

# Meal Plan - Plano alimentar vegetariano alto em proteína de 1700 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

1743 kcal ● 152g proteína (35%) ● 84g gordura (44%) ● 75g carboidrato (17%) ● 19g fibra (4%)

### Café da manhã

270 kcal, 27g proteína, 14g carboidratos líquidos, 12g gordura



#### Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



#### Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

### Lanches

220 kcal, 7g proteína, 10g carboidratos líquidos, 16g gordura



#### Sementes de girassol

120 kcal



#### Pipoca

2 1/2 xícaras- 101 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

435 kcal, 22g proteína, 17g carboidratos líquidos, 29g gordura



#### Vagens

95 kcal



#### Tofu básico

8 oz- 342 kcal

### Jantar

435 kcal, 12g proteína, 32g carboidratos líquidos, 26g gordura



#### Salada de tomate e abacate

117 kcal



#### Pizza margherita em flatbread

317 kcal

## Day 2

1710 kcal ● 171g proteína (40%) ● 69g gordura (36%) ● 78g carboidrato (18%) ● 24g fibra (6%)

### Café da manhã

270 kcal, 27g proteína, 14g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Ovos cozidos**  
2 ovo(s)- 139 kcal



**Copo de cottage com frutas**  
1 pote- 131 kcal

### Lanches

220 kcal, 7g proteína, 10g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Sementes de girassol**  
120 kcal



**Pipoca**  
2 1/2 xícaras- 101 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

460 kcal, 24g proteína, 32g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Salada de tomate e abacate**  
156 kcal



**Tenders de chik'n crocantes**  
5 1/3 tender(es)- 305 kcal

### Jantar

375 kcal, 29g proteína, 20g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Vagens**  
63 kcal



**Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki**  
314 kcal

## Day 3

1723 kcal ● 165g proteína (38%) ● 72g gordura (38%) ● 79g carboidrato (18%) ● 25g fibra (6%)

### Café da manhã

285 kcal, 21g proteína, 14g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Omelete de tomate e manjericão**  
152 kcal



**Copo de cottage com frutas**  
1 pote- 131 kcal

### Lanches

220 kcal, 7g proteína, 10g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Sementes de girassol**  
120 kcal



**Pipoca**  
2 1/2 xícaras- 101 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

460 kcal, 24g proteína, 32g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Salada de tomate e abacate**  
156 kcal



**Tenders de chik'n crocantes**  
5 1/3 tender(es)- 305 kcal

### Jantar

375 kcal, 29g proteína, 20g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Vagens**  
63 kcal



**Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki**  
314 kcal

## Day 4

1765 kcal ● 160g proteína (36%) ● 53g gordura (27%) ● 130g carboidrato (30%) ● 32g fibra (7%)

### Café da manhã

285 kcal, 21g proteína, 14g carboidratos líquidos, 15g gordura



Omelete de tomate e manjericão

152 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

### Lanches

195 kcal, 13g proteína, 22g carboidratos líquidos, 4g gordura



Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

520 kcal, 23g proteína, 44g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal



Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal



Tempeh com molho de amendoim

2 oz de tempeh- 217 kcal

### Jantar

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



Cassoulet de feijão branco

385 kcal

## Day 5

1700 kcal ● 162g proteína (38%) ● 61g gordura (32%) ● 106g carboidrato (25%) ● 19g fibra (4%)

### Café da manhã

285 kcal, 21g proteína, 14g carboidratos líquidos, 15g gordura



Omelete de tomate e manjericão

152 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

### Lanches

195 kcal, 13g proteína, 22g carboidratos líquidos, 4g gordura



Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

435 kcal, 17g proteína, 48g carboidratos líquidos, 17g gordura



Tofu ao molho buffalo

177 kcal



Feijão-lima com manteiga

55 kcal



Cuscuz

201 kcal

### Jantar

405 kcal, 26g proteína, 18g carboidratos líquidos, 23g gordura



Tofu Cajun

236 kcal



Salada de edamame e beterraba

171 kcal

## Day 6

1700 kcal ● 176g proteína (41%) ● 57g gordura (30%) ● 99g carboidrato (23%) ● 23g fibra (5%)

### Café da manhã

205 kcal, 11g proteína, 8g carboidratos líquidos, 14g gordura



Salada de ovo e abacate  
133 kcal



Leite  
1/2 xícara(s)- 75 kcal

### Lanches

260 kcal, 32g proteína, 13g carboidratos líquidos, 8g gordura



Shake de proteína (leite)  
258 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, 22g proteína, 58g carboidratos líquidos, 10g gordura



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias  
364 kcal



Queijo em tiras  
1 palito(s)- 83 kcal

### Jantar

405 kcal, 26g proteína, 18g carboidratos líquidos, 23g gordura



Tofu Cajun  
236 kcal



Salada de edamame e beterraba  
171 kcal

## Day 7

1704 kcal ● 166g proteína (39%) ● 46g gordura (25%) ● 128g carboidrato (30%) ● 27g fibra (6%)

### Café da manhã

205 kcal, 11g proteína, 8g carboidratos líquidos, 14g gordura



Salada de ovo e abacate  
133 kcal



Leite  
1/2 xícara(s)- 75 kcal

### Lanches

260 kcal, 32g proteína, 13g carboidratos líquidos, 8g gordura



Shake de proteína (leite)  
258 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, 22g proteína, 58g carboidratos líquidos, 10g gordura



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias  
364 kcal



Queijo em tiras  
1 palito(s)- 83 kcal

### Jantar

410 kcal, 16g proteína, 47g carboidratos líquidos, 13g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate  
85 kcal



Bowl grego de feijão branco e quinoa  
326 kcal

## Produtos lácteos e ovos

- ovos  
9 grande (450g)
- mussarela ralada  
4 colher de sopa (22g)
- queijo cheddar  
1 1/2 colher de sopa, ralado (11g)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- manteiga  
4 pitada (2g)
- leite integral  
3 xícara(s) (mL)
- queijo palito  
2 vara (56g)

## Outro

- Queijo cottage e copo de frutas  
5 recipiente (850g)
- pipoca, micro-ondas, salgada  
7 1/2 xícara estourada (83g)
- tenders 'chik'n' sem carne  
10 2/3 pedaços (272g)
- tzatziki  
1/3 xícara(s) (70g)
- folhas verdes variadas  
1 1/2 embalagem (155 g) (244g)
- levedura nutricional  
1/4 colher de sopa (1g)

## Vegetais e produtos vegetais

- tomates  
3 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (455g)
- cebola  
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
- alho  
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)
- vagens verdes congeladas  
4 2/3 xícara (565g)
- ketchup  
2 2/3 colher de sopa (45g)
- cebolinha  
1 1/2 colher de sopa picada (9g)
- cenouras  
4 médio (255g)
- aipo cru  
1 1/6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (47g)
- edamame, congelado, sem casca  
1 xícara (118g)

## Gorduras e óleos

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

## Frutas e sucos de frutas

- abacates  
1 1/4 abacate(s) (251g)
- suco de limão  
2 colher de sopa (mL)
- suco de limão  
1 colher de sopa (mL)

## Produtos de panificação

- pão naan  
1/2 pedaço(s) (45g)

## Produtos de nozes e sementes

- grãos de girassol  
2 oz (57g)

## Leguminosas e produtos derivados

- tofu firme  
1 2/3 lbs (751g)
- tempeh  
10 oz (284g)
- feijão branco enlatado  
3/4 lata(s) (329g)
- molho de soja (tamari)  
1/2 colher de chá (mL)
- manteiga de amendoim  
1 colher de sopa (16g)
- grão-de-bico enlatado  
2/3 lata (299g)

## Bebidas

- água  
25 xícara(s) (mL)

- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)  
4 beterraba(s) (200g)
- feijão-lima congelado  
1/8 embalagem (280 g) (36g)
- salsa fresca  
2 2/3 ramos (3g)
- pepino  
2/3 pepino (≈21 cm) (201g)

### Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino  
1 1/2 g (1g)
- sal  
4 g (4g)
- alho em pó  
1/4 colher de sopa (2g)
- vinagre balsâmico  
3/4 colher de sopa (mL)
- manjeriço fresco  
9 folhas (5g)
- tempero cajun  
1/2 colher de sopa (3g)
- cominho moído  
1/4 colher de sopa (1g)
- orégano seco  
1 pitada, folhas (0g)
- endro seco  
1 pitada (0g)

- pó proteico  
26 1/2 concha (1/3 xícara cada) (822g)

### Sopas, molhos e caldos

- Molho Frank's Red Hot  
1/3 xícara (mL)
- caldo de legumes  
1/4 xícara(s) (mL)

### Grãos cerealíferos e massas

- arroz integral  
2 3/4 colher de sopa (32g)
  - couscous instantâneo, saborizado  
1 caixa (165 g) (164g)
  - quinoa, crua  
3 colher de sopa (32g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**ovos**  
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
4 grande (200g)

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.

### 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.



## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

---

### Omelete de tomate e manjericão

152 kcal ● 7g proteína ● 13g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### tomates, picado finamente

1/2 tomate-ameixa (31g)

#### manjericão fresco, rasgado

2 folhas (1g)

#### azeite

1/2 colher de sopa (mL)

#### cebolinha

1/2 colher de sopa picada (3g)

#### queijo cheddar

1/2 colher de sopa, ralado (4g)

#### ovos, batido

1 grande (50g)

Para todas as 3 refeições:

#### tomates, picado finamente

1 1/2 tomate-ameixa (93g)

#### manjericão fresco, rasgado

6 folhas (3g)

#### azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

#### cebolinha

1 1/2 colher de sopa picada (9g)

#### queijo cheddar

1 1/2 colher de sopa, ralado (11g)

#### ovos, batido

3 grande (150g)

1. Em uma tigela pequena, misture o tomate, o queijo, o manjericão, a cebola, metade do óleo e um pouco de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo restante em uma frigideira pequena e despeje uma camada uniforme dos ovos batidos. Quando estiver cozido por baixo, coloque a mistura de tomate sobre metade da omelete e dobre a outra metade por cima.
3. Mantenha no fogo por mais cerca de 30 segundos e então retire e sirva.

---

### 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 3 refeições:

#### Queijo cottage e copo de frutas

3 recipiente (510g)

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



## Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Salada de ovo e abacate

133 kcal ● 7g proteína ● 10g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### ovos, cozido e resfriado

1 grande (50g)

#### folhas verdes variadas

1/3 xícara (10g)

#### abacates

1/6 abacate(s) (34g)

#### alho em pó

1 1/3 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

#### 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.

### 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.

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Vagens

95 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



#### vagens verdes congeladas

2 xícara (242g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Tofu básico

8 oz - 342 kcal ● 18g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

### tofu firme

1/2 lbs (227g)

### óleo

4 colher de chá (mL)

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

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Salada de tomate e abacate

156 kcal ● 2g proteína ● 12g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### tomates, cortado em cubinhos

1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)

### pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

### sal

1 1/3 pitada (1g)

### alho em pó

1 1/3 pitada (1g)

### azeite

1/2 colher de chá (mL)

### abacates, cortado em cubos

1/3 abacate(s) (67g)

### suco de limão

2 colher de chá (mL)

### cebola

2 colher de chá, picado (10g)

Para todas as 2 refeições:

### tomates, cortado em cubinhos

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

### pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

### sal

1/3 colher de chá (2g)

### alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

### azeite

1 colher de chá (mL)

### abacates, cortado em cubos

2/3 abacate(s) (134g)

### suco de limão

4 colher de chá (mL)

### cebola

4 colher de chá, picado (20g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

## Tenders de chik'n crocantes

5 1/3 tender(es) - 305 kcal ● 22g proteína ● 12g gordura ● 27g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **ketchup**

4 colher de chá (23g)

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

5 1/3 pedaços (136g)

Para todas as 2 refeições:

#### **ketchup**

2 2/3 colher de sopa (45g)

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

10 2/3 pedaços (272g)

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

## Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

### Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



#### **molho para salada**

1/4 xícara (mL)

#### **tomates**

10 colher de sopa de tomates-cereja  
(93g)

#### **folhas verdes variadas**

3 3/4 xícara (113g)

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

#### **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.

## Tempeh com molho de amendoim

2 oz de tempeh - 217 kcal ● 16g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 oz de tempeh

**levedura nutricional**

1/4 colher de sopa (1g)

**molho de soja (tamari)**

1/2 colher de chá (mL)

**suco de limão**

1/4 colher de sopa (mL)

**manteiga de amendoim**

1 colher de sopa (16g)

**tempeh**

2 oz (57g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga ou papel alumínio e pulverize com spray antiaderente.
  2. Corte o tempeh em pedaços no formato de nuggets.
  3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o suco de limão, o molho de soja e a levedura nutricional. Vá adicionando pequenas quantidades de água até obter uma consistência de molho que não fique muito rala. Tempere com sal/pimenta a gosto.
  4. Mergulhe o tempeh no molho, cobrindo-o completamente. Coloque na assadeira. Reserve um pouco do molho para depois.
  5. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que a manteiga de amendoim forme uma crosta.
  6. Regue com o molho extra por cima e sirva.
-



## Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

### Tofu ao molho buffalo

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



#### tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

1/4 lbs (99g)

#### óleo

1/4 colher de sopa (mL)

#### molho ranch

1 colher de sopa (mL)

#### Molho Frank's Red Hot

4 colher de chá (mL)

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

### Feijão-lima com manteiga

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



#### pimenta-do-reino

1/4 pitada, moído (0g)

#### manteiga

4 pitada (2g)

#### feijão-lima congelado

1/8 embalagem (280 g) (36g)

#### sal

1/2 pitada (0g)

1. Cozinhe o feijão-lima conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de escorrer, adicione a manteiga, o sal e a pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

### Cuscuz

201 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 40g carboidrato ● 3g fibra



#### couscous instantâneo, saborizado

1/3 caixa (165 g) (55g)

1. Siga as instruções da embalagem.

## Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

364 kcal ● 15g proteína ● 4g gordura ● 56g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### salsa fresca, picado

1 1/3 ramos (1g)

#### tomates, picado

1/3 tomate roma (27g)

#### pepino, picado

1/6 pepino (≈21 cm) (50g)

#### grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/3 lata (149g)

#### suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

#### cominho moído

1/3 colher de chá (1g)

#### óleo

1/6 colher de chá (mL)

#### couscous instantâneo, saborizado

1/3 caixa (165 g) (55g)

Para todas as 2 refeições:

#### salsa fresca, picado

2 2/3 ramos (3g)

#### tomates, picado

2/3 tomate roma (53g)

#### pepino, picado

1/3 pepino (≈21 cm) (100g)

#### grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

2/3 lata (299g)

#### suco de limão

1 colher de chá (mL)

#### cominho moído

1/4 colher de sopa (1g)

#### óleo

1/3 colher de chá (mL)

#### couscous instantâneo, saborizado

2/3 caixa (165 g) (110g)

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.

### 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 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Sementes de girassol

120 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**grãos de girassol**  
2/3 oz (19g)

Para todas as 3 refeições:

**grãos de girassol**  
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

### Pipoca

2 1/2 xícaras - 101 kcal ● 1g proteína ● 6g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**pipoca, micro-ondas, salgada**  
2 1/2 xícara estourada (28g)

Para todas as 3 refeições:

**pipoca, micro-ondas, salgada**  
7 1/2 xícara estourada (83g)

1. Siga as instruções da embalagem.

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### 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 2 refeições:

**cenouras**  
3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras 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.

---

## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

---

### Shake de proteína (leite)

258 kcal ● 32g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**pó proteico**  
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)  
**leite integral**  
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pó proteico**  
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)  
**leite integral**  
2 xícara(s) (mL)

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

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



**tomates, cortado em cubinhos**

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

**pimenta-do-reino**

1 pitada, moído (0g)

**sal**

1 pitada (1g)

**alho em pó**

1 pitada (0g)

**azeite**

3/8 colher de chá (mL)

**abacates, cortado em cubos**

1/4 abacate(s) (50g)

**suco de limão**

1/2 colher de sopa (mL)

**cebola**

1/2 colher de sopa, picado (8g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

### Pizza margherita em flatbread

317 kcal ● 10g proteína ● 17g gordura ● 29g carboidrato ● 2g fibra



**tomates, fatiado finamente**

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

**alho, cortado em cubos bem pequenos**

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

**pimenta-do-reino**

1/2 pitada (0g)

**sal**

1/2 pitada (0g)

**vinagre balsâmico**

3/4 colher de sopa (mL)

**azeite**

3/4 colher de sopa (mL)

**manjeriço fresco**

3 folhas (2g)

**mussarela ralada**

4 colher de sopa (22g)

**pão naan**

1/2 pedaço(s) (45g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Misture metade do óleo com todo o alho picado. Espalhe metade da mistura sobre o naan.
3. Leve ao forno por cerca de 5 minutos.
4. Retire do forno e polvilhe o queijo por cima, colocando as fatias de tomate sobre o queijo. Tempere com sal e pimenta.
5. Volte ao forno por mais 5 minutos, mais 2-3 minutos sob o grill. Observe o pão durante o cozimento para evitar que escureça demais.
6. Enquanto está no forno, misture o vinagre balsâmico com o óleo restante até ficar bem homogêneo. Pique o manjeriço.
7. Quando o flatbread sair do forno, regue com a mistura de vinagre e óleo a gosto, espalhe as folhas de manjeriço e corte.

---

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

---

### Vagens

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

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

Para todas as 2 refeições:

**vagens verdes congeladas**  
2 2/3 xícara (323g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

---

### Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**tempeh, picado grosseiramente**  
4 oz (113g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**tzatziki**  
1/8 xícara(s) (28g)  
**Molho Frank's Red Hot**  
2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**tempeh, picado grosseiramente**  
1/2 lbs (227g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**tzatziki**  
1/4 xícara(s) (56g)  
**Molho Frank's Red Hot**  
4 colher de sopa (mL)

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.
-

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

### Cassoulet de feijão branco

385 kcal ● 18g proteína ● 8g gordura ● 47g carboidrato ● 14g fibra



#### alho, picado

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

#### cebola, cortado em cubos

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

#### cenouras, descascado e fatiado

1 grande (72g)

#### feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata(s) (220g)

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

#### caldo de legumes

1/4 xícara(s) (mL)

#### aipo cru, fatiado finamente

1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (20g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Tofu Cajun

236 kcal ● 17g proteína ● 16g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos

1/2 lbs (213g)

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

#### tempero cajun

1/4 colher de sopa (2g)

Para todas as 2 refeições:

#### tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos

15 oz (425g)

#### óleo

1 colher de sopa (mL)

#### tempero cajun

1/2 colher de sopa (3g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Combine o tofu em cubos, o tempero cajun, o óleo e sal e pimenta em uma assadeira. Misture para cobrir.
3. Asse até ficar crocante, 20-25 minutos. Sirva.

### Salada de edamame e beterraba

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**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)

Para todas as 2 refeições:

**edamame, congelado, sem casca**  
1 xícara (118g)  
**vinagrete balsâmico**  
2 colher de sopa (mL)  
**beterrabas, pré-cozidas  
(enlatadas ou refrigeradas),  
picado**  
4 beterraba(s) (200g)  
**folhas verdes variadas**  
2 xícara (60g)

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 7

### Salada simples com aipo, pepino e tomate

85 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



**pepino, fatiado**  
1/3 pepino (≈21 cm) (100g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)  
**folhas verdes variadas**  
1/3 embalagem (155 g) (52g)  
**aipo cru, picado**  
2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (27g)  
**molho para salada**  
3 colher de chá (mL)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

### Bowl grego de feijão branco e quinoa

326 kcal ● 14g proteína ● 10g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra





### feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1/4 lata(s) (110g)

### água

1/3 xícara(s) (mL)

### orégano seco

1 pitada, folhas (0g)

### azeite

1/2 colher de sopa (mL)

### suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

### tzatziki

1/8 xícara(s) (14g)

### endro seco

1 pitada (0g)

### quinoa, crua

3 colher de sopa (32g)

1. Combine quinoa, água e uma pitada de sal em uma panela em fogo alto. Leve para ferver, tampe, reduza o fogo para baixo e cozinhe até que a quinoa fique macia e a água seja absorvida, cerca de 10-20 minutos (ou siga as instruções da embalagem). Reserve.
2. Em uma tigela média, coloque os feijões brancos, endro, orégano, suco de limão, azeite e um pouco de sal e pimenta. Mexa para envolver os feijões.
3. Sirva a quinoa com os feijões brancos ao estilo grego e tzatziki.

## 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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### água

3 1/2 xícara(s) (mL)

### pó proteico

3 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(109g)

Para todas as 7 refeições:

### água

24 1/2 xícara(s) (mL)

### pó proteico

24 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(760g)

1. A receita não possui instruções.