

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano alto em proteína de 1800 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 1865 kcal ● 159g proteína (34%) ● 67g gordura (32%) ● 134g carboidrato (29%) ● 23g fibra (5%)

Café da manhã

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



Torrada com abacate e ovo
1 fatia(s)- 238 kcal

Almoço

505 kcal, 19g proteína, 30g carboidratos líquidos, 32g gordura



Castanhas de caju torradas
3/8 xícara(s)- 313 kcal



Sanduíche vegano de abacate amassado
1/2 sanduíche(s)- 193 kcal

Lanches

220 kcal, 14g proteína, 28g carboidratos líquidos, 4g gordura



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal

Jantar

520 kcal, 30g proteína, 59g carboidratos líquidos, 16g gordura



Toranja
1 toranja- 119 kcal



Tenders de chik'n crocantes
7 tender(es)- 400 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 2

1789 kcal ● 163g proteína (36%) ● 68g gordura (34%) ● 111g carboidrato (25%) ● 22g fibra (5%)

Café da manhã

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



[Torrada com abacate e ovo](#)

1 fatia(s)- 238 kcal

Almoço

505 kcal, 19g proteína, 30g carboidratos líquidos, 32g gordura



[Castanhas de caju torradas](#)

3/8 xícara(s)- 313 kcal



[Sanduíche vegano de abacate amassado](#)

1/2 sanduíche(s)- 193 kcal

Lanches

220 kcal, 14g proteína, 28g carboidratos líquidos, 4g gordura



[Pêssego](#)

1 pêssego(s)- 66 kcal



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

1 pote(s)- 155 kcal

Jantar

445 kcal, 34g proteína, 36g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Seitan com alho e pimenta](#)

342 kcal



[Cuscuz](#)

100 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 3

1780 kcal ● 159g proteína (36%) ● 21g gordura (10%) ● 207g carboidrato (47%) ● 32g fibra (7%)

Café da manhã

260 kcal, 27g proteína, 28g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake proteico verde](#)

261 kcal

Almoço

455 kcal, 13g proteína, 88g carboidratos líquidos, 3g gordura



[Massa com molho pronto](#)

340 kcal



[Suco de fruta](#)

1 copo(s)- 115 kcal

Lanches

220 kcal, 14g proteína, 28g carboidratos líquidos, 4g gordura



[Pêssego](#)

1 pêssego(s)- 66 kcal



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

1 pote(s)- 155 kcal

Jantar

460 kcal, 20g proteína, 59g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Lentilhas cremosas com batata-doce](#)

461 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 4

1804 kcal ● 174g proteína (39%) ● 22g gordura (11%) ● 199g carboidrato (44%) ● 28g fibra (6%)

Café da manhã

260 kcal, 27g proteína, 28g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake proteico verde
261 kcal

Almoço

455 kcal, 13g proteína, 88g carboidratos líquidos, 3g gordura



Massa com molho pronto
340 kcal



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal

Lanches

200 kcal, 9g proteína, 31g carboidratos líquidos, 1g gordura



Morangos
1 xícara(s)- 52 kcal



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



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal

Jantar

510 kcal, 40g proteína, 49g carboidratos líquidos, 15g gordura



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal



Arroz branco
1/4 xícara de arroz cozido- 55 kcal



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara
2 metade(s) de abobrinha- 192 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 5

1767 kcal ● 165g proteína (37%) ● 38g gordura (19%) ● 159g carboidrato (36%) ● 32g fibra (7%)

Café da manhã

200 kcal, 9g proteína, 17g carboidratos líquidos, 8g gordura



Tomate recheado com ovo e pesto
1 tomate(s)- 129 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal

Almoço

485 kcal, 26g proteína, 43g carboidratos líquidos, 20g gordura



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)
1 lata(s)- 354 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Lanches

200 kcal, 9g proteína, 31g carboidratos líquidos, 1g gordura



Morangos
1 xícara(s)- 52 kcal



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



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal

Jantar

505 kcal, 35g proteína, 64g carboidratos líquidos, 7g gordura



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



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 6

1796 kcal ● 174g proteína (39%) ● 38g gordura (19%) ● 156g carboidrato (35%) ● 34g fibra (8%)

Café da manhã

200 kcal, 9g proteína, 17g carboidratos líquidos, 8g gordura



Tomate recheado com ovo e pesto
1 tomate(s)- 129 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal

Lanches

265 kcal, 11g proteína, 24g carboidratos líquidos, 12g gordura



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

450 kcal, 33g proteína, 48g carboidratos líquidos, 8g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Torrada com grão-de-bico amassado
1 torrada(s)- 318 kcal

Jantar

505 kcal, 35g proteína, 64g carboidratos líquidos, 7g gordura



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



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Day 7

1754 kcal ● 160g proteína (36%) ● 47g gordura (24%) ● 140g carboidrato (32%) ● 32g fibra (7%)

Café da manhã

200 kcal, 9g proteína, 17g carboidratos líquidos, 8g gordura



Tomate recheado com ovo e pesto
1 tomate(s)- 129 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal

Lanches

265 kcal, 11g proteína, 24g carboidratos líquidos, 12g gordura



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

450 kcal, 33g proteína, 48g carboidratos líquidos, 8g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Torrada com grão-de-bico amassado
1 torrada(s)- 318 kcal

Jantar

460 kcal, 21g proteína, 49g carboidratos líquidos, 16g gordura



Tigela de beterraba da colheita com queijo de cabra
461 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
5/6 abacate(s) (167g)
- ☐ Toranja
2 grande ($\approx 11,5$ cm diâ.) (664g)
- ☐ pêssego
3 médio (≈ 7 cm diâ.) (450g)
- ☐ suco de fruta
16 fl oz (mL)
- ☐ laranja
4 laranja (616g)
- ☐ banana
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)
- ☐ morangos
2 xícara, inteira (288g)
- ☐ suco de limão
4 colher de chá (mL)
- ☐ nectarina
3 médio (diâ. 6,5 cm) (426g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
5 grande (250g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)
- ☐ queijo de cabra
2 oz (57g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1/2 xícara (113g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
4 colher de sopa (70g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
6 3/4 oz (192g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ketchup
1 3/4 colher de sopa (30g)
- ☐ pimentão verde
1 colher de sopa, picada (9g)
- ☐ alho
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)
- ☐ cebola
2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (75g)
- ☐ batata-doce
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

Produtos de nozes e sementes

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

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante
1 colher de chá (mL)
- ☐ molho para macarrão
3/8 pote (680 g) (289g)
- ☐ caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)
- ☐ molho pesto
1 1/2 colher de sopa (24g)
- ☐ sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
1 lata (~ 540 g) (533g)

Bebidas

- ☐ água
1 1/2 galão (mL)
- ☐ pó proteico
24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)
- ☐ proteína em pó, baunilha
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/2 pitada (0g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
- ☐ cominho moído
2 1/4 g (2g)
- ☐ mostarda
1 colher de sopa (15g)
- ☐ cebola em pó
1 colher de chá (2g)
- ☐ vinagre de maçã
4 pitada (3g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
4 oz (113g)
- ☐ couscous instantâneo, saborizado
5/6 caixa (165 g) (137g)

- ☐ espinafre fresco
3 xícara(s) (90g)
- ☐ abobrinha
1 grande (323g)
- ☐ salsa fresca
2 2/3 ramos (3g)
- ☐ tomates
5 médio inteiro (6 cm diâ.) (599g)
- ☐ pepino
1/3 pepino (≈21 cm) (100g)
- ☐ aipo cru
2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (34g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
2 beterraba(s) (100g)
- ☐ folhas de couve
2 oz (57g)

Outro

- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
7 pedaços (179g)
- ☐ folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
5 fatias (52g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
5 recipiente (850g)
- ☐iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

- ☐ massa seca crua
1/3 lbs (152g)
- ☐ arroz branco de grão longo
4 colher de chá (15g)
- ☐ arroz selvagem, cru
2 3/4 colher de sopa (27g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
3/4 oz (mL)
- ☐ óleo
5 g (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
1/2 xícara (96g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1 2/3 lata (747g)

Doces

- ☐ mel
2 colher de chá (14g)

Lanches

- ☐ barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Torrada com abacate e ovo

1 fatia(s) - 238 kcal ● 11g proteína ● 13g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, maduro, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

ovos

1 grande (50g)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, maduro, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

ovos

2 grande (100g)

pão

2 fatia (64g)

1. Cozinhe o ovo da maneira que preferir.
2. Torre o pão.
3. Coloque o abacate maduro por cima e amasse com um garfo sobre o pão.
4. Adicione o ovo cozido sobre o abacate. Sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Shake proteico verde

261 kcal ● 27g proteína ● 1g gordura ● 28g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja, descascado, fatiado e sem sementes

1 laranja (154g)

banana, congelado

1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

proteína em pó, baunilha

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

espinafre fresco

1 xícara(s) (30g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

laranja, descascado, fatiado e sem sementes

2 laranja (308g)

banana, congelado

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

proteína em pó, baunilha

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

espinafre fresco

2 xícara(s) (60g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador (se a banana não estiver congelada, adicione alguns cubos de gelo).
2. Bata bem. Adicione mais água, se necessário.
3. Sirva imediatamente.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Tomate recheado com ovo e pesto

1 tomate(s) - 129 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (182g)

ovos

1 grande (50g)

molho pesto

1/2 colher de sopa (8g)

Para todas as 3 refeições:

tomates

3 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (546g)

ovos

3 grande (150g)

molho pesto

1 1/2 colher de sopa (24g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte as tampas dos tomates e retire o miolo para formar 'tigelas'.
3. Coloque os tomates em uma assadeira.
4. Coloque pesto no fundo de cada tomate e quebre um ovo dentro de cada um.
5. Tempere com sal e pimenta.
6. Asse por 20 minutos.
7. Sirva.

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nectarina, sem caroço

1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

Para todas as 3 refeições:

nectarina, sem caroço

3 médio (diâ. 6,5 cm) (426g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Castanhas de caju torradas

3/8 xícara(s) - 313 kcal ● 8g proteína ● 24g gordura ● 15g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

castanhas de caju torradas
6 colher de sopa (51g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
3/4 xícara (103g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche vegano de abacate amassado

1/2 sanduíche(s) - 193 kcal ● 11g proteína ● 8g gordura ● 15g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

folhas verdes variadas
4 colher de sopa (8g)
molho picante
1/2 colher de chá (mL)
abacates, descascado e sem sementes
1/6 abacate(s) (34g)
pão
1 fatia(s) (32g)
Fatias tipo deli à base de plantas
2 1/2 fatias (26g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
molho picante
1 colher de chá (mL)
abacates, descascado e sem sementes
1/3 abacate(s) (67g)
pão
2 fatia(s) (64g)
Fatias tipo deli à base de plantas
5 fatias (52g)

1. Usando o cabo de um garfo, amasse o abacate sobre a fatia inferior do pão. Coloque as fatias deli e as folhas verdes por cima. Regue com molho picante, cubra com a outra fatia de pão e sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Massa com molho pronto

340 kcal ● 12g proteína ● 2g gordura ● 63g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para macarrão

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

massa seca crua

2 2/3 oz (76g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão

1/3 pote (680 g) (224g)

massa seca crua

1/3 lbs (152g)

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

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1 lata(s) - 354 kcal ● 12g proteína ● 17g gordura ● 30g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 lata(s)

sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)

1 lata (~540 g) (533g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

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 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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 grão-de-bico amassado

1 torrada(s) - 318 kcal ● 19g proteína ● 6g gordura ● 35g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru, picado em cubos

1 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (17g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata (224g)

iogurte grego desnatado natural

2 colher de sopa (35g)

mostarda

1/2 colher de sopa (8g)

cebola em pó

4 pitada (1g)

pão

1 fatia(s) (32g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru, picado em cubos

2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (34g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata (448g)

iogurte grego desnatado natural

4 colher de sopa (70g)

mostarda

1 colher de sopa (15g)

cebola em pó

1 colher de chá (2g)

pão

2 fatia(s) (64g)

1. Toste o pão (opcional).
2. Enquanto isso, coloque metade dos grãos-de-bico (reservando o restante) em uma tigela e amasse com as costas de um garfo até ficar com pedaços. Misture o iogurte grego, a mostarda, o alho em pó, o aipo e uma pitada de sal/pimenta e mexa bem.
3. Misture os grãos-de-bico inteiros restantes.
4. Cubra a torrada com a mistura de grão-de-bico e sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêssego

1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 3 refeições:

pêssego

3 médio (≈7 cm diâ.) (450g)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:

Iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

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.

Laranja

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja

1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Toranja

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola rica em proteínas
1 barra (40g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 toranja

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)

Tenders de chik'n crocantes

7 tender(es) - 400 kcal ● 28g proteína ● 16g gordura ● 36g carboidrato ● 0g fibra



Rende 7 tender(es)

ketchup

1 3/4 colher de sopa (30g)

tenders 'chik'n' sem carne

7 pedaços (179g)

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

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Seitan com alho e pimenta

342 kcal ● 31g proteína ● 17g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



sal
1/2 pitada (0g)
água
1/2 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
seitan, estilo frango
4 oz (113g)
pimentão verde
1 colher de sopa, picada (9g)
alho, picado fino
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)
cebola
2 colher de sopa, picada (20g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

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.

Cuscuz

100 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 20g carboidrato ● 1g fibra



couscous instantâneo, saborizado
1/6 caixa (165 g) (27g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Lentilhas cremosas com batata-doce

461 kcal ● 20g proteína ● 11g gordura ● 59g carboidrato ● 12g fibra



batata-doce, picado em pedaços do tamanho de uma mordida

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

cominho moído

3 pitada (1g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

leite de coco enlatado

2 colher de sopa (mL)

cebola, cortado em cubos

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

espinafre fresco

1 xícara(s) (30g)

caldo de legumes

1 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

1/3 xícara (64g)

1. Em uma panela para sopas, aqueça o óleo em fogo médio e adicione a cebola picada. Refogue por cerca de 5 minutos, até dourar e ficar macia.
2. Adicione a batata-doce, as lentilhas, o cominho e o caldo. Tempere com sal e pimenta a gosto. Tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 20 minutos.
3. Quando as lentilhas e a batata-doce estiverem macias, acrescente o espinafre e o leite de coco à panela e mexa. Deixe cozinhar mais alguns minutos, sem tampar.
4. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 pote

Queijo cottage e copo de frutas

2 recipiente (340g)

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

Arroz branco

1/4 xícara de arroz cozido - 55 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1/4 xícara de arroz cozido



arroz branco de grão longo

4 colher de chá (15g)

água

1/6 xícara(s) (mL)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

2 metade(s) de abobrinha - 192 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 metade(s) de abobrinha

abobrinha

1 grande (323g)

queijo de cabra

1 oz (28g)

molho para macarrão

4 colher de sopa (65g)

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.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

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.

logurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

logurte grego proteico aromatizado

1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

logurte grego proteico aromatizado

2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Jantar 6 [🔗](#)

Comer em dia 7

Tigela de beterraba da colheita com queijo de cabra

461 kcal ● 21g proteína ● 16g gordura ● 49g carboidrato ● 8g fibra



beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), cortado em quartos

2 beterraba(s) (100g)

alho, picado

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

queijo de cabra

1 oz (28g)

arroz selvagem, cru

2 2/3 colher de sopa (27g)

lentilhas, cruas

2 2/3 colher de sopa (32g)

folhas de couve

2 oz (57g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

vinagre de maçã

4 pitada (3g)

1. Cozinhe o arroz selvagem e as lentilhas conforme as instruções da embalagem. Escorra, se necessário, e reserve.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio. Adicione o alho e cozinhe por 1 minuto até perfumar. Acrescente a couve e cozinhe por 3-5 minutos até murchar.
3. Misture as lentilhas e o arroz com a couve, combinando tudo. Cozinhe por 2-3 minutos até aquecer. Desligue o fogo e misture o suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Em uma tigela pequena, tempere as beterrabas cortadas em quartos com vinagre de maçã. Tempere com sal e pimenta.
5. Sirva a mistura de arroz e lentilhas coberta com as beterrabas e o queijo de cabra esfarelado. Bom apetite!

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.