

Meal Plan - Dieta vegetariana de 2300 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

2286 kcal ● 148g proteína (26%) ● 99g gordura (39%) ● 164g carboidrato (29%) ● 38g fibra (7%)

Café da manhã

360 kcal, 17g proteína, 33g carboidratos líquidos, 17g gordura



Mini muffins de ovo e queijo
4 mini muffin(s)- 224 kcal



Cranberries secas
1/4 xícara- 136 kcal

Lanches

275 kcal, 8g proteína, 31g carboidratos líquidos, 11g gordura 710 kcal, 42g proteína, 46g carboidratos líquidos, 33g gordura



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



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

Almoço

725 kcal, 33g proteína, 53g carboidratos líquidos, 37g gordura



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)
1/2 lata(s)- 177 kcal



Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre
1 sanduíche(s)- 547 kcal

Jantar

710 kcal, 42g proteína, 46g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal



Tempeh básico
6 oz- 443 kcal



Arroz integral
1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 2

2286 kcal ● 148g proteína (26%) ● 99g gordura (39%) ● 164g carboidrato (29%) ● 38g fibra (7%)

Café da manhã

360 kcal, 17g proteína, 33g carboidratos líquidos, 17g gordura



Mini muffins de ovo e queijo
4 mini muffin(s)- 224 kcal



Cranberries secas
1/4 xícara- 136 kcal

Lanches

275 kcal, 8g proteína, 31g carboidratos líquidos, 11g gordura



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



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

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

725 kcal, 33g proteína, 53g carboidratos líquidos, 37g gordura



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)
1/2 lata(s)- 177 kcal



Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre
1 sanduíche(s)- 547 kcal

Jantar

710 kcal, 42g proteína, 46g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal



Tempeh básico
6 oz- 443 kcal



Arroz integral
1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal

Day 3

2334 kcal ● 173g proteína (30%) ● 91g gordura (35%) ● 171g carboidrato (29%) ● 36g fibra (6%)

Café da manhã

375 kcal, 18g proteína, 38g carboidratos líquidos, 15g gordura



Aveia simples com canela e água
217 kcal



Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

310 kcal, 10g proteína, 47g carboidratos líquidos, 7g gordura



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal



Aveia simples com canela e leite
246 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

665 kcal, 49g proteína, 57g carboidratos líquidos, 24g gordura



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Wrap vegano simples
1 wrap(s)- 426 kcal



Salada simples de folhas mistas
102 kcal

Jantar

760 kcal, 48g proteína, 28g carboidratos líquidos, 44g gordura



Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 kcal



Salada de seitan
539 kcal

Day 4

2317 kcal ● 162g proteína (28%) ● 80g gordura (31%) ● 204g carboidrato (35%) ● 33g fibra (6%)

Café da manhã

375 kcal, 18g proteína, 38g carboidratos líquidos, 15g gordura



Aveia simples com canela e água
217 kcal



Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

310 kcal, 10g proteína, 47g carboidratos líquidos, 7g gordura



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal



Aveia simples com canela e leite
246 kcal

Almoço

665 kcal, 49g proteína, 57g carboidratos líquidos, 24g gordura



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Wrap vegano simples
1 wrap(s)- 426 kcal



Salada simples de folhas mistas
102 kcal

Jantar

745 kcal, 36g proteína, 61g carboidratos líquidos, 34g gordura



Arroz integral
1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara
5 metade(s) de abobrinha- 480 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 5

2252 kcal ● 170g proteína (30%) ● 63g gordura (25%) ● 218g carboidrato (39%) ● 35g fibra (6%)

Café da manhã

375 kcal, 18g proteína, 38g carboidratos líquidos, 15g gordura



Aveia simples com canela e água
217 kcal



Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

260 kcal, 27g proteína, 28g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake proteico verde
261 kcal

Almoço

710 kcal, 34g proteína, 84g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal



Arroz pilaf com almôndegas sem carne
558 kcal

Jantar

690 kcal, 42g proteína, 66g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada simples de folhas mistas
237 kcal



Seitan teriyaki com vegetais e arroz
451 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 6

2221 kcal ● 165g proteína (30%) ● 63g gordura (25%) ● 219g carboidrato (39%) ● 31g fibra (6%)

Café da manhã

345 kcal, 13g proteína, 38g carboidratos líquidos, 15g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Bagel médio torrado com manteiga

1/2 bagel(s)- 196 kcal

Lanches

260 kcal, 27g proteína, 28g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake proteico verde

261 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

710 kcal, 34g proteína, 84g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal



Arroz pilaf com almôndegas sem carne

558 kcal

Jantar

690 kcal, 42g proteína, 66g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada simples de folhas mistas

237 kcal



Seitan teriyaki com vegetais e arroz

451 kcal

Day 7

2328 kcal ● 144g proteína (25%) ● 63g gordura (25%) ● 250g carboidrato (43%) ● 45g fibra (8%)

Café da manhã

345 kcal, 13g proteína, 38g carboidratos líquidos, 15g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Bagel médio torrado com manteiga

1/2 bagel(s)- 196 kcal

Lanches

260 kcal, 27g proteína, 28g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake proteico verde

261 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

785 kcal, 20g proteína, 100g carboidratos líquidos, 27g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Sopa de tomate

2 lata(s)- 421 kcal



Amêndoas torradas

1/3 xícara(s)- 296 kcal

Jantar

720 kcal, 35g proteína, 82g carboidratos líquidos, 20g gordura



Sopa de lentilhas

722 kcal

Bebidas

- ☐ proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
- ☐ água
22 1/4 xícara (mL)
- ☐ proteína em pó, baunilha
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
13 1/4 colher de sopa, inteira (119g)

Cereais matinais

- ☐ aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)
- ☐ aveia rápida
2 1/4 xícara (180g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
1 lata (~540 g) (533g)
- ☐ molho pesto
2 colher de sopa (32g)
- ☐ molho para macarrão
10 colher de sopa (163g)
- ☐ sopa de tomate condensada enlatada
2 lata (298 g) (596g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
4 fatia (128g)
- ☐ tortilhas de farinha
2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)
- ☐ bagel
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates secos ao sol
2 oz (57g)
- ☐ espinafre fresco
6 2/3 xícara(s) (200g)
- ☐ tomates
5 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (664g)
- ☐ abobrinha
2 1/2 grande (808g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ cranberries secas
1/2 xícara (80g)
- ☐ pêssego
3 médio (≈7 cm diâ.) (450g)
- ☐ abacates
3/8 abacate(s) (75g)
- ☐ banana
1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)
- ☐ laranja
3 laranja (462g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
28 xícara (840g)
- ☐iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
14 fatias (146g)
- ☐ levedura nutricional
1/2 colher de sopa (2g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
9 almôndega(s) (270g)
- ☐ ervilhas-tortas
3/8 xícara (32g)
- ☐ molho teriyaki
1/4 xícara (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ homus
4 colher de sopa (60g)
- ☐ lentilhas, cruas
2/3 xícara (128g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/4 colher de sopa (4g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
- ☐ canela
1 1/2 colher de sopa (12g)
- ☐ orégano seco
1/3 colher de chá, folhas (0g)
- ☐ manjerição, seco
1/3 colher de chá, folhas (0g)

- ☐ **mistura de legumes congelados**
2/3 pacote (280 g cada) (192g)
- ☐ **tomate triturado enlatado**
1/3 lata (135g)
- ☐ **cebola**
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)
- ☐ **aipo cru**
2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento)
(27g)
- ☐ **alho**
2/3 dente(s) (de alho) (2g)
- ☐ **cenouras**
2/3 médio (41g)

Gorduras e óleos

- ☐ **azeite**
1 oz (mL)
- ☐ **molho para salada**
1 3/4 xícara (mL)
- ☐ **óleo**
1 3/4 oz (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ **queijo provolone**
4 fatia(s) (112g)
- ☐ **ovos**
10 grande (500g)
- ☐ **queijo cheddar**
6 colher de sopa, ralado (42g)
- ☐ **leite integral**
4 xícara(s) (mL)
- ☐ **queijo de cabra**
2 1/2 oz (71g)
- ☐ **manteiga**
1 colher de sopa (14g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ **arroz integral**
1/2 xícara (95g)
- ☐ **seitan**
3/4 lbs (354g)
- ☐ **arroz branco de grão longo**
1/3 xícara (62g)

Doces

- ☐ **açúcar**
1/4 xícara (59g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ **mistura de arroz temperada**
3/4 caixa (225 g) (170g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Mini muffins de ovo e queijo

4 mini muffin(s) - 224 kcal ● 17g proteína ● 17g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

2 grande (100g)

água

2 colher de chá (mL)

queijo cheddar

3 colher de sopa, ralado (21g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

água

4 colher de chá (mL)

queijo cheddar

6 colher de sopa, ralado (42g)

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

Cranberries secas

1/4 xícara - 136 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

cranberries secas

4 colher de sopa (40g)

Para todas as 2 refeições:

cranberries secas

1/2 xícara (80g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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.

Ovos fritos básicos

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

ovos
6 grande (300g)
óleo
1/2 colher de sopa (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.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

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.

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

Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1/2 lata(s) - 177 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**sopa enlatada com pedaços
(variedades cremosas)**

1/2 lata (~540 g) (267g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa enlatada com pedaços
(variedades cremosas)**

1 lata (~540 g) (533g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre

1 sanduíche(s) - 547 kcal ● 27g proteína ● 28g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

pão

2 fatia (64g)

molho pesto

1 colher de sopa (16g)

tomates secos ao sol

1 oz (28g)

espinafre fresco

1/4 xícara(s) (8g)

azeite

1 colher de chá (mL)

queijo provolone

2 fatia(s) (56g)

Para todas as 2 refeições:

pão

4 fatia (128g)

molho pesto

2 colher de sopa (32g)

tomates secos ao sol

2 oz (57g)

espinafre fresco

1/2 xícara(s) (15g)

azeite

2 colher de chá (mL)

queijo provolone

4 fatia(s) (112g)

1. Divida o azeite pela parte externa de cada fatia de pão.
2. Em uma fatia, espalhe o pesto, depois coloque uma fatia de queijo, coberta pelos tomates e o espinafre. Coloque a segunda fatia de queijo por cima e feche o sanduíche.
3. Cozinhe os sanduíches em uma frigideira em fogo médio, cerca de 2-4 minutos de cada lado. Sirva quente.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Wrap vegano simples

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g proteína ● 14g gordura ● 43g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

Fatias tipo deli à base de plantas
7 fatias (73g)
tortilhas de farinha
1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
tomates
2 fatia(s), fina/pequena (30g)
homus
2 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

Fatias tipo deli à base de plantas
14 fatias (146g)
tortilhas de farinha
2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
tomates
4 fatia(s), fina/pequena (60g)
homus
4 colher de sopa (60g)

1. Espalhe homus sobre a tortilla. Cubra a tortilla com fatias deli à base de plantas, folhas verdes e tomates. Tempere com um pouco de sal/pimenta.
2. Enrole e sirva.

Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

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

Almoço 3

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

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.

Arroz pilaf com almôndegas sem carne

558 kcal ● 31g proteína ● 12g gordura ● 74g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

mistura de arroz temperada

3/8 caixa (225 g) (85g)

almôndegas veganas congeladas

4 1/2 almôndega(s) (135g)

tomates

4 1/2 tomatinhos (77g)

ervilhas-tortas, pontas aparadas

1/6 xícara (16g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de arroz temperada

3/4 caixa (225 g) (170g)

almôndegas veganas congeladas

9 almôndega(s) (270g)

tomates

9 tomatinhos (153g)

ervilhas-tortas, pontas aparadas

3/8 xícara (32g)

1. Prepare a mistura de arroz conforme as instruções para fogão, mas na metade do tempo de cozimento, misture os tomates e as ervilhas tortas e deixe cozinhar pelo restante do tempo. Reserve.
2. Enquanto isso, prepare as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
3. Sirva a mistura de arroz no prato e cubra com as almôndegas veganas. Sirva.

Almoço 4

Comer em dia 7

Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal  1g proteína  0g gordura  12g carboidrato  2g fibra



Rende 1 pêssego(s)

pêssego

1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa de tomate

2 lata(s) - 421 kcal  9g proteína  3g gordura  84g carboidrato  7g fibra



Rende 2 lata(s)

sopa de tomate condensada enlatada

2 lata (298 g) (596g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 296 kcal  10g proteína  24g gordura  4g carboidrato  6g fibra



Rende 1/3 xícara(s)

amêndoas

1/3 xícara, inteira (48g)

1. A receita não possui instruções.
-

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Aveia instantânea com água

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



Para uma única refeição:

aveia instantânea com sabor
1 sachê (43g)
água
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)
água
1 1/2 xícara(s) (mL)

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

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pêssego

1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego

2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Aveia simples com canela e leite

246 kcal ● 8g proteína ● 7g gordura ● 35g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

açúcar

3/4 colher de sopa (10g)

canela

1/4 colher de sopa (2g)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

aveia rápida

6 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

açúcar

1 1/2 colher de sopa (20g)

canela

1/2 colher de sopa (4g)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

aveia rápida

3/4 xícara (60g)

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.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Shake proteico verde

261 kcal ● 27g proteína ● 1g gordura ● 28g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

água
1/4 xícara(s) (mL)
espinafre fresco
1 xícara(s) (30g)
proteína em pó, baunilha
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
banana, congelado
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)
laranja, descascado, fatiado e sem sementes
1 laranja (154g)

Para todas as 3 refeições:

água
3/4 xícara(s) (mL)
espinafre fresco
3 xícara(s) (90g)
proteína em pó, baunilha
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
banana, congelado
1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)
laranja, descascado, fatiado e sem sementes
3 laranja (462g)

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador (se a banana não estiver congelada, adicione alguns cubos de gelo).
2. Bata bem. Adicione mais água, se necessário.
3. Sirva imediatamente.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

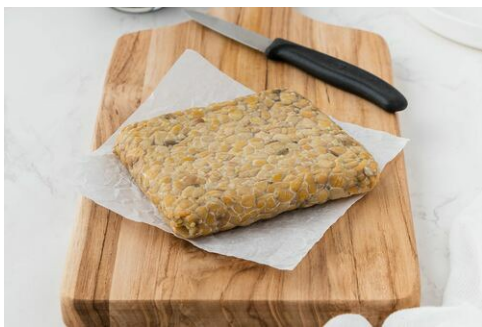
Para todas as 2 refeições:

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.

Tempeh básico

6 oz - 443 kcal ● 36g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

tempeh

6 oz (170g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tempeh

3/4 lbs (340g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

1. Fatie o tempeh 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.

Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

sal

1 pitada (1g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

arroz integral

2 2/3 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

sal

2 pitada (1g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

arroz integral

1/3 xícara (63g)

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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de seitan

539 kcal ● 40g proteína ● 27g gordura ● 25g carboidrato ● 10g fibra



óleo

1/2 colher de sopa (mL)

levedura nutricional

1/2 colher de sopa (2g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

3 xícara(s) (90g)

seitan, esfarelado ou fatiado

1/4 lbs (128g)

tomates, cortado ao meio

9 tomatinhos (153g)

abacates, picado

3/8 abacate(s) (75g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 xícara de arroz integral cozido

sal

1 pitada (1g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

arroz integral

2 2/3 colher de sopa (32g)

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.

Leite

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



Rende 1 xícara(s)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

5 metade(s) de abobrinha - 480 kcal ● 26g proteína ● 25g gordura ● 26g carboidrato ● 11g fibra



Rende 5 metade(s) de abobrinha

molho para macarrão

10 colher de sopa (163g)

queijo de cabra

2 1/2 oz (71g)

abobrinha

2 1/2 grande (808g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples de folhas mistas

237 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

5 1/4 xícara (158g)

molho para salada

1/3 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

10 1/2 xícara (315g)

molho para salada

2/3 xícara (mL)

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

Seitan teriyaki com vegetais e arroz

451 kcal ● 37g proteína ● 8g gordura ● 52g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
molho teriyaki
1 3/4 colher de sopa (mL)
mistura de legumes congelados
1/3 pacote (280 g cada) (96g)
arroz branco de grão longo
2 2/3 colher de sopa (31g)
seitan, cortado em tiras
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
molho teriyaki
1/4 xícara (mL)
mistura de legumes congelados
2/3 pacote (280 g cada) (192g)
arroz branco de grão longo
1/3 xícara (62g)
seitan, cortado em tiras
1/2 lbs (227g)

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.

Jantar 5

Comer em dia 7

Sopa de lentilhas

722 kcal ● 35g proteína ● 20g gordura ● 82g carboidrato ● 19g fibra



orégano seco
1/3 colher de chá, folhas (0g)
lentilhas, cruas
2/3 xícara (128g)
água
2 2/3 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
manjeriço, seco
1/3 colher de chá, folhas (0g)
tomate triturado enlatado
1/3 lata (135g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
azeite
4 colher de chá (mL)
cebola, picado
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)
aipo cru, picado
2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (27g)
alho, picado
2/3 dente(s) (de alho) (2g)
cenouras, em cubos
2/3 médio (41g)
espinafre fresco, fatiado finamente
1/6 xícara(s) (5g)

1. Em uma panela grande para sopa, aqueça o óleo em fogo médio. Adicione as cebolas, as cenouras e o aipo; cozinhe e mexa até que a cebola esteja macia. Acrescente o alho, o orégano e o manjeriço; cozinhe por 2 minutos.
2. Adicione as lentilhas e junte a água e os tomates. Leve à fervura. Reduza o fogo e cozinhe em fogo brando por pelo menos 1 hora. Quando estiver pronto para servir, acrescente o espinafre e cozinhe até murchar. Tempere a gosto com sal e pimenta.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

- proteína em pó
- 2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
- água
- 2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

- proteína em pó
- 14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
- água
- 14 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.