

Meal Plan - Dieta vegetariana de 3000 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 3008 kcal ● 197g proteína (26%) ● 127g gordura (38%) ● 231g carboidrato (31%) ● 40g fibra (5%)

Café da manhã

465 kcal, 15g proteína, 32g carboidratos líquidos, 29g gordura



Ovos fritos básicos
1 ovo(s)- 80 kcal



Castanhas de caju torradas
1/4 xícara(s)- 209 kcal



Barra de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal

Lanches

310 kcal, 25g proteína, 33g carboidratos líquidos, 8g gordura



Iogurte grego com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 310 kcal

Almoço

940 kcal, 36g proteína, 34g carboidratos líquidos, 69g gordura



Amendoins torrados
3/8 xícara(s)- 383 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com pesto
1 sanduíche(s)- 557 kcal

Jantar

965 kcal, 48g proteína, 129g carboidratos líquidos, 20g gordura



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



Pêssego
4 pêssego(s)- 264 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 2

2988 kcal ● 202g proteína (27%) ● 80g gordura (24%) ● 324g carboidrato (43%) ● 43g fibra (6%)

Café da manhã

465 kcal, 15g proteína, 32g carboidratos líquidos, 29g gordura



Ovos fritos básicos
1 ovo(s)- 80 kcal



Castanhas de caju torradas
1/4 xícara(s)- 209 kcal



Barra de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal

Lanches

310 kcal, 25g proteína, 33g carboidratos líquidos, 8g gordura



Iogurte grego com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 310 kcal

Almoço

920 kcal, 41g proteína, 127g carboidratos líquidos, 22g gordura



Philly cheesesteak com seitan
1 sub(s)- 571 kcal



Banana
3 banana(s)- 350 kcal

Jantar

965 kcal, 48g proteína, 129g carboidratos líquidos, 20g gordura



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



Pêssego
4 pêssego(s)- 264 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 3

2994 kcal ● 189g proteína (25%) ● 92g gordura (28%) ● 288g carboidrato (39%) ● 64g fibra (9%)

Café da manhã

475 kcal, 15g proteína, 13g carboidratos líquidos, 37g gordura



Amoras

1/2 xícara(s)- 35 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Mix de castanhas

3/8 xícara(s)- 327 kcal

Lanches

385 kcal, 14g proteína, 43g carboidratos líquidos, 16g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Iogurte congelado

114 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

880 kcal, 52g proteína, 130g carboidratos líquidos, 5g gordura



Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal



Lentilhas

347 kcal

Jantar

925 kcal, 35g proteína, 100g carboidratos líquidos, 34g gordura



Palitos de cenoura

3 1/2 cenoura(s)- 95 kcal



Sub de cheesesteak com homus

1 1/2 sub(s)- 831 kcal

Day 4

2981 kcal ● 197g proteína (26%) ● 82g gordura (25%) ● 299g carboidrato (40%) ● 66g fibra (9%)

Café da manhã

475 kcal, 15g proteína, 13g carboidratos líquidos, 37g gordura



Amoras

1/2 xícara(s)- 35 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Mix de castanhas

3/8 xícara(s)- 327 kcal

Lanches

385 kcal, 14g proteína, 43g carboidratos líquidos, 16g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Iogurte congelado

114 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

Almoço

880 kcal, 52g proteína, 130g carboidratos líquidos, 5g gordura



Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal



Lentilhas

347 kcal

Jantar

910 kcal, 43g proteína, 111g carboidratos líquidos, 23g gordura



Goulash de feijão e tofu

437 kcal



Arroz branco

1 xícara de arroz cozido- 218 kcal



Salada de edamame e beterraba

257 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 5 2948 kcal ● 211g proteína (29%) ● 116g gordura (35%) ● 219g carboidrato (30%) ● 46g fibra (6%)

Café da manhã

505 kcal, 29g proteína, 19g carboidratos líquidos, 31g gordura



Palitos de cenoura
4 cenoura(s)- 108 kcal



Ovos mexidos com pesto
4 ovos- 396 kcal

Lanches

365 kcal, 19g proteína, 21g carboidratos líquidos, 20g gordura



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal



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

Almoço

840 kcal, 48g proteína, 64g carboidratos líquidos, 39g gordura



Salada simples de couve e abacate
230 kcal



Tenders de chik'n crocantes
10 2/3 tender(es)- 609 kcal

Jantar

910 kcal, 43g proteína, 111g carboidratos líquidos, 23g gordura



Goulash de feijão e tofu
437 kcal



Arroz branco
1 xícara de arroz cozido- 218 kcal



Salada de edamame e beterraba
257 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 6 2961 kcal ● 200g proteína (27%) ● 146g gordura (44%) ● 179g carboidrato (24%) ● 32g fibra (4%)

Café da manhã

505 kcal, 29g proteína, 19g carboidratos líquidos, 31g gordura



Palitos de cenoura
4 cenoura(s)- 108 kcal



Ovos mexidos com pesto
4 ovos- 396 kcal

Almoço

840 kcal, 48g proteína, 64g carboidratos líquidos, 39g gordura



Salada simples de couve e abacate
230 kcal



Tenders de chik'n crocantes
10 2/3 tender(es)- 609 kcal

Lanches

365 kcal, 19g proteína, 21g carboidratos líquidos, 20g gordura



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal



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

Jantar

925 kcal, 31g proteína, 71g carboidratos líquidos, 54g gordura



Pizza de brocolis em pão naan
782 kcal



Salada caprese
142 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 7

2970 kcal ● 188g proteína (25%) ● 127g gordura (38%) ● 212g carboidrato (28%) ● 57g fibra (8%)

Café da manhã

505 kcal, 29g proteína, 19g carboidratos líquidos, 31g gordura



Palitos de cenoura
4 cenoura(s)- 108 kcal



Ovos mexidos com pesto
4 ovos- 396 kcal

Lanches

365 kcal, 19g proteína, 21g carboidratos líquidos, 20g gordura



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal



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

Almoço

850 kcal, 36g proteína, 97g carboidratos líquidos, 20g gordura



Chili de lentilhas
653 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
196 kcal

Jantar

925 kcal, 31g proteína, 71g carboidratos líquidos, 54g gordura



Pizza de brocolis em pão naan
782 kcal



Salada caprese
142 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Lista de Compras



Bebidas

- proteína em pó
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
- água
26 1/3 xícara(s) (mL)

Produtos lácteos e ovos

- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)
- ovos
14 grande (700g)
- queijo
1/3 lbs (155g)
- manteiga
1 colher de sopa (14g)
- queijo fatiado
1 1/2 fatia (28 g cada) (42g)
- queijo em tiras
6 vara (168g)
- mussarela fresca
2 oz (57g)

Outro

- pão tipo sub(s)
5 1/2 pão(ões) (468g)
- levedura nutricional
2 1/4 oz (64g)
- almôndegas veganas congeladas
12 almôndega(s) (360g)
- folhas verdes variadas
1 1/4 embalagem (155 g) (193g)
- tenders 'chik'n' sem carne
21 1/3 pedaços (544g)

Sopas, molhos e caldos

- molho para macarrão
3/4 xícara (195g)
- molho pesto
1/2 xícara (112g)
- molho barbecue
1 xícara (286g)
- molho de pizza
10 colher de sopa (158g)
- caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)

Frutas e sucos de frutas

Leguminosas e produtos derivados

- amendoim torrado
1 xícara (152g)
- homus
6 colher de sopa (92g)
- lentilhas, cruas
1 1/2 xícara (264g)
- feijão branco, enlatado
1 lata(s) (439g)
- tofu firme
1/2 lbs (198g)

Produtos de panificação

- pão
2 fatia (64g)
- pão naan
2 1/2 pedaço(s) (225g)

Vegetais e produtos vegetais

- tomates
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (252g)
- cebola
2 2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (291g)
- pimentão
1 1/3 grande (216g)
- cenouras
16 médio (976g)
- alho
11 1/2 dente(s) (de alho) (35g)
- couve-flor
4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (1060g)
- edamame congelado, sem casca
1 1/2 xícara (177g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
6 beterraba(s) (300g)
- folhas de couve
1 maço (170g)
- ketchup
1/3 xícara (91g)
- brócolis
1 1/4 xícara, picado (114g)
- tomates inteiros enlatados
3/4 xícara (180g)
- alface romana (romaine)
1 corações (500g)

Grãos cerealíferos e massas

- pêssego**
10 médio (≈7 cm diâ.) (1500g)
- banana**
3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)
- amorinhas**
1 xícara (144g)
- laranja**
3 laranja (462g)
- abacates**
1 abacate(s) (201g)
- limão**
1 pequeno (58g)

Gorduras e óleos

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

Produtos de nozes e sementes

- castanhas de caju torradas**
1/2 xícara (69g)
- mix de nozes**
3/4 xícara (101g)

Lanches

- barra de granola grande**
2 barra (74g)
- barra de granola rica em proteínas**
2 barra (80g)

- seitan**
3 oz (85g)
- arroz branco de grão longo**
2/3 xícara (123g)
- triguilho bulgur (seco)**
6 colher de sopa (53g)

Especiarias e ervas

- flocos de pimenta vermelha**
1/4 colher de sopa (1g)
- sal**
1/3 oz (10g)
- páprica**
1 colher de sopa (7g)
- tomilho fresco**
4 pitada (0g)
- pimenta-do-reino**
1/2 g (0g)
- manjericão fresco**
1/3 xícara, folhas inteiras (8g)
- pó de chili**
3/4 colher de sopa (6g)
- cominho em pó**
1 colher de chá (2g)

Doces

- iogurte congelado**
1 xícara (174g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos fritos básicos

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



Para uma única refeição:

ovos
1 grande (50g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s) - 209 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas
4 colher de sopa (34g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
1/2 xícara (69g)

1. A receita não possui instruções.

Barra de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola grande
2 barra (74g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Amoras

1/2 xícara(s) - 35 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

amorinhas
1/2 xícara (72g)

Para todas as 2 refeições:

amorinhas
1 xícara (144g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

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.

Mix de castanhas

3/8 xícara(s) - 327 kcal ● 10g proteína ● 27g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes

6 colher de sopa (50g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes

3/4 xícara (101g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Palitos de cenoura

4 cenoura(s) - 108 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

cenouras

4 médio (244g)

Para todas as 3 refeições:

cenouras

12 médio (732g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Ovos mexidos com pesto

4 ovos - 396 kcal ● 26g proteína ● 31g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

ovos

4 grande (200g)

molho pesto

2 colher de sopa (32g)

Para todas as 3 refeições:

ovos

12 grande (600g)

molho pesto

6 colher de sopa (96g)

1. Em uma tigela pequena, bata os ovos e o pesto até ficarem bem misturados.
2. Cozinhe em uma frigideira em fogo médio, mexendo até os ovos ficarem completamente cozidos. Sirva.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Amendoins torrados

3/8 xícara(s) - 383 kcal ● 15g proteína ● 31g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra

Rende 3/8 xícara(s)



amendoim torrado
6 2/3 colher de sopa (61g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de queijo grelhado com pesto

1 sanduíche(s) - 557 kcal ● 22g proteína ● 38g gordura ● 27g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

pão
2 fatia (64g)
molho pesto
1 colher de sopa (16g)
queijo
2 fatia (28 g cada) (56g)
tomates
2 fatia(s), fina/pequena (30g)
manteiga, amolecido
1 colher de sopa (14g)

1. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão e coloque-a, com o lado amanteigado voltado para baixo, em uma frigideira antiaderente em fogo médio.
2. Espalhe metade do molho pesto no lado superior da fatia de pão que está na frigideira e coloque as fatias de queijo, as fatias de tomate sobre o pesto.
3. Espalhe o pesto restante em um lado da segunda fatia de pão e coloque essa fatia com o lado do pesto voltado para baixo sobre o sanduíche. Passe manteiga no lado de cima do sanduíche.
4. Frite o sanduíche suavemente, virando uma vez, até que ambos os lados do pão estejam dourados e o queijo tenha derretido, cerca de 5 minutos por lado.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

Philly cheesesteak com seitan

1 sub(s) - 571 kcal ● 38g proteína ● 21g gordura ● 55g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 sub(s)

pão tipo sub(s)

1 pão(ões) (85g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

queijo

1 fatia (28 g cada) (28g)

seitan, cortado em tiras

3 oz (85g)

cebola, picado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

pimentão, fatiado

1/2 pequeno (37g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio e adicione as pimentas e a cebola, cozinhando por alguns minutos até começarem a amolecer e a cebola começar a caramelizar.

2. Adicione o queijo e mexa levemente até derreter. Transfira os vegetais para um prato.

3. Adicione as fatias de seitan à panela e cozinhe por alguns minutos de cada lado, até aquecerem e as bordas ficarem douradas e crocantes.

4. Quando o seitan estiver pronto, junte os vegetais de volta e misture até ficar bem combinado.

5. Coloque o recheio no pão e sirva!

Banana

3 banana(s) - 350 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 72g carboidrato ● 9g fibra



Rende 3 banana(s)

banana

3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal ● 28g proteína ● 4g gordura ● 80g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

molho barbecue
1/2 xícara (143g)
sal
4 pitada (3g)
levedura nutricional
1/2 xícara (30g)
couve-flor
2 cabeça pequena (\approx 10 cm diâ.)
(530g)

Para todas as 2 refeições:

molho barbecue
1 xícara (286g)
sal
1 colher de chá (6g)
levedura nutricional
1 xícara (60g)
couve-flor
4 cabeça pequena (\approx 10 cm diâ.)
(1060g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C). Lave a couve-flor e corte em floretes - reserve.
2. Em uma tigela, combine o fermento nutricional e o sal. Misture com um pouco de água até quase formar uma pasta.
3. Adicione os floretes à tigela e misture para cobrir todos os lados. Coloque os floretes em uma assadeira untada.
4. Asse por 25-30 minutos ou até ficarem crocantes. Retire do forno e reserve.
5. Coloque o molho barbecue em um recipiente próprio para micro-ondas e aqueça por alguns segundos até aquecer.
6. Misture os floretes com o molho barbecue. Sirva.

Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

água
2 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/2 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

água
4 xícara(s) (mL)
sal
2 pitada (2g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1 xícara (192g)

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 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples de couve e abacate

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



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado
1/2 maço (85g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)
limão, espremido
1/2 pequeno (29g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado
1 maço (170g)
abacates, picado
1 abacate(s) (201g)
limão, espremido
1 pequeno (58g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Tenders de chik'n crocantes

10 2/3 tender(es) - 609 kcal ● 43g proteína ● 24g gordura ● 55g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

tenders 'chik'n' sem carne
10 2/3 pedaços (272g)
ketchup
2 2/3 colher de sopa (45g)

Para todas as 2 refeições:

tenders 'chik'n' sem carne
21 1/3 pedaços (544g)
ketchup
1/3 xícara (91g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.\r\n\nSirva com ketchup.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

Chili de lentilhas

653 kcal ● 28g proteína ● 14g gordura ● 83g carboidrato ● 21g fibra



óleo
3/4 colher de sopa (mL)
lentilhas, cruas
6 colher de sopa (72g)
pó de chili
3/4 colher de sopa (6g)
cominho em pó
1 colher de chá (2g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
3/4 pitada, moído (0g)
triguilho bulgur (seco)
6 colher de sopa (53g)
caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)
tomates inteiros enlatados, picado
3/4 xícara (180g)
cebola, picado
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)
alho, picado finamente
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

1. Em uma panela grande em fogo médio-alto, combine o óleo, a cebola e o alho e refogue por 5 minutos. Acrescente as lentilhas e o trigo bulgur. Adicione o caldo, os tomates, o chili em pó, o cominho e sal e pimenta a gosto. Leve à fervura, reduza o fogo para baixo e cozinhe por 30 minutos, ou até as lentilhas ficarem macias.

Salada simples com tomates e cenouras

196 kcal ● 8g proteína ● 6g gordura ● 14g carboidrato ● 13g fibra



molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
cenouras, fatiado
1/2 médio (31g)
alface romana (romaine), picado grosseiramente
1 corações (500g)
tomates, cortado em cubinhos
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

logurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 310 kcal ● 25g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

barra de granola rica em proteínas
1 barra (40g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

1. A receita não possui instruções.

logurte congelado

114 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 19g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

iogurte congelado

1/2 xícara (87g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte congelado

1 xícara (174g)

1. A receita não possui instruções.

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)

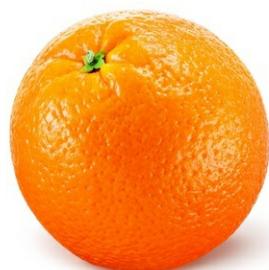
1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

laranja

1 laranja (154g)

Para todas as 3 refeições:

laranja

3 laranja (462g)

1. A receita não possui instruções.

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras
2 vara (56g)

Para todas as 3 refeições:

queijo em tiras
6 vara (168g)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:

amendoim torrado
6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Pêssego

4 pêssego(s) - 264 kcal ● 6g proteína ● 2g gordura ● 48g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

pêssego
4 médio (≈7 cm diâ.) (600g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego
8 médio (≈7 cm diâ.) (1200g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3

Palitos de cenoura

3 1/2 cenoura(s) - 95 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Rende 3 1/2 cenoura(s)

cenouras
3 1/2 médio (214g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Sub de cheesesteak com homus

1 1/2 sub(s) - 831 kcal ● 33g proteína ● 33g gordura ● 86g carboidrato ● 14g fibra



Rende 1 1/2 sub(s)

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
flocos de pimenta vermelha
1/4 colher de sopa (1g)
homus
6 colher de sopa (92g)
queijo fatiado
1 1/2 fatia (28 g cada) (42g)
alho, picado fino
1 1/2 dente (de alho) (5g)
cebola, cortado em tiras finas
3/4 grande (113g)
pão tipo sub(s), partido
1 1/2 pão(ões) (128g)
pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas
1 1/2 médio (179g)

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.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Goulash de feijão e tofu

437 kcal ● 25g proteína ● 13g gordura ● 44g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
páprica
1/2 colher de sopa (3g)
tomilho fresco
2 pitada (0g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (220g)
cebola, cortado em cubos
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
alho, picado fino
1/2 dente (de alho) (2g)
tofu firme, escorrido e cortado em cubos
1/4 lbs (99g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
páprica
1 colher de sopa (7g)
tomilho fresco
4 pitada (0g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1 lata(s) (439g)
cebola, cortado em cubos
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
alho, picado fino
1 dente (de alho) (3g)
tofu firme, escorrido e cortado em cubos
1/2 lbs (198g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite por cerca de 5 minutos até dourar.
2. Adicione a cebola e o alho e cozinhe por cerca de 8 minutos. Acrescente páprica, tomilho, um splash de água e um pouco de sal/pimenta a gosto. Mexa.
3. Adicione os feijões e cozinhe por mais 5 minutos aproximadamente, mexendo frequentemente, até os feijões aquecerem. Sirva.

Arroz branco

1 xícara de arroz cozido - 218 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 49g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

água
2/3 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
1/3 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

água
1 1/3 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
2/3 xícara (123g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Salada de edamame e beterraba

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
vinagrete balsâmico
3 colher de sopa (mL)
edamame congelado, sem casca
1 1/2 xícara (177g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
6 beterraba(s) (300g)

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.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Pizza de brocólis em pão naan

782 kcal ● 23g proteína ● 45g gordura ● 67g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

brócolis
10 colher de sopa, picado (57g)
molho de pizza
5 colher de sopa (79g)
pimenta-do-reino
1 1/4 pitada (0g)
sal
1 1/4 pitada (1g)
azeite
2 colher de sopa (mL)
pão naan
1 1/4 pedaço(s) (113g)
queijo
5 colher de sopa, ralado (35g)
alho, cortado em cubinhos
3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis
1 1/4 xícara, picado (114g)
molho de pizza
10 colher de sopa (158g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá (0g)
sal
1/3 colher de chá (1g)
azeite
1/4 xícara (mL)
pão naan
2 1/2 pedaço(s) (225g)
queijo
10 colher de sopa, ralado (71g)
alho, cortado em cubinhos
7 1/2 dente(s) (de alho) (23g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C). Misture metade do óleo com todo o alho picado. Espalhe metade da mistura sobre o naan. Asse no forno por cerca de 5 minutos. Retire do forno e espalhe o molho de tomate por cima, cubra com brócolis e queijo, e tempere com sal e pimenta. Coloque de volta no forno por mais 5 minutos, mais 2–3 minutos no grelhador (broiler). Observe o pão de perto para que não escureça demais. Retire do forno, regue com o restante do azeite, deixe esfriar o suficiente para fatiar. Sirva.

Salada caprese

142 kcal ● 8g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

mussarela fresca
1 oz (28g)
folhas verdes variadas
1/3 embalagem (155 g) (52g)
manjericão fresco
2 2/3 colher de sopa, folhas inteiras (4g)
vinagrete balsâmico
2 colher de chá (mL)
tomates, cortado ao meio
1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

Para todas as 2 refeições:

mussarela fresca
2 oz (57g)
folhas verdes variadas
2/3 embalagem (155 g) (103g)
manjericão fresco
1/3 xícara, folhas inteiras (8g)
vinagrete balsâmico
4 colher de chá (mL)
tomates, cortado ao meio
2/3 xícara de tomates-cereja (99g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjericão e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 dosador - 327 kcal ● 73g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
água
3 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
água
21 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.