

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 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

Day 4

2553 kcal ● 189g proteína (30%) ● 127g gordura (45%) ● 121g carboidrato (19%) ● 42g fibra (7%)

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 pêssego e queijo de cabra

1 pêssego- 162 kcal



Pistaches

188 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 pêssego(s)- 132 kcal



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 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

Almoço

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



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 550 kcal



Lentilhas

289 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

Day 7

2593 kcal ● 186g proteína (29%) ● 81g gordura (28%) ● 235g carboidrato (36%) ● 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

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

Lista de Compras



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

- pêssego
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)
- manjericão 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 cozinarem.
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 tortilha e enrole firmemente a partir da parte inferior para formar um burrito.
9. Sirva.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

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.\r\nQuando 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.\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.

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



Rende 3 pêssego(s)

pêssego

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.
Coloque o tempeh em uma tigela pequena e adicione o molho barbecue. Misture para envolver.
Monte 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

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.

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 pêssego e queijo de cabra

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



Para uma única refeição:

pêssego

1 médio (≈7 cm diâ.) (143g)

queijo de cabra

2 colher de sopa (28g)

sal

1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego

2 médio (≈7 cm diâ.) (285g)

queijo de cabra

4 colher de sopa (56g)

sal

2 pitada (1g)

1. Fatie o pêssego 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 pêssego 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.\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.

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)
manjericão 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)
manjericão 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 manjericão 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.
-