

# Meal Plan - Dieta vegetariana de 2800 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** 2805 kcal ● 216g proteína (31%) ● 83g gordura (27%) ● 260g carboidrato (37%) ● 38g fibra (5%)

## Café da manhã

435 kcal, 20g proteína, 45g carboidratos líquidos, 13g gordura



### Morangos

1 2/3 xícara(s)- 87 kcal



### Bagel com tempeh estilo bacon e abacate

1/2 bagel(s)- 349 kcal

## Lanches

295 kcal, 14g proteína, 24g carboidratos líquidos, 14g gordura



### Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 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

915 kcal, 34g proteína, 153g carboidratos líquidos, 13g gordura



### Massa com molho pronto

766 kcal



### Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

## Jantar

885 kcal, 87g proteína, 35g carboidratos líquidos, 41g gordura



### Salsicha vegana

3 salsicha(s)- 804 kcal



### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

82 kcal

## Day 2

2805 kcal ● 216g proteína (31%) ● 83g gordura (27%) ● 260g carboidrato (37%) ● 38g fibra (5%)

### Café da manhã

435 kcal, 20g proteína, 45g carboidratos líquidos, 13g gordura



#### Morangos

1 2/3 xícara(s)- 87 kcal



#### Bagel com tempeh estilo bacon e abacate

1/2 bagel(s)- 349 kcal

### Lanches

295 kcal, 14g proteína, 24g carboidratos líquidos, 14g gordura



#### Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 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

915 kcal, 34g proteína, 153g carboidratos líquidos, 13g gordura



#### Massa com molho pronto

766 kcal



#### Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

### Jantar

885 kcal, 87g proteína, 35g carboidratos líquidos, 41g gordura



#### Salsicha vegana

3 salsicha(s)- 804 kcal



#### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

82 kcal

## Day 3

2825 kcal ● 181g proteína (26%) ● 95g gordura (30%) ● 258g carboidrato (37%) ● 53g fibra (8%)

### Café da manhã

435 kcal, 20g proteína, 45g carboidratos líquidos, 13g gordura



#### Morangos

1 2/3 xícara(s)- 87 kcal



#### Bagel com tempeh estilo bacon e abacate

1/2 bagel(s)- 349 kcal

### Lanches

295 kcal, 14g proteína, 24g carboidratos líquidos, 14g gordura



#### Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 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

875 kcal, 29g proteína, 114g carboidratos líquidos, 28g gordura



#### Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



#### Arroz e feijão de Belize

724 kcal

### Jantar

945 kcal, 58g proteína, 72g carboidratos líquidos, 38g gordura



#### Amêndoas torradas

1/3 xícara(s)- 277 kcal



#### Sopa de grão-de-bico com couve

409 kcal



#### Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal

## Day 4

2792 kcal ● 186g proteína (27%) ● 88g gordura (28%) ● 262g carboidrato (37%) ● 52g fibra (7%)

### Café da manhã

435 kcal, 22g proteína, 45g carboidratos líquidos, 15g gordura



**logurte grego turbinado**  
1 recipiente(s)- 206 kcal



**Purê de maçã**  
114 kcal



**Amendoins torrados**  
1/8 xícara(s)- 115 kcal

### Lanches

265 kcal, 18g proteína, 28g carboidratos líquidos, 6g gordura



**Framboesas**  
1 xícara(s)- 72 kcal



**Iogurte natural**  
1 1/4 xícara(s)- 193 kcal

### Almoço

875 kcal, 29g proteína, 114g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Leite**  
1 xícara(s)- 149 kcal



**Arroz e feijão de Belize**  
724 kcal

### Jantar

945 kcal, 58g proteína, 72g carboidratos líquidos, 38g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/3 xícara(s)- 277 kcal



**Sopa de grão-de-bico com couve**  
409 kcal



**Copo de cottage com frutas**  
2 pote- 261 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** 2833 kcal ● 185g proteína (26%) ● 132g gordura (42%) ● 175g carboidrato (25%) ● 53g fibra (7%)

## Café da manhã

435 kcal, 22g proteína, 45g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Iogurte grego turbinado**  
1 recipiente(s)- 206 kcal



**Purê de maçã**  
114 kcal



**Amendoins torrados**  
1/8 xícara(s)- 115 kcal

## Lanches

265 kcal, 18g proteína, 28g carboidratos líquidos, 6g gordura



**Framboesas**  
1 xícara(s)- 72 kcal



**Iogurte natural**  
1 1/4 xícara(s)- 193 kcal

## Almoço

920 kcal, 38g proteína, 11g carboidratos líquidos, 75g gordura



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



**Tacos de queijo e guacamole**  
4 taco(s)- 700 kcal

## Jantar

940 kcal, 47g proteína, 89g carboidratos líquidos, 34g gordura



**Leite**  
2 xícara(s)- 298 kcal



**Salada de edamame e beterraba**  
257 kcal



**Cassoulet de feijão branco**  
385 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** 2791 kcal ● 182g proteína (26%) ● 138g gordura (44%) ● 157g carboidrato (22%) ● 50g fibra (7%)

## Café da manhã

515 kcal, 19g proteína, 28g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Cenouras com homus**  
287 kcal



**Amendoins torrados**  
1/4 xícara(s)- 230 kcal

## Almoço

920 kcal, 38g proteína, 11g carboidratos líquidos, 75g gordura



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



**Tacos de queijo e guacamole**  
4 taco(s)- 700 kcal

## Jantar

805 kcal, 44g proteína, 87g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Sub de almôndega vegana**  
1 1/2 sub(s)- 702 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
102 kcal

## Lanches

275 kcal, 21g proteína, 28g carboidratos líquidos, 7g gordura



**Copo de cottage com frutas**  
1 pote- 131 kcal



**Torrada com homus**  
1 fatia(s)- 146 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

2756 kcal ● 190g proteína (28%) ● 77g gordura (25%) ● 279g carboidrato (40%) ● 48g fibra (7%)

### Café da manhã

515 kcal, 19g proteína, 28g carboidratos líquidos, 29g gordura



#### Cenouras com homus

287 kcal



#### Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal

### Lanches

275 kcal, 21g proteína, 28g carboidratos líquidos, 7g gordura



#### Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



#### Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal

### Almoço

885 kcal, 46g proteína, 133g carboidratos líquidos, 14g gordura



#### Iogurte grego com baixo teor de gordura

3 pote(s)- 465 kcal



#### Sopa de tomate

2 lata(s)- 421 kcal

### Jantar

805 kcal, 44g proteína, 87g carboidratos líquidos, 25g gordura



#### Sub de almôndega vegana

1 1/2 sub(s)- 702 kcal



#### Salada simples de folhas mistas

102 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  
1 1/4 lbs (554g)
- água  
18 1/4 xícara(s) (mL)

## Produtos lácteos e ovos

- ovos  
3 grande (150g)
- manteiga  
2 colher de sopa (27g)
- leite integral  
6 xícara(s) (mL)
- iogurte natural com baixo teor de gordura  
2 1/2 xícara (613g)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
5 recipiente(s) (149 g cada) (750g)
- queijo cheddar  
2 xícara, ralado (226g)

## Produtos de panificação

- pão  
8 fatia (256g)
- bagel  
1 1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (158g)

## Grãos cerealíferos e massas

- massa seca crua  
3/4 lbs (342g)
- arroz branco de grão longo  
1 xícara (185g)

## Sopas, molhos e caldos

- molho para macarrão  
1 pote (680 g) (699g)
- caldo de legumes  
6 1/4 xícara(s) (mL)
- sopa de tomate condensada enlatada  
2 lata (298 g) (596g)

## Frutas e sucos de frutas

- morangos  
5 xícara, inteira (720g)
- abacates  
3/4 abacate(s) (151g)

## Leguminosas e produtos derivados

- tempeh  
6 oz (170g)
- feijão-vermelho (kidney beans)  
1 lata (448g)
- grão-de-bico, enlatado  
1 1/2 lata(s) (672g)
- amendoim torrado  
3/4 xícara (110g)
- feijão branco, enlatado  
1/2 lata(s) (220g)
- homus  
1 1/3 xícara (285g)

## Outro

- linguiça vegana  
6 salsicha (600g)
- Queijo cottage e copo de frutas  
6 recipiente (1020g)
- nibs de cacau  
2 colher de chá (7g)
- guacamole industrializado  
1 xícara (247g)
- folhas verdes variadas  
6 xícara (180g)
- pão tipo sub(s)  
3 pão(ões) (255g)
- levedura nutricional  
1 colher de sopa (4g)
- almôndegas veganas congeladas  
12 almôndega(s) (360g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ervilhas sugar snap congeladas  
1 1/3 xícara (192g)
- alho  
7 dente(s) (de alho) (21g)
- cebola  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
- pimentão vermelho  
1/2 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.)  
(60g)
- folhas de couve  
3 xícara, picada (120g)
- edamame congelado, sem casca  
3/4 xícara (89g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou  
refrigeradas)  
3 beterraba(s) (150g)

- framboesas  
9 3/4 oz (276g)
- purê de maçã  
4 recipiente para viagem (~110 g) (488g)

## Especiarias e ervas

- cominho em pó  
1 1/2 pitada (0g)
- cebola em pó  
1 1/2 pitada (0g)
- pimenta-do-reino  
1 pitada (0g)
- sal  
1 pitada (0g)

## Gorduras e óleos

- óleo  
1/2 oz (mL)
  - azeite  
2 colher de chá (mL)
  - vinagrete balsâmico  
1 1/2 colher de sopa (mL)
  - molho para salada  
1/4 xícara (mL)
- 

- aipo cru  
1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (20g)
- cenouras  
1 grande (72g)
- cenouras baby  
56 médio (560g)

## Produtos de nozes e sementes

- leite de coco enlatado  
3/4 xícara (mL)
- amêndoas  
1 xícara, inteira (161g)

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Morangos

1 2/3 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**morangos**  
1 2/3 xícara, inteira (240g)

Para todas as 3 refeições:

**morangos**  
5 xícara, inteira (720g)

1. A receita não possui instruções.

### Bagel com tempeh estilo bacon e abacate

1/2 bagel(s) - 349 kcal ● 19g proteína ● 13g gordura ● 32g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**bagel**  
1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)  
(53g)  
**cominho em pó**  
1/2 pitada (0g)  
**óleo**  
1/4 colher de chá (mL)  
**cebola em pó**  
1/2 pitada (0g)  
**abacates, fatiado**  
1/4 abacate(s) (50g)  
**tempeh, cortado em tiras**  
2 oz (57g)

Para todas as 3 refeições:

**bagel**  
1 1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)  
(158g)  
**cominho em pó**  
1 1/2 pitada (0g)  
**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**cebola em pó**  
1 1/2 pitada (0g)  
**abacates, fatiado**  
3/4 abacate(s) (151g)  
**tempeh, cortado em tiras**  
6 oz (170g)

1. Toste o bagel (opcional).
2. Cubra o tempeh com óleo e envolva com os temperos e uma pitada de sal. Frite em uma frigideira por alguns minutos até dourar.
3. Coloque o abacate e o tempeh sobre o bagel e sirva.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Iogurte grego turbinado

1 recipiente(s) - 206 kcal ● 17g proteína ● 6g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**  
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)  
**proteína em pó**  
1 colher de sopa (6g)  
**framboesas**  
8 framboesas (15g)  
**nibs de cacau**  
1 colher de chá (3g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**  
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)  
**proteína em pó**  
2 colher de sopa (12g)  
**framboesas**  
16 framboesas (30g)  
**nibs de cacau**  
2 colher de chá (7g)

1. Misture o iogurte grego e o pó de proteína até ficar homogêneo. Cubra com framboesas amassadas e nibs de cacau (opcional). Sirva.

### Purê de maçã

114 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**purê de maçã**  
2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)

Para todas as 2 refeições:

**purê de maçã**  
4 recipiente para viagem (~110 g) (488g)

1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

### Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**  
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**  
4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

---

### 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 2 refeições:

**homus**  
14 colher de sopa (210g)  
**cenouras baby**  
56 médio (560g)

1. Sirva as cenouras com homus.

---

### Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**  
4 colher de sopa (37g)

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**  
1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Massa com molho pronto

766 kcal ● 26g proteína ● 6g gordura ● 142g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**massa seca crua**  
6 oz (171g)  
**molho para macarrão**  
3/8 pote (680 g) (252g)

Para todas as 2 refeições:

**massa seca crua**  
3/4 lbs (342g)  
**molho para macarrão**  
3/4 pote (680 g) (504g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

### Leite

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



Para uma única refeição:

**leite integral**  
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**  
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### 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.

### Arroz e feijão de Belize

724 kcal ● 21g proteína ● 20g gordura ● 103g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**leite de coco enlatado**

6 colher de sopa (mL)

**feijão-vermelho (kidney beans), escorrido**

1/2 lata (224g)

**água**

3/8 xícara(s) (mL)

**arroz branco de grão longo**

1/2 xícara (93g)

**alho, picado finamente**

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

**cebola, picado**

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

**pimentão vermelho, picado**

1/4 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (30g)

Para todas as 2 refeições:

**leite de coco enlatado**

3/4 xícara (mL)

**feijão-vermelho (kidney beans), escorrido**

1 lata (448g)

**água**

3/4 xícara(s) (mL)

**arroz branco de grão longo**

1 xícara (185g)

**alho, picado finamente**

3 dente(s) (de alho) (9g)

**cebola, picado**

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

**pimentão vermelho, picado**

1/2 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (60g)

1. Adicione todos os ingredientes a uma panela e tempere com um pouco de sal.
2. Mexa e leve à fervura. Reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe até o arroz ficar macio, 20-30 minutos.
3. Sirva.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Amêndoas torradas

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



Para uma única refeição:

**amêndoas**

4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**

1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

### Tacos de queijo e guacamole

4 taco(s) - 700 kcal ● 30g proteína ● 58g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**queijo cheddar**

1 xícara, ralado (113g)

**guacamole industrializado**

1/2 xícara (124g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo cheddar**

2 xícara, ralado (226g)

**guacamole industrializado**

1 xícara (247g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e boriffe com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo (1/4 de xícara por taco) na frigideira formando um círculo.
3. Deixe o queijo fritar por cerca de um minuto. As bordas devem ficar crocantes, mas o centro ainda borbulhante e macio. Usando uma espátula, transfira o queijo para um prato.
4. Trabalhando rápido, coloque o guacamole no centro e dobre o queijo sobre ele para formar uma concha de taco antes que o queijo endureça.
5. Sirva.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 7

### iogurte grego com baixo teor de gordura

3 pote(s) - 465 kcal ● 37g proteína ● 12g gordura ● 49g carboidrato ● 5g fibra

Rende 3 pote(s)



iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)

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.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Ovos cozidos

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



Para uma única refeição:

ovos

1 grande (50g)

Para todas as 3 refeições:

ovos

3 grande (150g)

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.

## 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.

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### 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.

### iogurte natural

1 1/4 xícara(s) - 193 kcal ● 16g proteína ● 5g gordura ● 22g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:  
**iogurte natural com baixo teor de gordura**  
1 1/4 xícara (306g)

Para todas as 2 refeições:  
**iogurte natural com baixo teor de gordura**  
2 1/2 xícara (613g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Copo de cottage com frutas

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



Para uma única refeição:

**Queijo cottage e copo de frutas**  
1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

**Queijo cottage e copo de frutas**  
2 recipiente (340g)

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

### Torrada com homus

1 fatia(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia (32g)  
**homus**  
2 1/2 colher de sopa (38g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
2 fatia (64g)  
**homus**  
5 colher de sopa (75g)

1. (Opcional) Torre o pão.
2. Espalhe homus sobre o pão e sirva.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Salsicha vegana

3 salsicha(s) - 804 kcal ● 84g proteína ● 36g gordura ● 32g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**linguiça vegana**  
3 salsicha (300g)

Para todas as 2 refeições:

**linguiça vegana**  
6 salsicha (600g)

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

### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

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



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada (0g)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
2/3 xícara (96g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
1 1/3 xícara (192g)  
**azeite**  
2 colher de chá (mL)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 277 kcal ● 10g proteína ● 22g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**  
5 colher de sopa, inteira (45g)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**  
10 colher de sopa, inteira (89g)

1. A receita não possui instruções.

### Sopa de grão-de-bico com couve

409 kcal ● 20g proteína ● 11g gordura ● 42g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

**caldo de legumes**  
3 xícara(s) (mL)  
**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**folhas de couve, picado**  
1 1/2 xícara, picada (60g)  
**alho, picado fino**  
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido**  
3/4 lata(s) (336g)

Para todas as 2 refeições:

**caldo de legumes**  
6 xícara(s) (mL)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**folhas de couve, picado**  
3 xícara, picada (120g)  
**alho, picado fino**  
3 dente(s) (de alho) (9g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido**  
1 1/2 lata(s) (672g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

### Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**Queijo cottage e copo de frutas**  
2 recipiente (340g)

Para todas as 2 refeições:

**Queijo cottage e copo de frutas**  
4 recipiente (680g)

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

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 5

### Leite

2 xícara(s) - 298 kcal ● 15g proteína ● 16g gordura ● 23g carboidrato ● 0g fibra

Rende 2 xícara(s)



**leite integral**

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de edamame e beterraba

257 kcal ● 14g proteína ● 11g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



**folhas verdes variadas**

1 1/2 xícara (45g)

**vinagrete balsâmico**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**edamame congelado, sem casca**

3/4 xícara (89g)

**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado**

3 beterraba(s) (150g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

### Cassoulet de feijão branco

385 kcal ● 18g proteína ● 8g gordura ● 47g carboidrato ● 14g fibra



**caldo de legumes**  
1/4 xícara(s) (mL)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**aipo cru, fatiado finamente**  
1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (20g)  
**cenouras, descascado e fatiado**  
1 grande (72g)  
**cebola, cortado em cubos**  
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)  
**alho, picado**  
1 dente(s) (de alho) (3g)  
**feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1/2 lata(s) (220g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Sub de almôndega vegana

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g proteína ● 18g gordura ● 81g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**pão tipo sub(s)**  
1 1/2 pão(ões) (128g)  
**levedura nutricional**  
1/2 colher de sopa (2g)  
**molho para macarrão**  
6 colher de sopa (98g)  
**almôndegas veganas congeladas**  
6 almôndega(s) (180g)

Para todas as 2 refeições:

**pão tipo sub(s)**  
3 pão(ões) (255g)  
**levedura nutricional**  
1 colher de sopa (4g)  
**molho para macarrão**  
3/4 xícara (195g)  
**almôndegas veganas congeladas**  
12 almôndega(s) (360g)

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.

### 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.

---

## 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.