

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano alto em proteína de 1500 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

1517 kcal ● 140g proteína (37%) ● 52g gordura (31%) ● 98g carboidrato (26%) ● 24g fibra (6%)

Café da manhã

240 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 13g gordura



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal

Lanches

165 kcal, 10g proteína, 8g carboidratos líquidos, 9g gordura



Cenouras com homus

82 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

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



Salada caprese

142 kcal



Goulash de feijão e tofu

219 kcal

Jantar

430 kcal, 26g proteína, 47g carboidratos líquidos, 14g gordura



Tenders de chik'n crocantes

6 tender(es)- 343 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

Day 2

1468 kcal ● 131g proteína (36%) ● 48g gordura (29%) ● 102g carboidrato (28%) ● 26g fibra (7%)

Café da manhã

240 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 13g gordura



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal

Lanches

165 kcal, 10g proteína, 8g carboidratos líquidos, 9g gordura



Cenouras com homus

82 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

305 kcal, 17g proteína, 28g carboidratos líquidos, 12g gordura



Arroz pilaf com almôndegas sem carne

186 kcal



Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal

Jantar

430 kcal, 21g proteína, 50g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ervilhas

71 kcal



Hambúrguer vegetal com queijo

1 hambúrguer- 361 kcal

Day 3

1570 kcal ● 138g proteína (35%) ● 48g gordura (28%) ● 119g carboidrato (30%) ● 27g fibra (7%)

Café da manhã

240 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 13g gordura



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal

Lanches

160 kcal, 8g proteína, 17g carboidratos líquidos, 5g gordura



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal



Fatias de pepino

1/4 pepino- 15 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

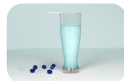


Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

415 kcal, 23g proteína, 28g carboidratos líquidos, 22g gordura



Kefir

150 kcal



Salada de ovo e abacate

266 kcal

Jantar

430 kcal, 24g proteína, 58g carboidratos líquidos, 7g gordura



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

273 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal

Day 4

1535 kcal ● 135g proteína (35%) ● 44g gordura (26%) ● 123g carboidrato (32%) ● 27g fibra (7%)

Café da manhã

195 kcal, 16g proteína, 21g carboidratos líquidos, 5g gordura



[Copo de cottage com frutas](#)

1 pote- 131 kcal



[Torrada com manteiga e geleia](#)

1/2 fatia(s)- 67 kcal

Lanches

160 kcal, 8g proteína, 17g carboidratos líquidos, 5g gordura



[Torrada com homus](#)

1 fatia(s)- 146 kcal



[Fatias de pepino](#)

1/4 pepino- 15 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

3 dosador- 327 kcal

Almoço

420 kcal, 15g proteína, 24g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Leite](#)

1 1/4 xícara(s)- 186 kcal



[Zoodles com molho de abacate](#)

235 kcal

Jantar

430 kcal, 24g proteína, 58g carboidratos líquidos, 7g gordura



[Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias](#)

273 kcal



[Iogurte grego com baixo teor de gordura](#)

1 pote(s)- 155 kcal

Day 5

1461 kcal ● 143g proteína (39%) ● 49g gordura (30%) ● 87g carboidrato (24%) ● 24g fibra (7%)

Café da manhã

195 kcal, 16g proteína, 21g carboidratos líquidos, 5g gordura



[Copo de cottage com frutas](#)

1 pote- 131 kcal



[Torrada com manteiga e geleia](#)

1/2 fatia(s)- 67 kcal

Lanches

160 kcal, 8g proteína, 17g carboidratos líquidos, 5g gordura



[Torrada com homus](#)

1 fatia(s)- 146 kcal



[Fatias de pepino](#)

1/4 pepino- 15 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

3 dosador- 327 kcal

Almoço

420 kcal, 15g proteína, 24g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Leite](#)

1 1/4 xícara(s)- 186 kcal



[Zoodles com molho de abacate](#)

235 kcal

Jantar

355 kcal, 32g proteína, 22g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Seitan simples](#)

3 oz- 183 kcal



[Salada de edamame e beterraba](#)

171 kcal

Day 6

1471 kcal ● 137g proteína (37%) ● 34g gordura (21%) ● 127g carboidrato (35%) ● 27g fibra (7%)

Café da manhã

245 kcal, 16g proteína, 31g carboidratos líquidos, 4g gordura



Purê de maçã
114 kcal



Shake de proteína (leite)
129 kcal

Lanches

130 kcal, 8g proteína, 20g carboidratos líquidos, 1g gordura



Uvas
29 kcal



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



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

385 kcal, 19g proteína, 53g carboidratos líquidos, 7g gordura



Salada caprese
71 kcal



Massa com lentilhas e tomate
316 kcal

Jantar

385 kcal, 21g proteína, 21g carboidratos líquidos, 20g gordura



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara
4 metade(s) de abobrinha- 384 kcal

Day 7

1471 kcal ● 137g proteína (37%) ● 34g gordura (21%) ● 127g carboidrato (35%) ● 27g fibra (7%)

Café da manhã

245 kcal, 16g proteína, 31g carboidratos líquidos, 4g gordura



Purê de maçã
114 kcal



Shake de proteína (leite)
129 kcal

Lanches

130 kcal, 8g proteína, 20g carboidratos líquidos, 1g gordura



Uvas
29 kcal



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



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

385 kcal, 19g proteína, 53g carboidratos líquidos, 7g gordura



Salada caprese
71 kcal



Massa com lentilhas e tomate
316 kcal

Jantar

385 kcal, 21g proteína, 21g carboidratos líquidos, 20g gordura



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara
4 metade(s) de abobrinha- 384 kcal

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
5 grande (250g)
- ☐ queijo palito
2 vara (56g)
- ☐ muçarela fresca
3 oz (85g)
- ☐ queijo fatiado
1 fatia (≈20 g cada) (21g)
- ☐ kefir aromatizado
1 xícara (mL)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- ☐ manteiga
1 colher de chá (5g)
- ☐ leite integral
3 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo de cabra
4 oz (113g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1/2 xícara (113g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
2 abacate(s) (419g)
- ☐ laranja
1 laranja (154g)
- ☐ suco de limão
3 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ uvas
1 xícara (92g)
- ☐ clementinas
2 fruta (148g)
- ☐ purê de maçã
4 recipiente para viagem (~110 g) (488g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
7 fatia (224g)
- ☐ pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ketchup
2 1/2 colher de sopa (43g)

Outro

- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
6 pedaços (153g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 1/6 embalagem (155 g) (182g)
- ☐ ervilhas-de-cheiro
1/8 xícara (5g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
1 1/2 almôndega(s) (45g)
- ☐ hambúrguer vegetal
1 hambúrguer (71g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus
3/4 xícara (173g)
- ☐ tofu firme
1 3/4 oz (50g)
- ☐ feijão branco enlatado
1/4 lata(s) (110g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1/2 lata (224g)
- ☐ lentilhas, cruas
6 colher de sopa (72g)

Gorduras e óleos

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

Especiarias e ervas

- ☐ manjerição fresco
1 oz (33g)
- ☐ tomilho fresco
1 pitada (0g)
- ☐ páprica
1 colher de chá (2g)
- ☐ alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ cominho moído
1/4 colher de sopa (2g)

Bebidas

- ☐ água
21 3/4 xícara(s) (mL)

- ☐ cenouras baby
16 médio (160g)
- ☐ tomates
3 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (403g)
- ☐ alho
3/4 dente(s) (de alho) (2g)
- ☐ cebola
5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (65g)
- ☐ ervilhas congeladas
2/3 xícara (89g)
- ☐ pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)
- ☐ salsa fresca
2 ramos (2g)
- ☐ abobrinha
5 grande (1615g)
- ☐ edamame, congelado, sem casca
1/2 xícara (59g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
2 beterraba(s) (100g)
- ☐ polpa de tomate
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ tomates esmagados enlatados
1/2 lata (203g)
- ☐ cenouras
1/2 médio (31g)

- ☐ pó proteico
22 concha (1/3 xícara cada) (682g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
1/8 caixa (225 g) (28g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ couscous instantâneo, saborizado
1/2 caixa (165 g) (82g)
- ☐ seitan
3 oz (85g)
- ☐ massa seca crua
2 1/4 oz (64g)

Doces

- ☐ geleia
1 colher de chá (7g)
- ☐ mel
2 colher de chá (14g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
1 xícara (260g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

ovos

3 grande (150g)

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.

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.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Torrada com manteiga e geleia

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

geleia
1 colher de chá (7g)
manteiga
1 colher de chá (5g)
pão
1 fatia (32g)

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

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Purê de maçã

114 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

purê de maçã
4 recipiente para viagem (~110 g)
(488g)

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

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 2 refeições:

pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

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

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Salada caprese

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



tomates, cortado ao meio

1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

vinagrete balsâmico

2 colher de chá (mL)

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

Goulash de feijão e tofu

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



alho, picado fino

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

tofu firme, escorrido e cortado em cubos

1 3/4 oz (50g)

tomilho fresco

1 pitada (0g)

páprica

1/4 colher de sopa (2g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

cebola, cortado em cubos

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1/4 lata(s) (110g)

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.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Arroz pilaf com almôndegas sem carne

186 kcal ● 10g proteína ● 4g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



ervilhas-de-cheiro, pontas aparadas

1/8 xícara (5g)

tomates

1 1/2 tomatinhos (26g)

almôndegas veganas congeladas

1 1/2 almôndega(s) (45g)

mistura de arroz temperada

1/8 caixa (225 g) (28g)

1. Prepare a mistura de arroz conforme as instruções para fogão, mas na metade do tempo de cozimento, misture os tomates e as ervilhas tortas e deixe cozinhar pelo restante do tempo. Reserve.
2. Enquanto isso, prepare as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
3. Sirva a mistura de arroz no prato e cubra com as almôndegas veganas. Sirva.

Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



tomates, fatiado

3/8 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (68g)

manjeriço fresco

1/2 colher de sopa, picado (1g)

vinagrete balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

muçarela fresca, fatiado

1 oz (28g)

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

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Kefir

150 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 25g carboidrato ● 0g fibra



kefir aromatizado

1 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

Salada de ovo e abacate

266 kcal ● 15g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



ovos, cozido e resfriado

2 grande (100g)

folhas verdes variadas

2/3 xícara (20g)

abacates

1/3 abacate(s) (67g)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou cozinhe os seus e deixe esfriar na geladeira.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar bem combinado.
3. Sirva sobre uma cama de folhas verdes.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Leite

1 1/4 xícara(s) - 186 kcal ● 10g proteína ● 10g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1 1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

2 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Zoodles com molho de abacate

235 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 9g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, descascado e sem sementes

1/2 abacate(s) (101g)

abobrinha

1/2 grande (162g)

manjeriço fresco

1/2 xícara, folhas inteiras (12g)

tomates, cortado ao meio

5 tomatinhos (85g)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

água

1/6 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

abacates, descascado e sem sementes

1 abacate(s) (201g)

abobrinha

1 grande (323g)

manjeriço fresco

1 xícara, folhas inteiras (24g)

tomates, cortado ao meio

10 tomatinhos (170g)

suco de limão

3 colher de sopa (mL)

água

1/3 xícara(s) (mL)

1. Usando um espiralizador ou um descascador, faça os noodles de abobrinha.
2. Coloque a água, o suco de limão, o abacate e o manjeriço no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
3. Em uma tigela, misture os noodles de abobrinha, os tomates e o molho e mexa delicadamente até ficarem bem envolvidos. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.
4. Observação: embora esta receita fique melhor fresca, ela pode ser conservada na geladeira por um ou dois dias.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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)

manjeriço 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)

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

Massa com lentilhas e tomate

316 kcal ● 15g proteína ● 2g gordura ● 51g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado fino

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

cebola, cortado em cubos

1/8 grande (19g)

polpa de tomate

1/4 colher de sopa (4g)

óleo

1/6 colher de chá (mL)

cominho moído

1 pitada (0g)

páprica

1 pitada (0g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

tomates esmagados enlatados

1/4 lata (101g)

cenouras, picado

1/4 médio (15g)

lentilhas, cruas

3 colher de sopa (36g)

massa seca crua

1 oz (32g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado fino

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

cebola, cortado em cubos

1/4 grande (38g)

polpa de tomate

1/2 colher de sopa (8g)

óleo

3/8 colher de chá (mL)

cominho moído

2 pitada (1g)

páprica

2 pitada (1g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

tomates esmagados enlatados

1/2 lata (203g)

cenouras, picado

1/2 médio (31g)

lentilhas, cruas

6 colher de sopa (72g)

massa seca crua

2 1/4 oz (64g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione as cebolas, o alho e as cenouras. Refogue por cerca de 10 minutos ou até que os vegetais amoleçam.
2. Misture o cominho e a páprica e toste por cerca de 1 minuto, até ficarem aromáticos.
3. Junte a pasta de tomate, os tomates esmagados, a água e as lentilhas.
4. Leve para ferver, tampe e cozinhe por cerca de 30-35 minutos até as lentilhas ficarem macias. Acrescente mais água se necessário.
5. Enquanto isso, cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem e reserve.
6. Misture a massa com o molho e sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Cenouras com homus

82 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras baby

8 médio (80g)

homus

2 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras baby

16 médio (160g)

homus

4 colher de sopa (60g)

1. Sirva as cenouras com homus.

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.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Torrada com homus

1 fatia(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

homus
2 1/2 colher de sopa (38g)
pão
1 fatia (32g)

Para todas as 3 refeições:

homus
1/2 xícara (113g)
pão
3 fatia (96g)

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

Fatias de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 3 refeições:

pepino
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.
-

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Uvas

29 kcal 0g proteína 0g gordura 5g carboidrato 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas
1/2 xícara (46g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
1 xícara (92g)

- 1. A receita não possui instruções.

Cottage cheese com mel

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Clementina

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

clementinas
1 fruta (74g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas
2 fruta (148g)

- 1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tenders de chik'n crocantes

6 tender(es) - 343 kcal ● 24g proteína ● 14g gordura ● 31g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 tender(es)

ketchup

1 1/2 colher de sopa (26g)

tenders 'chik'n' sem carne

6 pedaços (153g)

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

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 laranja(s)

laranja

1 laranja (154g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Ervilhas

71 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



ervilhas congeladas

2/3 xícara (89g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Hambúrguer vegetal com queijo

1 hambúrguer - 361 kcal ● 16g proteína ● 12g gordura ● 42g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 hambúrguer

queijo fatiado

1 fatia (≈20 g cada) (21g)

hambúrguer vegetal

1 hambúrguer (71g)

folhas verdes variadas

1 oz (28g)

ketchup

1 colher de sopa (17g)

pães de hambúrguer

1 pão(s) (51g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem. Quando pronto, coloque no pão e cubra com queijo, folhas e ketchup. Sinta-se à vontade para adicionar outras coberturas de baixa caloria, como mostarda ou picles.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

273 kcal ● 11g proteína ● 3g gordura ● 42g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsa fresca, picado

1 ramos (1g)

tomates, picado

1/4 tomate roma (20g)

pepino, picado

1/8 pepino (≈21 cm) (38g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/4 lata (112g)

suco de limão

3/8 colher de chá (mL)

cominho moído

2 pitada (1g)

óleo

1/8 colher de chá (mL)

couscous instantâneo, saborizado

1/4 caixa (165 g) (41g)

Para todas as 2 refeições:

salsa fresca, picado

2 ramos (2g)

tomates, picado

1/2 tomate roma (40g)

pepino, picado

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata (224g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

cominho moído

4 pitada (1g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

couscous instantâneo, saborizado

1/2 caixa (165 g) (82g)

1. Aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture o grão-de-bico com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma assadeira e asse por 15 minutos. Reserve quando pronto.
2. Enquanto isso, cozinhe o cuscuz conforme as instruções da embalagem. Quando o cuscuz estiver pronto e tiver esfriado um pouco, misture a salsa.
3. Monte o bowl com cuscuz, grão-de-bico assado, pepino e tomates. Regue com suco de limão por cima e sirva.

iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Seitan simples

3 oz - 183 kcal ● 23g proteína ● 6g gordura ● 10g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 oz

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

seitan

3 oz (85g)

1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

Salada de edamame e beterraba

171 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



edamame, congelado, sem casca

1/2 xícara (59g)

vinagrete balsâmico

1 colher de sopa (mL)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

2 beterraba(s) (100g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Jantar 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



Translation missing:
pt.for_single_meal

abobrinha
2 grande (646g)
queijo de cabra
2 oz (57g)
molho para macarrão
1/2 xícara (130g)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha
4 grande (1292g)
queijo de cabra
4 oz (113g)
molho para macarrão
1 xícara (260g)

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.

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.