

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano alto em proteína de 1900 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

1907 kcal ● 178g proteína (37%) ● 61g gordura (29%) ● 123g carboidrato (26%) ● 39g fibra (8%)

Café da manhã

260 kcal, 12g proteína, 25g carboidratos líquidos, 10g gordura



Sanduíche de ovo e guacamole
1/2 sanduíche(s)- 191 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal

Lanches

235 kcal, 14g proteína, 30g 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



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

455 kcal, 26g proteína, 23g carboidratos líquidos, 23g gordura



Cenouras assadas
3 cenoura(s)- 158 kcal



Tempeh básico
4 oz- 295 kcal

Jantar

520 kcal, 29g proteína, 41g carboidratos líquidos, 22g gordura



Tofu ao molho buffalo
177 kcal



Salada de edamame e beterraba
171 kcal



Lentilhas
174 kcal

Day 2

1947 kcal ● 169g proteína (35%) ● 43g gordura (20%) ● 189g carboidrato (39%) ● 32g fibra (6%)

Café da manhã

260 kcal, 12g proteína, 25g carboidratos líquidos, 10g gordura



Sanduíche de ovo e guacamole
1/2 sanduíche(s)- 191 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal

Lanches

235 kcal, 14g proteína, 30g 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



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

495 kcal, 17g proteína, 89g carboidratos líquidos, 5g gordura



Massa com molho pronto
340 kcal



Pão de jantar
2 pão(s)- 154 kcal

Jantar

520 kcal, 29g proteína, 41g carboidratos líquidos, 22g gordura



Tofu ao molho buffalo
177 kcal



Salada de edamame e beterraba
171 kcal



Lentilhas
174 kcal

Day 3

1964 kcal ● 177g proteína (36%) ● 46g gordura (21%) ● 174g carboidrato (35%) ● 37g fibra (7%)

Café da manhã

260 kcal, 12g proteína, 25g carboidratos líquidos, 10g gordura



Sanduíche de ovo e guacamole
1/2 sanduíche(s)- 191 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal

Lanches

235 kcal, 14g proteína, 30g 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



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

530 kcal, 29g proteína, 59g carboidratos líquidos, 15g gordura



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



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal

Jantar

505 kcal, 26g proteína, 56g carboidratos líquidos, 14g gordura



Dal verde
417 kcal



Lentilhas
87 kcal

Day 4

1885 kcal ● 173g proteína (37%) ● 47g gordura (22%) ● 166g carboidrato (35%) ● 27g fibra (6%)

Café da manhã

230 kcal, 14g proteína, 18g carboidratos líquidos, 11g gordura



Torrada com manteiga e geleia
1 fatia(s)- 133 kcal



Ovos mexidos com alto teor de proteína
99 kcal

Lanches

215 kcal, 12g proteína, 27g carboidratos líquidos, 5g gordura



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



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



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

530 kcal, 29g proteína, 59g carboidratos líquidos, 15g gordura



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



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal

Jantar

470 kcal, 22g proteína, 58g carboidratos líquidos, 13g gordura



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



Salada tabule de grão-de-bico com tzatziki
323 kcal

Day 5

1868 kcal ● 182g proteína (39%) ● 57g gordura (27%) ● 133g carboidrato (29%) ● 24g fibra (5%)

Café da manhã

230 kcal, 14g proteína, 18g carboidratos líquidos, 11g gordura



Torrada com manteiga e geleia
1 fatia(s)- 133 kcal



Ovos mexidos com alto teor de proteína
99 kcal

Lanches

215 kcal, 12g proteína, 27g carboidratos líquidos, 5g gordura



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



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



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

520 kcal, 32g proteína, 63g carboidratos líquidos, 14g gordura



Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia
1 sanduíche(s)- 382 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Jantar

465 kcal, 28g proteína, 22g carboidratos líquidos, 25g gordura



Tofu picante com sriracha e amendoim
341 kcal



Ervilha-torta
123 kcal

Day 6

1891 kcal ● 184g proteína (39%) ● 55g gordura (26%) ● 140g carboidrato (30%) ● 25g fibra (5%)

Café da manhã

315 kcal, 11g proteína, 41g carboidratos líquidos, 10g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 kcal

Lanches

155 kcal, 17g proteína, 10g carboidratos líquidos, 4g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Shake de proteína (leite)

129 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

520 kcal, 32g proteína, 63g carboidratos líquidos, 14g gordura



Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

1 sanduíche(s)- 382 kcal



logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

Jantar

465 kcal, 28g proteína, 22g carboidratos líquidos, 25g gordura



Tofu picante com sriracha e amendoim

341 kcal



Ervilha-torta

123 kcal

Day 7

1928 kcal ● 178g proteína (37%) ● 76g gordura (35%) ● 105g carboidrato (22%) ● 29g fibra (6%)

Café da manhã

315 kcal, 11g proteína, 41g carboidratos líquidos, 10g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 kcal

Lanches

155 kcal, 17g proteína, 10g carboidratos líquidos, 4g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Shake de proteína (leite)

129 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

500 kcal, 28g proteína, 26g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salada simples de folhas mistas

170 kcal



Refogado de cenoura com carne moída

332 kcal

Jantar

520 kcal, 25g proteína, 24g carboidratos líquidos, 33g gordura



Bifes de repolho assados com molho

214 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal

Produtos de panificação

- ☐ pão
3/4 lbs (352g)
- ☐ Pão
2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (56g)

Outro

- ☐ guacamole, industrializado
3 colher de sopa (46g)
- ☐ folhas verdes variadas
5 3/4 xícara (173g)
- ☐ tzatziki
1/6 xícara(s) (42g)
- ☐ molho de pimenta sriracha
1 1/2 colher de sopa (23g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐ tempero italiano
2 pitada (1g)

Gorduras e óleos

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

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
5 grande (250g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)
- ☐ queijo palito
4 vara (112g)
- ☐ manteiga
4 colher de chá (18g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1 1/4 xícara (283g)
- ☐ leite integral
4 xícara(s) (mL)

Frutas e sucos de frutas

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ edamame, congelado, sem casca
1 xícara (118g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
4 beterraba(s) (200g)
- ☐ cenouras
11 1/2 médio (708g)
- ☐ salsa fresca
3 2/3 ramos (4g)
- ☐ tomates
1 tomate roma (73g)
- ☐ pepino
1/2 pepino (≈21 cm) (138g)
- ☐ gengibre fresco
1 colher de chá (2g)
- ☐ alho
3 1/2 dente(s) (de alho) (10g)
- ☐ coentro fresco
1/2 maço (15g)
- ☐ espinafre fresco
3/8 xícara(s) (11g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
4 xícara (576g)
- ☐ cebola
1/3 grande (50g)
- ☐ repolho
1/4 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (179g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
3 1/4 pitada (2g)
- ☐ cominho moído
1 colher de chá (2g)
- ☐ curry em pó
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ cúrcuma em pó
3 pitada (1g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
1 1/2 pitada (0g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)

Bebidas

- ☐ água
2 galão (mL)
- ☐ pó proteico
29 concha (1/3 xícara cada) (899g)

- ☐ nectarina
3 médio (diâ. 6,5 cm) (426g)
- ☐ clementinas
5 fruta (370g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme
1 1/3 lbs (595g)
- ☐ lentilhas, cruas
10 colher de sopa (120g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1 lata (411g)
- ☐ lentilhas vermelhas, cruas
6 colher de sopa (72g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 oz (mL)
- ☐ manteiga de amendoim
4 colher de sopa (64g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
4 oz (113g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ Molho Frank's Red Hot
2 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para macarrão
1/6 pote (680 g) (112g)
- ☐ caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
2 2/3 oz (76g)
- ☐ couscous instantâneo, saborizado
1 caixa (165 g) (151g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ leite de coco enlatado
4 colher de sopa (mL)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Doces

- ☐ geleia
1/4 lbs (98g)
- ☐ mel
4 colher de chá (28g)

Cereais matinais

- ☐ aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)



Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Sanduíche de ovo e guacamole

1/2 sanduíche(s) - 191 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pão

1 fatia(s) (32g)

guacamole, industrializado

1 colher de sopa (15g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

ovos

1 grande (50g)

Para todas as 3 refeições:

pão

3 fatia(s) (96g)

guacamole, industrializado

3 colher de sopa (46g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

ovos

3 grande (150g)

1. Torre o pão, se desejar.
2. Aqueça o óleo em uma pequena frigideira em fogo médio e adicione os ovos. Polvilhe um pouco de pimenta sobre o ovo e frite até que estejam cozidos ao seu gosto.
3. Monte o sanduíche colocando os ovos em uma fatia de pão e o guacamole espalhado na outra.
4. 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.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Torrada com manteiga e geleia

1 fatia(s) - 133 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

- geleia**
2 colher de chá (14g)
- manteiga**
2 colher de chá (9g)
- pão**
2 fatia (64g)

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

Ovos mexidos com alto teor de proteína

99 kcal ● 10g proteína ● 6g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)**
2 colher de sopa (28g)
- óleo**
1/4 colher de chá (mL)
- ovos**
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)**
4 colher de sopa (57g)
- óleo**
1/2 colher de chá (mL)
- ovos**
2 grande (100g)

1. Bata os ovos e o queijo cottage juntos em uma tigela pequena com uma pitada de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio e despeje os ovos.
3. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os e continue cozinhando até que estejam espessos e não reste ovo líquido.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Aveia instantânea com água

1 pacote(s) - 165 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água
3/4 xícara(s) (mL)
aveia instantânea com sabor
1 sachê (43g)

Para todas as 2 refeições:

água
1 1/2 xícara(s) (mL)
aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje a água por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Cenouras assadas

3 cenoura(s) - 158 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Rende 3 cenoura(s)

cenouras, fatiado
3 grande (216g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).\r\nColoque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Tempeh básico

4 oz - 295 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Rende 4 oz

óleo

2 colher de chá (mL)

tempeh

4 oz (113g)

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 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Massa com molho pronto

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



molho para macarrão

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

massa seca crua

2 2/3 oz (76g)

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

Pão de jantar

2 pão(s) - 154 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 26g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 pão(s)

Pão

2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (56g)

1. Aproveite.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo palito

2 vara (56g)

Para todas as 2 refeições:

queijo palito

4 vara (112g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

1 sanduíche(s) - 382 kcal ● 12g proteína ● 11g gordura ● 55g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

geleia

2 colher de sopa (42g)

pão

2 fatia (64g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

geleia

4 colher de sopa (84g)

pão

4 fatia (128g)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

1. Toste o pão, se desejar. Espalhe a manteiga de amendoim em uma fatia de pão e a geleia na outra.
2. Junte as fatias de pão e aproveite.

iogurte grego proteico

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte grego proteico aromatizado

1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego proteico aromatizado

2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada simples de folhas mistas

170 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



molho para salada

1/4 xícara (mL)

folhas verdes variadas

3 3/4 xícara (113g)

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

Refogado de cenoura com carne moída

332 kcal ● 25g proteína ● 15g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



coentro fresco, picado
3 colher de chá, picado (3g)
cebola, picado
1/3 grande (50g)
alho, picado finamente
2/3 dente(s) (de alho) (2g)
óleo
2 colher de chá (mL)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
flocos de pimenta vermelha
1 1/3 pitada (0g)
água
2 colher de chá (mL)
molho de soja (tamari)
3 colher de chá (mL)
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
4 oz (113g)
cenouras
1 1/3 grande (96g)

1. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-baixo e adicione o óleo. Acrescente a cebola picada e o alho e mexa ocasionalmente.
2. Enquanto isso, corte as cenouras em palitos pequenos. Adicione as cenouras à frigideira com as cebolas junto com flocos de pimenta vermelha e uma pitada de sal e pimenta. Continue cozinhando até que as cebolas estejam douradas e as cenouras levemente macias.
3. Adicione os pedaços de carne (hambúrguer desfiado) à panela e misture. Acrescente molho de soja, água e metade do coentro.
4. Quando estiver totalmente cozido, sirva e regue com suco de limão e o restante do coentro.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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.

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.

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 3 refeições:

clementinas

3 fruta (222g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Torrada com manteiga

1 fatia(s) - 114 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga

1 colher de chá (5g)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

2 colher de chá (9g)

pão

2 fatia (64g)

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

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.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras

1 médio (61g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras

2 médio (122g)

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 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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tofu ao molho buffalo

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

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

1/2 lbs (198g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

molho ranch

2 colher de sopa (mL)

Molho Frank's Red Hot

2 1/2 colher de sopa (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.

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.

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1/2 pitada (0g)
água
1 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 pitada (1g)
água
2 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/2 xícara (96g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.
-

Jantar 2

Comer em dia 3

Dal verde

417 kcal ● 20g proteína ● 14g gordura ● 43g carboidrato ● 10g fibra



gingibre fresco, picado

1 colher de chá (2g)

alho, picado

3/4 dente(s) (de alho) (2g)

coentro fresco

3/8 maço (12g)

curry em pó

1/4 colher de sopa (2g)

cúrcuma em pó

3 pitada (1g)

caldo de legumes

1 xícara(s) (mL)

espinafre fresco

3/8 xícara(s) (11g)

leite de coco enlatado

4 colher de sopa (mL)

lentilhas vermelhas, cruas

6 colher de sopa (72g)

1. Leve o caldo de legumes para ferver em uma panela. Adicione as lentilhas, o alho, o gengibre, a cúrcuma e o curry em pó. Cozinhe em fogo brando, sem tampa, por 15 minutos.
2. Enquanto isso, bata o coentro e o leite de coco no liquidificador até ficar homogêneo.
3. Misture a mistura de coentro e o espinafre às lentilhas cozidas. Mexa bem e tempere com sal e pimenta a gosto. Se a mistura estiver muito grossa, adicione um splash de água. Cozinhe em fogo baixo por 2–3 minutos até o espinafre murchar e tudo ficar aquecido. Aproveite!

Lentilhas

87 kcal ● 6g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



sal

1/4 pitada (0g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

2 colher de sopa (24g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível. Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1 xícara(s)

leite integral

1 xícara(s) (mL)



1. A receita não possui instruções.

Salada tabule de grão-de-bico com tzatziki

323 kcal ● 14g proteína ● 5g gordura ● 47g carboidrato ● 8g fibra



grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/4 lata (112g)

pepino, picado

1/8 pepino (≈21 cm) (38g)

tomates, picado

1/4 tomate roma (20g)

salsa fresca, picado

1 ramos (1g)

tzatziki

1/6 xícara(s) (42g)

couscous instantâneo, saborizado

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

óleo

1/8 colher de chá (mL)

cominho moído

2 pitada (1g)

suco de limão

3/8 colher de chá (mL)

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.
3. Depois de cozido, misture o cuscuz com a salsa, o grão-de-bico assado, o pepino e os tomates. Regue com suco de limão por cima e sirva com tzatziki.

Jantar 4

Comer em dia 5 e dia 6

Tofu picante com sriracha e amendoim

341 kcal 20g proteína 24g gordura 10g carboidrato 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- óleo**
1/2 colher de sopa (mL)
- água**
1/6 xícara(s) (mL)
- molho de soja (tamari)**
1 colher de chá (mL)
- manteiga de amendoim**
1 colher de sopa (16g)
- molho de pimenta sriracha**
3/4 colher de sopa (11g)
- alho, picado fino**
1 dente (de alho) (3g)
- tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**
1/2 lbs (198g)

Para todas as 2 refeições:

- óleo**
1 colher de sopa (mL)
- água**
1/3 xícara(s) (mL)
- molho de soja (tamari)**
2 colher de chá (mL)
- manteiga de amendoim**
2 colher de sopa (32g)
- molho de pimenta sriracha**
1 1/2 colher de sopa (23g)
- alho, picado fino**
2 dente (de alho) (6g)
- tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**
14 oz (397g)

- Misture sriracha, manteiga de amendoim, alho, molho de soja, água e um pouco de sal em uma tigela pequena. Reserve.
- Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo alto. Frite o tofu em cubos até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
- Despeje o molho na frigideira e mexa frequentemente. Cozinhe até o molho reduzir e ficar crocante em alguns pontos, cerca de 4-5 minutos.
- Sirva.

Ervilha-torta

123 kcal 8g proteína 1g gordura 12g carboidrato 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- ervilhas sugar snap congeladas**
2 xícara (288g)

Para todas as 2 refeições:

- ervilhas sugar snap congeladas**
4 xícara (576g)

- Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Bifes de repolho assados com molho

214 kcal ● 3g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 5g fibra



repolho

1/4 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (179g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

molho ranch

1 colher de sopa (mL)

tempero italiano

2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Remova as camadas externas do repolho e corte o talo na base.
3. Coloque o repolho em pé com o talo para baixo na tábua e corte em fatias de meia polegada (cerca de 1,25 cm).
4. Tempere ambos os lados das fatias de repolho com óleo, sal, pimenta e tempero italiano a gosto.
5. Coloque os bifes em uma assadeira untada (ou forre com papel alumínio/papel manteiga).
6. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que as bordas estejam crocantes e o centro macio.
7. Sirva com o molho.

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



sementes de abóbora, torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

1. A receita não possui instruções.

Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s) - 125 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

4 dosador - 436 kcal ● 97g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

4 xícara(s) (mL)

pó proteico

4 concha (1/3 xícara cada) (124g)

Para todas as 7 refeições:

água

28 xícara(s) (mL)

pó proteico

28 concha (1/3 xícara cada) (868g)

1. A receita não possui instruções.