

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

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



logurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 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

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



logurte congelado

114 kcal



Pêssego

1 pêsego(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

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

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 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

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 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

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



Pizza de brocolis em pão naan

782 kcal



Salada caprese

142 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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 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 brócolis em pão naan

782 kcal



Salada caprese

142 kcal

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)
- ☐ **manjeriço 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 (≈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 (≈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.
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 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\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)
levadura 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)
levadura 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 brócolis 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).\r\nMisture metade do óleo com todo o alho picado. Espalhe metade da mistura sobre o naan.\r\nAsse no forno por cerca de 5 minutos.\r\nRetire do forno e espalhe o molho de tomate por cima, cubra com brócolis e queijo, e tempere com sal e pimenta.\r\nColoque 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.\r\nRetire 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.
-