limão, espremido**

1/2 pequeno (29g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas de couve, picado**

1 maço (170g)

**abacates, picado**

1 abacate(s) (201g)

**limão, espremido**

1 pequeno (58g)

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.

---

### Sanduíche de salada de ovos

1/2 sanduíche(s) - 271 kcal ● 13g proteína ● 18g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
1 1/2 médio (66g)  
**maionese**  
1 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada (0g)  
**pão**  
1 fatia (32g)  
**páprica**  
1/2 pitada (0g)  
**cebola, picado**  
1/8 pequeno (9g)  
**mostarda amarela**  
1 pitada ou 1 sachê (1g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
3 médio (132g)  
**maionese**  
2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**pão**  
2 fatia (64g)  
**páprica**  
1 pitada (1g)  
**cebola, picado**  
1/4 pequeno (18g)  
**mostarda amarela**  
2 pitada ou 1 sachê (1g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra-os com água.
2. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8 minutos.
3. Retire a panela do fogo e mergulhe os ovos em água fria. Deixe-os na água fria até esfriarem (~5 min).
4. Descasque os ovos e amasse-os junto com os demais ingredientes, exceto o pão. Se preferir, você pode picar os ovos (em vez de amassá-los) antes de misturar.
5. Espalhe a mistura em uma fatia de pão e cubra com a outra.

---

## Almoço 2

Comer em dia 3

---

### Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1/2 xícara(s)



**leite integral**  
1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

---

### Salada grega de pepino e feta

182 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



**queijo feta**  
3 colher de sopa, esfarelada (28g)  
**vinagre de vinho tinto**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
3/4 pitada (0g)  
**pimenta-do-reino**  
3/4 pitada (0g)  
**endro fresco**  
3/4 colher de sopa, picado (1g)  
**pepino**  
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

1. Corte o pepino no tamanho desejado.
2. Em uma tigela pequena, bata o óleo, o vinagre, o sal e a pimenta.
3. Regue sobre os pepinos.
4. Polvilhe o endro e o feta por cima.
5. Sirva.

## Sub de almôndega vegana

1/2 sub(s) - 234 kcal ● 14g proteína ● 6g gordura ● 27g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1/2 sub(s)

**pão tipo sub(s)**  
1/2 pão(ões) (43g)  
**levedura nutricional**  
4 pitada (1g)  
**molho para macarrão**  
2 colher de sopa (33g)  
**almôndegas veganas congeladas**  
2 almôndega(s) (60g)

1. Cozinhe as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
2. Aqueça o molho de tomate no fogão ou no micro-ondas.
3. Quando as almôndegas estiverem prontas, coloque-as no pão tipo sub e cubra com o molho e levedura nutricional.
4. Sirva.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

### Tortellini de queijo

300 kcal ● 12g proteína ● 7g gordura ● 43g carboidrato ● 5g fibra



**molho para macarrão**  
1/6 pote (680 g) (112g)  
**tortellini de queijo congelado**  
4 oz (113g)

1. Prepare o tortellini de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

## 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.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Wrap marroquino de grão-de-bico

1 wrap(s) - 469 kcal ● 25g proteína ● 14g gordura ● 49g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**tortilhas de farinha**  
1 tortilha (~18-20 cm diâ.) (49g)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
1/3 xícara (93g)  
**cominho em pó**  
4 pitada (1g)  
**salsa fresca**  
5 ramos (5g)  
**canela**  
1 pitada (0g)  
**gengibre em pó**  
1 pitada (0g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido**  
1/2 lata(s) (224g)  
**pimentão, sem sementes, fatiado**  
1/2 pequeno (37g)  
**cebola, fatiado**  
1/8 pequeno (9g)

Para todas as 2 refeições:

**tortilhas de farinha**  
2 tortilha (~18-20 cm diâ.) (98g)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
2/3 xícara (186g)  
**cominho em pó**  
1 colher de chá (2g)  
**salsa fresca**  
10 ramos (10g)  
**canela**  
2 pitada (1g)  
**gengibre em pó**  
2 pitada (1g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido**  
1 lata(s) (448g)  
**pimentão, sem sementes, fatiado**  
1 pequeno (74g)  
**cebola, fatiado**  
1/4 pequeno (18g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture o grão-de-bico com óleo, espalhe na assadeira e asse por 15 minutos.
3. Adicione as cebolas fatiadas e o pimentão à assadeira e continue assando por mais 15 minutos.
4. Depois de esfriar um pouco, polvilhe com cominho, gengibre, canela e sal/pimenta a gosto.
5. Monte o wrap espalhando o iogurte grego na tortilla e adicionando o grão-de-bico, o pimentão, a cebola e a salsa. 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 2 refeições:

**framboesas**

2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

---

## Almoço 5

Comer em dia 7

---

### Nozes

1/6 xícara(s) - 117 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1/6 xícara(s)

**nozes**

2 2/3 colher de sopa, sem casca (17g)

1. A receita não possui instruções.



---

### Bowl de grão-de-bico e abobrinha com limão

427 kcal ● 15g proteína ● 19g gordura ● 35g carboidrato ● 14g fibra



**suco de limão**  
2 colher de sopa (mL)  
**manjericão, seco**  
2 pitada, folhas (0g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**tempero italiano**  
2 pitada (1g)  
**cebola, finamente fatiado**  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)  
**salsa fresca, picado**  
5 ramos (5g)  
**abobrinha, cortado em rodelas**  
1/2 grande (162g)  
**alho, picado finamente**  
1 dente(s) (de alho) (3g)  
**grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido**  
1/2 lata(s) (224g)

1. Em uma frigideira grande em fogo médio, frite as rodelas de abobrinha na metade do óleo até ficarem macias e douradas. Retire da frigideira e reserve.
2. Adicione o óleo restante à frigideira e junte a cebola, o alho, o tempero italiano e o manjericão e cozinhe até as cebolas amolecerem.
3. Adicione o grão-de-bico e cozinhe até aquecer, cerca de 4 minutos.
4. Acrescente o suco de limão, metade da salsa, e tempere com sal e pimenta a gosto. Cozinhe até que o suco de limão reduza um pouco.
5. Transfira para uma tigela e cubra com a abobrinha e o resto da salsa fresca. Sirva.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Torrada com manteiga

2 fatia(s) - 227 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
2 fatia (64g)  
**manteiga**  
2 colher de chá (9g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
4 fatia (128g)  
**manteiga**  
4 colher de chá (18g)

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

## Framboesas

2/3 xícara(s) - 48 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**  
2/3 xícara (82g)

Para todas as 2 refeições:

**framboesas**  
1 1/3 xícara (164g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Queijo em tiras

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



Para uma única refeição:

**queijo em tiras**  
1 vara (28g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo em tiras**  
2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

### Tiras de pimentão e homus

85 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**homus**  
2 1/2 colher de sopa (41g)  
**pimentão**  
1/2 médio (60g)

Para todas as 2 refeições:

**homus**  
1/3 xícara (81g)  
**pimentão**  
1 médio (119g)

1. Corte o pimentão em tiras.
2. Sirva com homus para mergulhar.

### Uvas

44 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**uvas**

3/4 xícara (69g)

Para todas as 2 refeições:

**uvas**

1 1/2 xícara (138g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

---

### Cereal matinal

193 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 28g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**

1/2 xícara(s) (mL)

**cereal matinal**

1 porção (30g)

Para todas as 3 refeições:

**leite integral**

1 1/2 xícara(s) (mL)

**cereal matinal**

3 porção (90g)

1. Basta encontrar um cereal de que goste em que uma porção tenha entre 100 e 150 calorias. Na prática, você pode escolher qualquer cereal matinal e apenas ajustar o tamanho da porção para ficar nessa faixa, já que a maioria dos cereais tem uma composição de macronutrientes muito semelhante.
-

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Salada simples de couve

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



Para uma única refeição:

**folhas de couve**  
1/2 xícara, picada (20g)  
**molho para salada**  
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas de couve**  
1 xícara, picada (40g)  
**molho para salada**  
1 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

### Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

480 kcal ● 33g proteína ● 22g gordura ● 31g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**tempero italiano**  
4 pitada (2g)  
**cenouras, fatiado**  
1 médio (61g)  
**brócolis, picado**  
1 xícara, picado (91g)  
**linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida**  
1 salsicha (100g)  
**batatas, cortado em gomos**  
1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
4 colher de chá (mL)  
**tempero italiano**  
1 colher de chá (4g)  
**cenouras, fatiado**  
2 médio (122g)  
**brócolis, picado**  
2 xícara, picado (182g)  
**linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida**  
2 salsicha (200g)  
**batatas, cortado em gomos**  
2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture os legumes com óleo, tempero italiano e um pouco de sal e pimenta.
3. Espalhe os legumes e a linguiça na assadeira e asse, mexendo uma vez na metade do tempo, até que os legumes estejam macios e a linguiça dourada, cerca de 35 minutos. Sirva.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Farelos veganos

2 xícara(s) - 292 kcal ● 37g proteína ● 9g gordura ● 6g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
2 xícara (200g)

Para todas as 2 refeições:

**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
4 xícara (400g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

### Batatas fritas assadas

193 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**batatas**  
1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**batatas**  
1 grande (7,5-11 cm diâ.) (369g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 5

### Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



**água**  
2/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1/3 pitada (0g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
2 2/3 colher de sopa (32g)

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.

### Tofu básico

8 oz - 342 kcal ● 18g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz  
**óleo**  
4 colher de chá (mL)  
**tofu firme**  
1/2 lbs (227g)

1. Fatie o tofu no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5-7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20-25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### logurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**logurte grego proteico aromatizado**  
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

**logurte grego proteico aromatizado**  
2 recipiente (300g)

#### 1. Aproveite.

### Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

273 kcal ● 11g proteína ● 3g gordura ● 42g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**couscous instantâneo, saborizado**  
1/4 caixa (165 g) (41g)  
**óleo**  
1/8 colher de chá (mL)  
**cominho em pó**  
2 pitada (1g)  
**suco de limão**  
3/8 colher de chá (mL)  
**pepino, picado**  
1/8 pepino (~21 cm) (38g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e**  
**enxaguado**  
1/4 lata(s) (112g)  
**tomates, picado**  
1/4 tomate romo (20g)  
**salsa fresca, picado**  
1 ramos (1g)

Para todas as 2 refeições:

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

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

### Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:  
**amêndoas**  
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:  
**amêndoas**  
4 colher de sopa, inteira (36g)

- 
1. A receita não possui instruções.

## Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

### Shake de proteína

1 1/2 dosador - 164 kcal ● 36g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:  
**proteína em pó**  
1 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(47g)  
**água**  
1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:  
**proteína em pó**  
10 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(326g)  
**água**  
10 1/2 xícara(s) (mL)

- 
1. A receita não possui instruções.