

# Meal Plan - Dieta vegetariana de 120 g de proteína



[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** 1434 kcal ● 126g proteína (35%) ● 53g gordura (33%) ● 90g carboidrato (25%) ● 23g fibra (6%)

## Café da manhã

260 kcal, 17g proteína, 29g carboidratos líquidos, 6g gordura



### Torrada com manteiga e geleia

1/2 fatia(s)- 67 kcal



### Smoothie proteico de morango e banana

1/2 smoothie(s)- 194 kcal

## Almoço

350 kcal, 15g proteína, 13g carboidratos líquidos, 24g gordura



### Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



### Tofu ao molho buffalo

177 kcal



### Vagens

63 kcal

## Jantar

385 kcal, 30g proteína, 26g carboidratos líquidos, 17g gordura



### Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



### Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



### Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue

130 kcal

## Lanches

165 kcal, 5g proteína, 20g carboidratos líquidos, 5g gordura



### Morangos

1 xícara(s)- 52 kcal



### Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 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

1442 kcal ● 121g proteína (34%) ● 45g gordura (28%) ● 118g carboidrato (33%) ● 19g fibra (5%)

### Café da manhã

260 kcal, 17g proteína, 29g carboidratos líquidos, 6g gordura



**Torrada com manteiga e geleia**  
1/2 fatia(s)- 67 kcal



**Smoothie proteico de morango e banana**  
1/2 smoothie(s)- 194 kcal

### Lanches

165 kcal, 5g proteína, 20g carboidratos líquidos, 5g gordura



**Morangos**  
1 xícara(s)- 52 kcal



**Torrada com manteiga**  
1 fatia(s)- 114 kcal

### Almoço

360 kcal, 12g proteína, 33g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Sanduíche grelhado de manteiga de amendoim e banana**  
1/2 sanduíche(s)- 243 kcal



**Bolacha de arroz com manteiga de amendoim**  
1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal

### Jantar

380 kcal, 27g proteína, 34g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Tenders de chik'n crocantes**  
6 2/3 tender(es)- 381 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 1/2 dosador- 273 kcal

## Day 3

1419 kcal ● 126g proteína (36%) ● 38g gordura (24%) ● 125g carboidrato (35%) ● 18g fibra (5%)

### Café da manhã

260 kcal, 17g proteína, 29g carboidratos líquidos, 6g gordura



**Torrada com manteiga e geleia**  
1/2 fatia(s)- 67 kcal



**Smoothie proteico de morango e banana**  
1/2 smoothie(s)- 194 kcal

### Almoço

340 kcal, 17g proteína, 40g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Salada caprese**  
107 kcal



**Arroz branco**  
1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



**Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)**  
1/2 lata(s)- 124 kcal

### Lanches

165 kcal, 5g proteína, 20g carboidratos líquidos, 5g gordura



**Morangos**  
1 xícara(s)- 52 kcal



**Torrada com manteiga**  
1 fatia(s)- 114 kcal

### Jantar

380 kcal, 27g proteína, 34g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Tenders de chik'n crocantes**  
6 2/3 tender(es)- 381 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 1/2 dosador- 273 kcal

## Day 4

1500 kcal ● 122g proteína (32%) ● 47g gordura (28%) ● 120g carboidrato (32%) ● 27g fibra (7%)

### Café da manhã

260 kcal, 10g proteína, 30g carboidratos líquidos, 7g gordura



#### Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



#### Torrada com abacate estilo Southwest

1 torrada(s)- 193 kcal

### Almoço

340 kcal, 17g proteína, 40g carboidratos líquidos, 10g gordura



#### Salada caprese

107 kcal



#### Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



#### Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1/2 lata(s)- 124 kcal

### Lanches

170 kcal, 8g proteína, 28g carboidratos líquidos, 1g gordura



#### Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



#### Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal

### Jantar

460 kcal, 27g proteína, 21g carboidratos líquidos, 28g gordura



#### Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



#### Salada de couve-de-bruxelas, chik'n e maçã

387 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

1477 kcal ● 127g proteína (34%) ● 45g gordura (28%) ● 119g carboidrato (32%) ● 21g fibra (6%)

### Café da manhã

260 kcal, 10g proteína, 30g carboidratos líquidos, 7g gordura



#### Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



#### Torrada com abacate estilo Southwest

1 torrada(s)- 193 kcal

### Lanches

170 kcal, 8g proteína, 28g carboidratos líquidos, 1g gordura



#### Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



#### Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal

### Almoço

360 kcal, 14g proteína, 14g carboidratos líquidos, 26g gordura



#### Sanduíche de salada de ovos

1/2 sanduíche(s)- 271 kcal



#### Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal

### Jantar

420 kcal, 35g proteína, 44g carboidratos líquidos, 10g gordura



#### Asinhas de seitan ao teriyaki

4 oz de seitan- 297 kcal



#### Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



#### Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 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

1495 kcal ● 132g proteína (35%) ● 44g gordura (27%) ● 124g carboidrato (33%) ● 18g fibra (5%)

### Café da manhã

230 kcal, 5g proteína, 41g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Aveia instantânea com água**  
1 pacote(s)- 165 kcal



**Pêssego**  
1 pêssego(s)- 66 kcal

### Lanches

215 kcal, 17g proteína, 22g carboidratos líquidos, 4g gordura



**Laranja**  
1 laranja(s)- 85 kcal



**Shake de proteína (leite)**  
129 kcal

### Almoço

360 kcal, 14g proteína, 14g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Sanduíche de salada de ovos**  
1/2 sanduíche(s)- 271 kcal



**Nozes**  
1/8 xícara(s)- 87 kcal

### Jantar

420 kcal, 35g proteína, 44g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Asinhas de seitan ao teriyaki**  
4 oz de seitan- 297 kcal



**Arroz branco**  
1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



**Talos de aipo**  
2 talo(s) de aipo- 13 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

1439 kcal ● 122g proteína (34%) ● 38g gordura (24%) ● 125g carboidrato (35%) ● 27g fibra (8%)

### Café da manhã

230 kcal, 5g proteína, 41g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Aveia instantânea com água**  
1 pacote(s)- 165 kcal



**Pêssego**  
1 pêssego(s)- 66 kcal

### Almoço

360 kcal, 18g proteína, 33g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Tofu básico**  
2 oz- 86 kcal



**Lentilhas**  
174 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
102 kcal

### Jantar

360 kcal, 21g proteína, 27g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Goulash de feijão e tofu**  
219 kcal



**Salada caprese**  
142 kcal

### Lanches

215 kcal, 17g proteína, 22g carboidratos líquidos, 4g gordura



**Laranja**  
1 laranja(s)- 85 kcal



**Shake de proteína (leite)**  
129 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



## Produtos de nozes e sementes

- amêndoas  
1 1/4 oz (36g)
- nozes  
1 1/2 oz (39g)

## Sopas, molhos e caldos

- molho Frank's Red Hot  
4 colher de chá (mL)
- molho barbecue  
1 colher de sopa (17g)
- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)  
1 lata (~540 g) (526g)

## Gorduras e óleos

- molho ranch  
1 colher de sopa (mL)
- óleo  
1 oz (mL)
- spray de cozinha  
1/2 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)
- vinagrete balsâmico  
5 colher de chá (mL)
- azeite  
3/4 colher de sopa (mL)
- maionese  
2 colher de sopa (mL)
- molho para salada  
2 1/4 colher de sopa (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- tofu firme  
9 1/4 oz (262g)
- amendoim torrado  
2 colher de sopa (18g)
- manteiga de amendoim  
2 colher de sopa (32g)
- feijão refrito  
1/2 xícara (121g)
- feijão branco, enlatado  
1/4 lata(s) (110g)
- lentilhas, cruas  
4 colher de sopa (48g)

## Vegetais e produtos vegetais

- vagens verdes congeladas  
1 1/3 xícara (161g)

## Doces

- geleia  
1/2 colher de sopa (11g)
- xarope de bordo (maple syrup)  
1 colher de chá (mL)
- mel  
2 colher de chá (14g)

## Outro

- cubos de gelo  
1 1/2 xícara(s) (210g)
- iogurte grego proteico aromatizado  
1 recipiente (150g)
- tenders 'chik'n' sem carne  
13 1/3 pedaços (340g)
- folhas verdes variadas  
1 1/4 embalagem (155 g) (197g)
- guacamole industrializado  
4 colher de sopa (62g)
- tiras veganas chik'n  
3 oz (85g)
- molho teriyaki  
4 colher de sopa (mL)

## Frutas e sucos de frutas

- morangos congelados  
2 1/4 xícara, sem descongelar (335g)
- banana  
2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)
- morangos  
3 xícara, inteira (432g)
- abacaxi enlatado  
4 colher de sopa, pedaços (45g)
- pêssego  
4 médio (≈7 cm diâ.) (600g)
- maçãs  
2 médio (≈8 cm diâ.) (389g)
- laranja  
2 laranja (308g)

## Bebidas

- água  
1 1/3 galão (mL)
- proteína em pó  
20 concha (1/3 xícara cada) (620g)

## Lanches

- brócolis**  
4 colher de sopa, picado (23g)
- ketchup**  
3 1/3 colher de sopa (57g)
- tomates**  
13 1/4 colher de sopa de tomates-cereja (124g)
- espinafre fresco**  
1/4 xícara(s) (8g)
- couve-de-bruxelas**  
3/4 xícara (66g)
- cebola**  
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (45g)
- aipo cru**  
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
- alho**  
1/4 dente (de alho) (1g)

## Produtos de panificação

- pão**  
2/3 lbs (304g)

## Produtos lácteos e ovos

- manteiga**  
1 1/2 colher de sopa (20g)
- mussarela fresca**  
2 1/2 oz (71g)
- leite integral**  
1 1/2 xícara(s) (mL)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
1/2 xícara (113g)
- ovos**  
3 médio (132g)

- bolachas de arroz, qualquer sabor**  
1/2 bolos (5g)

## Especiarias e ervas

- manjericão fresco**  
6 3/4 colher de sopa, folhas inteiras (10g)
- vinagre de maçã**  
1/4 colher de sopa (4g)
- sal**  
1/8 oz (1g)
- pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)
- páprica**  
2 1/4 g (2g)
- mostarda amarela**  
2 pitada ou 1 sachê (1g)
- tomilho fresco**  
1 pitada (0g)

## Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo**  
2/3 xícara (123g)
- seitan**  
1/2 lbs (227g)

## Cereais matinais

- aveia instantânea com sabor**  
2 sachê (86g)

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Torrada com manteiga e geleia

1/2 fatia(s) - 67 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1/2 fatia (16g)  
**manteiga**  
4 pitada (2g)  
**geleia**  
4 pitada (4g)

Para todas as 3 refeições:

**pão**  
1 1/2 fatia (48g)  
**manteiga**  
1/2 colher de sopa (7g)  
**geleia**  
1/2 colher de sopa (11g)

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

### Smoothie proteico de morango e banana

1/2 smoothie(s) - 194 kcal ● 15g proteína ● 4g gordura ● 21g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**cubos de gelo**  
1/2 xícara(s) (70g)  
**morangos congelados**  
3/4 xícara, sem descongelar (112g)  
**amêndoas**  
5 amêndoas (6g)  
**água**  
1 colher de sopa (mL)  
**proteína em pó**  
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)  
**banana, congelado, descascado e fatiado**  
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

Para todas as 3 refeições:

**cubos de gelo**  
1 1/2 xícara(s) (210g)  
**morangos congelados**  
2 1/4 xícara, sem descongelar (335g)  
**amêndoas**  
15 amêndoas (18g)  
**água**  
3 colher de sopa (mL)  
**proteína em pó**  
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)  
**banana, congelado, descascado e fatiado**  
1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)

1. Coloque a banana, os morangos, as amêndoas e a água no liquidificador. Bata para misturar, depois adicione os cubos de gelo e processe até ficar cremoso. Adicione o pó de proteína e continue batendo até incorporar bem, cerca de 30 segundos.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### 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.

### Torrada com abacate estilo Southwest

1 torrada(s) - 193 kcal ● 8g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia(s) (32g)  
**guacamole industrializado**  
2 colher de sopa (31g)  
**feijão refrito**  
4 colher de sopa (61g)  
**espinafre fresco**  
1/8 xícara(s) (4g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
2 fatia(s) (64g)  
**guacamole industrializado**  
4 colher de sopa (62g)  
**feijão refrito**  
1/2 xícara (121g)  
**espinafre fresco**  
1/4 xícara(s) (8g)

1. Toste o pão, se desejar. Aqueça o feijão refrito transferindo-o para um recipiente próprio para micro-ondas e levando ao micro-ondas por 1-3 minutos, mexendo na metade do tempo.
2. Espalhe o feijão refrito sobre o pão e cubra com guacamole e espinafre. Sirva.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Aveia instantânea com água

1 pacote(s) - 165 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**aveia instantânea com sabor**  
1 sachê (43g)  
**água**  
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**aveia instantânea com sabor**  
2 sachê (86g)  
**água**  
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje a água por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

### 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.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/8 xícara(s)

**amêndoas**  
2 colher de sopa, inteira (18g)

1. A receita não possui instruções.

### Tofu ao molho buffalo

177 kcal ● 8g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



**molho Frank's Red Hot**  
4 colher de chá (mL)  
**molho ranch**  
1 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**  
1/4 lbs (99g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tofu com molho ranch.

## Vagens

63 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



**vagens verdes congeladas**  
1 1/3 xícara (161g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

### Sanduíche grelhado de manteiga de amendoim e banana

1/2 sanduíche(s) - 243 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 27g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

**pão**  
1 fatia (32g)  
**manteiga de amendoim**  
1 colher de sopa (16g)  
**spray de cozinha**  
1/2 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)  
**banana, fatiado**  
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

1. Aqueça uma frigideira ou chapa em fogo médio e unte com spray de cozinha. Espalhe 1 colher de sopa de manteiga de amendoim em um lado de cada fatia de pão. Coloque as fatias de banana sobre o lado com manteiga de amendoim de uma fatia, cubra com a outra fatia e pressione firmemente. Frite o sanduíche até dourar em cada lado, cerca de 2 minutos por lado.

### Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz - 120 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 bolacha(s) de arroz

**manteiga de amendoim**

1 colher de sopa (16g)

**bolachas de arroz, qualquer sabor**

1/2 bolos (5g)

1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

## Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

### Salada caprese

107 kcal ● 6g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**mussarela fresca**

3/4 oz (21g)

**folhas verdes variadas**

1/4 embalagem (155 g) (39g)

**manjericão fresco**

2 colher de sopa, folhas inteiras (3g)

**vinagrete balsâmico**

1/2 colher de sopa (mL)

**tomates, cortado ao meio**

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

Para todas as 2 refeições:

**mussarela fresca**

1 1/2 oz (43g)

**folhas verdes variadas**

1/2 embalagem (155 g) (78g)

**manjericão fresco**

4 colher de sopa, folhas inteiras (6g)

**vinagrete balsâmico**

1 colher de sopa (mL)

**tomates, cortado ao meio**

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

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.

### Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**água**

1/3 xícara(s) (mL)

**arroz branco de grão longo**

2 2/3 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

**água**

2/3 xícara(s) (mL)

**arroz branco de grão longo**

1/3 xícara (62g)

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.

## Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**  
1/2 lata (~540 g) (263g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**  
1 lata (~540 g) (526g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Sanduíche de salada de ovos

1/2 sanduíche(s) - 271 kcal ● 13g proteína ● 18g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
1 1/2 médio (66g)  
**maionese**  
1 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada (0g)  
**pão**  
1 fatia (32g)  
**páprica**  
1/2 pitada (0g)  
**cebola, picado**  
1/8 pequeno (9g)  
**mostarda amarela**  
1 pitada ou 1 sachê (1g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
3 médio (132g)  
**maionese**  
2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**pão**  
2 fatia (64g)  
**páprica**  
1 pitada (1g)  
**cebola, picado**  
1/4 pequeno (18g)  
**mostarda amarela**  
2 pitada ou 1 sachê (1g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra-os com água.
2. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8 minutos.
3. Retire a panela do fogo e mergulhe os ovos em água fria. Deixe-os na água fria até esfriarem (~5 min).
4. Descasque os ovos e amasse-os junto com os demais ingredientes, exceto o pão. Se preferir, você pode picar os ovos (em vez de amassá-los) antes de misturar.
5. Espalhe a mistura em uma fatia de pão e cubra com a outra.

## Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**nozes**

2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 2 refeições:

**nozes**

4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

---

### Tofu básico

2 oz - 86 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 oz

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**tofu firme**

2 oz (57g)

1. Fatie o tofu no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

---

### Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



**água**

1 xícara(s) (mL)

**sal**

1/2 pitada (0g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

4 colher de sopa (48g)

1. As instruções para cozinar 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

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



**folhas verdes variadas**  
2 1/4 xícara (68g)  
**molho para salada**  
2 1/4 colher de sopa (mL)

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

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Morangos

1 xícara(s) - 52 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**morangos**  
1 xícara, inteira (144g)

Para todas as 3 refeições:

**morangos**  
3 xícara, inteira (432g)

1. A receita não possui instruções.

### Torrada com manteiga

1 fatia(s) - 114 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia (32g)  
**manteiga**  
1 colher de chá (5g)

Para todas as 3 refeições:

**pão**  
3 fatia (96g)  
**manteiga**  
1 colher de sopa (14g)

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

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### 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.

### Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
4 colher de sopa (57g)  
**mel**  
1 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
1/2 xícara (113g)  
**mel**  
2 colher de chá (14g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

## Lanches 3 ↗

Comer em 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 2 refeições:

**laranja**

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

### Shake de proteína (leite)

129 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**

1/2 xícara(s) (mL)

**proteína em pó**

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**

1 xícara(s) (mL)

**proteína em pó**

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### logurte grego proteico

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



Rende 1 pote

**logurte grego proteico aromatizado**

1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

### Amendoins torrados

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



Rende 1/8 xícara(s)

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

1. A receita não possui  
instruções.

## Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue

130 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



**brócolis**  
4 colher de sopa, picado (23g)  
**tofu firme**  
2 oz (57g)  
**abacaxi enlatado**  
4 colher de sopa, pedaços (45g)  
**molho barbecue**  
1 colher de sopa (17g)  
**óleo**  
3/8 colher de chá (mL)

1. Escorra o tofu. Seque com um pano e pressione suavemente para remover o excesso de líquido. Corte em tiras e passe no óleo.  
Aqueça uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e não vire até que o fundo esteja dourado, cerca de 5 minutos. Vire e cozinhe por mais 3-5 minutos até o tofu ficar crocante. Retire da frigideira e reserve.  
Adicione o brócolis à frigideira com um pouco de água e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até ficar no vapor e macio, cerca de 5 minutos.  
Despeje o molho barbecue sobre o tofu para cobri-lo. Sirva o tofu ao lado do brócolis e do abacaxi.

## Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

### Tenders de chik'n crocantes

6 2/3 tender(es) - 381 kcal ● 27g proteína ● 15g gordura ● 34g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**tenders 'chik'n' sem carne**

6 2/3 pedaços (170g)

**ketchup**

5 colher de chá (28g)

Para todas as 2 refeições:

**tenders 'chik'n' sem carne**

13 1/3 pedaços (340g)

**ketchup**

1/4 xícara (57g)

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

## Jantar 3

Comer em dia 4

### Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1/2 xícara(s)

**leite integral**

1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.



### Salada de couve-de-bruxelas, chik'n e maçã

387 kcal ● 23g proteína ● 24g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra

**nozes**

2 colher de sopa, picado (14g)

**vinagre de maçã**

1/4 colher de sopa (4g)

**xarope de bordo (maple syrup)**

1 colher de chá (mL)

**azeite**

3/4 colher de sopa (mL)

**tiras veganas chik'n**

3 oz (85g)

**maçãs, picado**

1/6 pequeno (≈7 cm diâ.) (25g)

**couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas**

3/4 xícara (66g)

1. Cozinhe as tiras de chik'n conforme as instruções da embalagem. Reserve.

2. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs, chik'n e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).

3. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.

4. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

## Jantar 4

Comer em dia 5 e dia 6

### Asinhas de seitan ao teriyaki

4 oz de seitan - 297 kcal ● 32g proteína ● 10g gordura ● 19g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**seitan**

4 oz (113g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**molho teriyaki**

2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**seitan**

1/2 lbs (227g)

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

**molho teriyaki**

4 colher de sopa (mL)

1. Corte o seitan em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
3. Adicione o seitan e cozinhe por alguns minutos de cada lado até as bordas dourarem e ficarem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.

### Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1/3 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
2 2/3 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

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

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.

## Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**aipo cru**  
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 2 refeições:

**aipo cru**  
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

---

## Jantar 5

Comer em dia 7

### Goulash de feijão e tofu

219 kcal ● 12g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



#### óleo

1/4 colher de sopa (mL)

#### páprica

1/4 colher de sopa (2g)

#### tomilho fresco

1 pitada (0g)

#### feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

1/4 lata(s) (110g)

#### cebola, cortado em cubos

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

#### alho, picado fino

1/4 dente (de alho) (1g)

#### tofu firme, escorrido e cortado em cubos

1 3/4 oz (50g)

#### 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.

### Salada caprese

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



#### 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)

#### 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

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.