

Meal Plan - Dieta vegetariana de 150 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

1760 kcal ● 157g proteína (36%) ● 53g gordura (27%) ● 139g carboidrato (32%) ● 25g fibra (6%)

Café da manhã

290 kcal, 9g proteína, 42g carboidratos líquidos, 8g gordura



Cereal matinal

290 kcal

Lanches

170 kcal, 10g proteína, 29g carboidratos líquidos, 1g gordura



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal



Pretzels

110 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

425 kcal, 26g proteína, 26g carboidratos líquidos, 18g gordura



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal



Cenouras glaceadas com mel

128 kcal

Jantar

495 kcal, 27g proteína, 38g carboidratos líquidos, 24g gordura



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal



Salada caprese

107 kcal



Nuggets Chik'n

5 nuggets- 276 kcal

Day 2

1848 kcal ● 158g proteína (34%) ● 38g gordura (19%) ● 194g carboidrato (42%) ● 24g fibra (5%)

Café da manhã

290 kcal, 9g proteína, 42g carboidratos líquidos, 8g gordura



Cereal matinal
290 kcal

Lanches

170 kcal, 10g proteína, 29g carboidratos líquidos, 1g gordura



Cottage cheese com mel
1/4 xícara(s)- 62 kcal



Pretzels
110 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

465 kcal, 28g proteína, 50g carboidratos líquidos, 14g gordura



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal



Wrap vegano simples
1 wrap(s)- 426 kcal

Jantar

540 kcal, 26g proteína, 69g carboidratos líquidos, 14g gordura



Salada de grão-de-bico fácil
117 kcal



Cranberries secas
1/4 xícara- 136 kcal



Tenders de chik'n crocantes
5 tender(es)- 286 kcal

Day 3

1854 kcal ● 169g proteína (37%) ● 69g gordura (33%) ● 114g carboidrato (25%) ● 25g fibra (5%)

Café da manhã

290 kcal, 9g proteína, 42g carboidratos líquidos, 8g gordura



Cereal matinal
290 kcal

Lanches

175 kcal, 10g proteína, 23g carboidratos líquidos, 3g gordura



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal



Cereal matinal com leite proteico
124 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

510 kcal, 37g proteína, 27g carboidratos líquidos, 27g gordura



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



Salsichas veganas com purê de couve-flor
1 salsicha(s)- 361 kcal

Jantar

495 kcal, 28g proteína, 18g carboidratos líquidos, 30g gordura



Ervilha-torta
123 kcal



Tofu estilo shawarma
8 3/4 oz- 374 kcal

Day 4

1772 kcal ● 175g proteína (39%) ● 70g gordura (35%) ● 82g carboidrato (19%) ● 29g fibra (7%)

Café da manhã

300 kcal, 24g proteína, 20g carboidratos líquidos, 13g gordura



Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal



Torrada com queijo cottage
1 torrada(s)- 143 kcal

Lanches

175 kcal, 10g proteína, 23g carboidratos líquidos, 3g gordura



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal



Cereal matinal com leite proteico
124 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

415 kcal, 28g proteína, 18g carboidratos líquidos, 22g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
314 kcal



Salada simples de folhas mistas
102 kcal

Jantar

495 kcal, 28g proteína, 18g carboidratos líquidos, 30g gordura



Ervilha-torta
123 kcal



Tofu estilo shawarma
8 3/4 oz- 374 kcal

Day 5

1753 kcal ● 171g proteína (39%) ● 43g gordura (22%) ● 132g carboidrato (30%) ● 38g fibra (9%)

Café da manhã

300 kcal, 24g proteína, 20g carboidratos líquidos, 13g gordura



Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal



Torrada com queijo cottage
1 torrada(s)- 143 kcal

Lanches

185 kcal, 8g proteína, 21g carboidratos líquidos, 5g gordura



Palitos de cenoura
1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal



Torrada com homus
1 fatia(s)- 146 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

445 kcal, 28g proteína, 40g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal

Jantar

435 kcal, 27g proteína, 48g carboidratos líquidos, 8g gordura



Leite
2/3 xícara(s)- 99 kcal



Massa de lentilha
337 kcal

Day 6

1739 kcal ● 161g proteína (37%) ● 50g gordura (26%) ● 131g carboidrato (30%) ● 30g fibra (7%)

Café da manhã

215 kcal, 5g proteína, 32g carboidratos líquidos, 7g gordura



Panquecas

1/2 panqueca(s)- 215 kcal

Almoço

445 kcal, 28g proteína, 40g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal

Lanches

185 kcal, 8g proteína, 21g carboidratos líquidos, 5g gordura



Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal

Jantar

510 kcal, 35g proteína, 35g carboidratos líquidos, 21g gordura



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

4 metade(s) de abobrinha- 384 kcal



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 7

1775 kcal ● 163g proteína (37%) ● 51g gordura (26%) ● 136g carboidrato (31%) ● 31g fibra (7%)

Café da manhã

215 kcal, 5g proteína, 32g carboidratos líquidos, 7g gordura



Panquecas

1/2 panqueca(s)- 215 kcal

Almoço

480 kcal, 30g proteína, 44g carboidratos líquidos, 16g gordura



Salada caprese

142 kcal



Arroz integral

3/8 xícara de arroz integral cozido- 86 kcal



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 254 kcal

Lanches

185 kcal, 8g proteína, 21g carboidratos líquidos, 5g gordura



Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal

Jantar

510 kcal, 35g proteína, 35g carboidratos líquidos, 21g gordura



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

4 metade(s) de abobrinha- 384 kcal



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Bebidas

- ☐ proteína em pó
25 concha (1/3 xícara cada) (775g)
- ☐ água
1 1/2 galão (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
2 xícara (452g)
- ☐ manteiga
1/8 vara (14g)
- ☐ leite integral
5 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ mussarela fresca
1 3/4 oz (50g)
- ☐ ovos
5 médio (211g)
- ☐ queijo de cabra
4 oz (113g)

Doces

- ☐ mel
2 1/4 oz (64g)
- ☐ xarope
1 colher de sopa (mL)

Lanches

- ☐ pretzels, crocantes, salgados
2 oz (57g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1/4 lata(s) (112g)
- ☐ homus
9 1/2 colher de sopa (143g)
- ☐ tofu firme
17 1/2 oz (496g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
3 1/2 colher de chá (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)
- ☐ cranberries secas
4 colher de sopa (40g)
- ☐ clementinas
3 fruta (222g)

Cereais matinais

- ☐ cereal matinal
5 1/2 porção (165g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
1 2/3 embalagem (155 g) (263g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
5 nuggets (108g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
5 pedaços (128g)
- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
7 fatias (73g)
- ☐ couve-flor congelada
3/4 xícara (85g)
- ☐ linguiça vegana
1 salsicha (100g)
- ☐ páprica defumada
1 1/4 colher de chá (3g)
- ☐ tzatziki
1/8 xícara(s) (28g)
- ☐ Massa de lentilha
2 2/3 oz (76g)
- ☐ hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ molho Frank's Red Hot
2 colher de sopa (mL)
- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)
- ☐ molho para macarrão
1/2 pote (680 g) (372g)

Produtos de panificação

- ☐ molho para salada
1/3 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cenouras
7 1/4 médio (445g)
- ☐ tomates
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (229g)
- ☐ ketchup
2 1/2 colher de sopa (43g)
- ☐ cebola
5/8 pequeno (44g)
- ☐ salsa fresca
3/4 ramos (1g)
- ☐ aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
4 xícara (576g)
- ☐ abobrinha
4 grande (1292g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1 1/2 pitada (1g)
- ☐ manjerição fresco
1/4 xícara, folhas inteiras (7g)
- ☐ vinagre balsâmico
1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
5 pitada (1g)
- ☐ cominho em pó
5 pitada (1g)
- ☐ coentro em pó
5 pitada (1g)
- ☐ canela
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ cúrcuma em pó
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ gengibre em pó
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
3/4 pitada, moído (0g)

- ☐ tortilhas de farinha
1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)

- ☐ pão
1/3 lbs (160g)

- ☐ mistura para panquecas
1/2 xícara (65g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
2 colher de sopa (24g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Cereal matinal

290 kcal ● 9g proteína ● 8g gordura ● 42g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

3/4 xícara(s) (mL)

cereal matinal

1 1/2 porção (45g)

Para todas as 3 refeições:

leite integral

2 1/4 xícara(s) (mL)

cereal matinal

4 1/2 porção (135g)

1. Basta encontrar um cereal de que goste em que uma porção tenha entre 100 e 150 calorias. Na prática, você pode escolher qualquer cereal matinal e apenas ajustar o tamanho da porção para ficar nessa faixa, já que a maioria dos cereais tem uma composição de macronutrientes muito semelhante.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Ovos mexidos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de chá (mL)

ovos

4 grande (200g)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente. Despeje a mistura de ovos. Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Torrada com queijo cottage

1 torrada(s) - 143 kcal ● 11g proteína ● 2g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia(s) (32g)
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:

pão
2 fatia(s) (64g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1/2 xícara (113g)
mel
2 colher de chá (14g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe queijo cottage sobre o pão, regue com mel e sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Panquecas

1/2 panqueca(s) - 215 kcal ● 5g proteína ● 7g gordura ● 32g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1/6 xícara(s) (mL)
ovos
1/8 médio (6g)
xarope
1/2 colher de sopa (mL)
mistura para panquecas
4 colher de sopa (33g)
manteiga, derretido
1 colher de chá (5g)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1/3 xícara(s) (mL)
ovos
1/4 médio (11g)
xarope
1 colher de sopa (mL)
mistura para panquecas
1/2 xícara (65g)
manteiga, derretido
3/4 colher de sopa (11g)

1. Em uma tigela grande, peneire a farinha, o fermento em pó, o sal e o açúcar. Faça um buraco no centro e despeje o leite, o ovo e a manteiga derretida; misture até ficar homogêneo.
2. Aqueça uma chapa ou frigideira levemente untada em fogo médio-alto. Despeje ou coloque a massa na chapa, usando aproximadamente 1/4 de xícara para cada panqueca. Doure dos dois lados e sirva quente. Cubra com xarope.
3. Para sobras, você pode apenas guardar a massa na geladeira.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tempeh básico

4 oz - 295 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Rende 4 oz

tempeh

4 oz (113g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Fatie o tempeh 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.

Cenouras glaceadas com mel

128 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 18g carboidrato ● 5g fibra



manteiga

1/4 colher de sopa (3g)

cenouras

6 oz (170g)

água

1/8 xícara(s) (mL)

mel

1 colher de chá (8g)

sal

3/4 pitada (1g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

1. Se estiver usando cenouras inteiras, corte-as em tiras que se assemelhem ao tamanho das cenouras baby.
2. Em uma frigideira grande em fogo médio-alto, combine a água, as cenouras, a manteiga, o sal e o mel. Cozinhe coberto por cerca de 5-7 minutos até ficarem macias.
3. Destampe e continue cozinhando, mexendo com frequência por mais alguns minutos até que o líquido fique com consistência de xarope.
4. Misture o suco de limão.
5. Sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 clementina(s)

clementinas
1 fruta (74g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap vegano simples

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g proteína ● 14g gordura ● 43g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 wrap(s)

Fatias tipo deli à base de plantas
7 fatias (73g)
tortilhas de farinha
1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
tomates
2 fatia(s), fina/pequena (30g)
honus
2 colher de sopa (30g)

1. Espalhe honus sobre a tortilla. Cubra a tortilla com fatias deli à base de plantas, folhas verdes e tomates. Tempere com um pouco de sal/pimenta.
2. Enrole e sirva.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3

Leite

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



Rende 1 xícara(s)

leite integral
1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 salsicha(s) - 361 kcal ● 29g proteína ● 19g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 salsicha(s)

couve-flor congelada

3/4 xícara (85g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

linguiça vegana

1 salsicha (100g)

cebola, fatiado fino

1/2 pequeno (35g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade do óleo. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha vegana e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione o óleo restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

314 kcal ● 26g proteína ● 15g gordura ● 12g carboidrato ● 8g fibra



molho Frank's Red Hot

2 colher de sopa (mL)

tzatziki

1/8 xícara(s) (28g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tempeh, picado grosseiramente

4 oz (113g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh 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 tempeh com tzatziki.

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.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
tomates
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

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

Almoço 6 [🔗](#)

Comer em dia 7

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)

manjeriço 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 manjeriço e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Arroz integral

3/8 xícara de arroz integral cozido - 86 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Rende 3/8 xícara de arroz integral cozido

sal

3/4 pitada (1g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

3/4 pitada, moído (0g)

arroz integral

2 colher de sopa (24g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 254 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Rende 2 hambúrguer

hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Pretzels

110 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pretzels, crocantes, salgados
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

pretzels, crocantes, salgados
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

clementinas
1 fruta (74g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas
2 fruta (148g)

1. A receita não possui instruções.

Cereal matinal com leite proteico

124 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

cereal matinal
1/2 porção (15g)
leite integral
1/4 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1/4 concha (1/3 xícara cada) (8g)

Para todas as 2 refeições:

cereal matinal
1 porção (30g)
leite integral
1/2 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

1. Misture o pó de proteína e o leite em uma tigela até não haver grumos. Adicione o cereal.
Procure um cereal que você goste cuja porção esteja na faixa de 100–150 calorias. Na prática, você pode escolher qualquer cereal e apenas ajustar o tamanho da porção para ficar nessa faixa, já que praticamente todos os cereais têm uma composição de macronutrientes muito semelhante. Em outras palavras, sua escolha de cereal não vai arruinar sua dieta, pois são, em sua maioria, uma refeição matinal rápida e rica em carboidratos.

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.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s) - 41 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

cenouras

1 1/2 médio (92g)

Para todas as 3 refeições:

cenouras

4 1/2 médio (275g)

1. Corte as cenouras em tiras 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 3 refeições:

pão

3 fatia (96g)

homus

1/2 xícara (113g)

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

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Leite

3/4 xícara(s) - 112 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3/4 xícara(s)

leite integral

3/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada caprese

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



mussarela fresca

3/4 oz (21g)

folhas verdes variadas

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

manjeriço 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)

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

Nuggets Chik'n

5 nuggets - 276 kcal ● 15g proteína ● 11g gordura ● 26g carboidrato ● 3g fibra



Rende 5 nuggets

ketchup

1 1/4 colher de sopa (21g)

nuggets veganos tipo frango

5 nuggets (108g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

Salada de grão-de-bico fácil

117 kcal ● 6g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



vinagre balsâmico
1/4 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1/4 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/4 lata(s) (112g)
cebola, fatiado finamente
1/8 pequeno (9g)
tomates, cortado ao meio
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
salsa fresca, picado
3/4 ramos (1g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

Cranberries secas

1/4 xícara - 136 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/4 xícara
cranberries secas
4 colher de sopa (40g)

1. A receita não possui instruções.

Tenders de chik'n crocantes

5 tender(es) - 286 kcal ● 20g proteína ● 11g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Rende 5 tender(es)
tenders 'chik'n' sem carne
5 pedaços (128g)
ketchup
1 1/4 colher de sopa (21g)

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

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Ervilha-torta

123 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

ervilhas sugar snap congeladas
2 xícara (288g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas
4 xícara (576g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Tofu estilo shawarma

8 3/4 oz - 374 kcal ● 20g proteína ● 29g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 1/4 colher de sopa (mL)
água
1 1/4 colher de sopa (mL)
flocos de pimenta vermelha
1/3 colher de chá (1g)
páprica defumada
5/8 colher de chá (1g)
cominho em pó
1/3 colher de chá (1g)
coentro em pó
1/3 colher de chá (1g)
canela
1 1/4 pitada (0g)
cúrcuma em pó
1 1/4 pitada (0g)
alho em pó
1 1/4 pitada (0g)
gengibre em pó
1 1/4 pitada (0g)
tofu firme, cortado em tiras
1/2 lbs (248g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 1/2 colher de sopa (mL)
água
2 1/2 colher de sopa (mL)
flocos de pimenta vermelha
5 pitada (1g)
páprica defumada
1 1/4 colher de chá (3g)
cominho em pó
5 pitada (1g)
coentro em pó
5 pitada (1g)
canela
1/3 colher de chá (1g)
cúrcuma em pó
1/3 colher de chá (1g)
alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
gengibre em pó
1/3 colher de chá (1g)
tofu firme, cortado em tiras
17 1/2 oz (496g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Em uma tigela, misture o óleo, a água, os temperos e uma pitada de sal. Para ajustar o nível de picância, adicione mais ou menos pimenta vermelha triturada conforme desejar.
3. Coloque tiras de tofu em uma assadeira forrada com papel manteiga e pincele-as com a mistura de temperos.
4. Asse por 10–12 minutos, ou até o tofu ficar dourado e começar a ficar crocante. Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Leite

2/3 xícara(s) - 99 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2/3 xícara(s)

leite integral

2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Massa de lentilha

337 kcal ● 22g proteína ● 3g gordura ● 41g carboidrato ● 16g fibra



molho para macarrão

1/6 pote (680 g) (112g)

Massa de lentilha

2 2/3 oz (76g)

1. Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem. Cubra com o molho e sirva.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

4 metade(s) de abobrinha - 384 kcal ● 21g proteína ● 20g gordura ● 21g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

molho para macarrão

1/2 xícara (130g)

queijo de cabra

2 oz (57g)

abobrinha

2 grande (646g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão

1 xícara (260g)

queijo de cabra

4 oz (113g)

abobrinha

4 grande (1292g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. Sirva.

Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s) - 125 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 xícara (226g)
mel
4 colher de chá (28g)

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

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 1/2 dosador - 382 kcal ● 85g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
3 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(109g)
água
3 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
24 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(760g)
água
24 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.