

Meal Plan - Dieta vegetariana de 2600 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

2590 kcal ● 164g proteína (25%) ● 90g gordura (31%) ● 234g carboidrato (36%) ● 47g fibra (7%)

Café da manhã

395 kcal, 14g proteína, 26g carboidratos líquidos, 20g gordura



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal



Cenouras com homus

287 kcal

Lanches

300 kcal, 15g proteína, 18g carboidratos líquidos, 17g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Canapés de pepino com queijo de cabra

235 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

815 kcal, 35g proteína, 78g carboidratos líquidos, 36g gordura



Sub de cheesesteak com homus

1 sub(s)- 554 kcal



Leite

1 3/4 xícara(s)- 261 kcal

Jantar

805 kcal, 40g proteína, 111g carboidratos líquidos, 16g gordura



Tortellini de queijo

450 kcal



Lentilhas

289 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal

Day 2

2556 kcal ● 174g proteína (27%) ● 113g gordura (40%) ● 157g carboidrato (25%) ● 55g fibra (9%)

Café da manhã

395 kcal, 14g proteína, 26g carboidratos líquidos, 20g gordura



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal



Cenouras com homus

287 kcal

Lanches

300 kcal, 15g proteína, 18g carboidratos líquidos, 17g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Canapés de pepino com queijo de cabra

235 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

800 kcal, 32g proteína, 66g carboidratos líquidos, 35g gordura



Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico

573 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

227 kcal

Jantar

785 kcal, 53g proteína, 44g carboidratos líquidos, 40g gordura



Salada de seitan

539 kcal



Leite

1 2/3 xícara(s)- 248 kcal

Day 3

2604 kcal ● 172g proteína (26%) ● 118g gordura (41%) ● 156g carboidrato (24%) ● 57g fibra (9%)

Café da manhã

395 kcal, 14g proteína, 26g carboidratos líquidos, 20g gordura



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal



Cenouras com homus

287 kcal

Lanches

350 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 23g gordura



Bocados de pêssego e queijo de cabra

1 pêssego- 162 kcal



Pistaches

188 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

800 kcal, 32g proteína, 66g carboidratos líquidos, 35g gordura



Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico

573 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

227 kcal

Jantar

785 kcal, 53g proteína, 44g carboidratos líquidos, 40g gordura



Salada de seitan

539 kcal




Leite

1 2/3 xícara(s)- 248 kcal


Café da manhã

380 kcal, 41g proteína, 24g carboidratos líquidos, 11g gordura




Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal


Lanches

350 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 23g gordura



Bocados de pêssigo e queijo de cabra

1 pêssigo- 162 kcal



Pistaches

188 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura




Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal


Almoço

765 kcal, 34g proteína, 28g carboidratos líquidos, 54g gordura



Sanduíche de queijo grelhado

1 sanduíche(s)- 495 kcal




Sementes de girassol

271 kcal


Jantar

785 kcal, 39g proteína, 50g carboidratos líquidos, 38g gordura




Salada simples de couve e abacate

384 kcal



Pêssego

2 pêssigo(s)- 132 kcal



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal

Day 5

2616 kcal ● 196g proteína (30%) ● 76g gordura (26%) ● 233g carboidrato (36%) ● 53g fibra (8%)

Café da manhã

380 kcal, 41g proteína, 24g carboidratos líquidos, 11g gordura



Shake proteico duplo de chocolate
137 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

340 kcal, 14g proteína, 32g carboidratos líquidos, 16g gordura



Leite
3/4 xícara(s)- 112 kcal



Torrada com manteiga
2 fatia(s)- 227 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

840 kcal, 41g proteína, 125g carboidratos líquidos, 11g gordura



Hambúrguer vegetal
2 hambúrguer- 550 kcal



Lentilhas
289 kcal

Jantar

785 kcal, 39g proteína, 50g carboidratos líquidos, 38g gordura



Salada simples de couve e abacate
384 kcal



Pêssego
2 pêssego(s)- 132 kcal



Salsicha vegana
1 salsicha(s)- 268 kcal

Day 6

2623 kcal ● 174g proteína (27%) ● 75g gordura (26%) ● 268g carboidrato (41%) ● 44g fibra (7%)

Café da manhã

365 kcal, 22g proteína, 24g carboidratos líquidos, 19g gordura



Burrito de café da manhã com espinafre e salsa
366 kcal

Lanches

340 kcal, 14g proteína, 32g carboidratos líquidos, 16g gordura



Leite
3/4 xícara(s)- 112 kcal



Torrada com manteiga
2 fatia(s)- 227 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

840 kcal, 41g proteína, 125g carboidratos líquidos, 11g gordura



Hambúrguer vegetal
2 hambúrguer- 550 kcal



Lentilhas
289 kcal

Jantar

805 kcal, 37g proteína, 84g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante
564 kcal



Salada simples de mussarela e tomate
242 kcal

Café da manhã

365 kcal, 22g proteína, 24g carboidratos líquidos, 19g gordura



Burrito de café da manhã com espinafre e salsa
366 kcal

Almoço

810 kcal, 53g proteína, 92g carboidratos líquidos, 17g gordura



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Pêssego
3 pêssego(s)- 198 kcal



Wrap de tempeh com barbecue
1 wrap(s)- 472 kcal

Lanches

340 kcal, 14g proteína, 32g carboidratos líquidos, 16g gordura



Leite
3/4 xícara(s)- 112 kcal



Torrada com manteiga
2 fatia(s)- 227 kcal

Jantar

805 kcal, 37g proteína, 84g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante
564 kcal



Salada simples de mussarela e tomate
242 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Bebidas

- ☐ proteína em pó
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)
- ☐ água
24 1/2 xícara(s) (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ pêssago
11 médio (≈7 cm diâ.) (1635g)
- ☐ abacates
2 1/2 abacate(s) (486g)
- ☐ maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)
- ☐ limão
1 2/3 pequeno (97g)

Especiarias e ervas

- ☐ endro seco (dill)
2 colher de chá (2g)
- ☐ sal
3 1/2 g (3g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
4 pitada (1g)
- ☐ manjeriço fresco
2 colher de sopa, picado (5g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 pitada (0g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo de cabra
6 oz (169g)
- ☐ queijo fatiado
3 fatia (28 g cada) (84g)
- ☐ leite integral
7 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ manteiga
1/2 vara (55g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
1/2 xícara (158g)
- ☐ ovos
9 1/2 médio (424g)
- ☐ mussarela fresca
4 oz (113g)
- ☐ queijo
4 colher de sopa, ralado (28g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ tortellini de queijo congelado
6 oz (170g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
1 1/4 xícara (240g)
- ☐ homus
13 1/4 oz (377g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
2 1/4 lata(s) (1008g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
2 3/4 embalagem (155 g) (428g)
- ☐ pão tipo sub(s)
1 pão(ões) (85g)
- ☐ massa de grão-de-bico
4 oz (113g)
- ☐ levedura nutricional
5 colher de chá (6g)
- ☐ proteína em pó, chocolate
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
- ☐ linguiça vegana
2 salsicha (200g)
- ☐ hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)
- ☐ molho de pimenta sriracha
2 1/2 colher de chá (13g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
1 xícara (90g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
13 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ mix de nozes
6 colher de sopa (50g)
- ☐ pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

- ☐ cenouras baby
84 médio (840g)
- ☐ alho
5 dente(s) (de alho) (15g)
- ☐ cebola
2 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (273g)
- ☐ pimentão
1 grande (156g)
- ☐ tomates
6 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (803g)
- ☐ espinafre fresco
6 1/2 xícara(s) (195g)
- ☐ folhas de couve
1 2/3 maço (284g)
- ☐ ketchup
4 colher de sopa (68g)
- ☐ salsa fresca
5 colher de sopa, picado (19g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)
- ☐ salsa (molho)
2 colher de sopa (36g)
- ☐ molho barbecue
2 colher de sopa (34g)

- ☐ miolos de girassol
1 1/2 oz (43g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
1/2 lbs (255g)
- ☐ arroz branco de grão longo
10 colher de sopa (116g)

Doces

- ☐ cacau em pó
2 colher de chá (4g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
8 fatia (256g)
 - ☐ pães de hambúrguer
4 pão(s) (204g)
 - ☐ tortilhas de farinha
3 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (145g)
-

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes

2 colher de sopa (17g)

Para todas as 3 refeições:

mix de nozes

6 colher de sopa (50g)

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.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal 28g proteína 1g gordura 3g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

- água
- 1 xícara(s) (mL)
- cacau em pó
- 1 colher de chá (2g)
- iogurte grego desnatado, natural
- 2 colher de sopa (35g)
- proteína em pó, chocolate
- 1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 2 refeições:

- água
- 2 xícara(s) (mL)
- cacau em pó
- 2 colher de chá (4g)
- iogurte grego desnatado, natural
- 4 colher de sopa (70g)
- proteína em pó, chocolate
- 2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal 1g proteína 0g gordura 21g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:

- maçãs
- 1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

- maçãs
- 2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal 13g proteína 10g gordura 1g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)

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.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Burrito de café da manhã com espinafre e salsa

366 kcal ● 22g proteína ● 19g gordura ● 24g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 extra grande (112g)
espinafre fresco
1/4 xícara(s) (8g)
tortilhas de farinha
1 tortilla (48g)
queijo
2 colher de sopa, ralado (14g)
sal
1 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
salsa (molho)
1 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 extra grande (224g)
espinafre fresco
1/2 xícara(s) (15g)
tortilhas de farinha
2 tortilla (96g)
queijo
4 colher de sopa, ralado (28g)
sal
2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
salsa (molho)
2 colher de sopa (36g)

1. Bata levemente os ovos.
2. Unte uma frigideira com spray de cozinha e aqueça em fogo médio.
3. Quando aquecida, adicione os ovos e o espinafre.
4. Mexa enquanto cozinha por cerca de 2 minutos, até o espinafre murchar e os ovos cozinhareem.
5. Retire do fogo e misture a salsa, sal e pimenta.
6. Microwave a tortilla por cerca de 10 segundos para amolecer e aquecer.
7. Coloque o queijo no centro da tortilla e coloque a mistura de ovos por cima.
8. Dobre nas laterais da tortilla e enrole firmemente a partir da parte inferior para formar um burrito.
9. Sirva.

Sub de cheesesteak com homus

1 sub(s) - 554 kcal ● 22g proteína ● 22g gordura ● 57g carboidrato ● 9g fibra



Rende 1 sub(s)

óleo

1 colher de chá (mL)

flocos de pimenta vermelha

4 pitada (1g)

homus

4 colher de sopa (62g)

queijo fatiado

1 fatia (28 g cada) (28g)

alho, picado fino

1 dente (de alho) (3g)

cebola, cortado em tiras finas

1/2 grande (75g)

pão tipo sub(s), partido

1 pão(ões) (85g)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas

1 médio (119g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione cebola, pimentão, alho e pimenta vermelha em flocos. Refogue por 5–7 minutos até amolecerem.
2. Espalhe homus no interior do pão e recheie com a mistura de pimentões. Cubra com queijo.
3. Opcional: gratine o sanduíche por um ou dois minutos até o queijo derreter e o pão ficar tostado.
4. 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.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico

573 kcal ● 27g proteína ● 21g gordura ● 51g carboidrato ● 19g fibra



Para uma única refeição:

massa de grão-de-bico

2 oz (57g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

levedura nutricional

1 colher de chá (1g)

cebola, fatiado finamente

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

alho, finamente picado

2 dente(s) (de alho) (6g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata(s) (224g)

Para todas as 2 refeições:

massa de grão-de-bico

4 oz (113g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

levedura nutricional

2 colher de chá (3g)

cebola, fatiado finamente

1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)

alho, finamente picado

4 dente(s) (de alho) (12g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata(s) (448g)

1. Cozinhe o macarrão de grão-de-bico conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
2. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e cozinhe até amolecerem, 5-8 minutos. Acrescente os grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta. Frite até dourar, mais 5-8 minutos.
3. Adicione a manteiga à frigideira. Assim que derreter, junte o macarrão e misture até que esteja coberto pelo molho.
4. Misture a levedura nutricional. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

227 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 16g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

tomates

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

molho para salada

1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

9 xícara (270g)

tomates

1 1/2 xícara de tomates-cereja (224g)

molho para salada

1/2 xícara (mL)

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

Almoço 3

Comer em dia 4

Sanduíche de queijo grelhado

1 sanduíche(s) - 495 kcal ● 22g proteína ● 33g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

pão

2 fatia (64g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

queijo fatiado

2 fatia (28 g cada) (56g)

1. Aqueça a frigideira em fogo médio-baixo.
2. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão.
3. Coloque a fatia de pão na frigideira, com o lado com manteiga virado para baixo, e coloque o queijo por cima.
4. Passe manteiga no outro lado de uma segunda fatia de pão e coloque (lado com manteiga para cima) sobre o queijo.
5. Grelhe até dourar levemente e então vire. Continue até o queijo derreter.

Sementes de girassol

271 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



miolos de girassol

1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4

Comer em dia 5 e dia 6

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 550 kcal ● 22g proteína ● 10g gordura ● 82g 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)

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)

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

Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

água
1 2/3 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
6 2/3 colher de sopa (80g)

Para todas as 2 refeições:

água
3 1/3 xícara(s) (mL)
sal
1/4 colher de chá (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
13 1/3 colher de sopa (160g)

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.

Almoço 5

Comer em dia 7

iogurte grego proteico

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



Rende 1 pote

iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

Pêssego

3 pêsego(s) - 198 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 36g carboidrato ● 7g fibra



Rende 3 pêsego(s)

pêsego

3 médio (≈7 cm diâ.) (450g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de tempeh com barbecue

1 wrap(s) - 472 kcal ● 29g proteína ● 12g gordura ● 48g carboidrato ● 13g fibra



Rende 1 wrap(s)

molho barbecue

2 colher de sopa (34g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1 xícara (90g)

tortilhas de farinha

1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

tempeh, cortado em tiras

4 oz (113g)

pimentão, sem sementes e fatiado

1/2 pequeno (37g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o tempeh por 3-5 minutos de cada lado até dourar e aquecer por completo.\r\nColoque o tempeh em uma tigela pequena e adicione o molho barbecue. Misture para envolver.\r\nMonte o wrap colocando o tempeh com barbecue, o coleslaw e o pimentão sobre a tortilha. Enrole e sirva.

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Pêsego

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



Para uma única refeição:

pêsego

1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 2 refeições:

pêsego

2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Canapés de pepino com queijo de cabra

235 kcal ● 14g proteína ● 17g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

endro seco (dill)
1 colher de chá (1g)
queijo de cabra
2 oz (57g)
pepino, fatiado
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

Para todas as 2 refeições:

endro seco (dill)
2 colher de chá (2g)
queijo de cabra
4 oz (113g)
pepino, fatiado
1 pepino (≈21 cm) (301g)

1. Cubra fatias de pepino com queijo de cabra e endro.
2. Sirva.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Bocados de pêssago e queijo de cabra

1 pêssago - 162 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pêssago
1 médio (≈7 cm diâ.) (143g)
queijo de cabra
2 colher de sopa (28g)
sal
1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

pêssago
2 médio (≈7 cm diâ.) (285g)
queijo de cabra
4 colher de sopa (56g)
sal
2 pitada (1g)

1. Fatie o pêssago de cima a baixo em tiras finas.
2. Coloque queijo de cabra e uma pitada de sal (sal marinho é preferível, mas qualquer tipo serve) entre 2 tiras de pêssago para formar um 'sanduíche'. Sirva.

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Leite

3/4 xícara(s) - 112 kcal  6g proteína  6g gordura  9g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite integral
2 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:

pão
6 fatia (192g)
manteiga
2 colher de sopa (27g)

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

Jantar 1

Comer em dia 1

Tortellini de queijo

450 kcal  19g proteína  10g gordura  64g carboidrato  7g fibra



molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)
tortellini de queijo congelado
6 oz (170g)

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

Lentilhas

289 kcal  20g proteína  1g gordura  42g carboidrato  9g fibra



água
1 2/3 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
6 2/3 colher de sopa (80g)

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.

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

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

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada de seitan

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
6 xícara(s) (180g)
seitan, esfarelado ou fatiado
1/2 lbs (255g)
tomates, cortado ao meio
18 tomatinhos (306g)
abacates, picado
3/4 abacate(s) (151g)

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.

Leite

1 2/3 xícara(s) - 248 kcal ● 13g proteína ● 13g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1 2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

3 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Salada simples de couve e abacate

384 kcal ● 8g proteína ● 26g gordura ● 16g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado

5/6 maço (142g)

abacates, picado

5/6 abacate(s) (168g)

limão, espremido

5/6 pequeno (48g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado

1 2/3 maço (284g)

abacates, picado

1 2/3 abacate(s) (335g)

limão, espremido

1 2/3 pequeno (97g)

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.

Pêssego

2 pêssego(s) - 132 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pêssego

2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego

4 médio (≈7 cm diâ.) (600g)

1. A receita não possui instruções.

Salsicha vegana

1 salsicha(s) - 268 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

linguiça vegana
1 salsicha (100g)

Para todas as 2 refeições:

linguiça vegana
2 salsicha (200g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante

564 kcal ● 23g proteína ● 12g gordura ● 77g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 1/4 colher de chá (mL)
arroz branco de grão longo
5 colher de sopa (58g)
iogurte grego desnatado, natural
2 1/2 colher de sopa (44g)
molho de pimenta sriracha
1 1/4 colher de chá (6g)
cebola, cortado em cubos
5/8 pequeno (44g)
grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido
5/8 lata(s) (280g)
salsa fresca, picado
2 1/2 colher de sopa, picado (9g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
arroz branco de grão longo
10 colher de sopa (116g)
iogurte grego desnatado, natural
5 colher de sopa (88g)
molho de pimenta sriracha
2 1/2 colher de chá (13g)
cebola, cortado em cubos
1 1/4 pequeno (88g)
grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido
1 1/4 lata(s) (560g)
salsa fresca, picado
5 colher de sopa, picado (19g)

1. Cozinhe o arroz conforme a embalagem e reserve.
2. Misture iogurte grego, sriracha e um pouco de sal em uma tigela pequena até incorporar. Reserve.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe por 5-10 minutos até amolecer.
4. Adicione o grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta e cozinhe por 7-10 minutos até dourar.
5. Desligue o fogo e misture a salsa.
6. Sirva a mistura de grão-de-bico sobre o arroz e regue com o molho picante por cima.

Salada simples de mussarela e tomate

242 kcal ● 14g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

vinagrete balsâmico

1 colher de sopa (mL)

manjerição fresco

1 colher de sopa, picado (3g)

mussarela fresca, fatiado

2 oz (57g)

tomates, fatiado

3/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (137g)

Para todas as 2 refeições:

vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

manjerição fresco

2 colher de sopa, picado (5g)

mussarela fresca, fatiado

4 oz (113g)

tomates, fatiado

1 1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (273g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjerição sobre as fatias e regue com o molho.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 1/2 dosador - 273 kcal ● 61g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó

2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (78g)

água

2 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó

17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)

água

17 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.
-