

Meal Plan - Dieta vegetariana de 200 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

2447 kcal ● 218g proteína (36%) ● 93g gordura (34%) ● 157g carboidrato (26%) ● 28g fibra (5%)

Café da manhã

310 kcal, 19g proteína, 16g carboidratos líquidos, 17g gordura



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate
249 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Lanches

265 kcal, 11g proteína, 31g carboidratos líquidos, 10g gordura



Leite
2/3 xícara(s)- 99 kcal



Aveia simples com canela e leite
164 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

695 kcal, 38g proteína, 68g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salada simples de mussarela e tomate
242 kcal



Massa com espinafre e ricota
451 kcal

Jantar

690 kcal, 41g proteína, 38g carboidratos líquidos, 37g gordura



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



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



Salada de seitan
359 kcal

Day 2

2450 kcal ● 201g proteína (33%) ● 105g gordura (38%) ● 141g carboidrato (23%) ● 35g fibra (6%)

Café da manhã

310 kcal, 19g proteína, 16g carboidratos líquidos, 17g gordura



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate
249 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Lanches

265 kcal, 11g proteína, 31g carboidratos líquidos, 10g gordura



Leite
2/3 xícara(s)- 99 kcal



Aveia simples com canela e leite
164 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

695 kcal, 21g proteína, 52g carboidratos líquidos, 39g gordura



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



Grão-de-bico cremoso com limão
466 kcal



Arroz integral
1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal

Jantar

690 kcal, 41g proteína, 38g carboidratos líquidos, 37g gordura



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



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



Salada de seitan
359 kcal

Day 3

2469 kcal ● 206g proteína (33%) ● 86g gordura (31%) ● 179g carboidrato (29%) ● 39g fibra (6%)

Café da manhã

380 kcal, 16g proteína, 21g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tofu mexido em torrada com guac
1 torrada(s)- 275 kcal



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal

Almoço

675 kcal, 36g proteína, 55g carboidratos líquidos, 27g gordura



Banana
1 banana(s)- 117 kcal



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



Wrap de alface com tempeh e barbecue
4 wrap(s) de alface- 329 kcal

Lanches

270 kcal, 10g proteína, 31g carboidratos líquidos, 10g gordura



Leite
2/3 xícara(s)- 99 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal

Jantar

650 kcal, 35g proteína, 69g carboidratos líquidos, 22g gordura



Suco de fruta
1 1/2 copo(s)- 172 kcal



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
480 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal



Day 4

2432 kcal ● 207g proteína (34%) ● 93g gordura (34%) ● 166g carboidrato (27%) ● 26g fibra (4%)

Café da manhã

380 kcal, 16g proteína, 21g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tofu mexido em torrada com guac
1 torrada(s)- 275 kcal



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal

Almoço

640 kcal, 37g proteína, 41g carboidratos líquidos, 34g gordura



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



Wrap de salada Caesar
1 wrap(s)- 393 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Lanches

270 kcal, 10g proteína, 31g carboidratos líquidos, 10g gordura



Leite
2/3 xícara(s)- 99 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal

Jantar

650 kcal, 35g proteína, 69g carboidratos líquidos, 22g gordura



Suco de fruta
1 1/2 copo(s)- 172 kcal



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
480 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal



Day 5

2392 kcal ● 205g proteína (34%) ● 42g gordura (16%) ● 229g carboidrato (38%) ● 71g fibra (12%)

Café da manhã

355 kcal, 18g proteína, 36g carboidratos líquidos, 12g gordura



Palitos de cenoura

2 cenoura(s)- 54 kcal



Omelete de pote com legumes

1 pote(s)- 155 kcal



Aveia simples com canela e água

145 kcal

Lanches

270 kcal, 10g proteína, 31g carboidratos líquidos, 10g gordura



Leite

2/3 xícara(s)- 99 kcal



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

650 kcal, 36g proteína, 97g carboidratos líquidos, 4g gordura



Lentilhas

116 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal

Jantar

625 kcal, 32g proteína, 61g carboidratos líquidos, 13g gordura



Salada simples de couve

2 xícara(s)- 110 kcal



Sopa de feijão-preto com salsa

514 kcal

Day 6

2436 kcal ● 209g proteína (34%) ● 53g gordura (19%) ● 223g carboidrato (37%) ● 59g fibra (10%)

Café da manhã

355 kcal, 18g proteína, 36g carboidratos líquidos, 12g gordura



Palitos de cenoura

2 cenoura(s)- 54 kcal



Omelete de pote com legumes

1 pote(s)- 155 kcal



Aveia simples com canela e água

145 kcal

Lanches

265 kcal, 20g proteína, 13g carboidratos líquidos, 14g gordura



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

650 kcal, 36g proteína, 97g carboidratos líquidos, 4g gordura



Lentilhas

116 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal

Jantar

675 kcal, 26g proteína, 73g carboidratos líquidos, 20g gordura



Grão-de-bico à espanhola

560 kcal



Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal

Day 7

2363 kcal ● 216g proteína (37%) ● 80g gordura (30%) ● 153g carboidrato (26%) ● 41g fibra (7%)

Café da manhã

355 kcal, 18g proteína, 36g carboidratos líquidos, 12g gordura



Palitos de cenoura

2 cenoura(s)- 54 kcal



Omelete de pote com legumes

1 pote(s)- 155 kcal



Aveia simples com canela e água

145 kcal

Lanches

265 kcal, 20g proteína, 13g carboidratos líquidos, 14g gordura



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

575 kcal, 43g proteína, 27g carboidratos líquidos, 32g gordura



Seitan com alho e pimenta

456 kcal



Couve salteada

121 kcal

Jantar

675 kcal, 26g proteína, 73g carboidratos líquidos, 20g gordura



Grão-de-bico à espanhola

560 kcal



Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal

Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral
4 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos
18 grande (900g)
- ☐ queijo parmesão
1/3 xícara (27g)
- ☐ mussarela fresca
2 oz (57g)
- ☐ ricota parcialmente desnatada
1/3 xícara (83g)
- ☐ manteiga
1 colher de sopa (14g)
- ☐ creme azedo
2 colher de sopa (24g)

Doces

- ☐ açúcar
3 colher de sopa (39g)

Especiarias e ervas

- ☐ canela
1 colher de sopa (8g)
- ☐ manjeriço fresco
1 colher de sopa, picado (3g)
- ☐ sal
1/2 colher de sopa (10g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (2g)
- ☐ cúrcuma em pó
4 pitada (2g)
- ☐ cominho em pó
1/3 oz (10g)
- ☐ páprica
1 colher de sopa (7g)

Cereais matinais

- ☐ aveia rápida
1 1/2 xícara (120g)

Gorduras e óleos

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

Frutas e sucos de frutas

- ☐ Toranja
3 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (1162g)
- ☐ abacates
1/2 abacate(s) (101g)
- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)
- ☐ banana
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)
- ☐ suco de fruta
24 fl oz (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
2 2/3 oz (76g)
- ☐ seitan
2/3 lbs (321g)
- ☐ arroz integral
1/2 xícara (95g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
31 1/2 concha (1/3 xícara cada) (977g)
- ☐ água
2 1/3 galão (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ castanhas de caju torradas
3/4 xícara (103g)
- ☐ leite de coco enlatado
2 3/4 oz (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)
- ☐ caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)
- ☐ molho barbecue
9 fl oz (320g)
- ☐ salsa (molho)
1/2 xícara (130g)

Outro

- ☐ levedura nutricional
2 oz (63g)

- ☐ molho para salada
4 colher de sopa (mL)
- ☐ molho Caesar para salada
1 colher de sopa (15g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ espinafre fresco
1 1/2 pacote (280 g) (438g)
- ☐ tomates
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (446g)
- ☐ alho
4 1/4 dente(s) (de alho) (13g)
- ☐ espinafre picado congelado
1/3 embalagem (280 g) (95g)
- ☐ alface romana (romaine)
8 folha interna (48g)
- ☐ pimentão
2 1/2 grande (394g)
- ☐ cenouras
8 médio (488g)
- ☐ brócolis
2 xícara, picado (182g)
- ☐ batatas
2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)
- ☐ cebola
3 médio (diâ. 6,5 cm) (314g)
- ☐ couve-flor
4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (1060g)
- ☐ folhas de couve
4 xícara, picada (160g)
- ☐ extrato de tomate
3 colher de sopa (48g)
- ☐ pimentão verde
4 colher de chá, picada (12g)

- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
1 xícara (90g)
- ☐ guacamole industrializado
4 colher de sopa (62g)
- ☐ tempero italiano
1 colher de chá (4g)
- ☐ linguiça vegana
2 salsicha (200g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoim torrado
1/2 xícara (73g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
2 lata(s) (912g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ tofu firme
1/2 lbs (227g)
- ☐ lentilhas, cruas
1/3 xícara (64g)
- ☐ feijão-preto
1 lata(s) (439g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
5 fatia (160g)
 - ☐ tortilhas de farinha
1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

249 kcal ● 18g proteína ● 17g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)
azeite
1 colher de chá (mL)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
queijo parmesão
2 colher de sopa (10g)
tomates, cortado ao meio
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
alho, picado
4 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)
azeite
2 colher de chá (mL)
espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
queijo parmesão
4 colher de sopa (20g)
tomates, cortado ao meio
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
alho, picado
1 colher de chá (3g)

1. Bata os ovos em uma tigela pequena com um pouco de sal e pimenta. Reserve.
2. Coloque uma frigideira média em fogo médio e adicione o azeite e o alho e refogue até ficar perfumado, menos de um minuto.
3. Acrescente o espinafre e cozinhe, mexendo, até murchar, cerca de um minuto.
4. Adicione os ovos e cozinhe mexendo ocasionalmente por mais um ou dois minutos.
5. Polvilhe o parmesão e os tomates e misture.
6. Sirva.

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

Toranja
1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja
1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

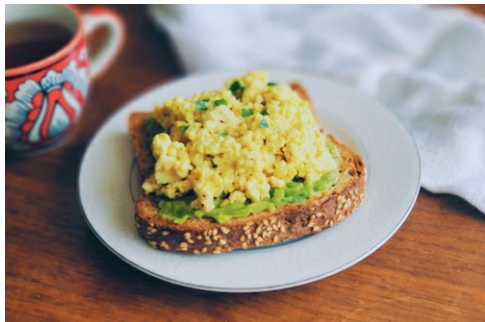
1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

Tofu mexido em torrada com guac

1 torrada(s) - 275 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

- cúrcuma em pó
- 2 pitada (1g)
- óleo
- 1 colher de chá (mL)
- guacamole industrializado
- 2 colher de sopa (31g)
- pão, tostado
- 1 fatia (32g)
- tofu firme, seco com papel-toalha
- 4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

- cúrcuma em pó
- 4 pitada (2g)
- óleo
- 2 colher de chá (mL)
- guacamole industrializado
- 4 colher de sopa (62g)
- pão, tostado
- 2 fatia (64g)
- tofu firme, seco com papel-toalha
- 1/2 lbs (227g)

- Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
- Com as mãos, esfarele o tofu na frigideira e tempere com cúrcuma (e sal/pimenta a gosto). Mexa frequentemente por cerca de 5–10 minutos até o tofu ficar cozido.
- Espalhe guacamole na torrada e cubra com o tofu mexido.

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

- castanhas de caju torradas
- 2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

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

- A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Palitos de cenoura

2 cenoura(s) - 54 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
2 médio (122g)

Para todas as 3 refeições:

cenouras
6 médio (366g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Omelete de pote com legumes

1 pote(s) - 155 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)
pimentão, picado
1/2 pequeno (37g)
cebola, cortado em cubos
1/4 pequeno (18g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
6 grande (300g)
pimentão, picado
1 1/2 pequeno (111g)
cebola, cortado em cubos
3/4 pequeno (53g)

1. Unte um pote mason de 16 oz e coloque pimentão, cebola e ovos. (Se estiver preparando mais de um pote, distribua os ingredientes igualmente entre os potes)
2. Feche a tampa e agite até ficar bem batido.
3. Remova a tampa e cozinhe no micro-ondas em potência baixa por 4 minutos, observando com cuidado, pois os ovos crescem durante o cozimento.
4. Retire, tempere com sal/pimenta a gosto e sirva.
5. Dica de preparo: você pode preparar os legumes e colocá-los nos potes junto com 2 ovos lavados e inteiros por pote. Feche a tampa e guarde na geladeira. Quando for usar, quebre os ovos e retome a partir do segundo passo.

Aveia simples com canela e água

145 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

aveia rápida
1/3 xícara (27g)
açúcar
2 colher de chá (9g)
canela
1/4 colher de sopa (2g)
água
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

aveia rápida
1 xícara (80g)
açúcar
2 colher de sopa (26g)
canela
2 colher de chá (5g)
água
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. Coloque a aveia, a canela e o açúcar em uma tigela e misture.
2. Despeje a água por cima e leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada simples de mussarela e tomate

242 kcal ● 14g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
manjeriço fresco
1 colher de sopa, picado (3g)
mussarela fresca, fatiado
2 oz (57g)
tomates, fatiado
3/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (137g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjeriço sobre as fatias e regue com o molho.

Massa com espinafre e ricota

451 kcal ● 24g proteína ● 10g gordura ● 61g carboidrato ● 5g fibra



massa seca crua
2 2/3 oz (76g)
ricota parcialmente desnatada
1/3 xícara (83g)
sal
2/3 pitada (0g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
espinafre picado congelado, descongelado e escorrido
1/3 embalagem (280 g) (95g)
alho, picado
2/3 dente(s) (de alho) (2g)
queijo parmesão, dividido
1 colher de sopa (5g)

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem; escorra.
2. Enquanto a massa cozinha, unte uma frigideira com spray de cozinha. Em fogo médio-baixo, adicione o espinafre e o alho. Cozinhe por cerca de 5 minutos, mexendo com frequência.
3. Misture a ricota, metade do queijo parmesão, sal, pimenta e apenas água suficiente para ficar cremoso.
4. Adicione a massa cozida à frigideira e misture.
5. Sirva e cubra com o restante do parmesão.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

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.

Grão-de-bico cremoso com limão

466 kcal ● 15g proteína ● 29g gordura ● 27g carboidrato ● 11g fibra



leite de coco enlatado

2 3/4 oz (mL)

caldo de legumes

1/6 xícara(s) (mL)

espinafre fresco

1 oz (28g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

alho, picado finamente

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

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1 xícara(s) (240g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio-alto. Adicione o alho e cozinhe até perfumar, cerca de 1 minuto.
2. Misture o caldo de legumes, o leite de coco, os grão-de-bico, o espinafre e um pouco de sal.
3. Leve a mistura para ferver, depois reduza o fogo para médio. Cozinhe até o espinafre murchar e o molho engrossar, cerca de 5-7 minutos.
4. Desligue o fogo, misture o suco de limão e ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.

Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 xícara de arroz integral cozido

sal

1 pitada (1g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

arroz integral

2 2/3 colher de sopa (32g)

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Banana

1 banana(s) - 117 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 banana(s)

banana

1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

1. A receita não possui instruções.

Amendoins torrados

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

Rende 1/4 xícara(s)

amendoim torrado

4 colher de sopa (37g)



1. A receita não possui instruções.

Wrap de alface com tempeh e barbecue

4 wrap(s) de alface - 329 kcal ● 26g proteína ● 9g gordura ● 26g carboidrato ● 11g fibra



Rende 4 wrap(s) de alface

óleo

1/2 colher de chá (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1 xícara (90g)

molho barbecue

2 colher de sopa (34g)

alface romana (romaine)

4 folha interna (24g)

tempeh, cortado em cubos

4 oz (113g)

pimentão, sem sementes e fatiado

1/2 pequeno (37g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o tempeh por 3-5 minutos de cada lado até dourar e aquecer por completo. Coloque o tempeh em uma tigela pequena e adicione o molho barbecue. Misture para envolver. Monte os wraps de alface colocando o tempeh com barbecue, o coleslaw e o pimentão sobre as folhas de alface. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

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.

Wrap de salada Caesar

1 wrap(s) - 393 kcal ● 18g proteína ● 23g gordura ● 26g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 wrap(s)

queijo parmesão

1/2 colher de sopa (3g)

cebola

1 colher de sopa, picada (10g)

tortilhas de farinha

1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)

molho Caesar para salada

1 colher de sopa (15g)

tomates, fatiado

1/2 tomate-ameixa (31g)

ovos, cozido (duro) e fatiado

2 grande (100g)

alface romana (romaine), rasgado em pedaços do tamanho de uma mordida

4 folha interna (24g)

1. Misture a alface romana, a cebola, o queijo e o molho para envolver.
2. Espalhe a mistura de alface uniformemente no centro de cada tortilla. Cubra com os ovos cozidos fatiados e os tomates.
3. Dobre uma das extremidades da tortilla cerca de 1 polegada (aprox. 2,5 cm) sobre o recheio; dobre os lados direito e esquerdo sobre a extremidade dobrada, sobrepondo. Prenda com um palito se necessário.

Copo de cottage com frutas

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



Rende 1 pote

Queijo cottage e copo de frutas

1 recipiente (170g)

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

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

água

2/3 xícara(s) (mL)

sal

1/3 pitada (0g)

lentilhas, cruas, enxaguado

2 2/3 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

água

1 1/3 xícara(s) (mL)

sal

2/3 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/3 xícara (64g)

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.

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.

Almoço 6

Comer em dia 7

Seitan com alho e pimenta

456 kcal ● 41g proteína ● 22g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



azeite

4 colher de chá (mL)

cebola

2 2/3 colher de sopa, picada (27g)

pimentão verde

4 colher de chá, picada (12g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

água

2 colher de chá (mL)

sal

2/3 pitada (0g)

seitan, estilo frango

1/3 lbs (151g)

alho, picado fino

1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

Couve salteada

121 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Leite

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



Para uma única refeição:

leite integral
2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Aveia simples com canela e leite

164 kcal  6g proteína  4g gordura  23g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

açúcar
1/2 colher de sopa (7g)
canela
4 pitada (1g)
leite integral
3/8 xícara(s) (mL)
aveia rápida
4 colher de sopa (20g)

Para todas as 2 refeições:

açúcar
1 colher de sopa (13g)
canela
1 colher de chá (3g)
leite integral
3/4 xícara(s) (mL)
aveia rápida
1/2 xícara (40g)

1. Coloque a aveia, a canela e o açúcar em uma tigela e misture.
2. Despeje o leite por cima e leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Leite

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



Para uma única refeição:

leite integral

2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite integral

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

Toranja

1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 3 refeições:

Toranja

1 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (498g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

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 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos cozidos

3 ovo(s) - 208 kcal ● 19g proteína ● 14g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
6 grande (300g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

Toranja
1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja
1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
 2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)
-

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

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.

Salada de seitan

359 kcal ● 27g proteína ● 18g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de chá (mL)

levedura nutricional

1 colher de chá (1g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

2 xícara(s) (60g)

seitan, esfarelado ou fatiado

3 oz (85g)

tomates, cortado ao meio

6 tomatinhos (102g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

levedura nutricional

2 colher de chá (3g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

seitan, esfarelado ou fatiado

6 oz (170g)

tomates, cortado ao meio

12 tomatinhos (204g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Suco de fruta

1 1/2 copo(s) - 172 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta

12 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta

24 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

480 kcal ● 33g proteína ● 22g gordura ● 31g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

óleo
2 colher de chá (mL)
tempero italiano
4 pitada (2g)
cenouras, fatiado
1 médio (61g)
brócolis, picado
1 xícara, picado (91g)
linguiça vegana, cortado em
pedaços do tamanho de uma
mordida
1 salsicha (100g)
batatas, cortado em gomos
1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
4 colher de chá (mL)
tempero italiano
1 colher de chá (4g)
cenouras, fatiado
2 médio (122g)
brócolis, picado
2 xícara, picado (182g)
linguiça vegana, cortado em
pedaços do tamanho de uma
mordida
2 salsicha (200g)
batatas, cortado em gomos
2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture os legumes com óleo, tempero italiano e um pouco de sal e pimenta.
3. Espalhe os legumes e a linguiça na assadeira e asse, mexendo uma vez na metade do tempo, até que os legumes estejam macios e a linguiça dourada, cerca de 35 minutos. Sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5

Salada simples de couve

2 xícara(s) - 110 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 xícara(s)

folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
molho para salada
2 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Sopa de feijão-preto com salsa

514 kcal ● 30g proteína ● 7g gordura ● 51g carboidrato ● 33g fibra



caldo de legumes
3/4 xícara(s) (mL)
feijão-preto
1 lata(s) (439g)
cominho em pó
4 pitada (1g)
creme azedo
2 colher de sopa (24g)
salsa (molho), com pedaços
1/2 xícara (130g)

1. Em um processador elétrico de alimentos ou liquidificador, Combine os feijões, o caldo, a salsa e o cominho. Bata até obter uma textura relativamente lisa.
2. Aqueça a mistura de feijão em uma panela em fogo médio até aquecer completamente.
3. Cubra com creme azedo ao servir.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Grão-de-bico à espanhola

560 kcal ● 24g proteína ● 19g gordura ● 50g carboidrato ● 23g fibra



Para uma única refeição:

extrato de tomate

1 1/2 colher de sopa (24g)

espinafre fresco

3 oz (85g)

água

3/4 xícara(s) (mL)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

páprica

1/2 colher de sopa (3g)

cominho em pó

3/4 colher de sopa (5g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata(s) (336g)

cebola, fatiado

3/4 grande (113g)

pimentão, sem sementes e fatiado

3/4 grande (123g)

Para todas as 2 refeições:

extrato de tomate

3 colher de sopa (48g)

espinafre fresco

6 oz (170g)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

páprica

1 colher de sopa (7g)

cominho em pó

1 1/2 colher de sopa (9g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1 1/2 lata(s) (672g)

cebola, fatiado

1 1/2 grande (225g)

pimentão, sem sementes e fatiado

1 1/2 grande (246g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola, o pimentão e um pouco de sal e pimenta. Refogue por 8-10 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os vegetais estejam macios.
2. Misture a pasta de tomate, páprica e cominho. Cozinhe por 1-2 minutos.
3. Adicione o grão-de-bico e a água. Reduza o fogo, leve a ferver em fogo brando e cozinhe até que o líquido reduza, cerca de 8-10 minutos.
4. Adicione o espinafre e cozinhe por 1-2 minutos até murchar. Tempere a gosto com sal e pimenta. Sirva.

Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

sal

1 pitada (1g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

arroz integral

2 2/3 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

sal

2 pitada (1g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

arroz integral

1/3 xícara (63g)

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

4 1/2 dosador - 491 kcal ● 109g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

- proteína em pó
- 4 1/2 concha (1/3 xícara cada) (140g)
- água
- 4 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

- proteína em pó
- 31 1/2 concha (1/3 xícara cada) (977g)
- água
- 31 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.