

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano alto em proteína de 1400 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

1412 kcal ● 131g proteína (37%) ● 40g gordura (26%) ● 108g carboidrato (31%) ● 23g fibra (7%)

Café da manhã

185 kcal, 15g proteína, 21g carboidratos líquidos, 3g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Morangos
1 xícara(s)- 52 kcal

Lanches

170 kcal, 5g proteína, 8g carboidratos líquidos, 12g gordura



Sementes de girassol
90 kcal



Pipoca
2 xícaras- 81 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

370 kcal, 20g proteína, 34g carboidratos líquidos, 15g gordura



Nuggets Chik'n
6 2/3 nuggets- 368 kcal

Jantar

365 kcal, 18g proteína, 42g carboidratos líquidos, 9g gordura



Feijões e verduras
364 kcal

Day 2

1450 kcal ● 128g proteína (35%) ● 63g gordura (39%) ● 70g carboidrato (19%) ● 23g fibra (6%)

Café da manhã

185 kcal, 15g proteína, 21g carboidratos líquidos, 3g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Morangos

1 xícara(s)- 52 kcal

Lanches

170 kcal, 5g proteína, 8g carboidratos líquidos, 12g gordura



Sementes de girassol

90 kcal



Pipoca

2 xícaras- 81 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

350 kcal, 15g proteína, 27g carboidratos líquidos, 16g gordura



Purê de batata-doce com manteiga

125 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal



Tempeh básico

2 oz- 148 kcal

Jantar

420 kcal, 20g proteína, 11g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salada de tofu com salsa verde

176 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 163 kcal

Day 3

1480 kcal ● 124g proteína (34%) ● 50g gordura (30%) ● 108g carboidrato (29%) ● 26g fibra (7%)

Café da manhã

185 kcal, 8g proteína, 26g carboidratos líquidos, 5g gordura



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal

Lanches

160 kcal, 6g proteína, 21g carboidratos líquidos, 4g gordura



Purê de maçã

57 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Ervilhas-torta

1 xícara- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

390 kcal, 18g proteína, 47g carboidratos líquidos, 8g gordura



Salada caprese

71 kcal



Arroz integral

1/4 xícara de arroz integral cozido- 57 kcal



Quinoa com feijão-preto

260 kcal

Jantar

420 kcal, 20g proteína, 11g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salada de tofu com salsa verde

176 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 163 kcal

Day 4

1415 kcal ● 128g proteína (36%) ● 26g gordura (17%) ● 143g carboidrato (40%) ● 24g fibra (7%)

Café da manhã

185 kcal, 8g proteína, 26g carboidratos líquidos, 5g gordura



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Lanches

160 kcal, 6g proteína, 21g carboidratos líquidos, 4g gordura



Purê de maçã
57 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal



Ervilhas-torta
1 xícara- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

390 kcal, 18g proteína, 47g carboidratos líquidos, 8g gordura



Salada caprese
71 kcal



Arroz integral
1/4 xícara de arroz integral cozido- 57 kcal



Quinoa com feijão-preto
260 kcal

Jantar

360 kcal, 24g proteína, 46g carboidratos líquidos, 7g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Sanduíches de tempeh ao molho barbecue
1/2 sanduíche(s)- 227 kcal

Day 5

1437 kcal ● 145g proteína (40%) ● 44g gordura (27%) ● 88g carboidrato (25%) ● 28g fibra (8%)

Café da manhã

230 kcal, 12g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal



Claras mexidas
61 kcal

Lanches

170 kcal, 17g proteína, 12g carboidratos líquidos, 4g gordura



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



Shake de proteína (leite)
129 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

325 kcal, 13g proteína, 50g carboidratos líquidos, 6g gordura



Massa com molho pronto
255 kcal



Salada caprese
71 kcal

Jantar

385 kcal, 31g proteína, 10g carboidratos líquidos, 20g gordura



Abobrinha grelhada na frigideira
166 kcal



Farelos veganos
1 1/2 xícara(s)- 219 kcal

Day 6

1366 kcal ● 128g proteína (37%) ● 36g gordura (24%) ● 105g carboidrato (31%) ● 26g fibra (8%)

Café da manhã

230 kcal, 12g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal



Claras mexidas
61 kcal

Lanches

170 kcal, 17g proteína, 12g carboidratos líquidos, 4g gordura



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



Shake de proteína (leite)
129 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

325 kcal, 13g proteína, 50g carboidratos líquidos, 6g gordura



Massa com molho pronto
255 kcal



Salada caprese
71 kcal

Jantar

315 kcal, 14g proteína, 28g carboidratos líquidos, 12g gordura



Salada simples de couve
1/2 xícara(s)- 28 kcal



Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico
286 kcal

Day 7

1360 kcal ● 129g proteína (38%) ● 40g gordura (27%) ● 90g carboidrato (27%) ● 30g fibra (9%)

Café da manhã

230 kcal, 12g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal



Claras mexidas
61 kcal

Lanches

170 kcal, 17g proteína, 12g carboidratos líquidos, 4g gordura



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



Shake de proteína (leite)
129 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

320 kcal, 14g proteína, 34g carboidratos líquidos, 10g gordura



Salada simples de folhas mistas
136 kcal



Sopa de lentilha e legumes
185 kcal

Jantar

315 kcal, 14g proteína, 28g carboidratos líquidos, 12g gordura



Salada simples de couve
1/2 xícara(s)- 28 kcal



Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico
286 kcal

Outro

- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
3 recipiente (510g)
- ☐ pipoca, micro-ondas, salgada
4 xícara estourada (44g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
6 2/3 nuggets (143g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 embalagem (155 g) (283g)
- ☐ levedura nutricional
2 1/2 g (3g)
- ☐ massa de grão-de-bico
2 oz (57g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ morangos
2 xícara, inteira (288g)
- ☐ abacates
1 abacate(s) (201g)
- ☐ purê de maçã
2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)
- ☐ suco de fruta
16 fl oz (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão branco enlatado
1/2 lata(s) (220g)
- ☐ tempeh
3 oz (85g)
- ☐ feijão preto
3/4 lata(s) (323g)
- ☐ tofu firme
1 fatia(s) (84g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 1/2 xícara (150g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1/2 lata (224g)
- ☐ lentilhas, cruas
2 3/4 colher de sopa (32g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
4 1/3 dente(s) (de alho) (13g)
- ☐ folhas de couve
2 1/3 xícara, picada (93g)
- ☐ ketchup
5 colher de chá (28g)

Especiarias e ervas

- ☐ flocos de pimenta vermelha
1 pitada (0g)
- ☐ cominho moído
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ manjerição fresco
1/3 xícara, folhas inteiras (8g)
- ☐ pimenta-do-reino
4 g (4g)
- ☐ sal
1/4 colher de sopa (5g)
- ☐ pimenta caiena
3/4 pitada (0g)
- ☐ alho em pó
4 pitada (2g)
- ☐ orégano seco
4 pitada, moído (1g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ parmesão
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ manteiga
1/8 vara (12g)
- ☐ queijo palito
2 vara (56g)
- ☐ leite integral
2 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ muçarela fresca
2 oz (57g)
- ☐ ovos
2 grande (100g)
- ☐ claras de ovo
3/4 xícara (182g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
2 xícara(s) (mL)
- ☐ salsa verde
1 colher de sopa (16g)
- ☐ molho barbecue
2 colher de sopa (36g)
- ☐ molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
1 oz (28g)

- ☐ batata-doce
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)
- ☐ tomates
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (177g)
- ☐ ervilhas tortas
2 xícara, inteira (126g)
- ☐ grãos de milho congelados
1/3 xícara (45g)
- ☐ cebola
1 médio (diâ. 6,5 cm) (105g)
- ☐ pimentão verde
1/8 médio (15g)
- ☐ pimentão vermelho
1/8 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (15g)
- ☐ abobrinha
1 médio (196g)
- ☐ cenouras
4 1/2 médio (275g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
1/2 xícara (68g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 1/3 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1/3 xícara (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
4 colher de chá (mL)
- ☐ azeite
1 colher de sopa (mL)

- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
2 colher de sopa (15g)
- ☐ mix de nozes
6 colher de sopa (50g)

Bebidas

- ☐ água
21 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
22 1/2 concha (1/3 xícara cada) (698g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
2 3/4 colher de sopa (32g)
- ☐ quinoa, crua
4 colher de sopa (43g)
- ☐ massa seca crua
4 oz (114g)

Produtos de panificação

- ☐ pães Kaiser
1/2 pão (≈9 cm diâ.) (29g)
 - ☐ pão
3 fatia (96g)
-

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Copo de cottage com frutas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

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

Morangos

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

morangos
1 xícara, inteira (144g)

Para todas as 2 refeições:

morangos
2 xícara, inteira (288g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta
8 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)

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.

Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal  5g proteína  9g gordura  13g carboidrato  5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, maduro, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)
pão
1 fatia (32g)

Para todas as 3 refeições:

abacates, maduro, fatiado
3/4 abacate(s) (151g)
pão
3 fatia (96g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

Claras mexidas

61 kcal  7g proteína  4g gordura  0g carboidrato  0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
1/4 colher de sopa (mL)
claras de ovo
4 colher de sopa (61g)

Para todas as 3 refeições:

óleo
3/4 colher de sopa (mL)
claras de ovo
3/4 xícara (182g)

1. Bata as claras e uma pitada generosa de sal em uma tigela até que as claras fiquem espumosas, cerca de 40 segundos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje as claras e, quando começarem a firmar, mexa com uma espátula até ficarem mexidas.
3. Quando as claras estiverem cozidas, transfira para um prato e tempere com pimenta-do-reino moída na hora. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g proteína ● 15g gordura ● 34g carboidrato ● 4g fibra



Rende 6 2/3 nuggets

nuggets veganos tipo frango

6 2/3 nuggets (143g)

ketchup

5 colher de chá (28g)

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

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Purê de batata-doce com manteiga

125 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



manteiga

1 colher de chá (5g)

batata-doce

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal, coloque manteiga por cima e sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomates

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

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

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

Tempeh básico

2 oz - 148 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 oz

óleo

1 colher de chá (mL)

tempeh

2 oz (57g)

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.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada caprese

71 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado ao meio

2 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (25g)

vinagrete balsâmico

1 colher de chá (mL)

manjericão fresco

4 colher de chá, folhas inteiras (2g)

folhas verdes variadas

1/6 embalagem (155 g) (26g)

muçarela fresca

1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado ao meio

1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

vinagrete balsâmico

2 colher de chá (mL)

manjericão fresco

2 2/3 colher de sopa, folhas inteiras (4g)

folhas verdes variadas

1/3 embalagem (155 g) (52g)

muçarela fresca

1 oz (28g)

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 integral

1/4 xícara de arroz integral cozido - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz integral

4 colher de chá (16g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

água

1/6 xícara(s) (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

arroz integral

2 2/3 colher de sopa (32g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

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.

Quinoa com feijão-preto

260 kcal ● 13g proteína ● 3g gordura ● 33g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

feijão preto, lavado e escorrido

1/3 lata(s) (146g)

alho, picado

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

pimenta-do-reino

1/3 pitada, moído (0g)

sal

2/3 pitada (1g)

pimenta caiena

1/3 pitada (0g)

caldo de legumes

1/4 xícara(s) (mL)

óleo

1/6 colher de chá (mL)

grãos de milho congelados

2 2/3 colher de sopa (23g)

cominho moído

1 1/3 pitada (0g)

quinoa, crua

2 colher de sopa (21g)

cebola, picado

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)

Para todas as 2 refeições:

feijão preto, lavado e escorrido

2/3 lata(s) (293g)

alho, picado

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

pimenta-do-reino

2/3 pitada, moído (0g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

pimenta caiena

2/3 pitada (0g)

caldo de legumes

1/2 xícara(s) (mL)

óleo

1/3 colher de chá (mL)

grãos de milho congelados

1/3 xícara (45g)

cominho moído

1/3 colher de chá (1g)

quinoa, crua

4 colher de sopa (43g)

cebola, picado

1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio; cozinhe e mexa a cebola e o alho até dourarem levemente, cerca de 10 minutos.
2. Misture a quinoa na mistura de cebola e cubra com caldo de legumes; tempere com cominho, pimenta caiena, sal e pimenta. Leve a mistura a fervura. Tampe, reduza o fogo e cozinhe até a quinoa ficar macia e o caldo ser absorvido, cerca de 20 minutos.
3. Junte o milho congelado à panela e continue cozinhando até aquecer, cerca de 5 minutos; misture o feijão-preto e o coentro.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Massa com molho pronto

255 kcal ● 9g proteína ● 2g gordura ● 47g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para macarrão

1/8 pote (680 g) (84g)

massa seca crua

2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão

1/4 pote (680 g) (168g)

massa seca crua

4 oz (114g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Salada caprese

71 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado ao meio

2 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (25g)

vinagrete balsâmico

1 colher de chá (mL)

manjericão fresco

4 colher de chá, folhas inteiras (2g)

folhas verdes variadas

1/6 embalagem (155 g) (26g)

muçarela fresca

1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado ao meio

1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

vinagrete balsâmico

2 colher de chá (mL)

manjericão fresco

2 2/3 colher de sopa, folhas inteiras (4g)

folhas verdes variadas

1/3 embalagem (155 g) (52g)

muçarela fresca

1 oz (28g)

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.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



molho para salada

3 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

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

Sopa de lentilha e legumes

185 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 26g carboidrato ● 7g fibra



mistura de vegetais congelados

1/2 xícara (68g)

alho

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

levedura nutricional

1 colher de chá (1g)

folhas de couve

1/3 xícara, picada (13g)

caldo de legumes

2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

2 2/3 colher de sopa (32g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela grande e leve à fervura.\r\nDeixe cozinhar por 15–20 minutos até que as lentilhas estejam macias.\r\nTempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol

1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol

1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Pipoca

2 xícaras - 81 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pipoca, micro-ondas, salgada
2 xícara estourada (22g)

Para todas as 2 refeições:

pipoca, micro-ondas, salgada
4 xícara estourada (44g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Purê de maçã

57 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

purê de maçã
1 recipiente para viagem (~110 g)
(122g)

Para todas as 2 refeições:

purê de maçã
2 recipiente para viagem (~110 g)
(244g)

1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

Leite

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Ervilhas-torta

1 xícara - 27 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas tortas
1 xícara, inteira (63g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas tortas
2 xícara, inteira (126g)

1. Tempere com sal se desejar e sirva cruas.

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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.

Shake de proteína (leite)

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
leite integral
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

pó proteico
1 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(47g)
leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)

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

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Feijões e verduras

364 kcal ● 18g proteína ● 9g gordura ● 42g carboidrato ● 11g fibra



feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata(s) (220g)

alho, picado fino

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

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

flocos de pimenta vermelha

1 pitada (0g)

parmesão

1/2 colher de sopa (3g)

caldo de legumes

3/4 xícara(s) (mL)

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
2. Adicione o alho e cozinhe até ficar fragrante, cerca de 1 minuto.
3. Misture a pimenta calabresa e uma pitada de sal e pimenta. Cozinhe por 30 segundos.
4. Adicione a couve e refogue até murchar levemente.
5. Misture os feijões brancos e o caldo de legumes.
6. Cubra e cozinhe em fogo baixo por 10 minutos. (Para um ensopado mais espesso, deixe a panela descoberta.)
7. Cubra com parmesão e sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada de tofu com salsa verde

176 kcal ● 8g proteína ● 12g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, picado

1/4 tomate roma (20g)

salsa verde

1/2 colher de sopa (8g)

cominho moído

4 pitada (1g)

feijão preto, escorrido e enxaguado

1 colher de sopa (15g)

sementes de abóbora, torradas, sem sal

1 colher de sopa (7g)

abacates, fatiado

1 fatias (25g)

folhas verdes variadas

3/4 xícara (23g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

tofu firme

1/2 fatia(s) (42g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, picado

1/2 tomate roma (40g)

salsa verde

1 colher de sopa (16g)

cominho moído

1 colher de chá (2g)

feijão preto, escorrido e enxaguado

2 colher de sopa (30g)

sementes de abóbora, torradas, sem sal

2 colher de sopa (15g)

abacates, fatiado

2 fatias (50g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

óleo

1 colher de chá (mL)

tofu firme

1 fatia(s) (84g)

1. Pressione o tofu entre papel-toalha para remover um pouco da água; corte em cubos pequenos.
2. Em uma tigela pequena, adicione o tofu, o óleo, o cominho e uma pitada de sal. Misture até que o tofu esteja bem coberto.
3. Frite em uma frigideira em fogo médio, alguns minutos de cada lado até ficar crocante.
4. Adicione os feijões à frigideira e cozinhe até aquecerem, alguns minutos. Retire do fogo e reserve.
5. Adicione folhas mistas a uma tigela e arrume o tofu, os feijões, o abacate e os tomates por cima. Misture delicadamente a salada. Salpique com sementes de abóbora e finalize com salsa verde. Sirva.

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo palito

1 vara (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo palito

2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Mix de castanhas

1/6 xícara(s) - 163 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes
3 colher de sopa (25g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes
6 colher de sopa (50g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

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.

Sanduíches de tempeh ao molho barbecue

1/2 sanduíche(s) - 227 kcal ● 10g proteína ● 5g gordura ● 33g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

pimentão verde, sem sementes e picado

1/8 médio (15g)

tempeh, esfarelado

1 oz (28g)

cebola, picado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

pães Kaiser

1/2 pão (≈9 cm diâ.) (29g)

pimentão vermelho, sem sementes e picado

1/8 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (15g)

óleo

3/8 colher de chá (mL)

molho barbecue

2 colher de sopa (36g)

1. Despeje o molho barbecue em uma tigela média. Esfarele o tempeh no molho e deixe marinar por cerca de 10 minutos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione os pimentões vermelho e verde e a cebola. Cozinhe, mexendo frequentemente, até ficarem macios. Junte o tempeh e o molho barbecue e aqueça bem.
3. Coloque a mistura de tempeh nos pães tipo kaiser e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Abobrinha grelhada na frigideira

166 kcal ● 3g proteína ● 13g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



azeite

1 colher de sopa (mL)

sal

4 pitada (3g)

alho em pó

4 pitada (2g)

orégano seco

4 pitada, moído (1g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de sopa, moído (3g)

abobrinha

1 médio (196g)

1. Corte a abobrinha ao longo em quatro ou cinco filés.
2. Em uma tigela pequena, bata o azeite e os temperos.
3. Pincele a mistura de óleo sobre todos os lados das fatias de abobrinha.
4. Coloque a abobrinha em uma frigideira aquecida por 2-3 minutos de um lado. Em seguida, vire e cozinhe por mais um minuto do outro lado.
5. Sirva.

Farelos veganos

1 1/2 xícara(s) - 219 kcal ● 28g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

1 1/2 xícara (150g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de couve

1/2 xícara(s) - 28 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1/2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1/2 xícara, picada (20g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

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

Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico

286 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 25g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

levedura nutricional

4 pitada (1g)

manteiga

1/4 colher de sopa (4g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

alho, finamente picado

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

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/4 lata (112g)

massa de grão-de-bico

1 oz (28g)

cebola, fatiado finamente

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

Para todas as 2 refeições:

levedura nutricional

1 colher de chá (1g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

alho, finamente picado

2 dente(s) (de alho) (6g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata (224g)

massa de grão-de-bico

2 oz (57g)

cebola, fatiado finamente

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

1. Cozinhe o macarrão de grão-de-bico conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
2. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e cozinhe até amolecerem, 5-8 minutos. Acrescente os grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta. Frite até dourar, mais 5-8 minutos.
3. Adicione a manteiga à frigideira. Assim que derreter, junte o macarrão e misture até que esteja coberto pelo molho.
4. Misture a levedura nutricional. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

3 xícara(s) (mL)

pó proteico

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

Para todas as 7 refeições:

água

21 xícara(s) (mL)

pó proteico

21 concha (1/3 xícara cada) (651g)

- 1. A receita não possui instruções.