

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano alto em proteína de 2000 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

2029 kcal ● 195g proteína (38%) ● 64g gordura (28%) ● 134g carboidrato (26%) ● 35g fibra (7%)

Café da manhã

315 kcal, 24g proteína, 31g carboidratos líquidos, 9g gordura



Shake de proteína (leite)
129 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Banana
1 banana(s)- 117 kcal

Lanches

260 kcal, 3g proteína, 18g carboidratos líquidos, 15g gordura



Abacate
176 kcal



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

530 kcal, 27g proteína, 32g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salada simples de mussarela e tomate
242 kcal



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

Jantar

490 kcal, 44g proteína, 50g carboidratos líquidos, 11g gordura



Seitan simples
5 oz- 305 kcal



Farro
1/2 xícaras, cozido- 185 kcal

Day 2

2018 kcal ● 176g proteína (35%) ● 71g gordura (32%) ● 126g carboidrato (25%) ● 42g fibra (8%)

Café da manhã

315 kcal, 24g proteína, 31g carboidratos líquidos, 9g gordura



Shake de proteína (leite)

129 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



Banana

1 banana(s)- 117 kcal

Lanches

260 kcal, 3g proteína, 18g carboidratos líquidos, 15g gordura



Abacate

176 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

550 kcal, 28g proteína, 38g carboidratos líquidos, 28g gordura



Sanduíche Caprese

1/2 sanduíche(s)- 230 kcal



Salada de edamame e beterraba

171 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Jantar

455 kcal, 24g proteína, 36g carboidratos líquidos, 17g gordura



Arroz integral

3/8 xícara de arroz integral cozido- 86 kcal



Bowl de salada de taco com tempeh

370 kcal

Day 3

1972 kcal ● 208g proteína (42%) ● 63g gordura (29%) ● 112g carboidrato (23%) ● 31g fibra (6%)

Café da manhã

265 kcal, 13g proteína, 27g carboidratos líquidos, 11g gordura



Kefir

150 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Lanches

195 kcal, 31g proteína, 2g carboidratos líquidos, 6g gordura



Bolo de caneca proteico de chocolate

1 bolo(s) de caneca- 195 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

550 kcal, 28g proteína, 38g carboidratos líquidos, 28g gordura



Sanduíche Caprese

1/2 sanduíche(s)- 230 kcal



Salada de edamame e beterraba

171 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Jantar

525 kcal, 40g proteína, 42g carboidratos líquidos, 16g gordura



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal



Lentilhas

231 kcal

Day 4

1992 kcal ● 205g proteína (41%) ● 79g gordura (36%) ● 89g carboidrato (18%) ● 27g fibra (5%)

Café da manhã

265 kcal, 13g proteína, 27g carboidratos líquidos, 11g gordura



Kefir

150 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Lanches

195 kcal, 31g proteína, 2g carboidratos líquidos, 6g gordura



Bolo de caneca proteico de chocolate

1 bolo(s) de caneca- 195 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

570 kcal, 25g proteína, 15g carboidratos líquidos, 44g gordura



Salada de slaw com tofu buffalo

570 kcal

Jantar

525 kcal, 40g proteína, 42g carboidratos líquidos, 16g gordura



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal



Lentilhas

231 kcal

Day 5

2038 kcal ● 189g proteína (37%) ● 83g gordura (37%) ● 99g carboidrato (20%) ● 34g fibra (7%)

Café da manhã

235 kcal, 12g proteína, 25g carboidratos líquidos, 5g gordura



Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal

Lanches

250 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 14g gordura



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

490 kcal, 36g proteína, 18g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salada caprese

178 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

314 kcal

Jantar

625 kcal, 32g proteína, 39g carboidratos líquidos, 37g gordura



Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal



Tofu picante com sriracha e amendoim

512 kcal

Day 6

1979 kcal ● 184g proteína (37%) ● 70g gordura (32%) ● 107g carboidrato (22%) ● 46g fibra (9%)

Café da manhã

235 kcal, 12g proteína, 25g carboidratos líquidos, 5g gordura



Salada de grão-de-bico fácil
234 kcal

Lanches

250 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 14g gordura



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

520 kcal, 30g proteína, 45g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal

Jantar

535 kcal, 33g proteína, 18g carboidratos líquidos, 30g gordura



Crack slaw com tempeh
422 kcal



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal

Day 7

1979 kcal ● 184g proteína (37%) ● 70g gordura (32%) ● 107g carboidrato (22%) ● 46g fibra (9%)

Café da manhã

235 kcal, 12g proteína, 25g carboidratos líquidos, 5g gordura



Salada de grão-de-bico fácil
234 kcal

Lanches

250 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 14g gordura



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

520 kcal, 30g proteína, 45g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal

Jantar

535 kcal, 33g proteína, 18g carboidratos líquidos, 30g gordura



Crack slaw com tempeh
422 kcal



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal

Bebidas

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

Produtos lácteos e ovos

- leite integral
3 xícara(s) (mL)
- ovos
4 grande (200g)
- muçarela fresca
1/3 lbs (149g)
- manteiga
1/4 colher de sopa (4g)
- kefir aromatizado
2 xícara (mL)
- queijo palito
3 vara (84g)

Frutas e sucos de frutas

- banana
2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)
- suco de limão
1 colher de chá (mL)
- abacates
2 abacate(s) (419g)
- laranja
2 laranja (308g)

Gorduras e óleos

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

Grãos cerealíferos e massas

- seitan
5 oz (142g)
- arroz integral
1/4 xícara (55g)

Outro

Especiarias e ervas

- manjeriço fresco
1/4 oz (8g)
- pimenta-do-reino
1/4 colher de chá, moído (1g)
- sal
3 pitada (2g)
- tempero para taco
2 colher de chá (6g)
- vinagre balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- grão-de-bico enlatado
1 3/4 lata (784g)
- feijão refrito
1/3 xícara (81g)
- tempeh
1 1/2 lbs (643g)
- lentilhas, cruas
2/3 xícara (128g)
- amendoins torrados
1/2 xícara (73g)
- tofu firme
1 1/3 lbs (595g)
- molho de soja (tamari)
1/2 colher de sopa (mL)
- manteiga de amendoim
1 1/2 colher de sopa (24g)

Sopas, molhos e caldos

- molho pesto
2 colher de sopa (32g)
- salsa
2 colher de sopa (36g)
- Molho Frank's Red Hot
5 colher de sopa (mL)
- vinagre de maçã
1 1/2 colher de sopa (mL)
- molho picante
2 colher de chá (mL)
- sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

Produtos de panificação

- pão
1/3 lbs (160g)

- farro
4 colher de sopa (52g)
- levedura nutricional
4 pitada (1g)
- massa de grão-de-bico
1 oz (28g)
- folhas verdes variadas
2 embalagem (155 g) (315g)
- adoçante sem calorias
4 colher de chá (14g)
- proteína em pó, chocolate
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)
5 1/2 xícara (495g)
- molho de pimenta sriracha
1 colher de sopa (17g)
- tzatziki
1/8 xícara(s) (28g)

Vegetais e produtos vegetais

- tomates
5 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (653g)
 - alho
4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)
 - cebola
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (80g)
 - edamame, congelado, sem casca
1 xícara (118g)
 - beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
4 beterraba(s) (200g)
 - salsa fresca
4 1/2 ramos (5g)
-

- fermento em pó
1 colher de chá (5g)

Doces

- cacau em pó
4 colher de chá (7g)

Produtos de nozes e sementes

- grãos de girassol
2 colher de sopa (24g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Ovos cozidos

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

2 grande (100g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Banana

1 banana(s) - 117 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana

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

Para todas as 2 refeições:

banana

2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Kefir

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

kefir aromatizado

1 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

kefir aromatizado

2 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados

2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados

4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal ● 12g proteína ● 5g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, fatiado finamente

1/4 pequeno (18g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata (224g)

salsa fresca, picado

1 1/2 ramos (2g)

vinagre de maçã

1/2 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

Para todas as 3 refeições:

cebola, fatiado finamente

3/4 pequeno (53g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1 1/2 lata (672g)

salsa fresca, picado

4 1/2 ramos (5g)

vinagre de maçã

1 1/2 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

1 1/2 xícara de tomates-cereja (224g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Salada simples de mussarela e tomate

242 kcal ● 14g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



tomates, fatiado

3/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (137g)

manjericão fresco

1 colher de sopa, picado (3g)

vinagrete balsâmico

1 colher de sopa (mL)

muçarela fresca, fatiado

2 oz (57g)

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

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

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



levadura nutricional

4 pitada (1g)

manteiga

1/4 colher de sopa (4g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

alho, finamente picado

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

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/4 lata (112g)

massa de grão-de-bico

1 oz (28g)

cebola, fatiado finamente

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

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

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Sanduíche Caprese

1/2 sanduíche(s) - 230 kcal ● 11g proteína ● 13g gordura ● 14g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho pesto

1 colher de sopa (16g)

muçarela fresca

1 fatias (28g)

tomates

1 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (27g)

pão

1 fatia(s) (32g)

Para todas as 2 refeições:

molho pesto

2 colher de sopa (32g)

muçarela fresca

2 fatias (57g)

tomates

2 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (54g)

pão

2 fatia(s) (64g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe o pesto em ambas as fatias de pão. Forre a fatia de baixo com mussarela e tomate, então coloque a outra fatia por cima, pressione suavemente e 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.

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.
-

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Salada de slaw com tofu buffalo

570 kcal ● 25g proteína ● 44g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



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

2/3 lbs (298g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

3 colher de sopa de tomates-cereja (28g)

molho ranch

3 colher de sopa (mL)

Molho Frank's Red Hot

3 colher de sopa (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1 1/2 xícara (135g)

1. Tempere os cubos de tofu com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio. Adicione o tofu e cozinhe por 4–6 minutos, virando ocasionalmente, até dourar todos os lados. Retire do fogo e deixe esfriar um pouco, então misture com molho picante.
3. Sirva o tofu sobre uma cama de salada de repolho e tomatinhos. Regue com molho ranch e sirva.
4. Dica de preparo: Guarde o tofu e o molho ranch separadamente do repolho. Combine tudo apenas antes de servir para manter o slaw fresco e crocante.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Salada caprese

178 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



tomates, cortado ao meio

6 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (62g)

vinagrete balsâmico

2 1/2 colher de chá (mL)

manjeriço fresco

1/4 xícara, folhas inteiras (5g)

folhas verdes variadas

3/8 embalagem (155 g) (65g)

muçarela fresca

1 1/4 oz (35g)

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.

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

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



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)

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.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada
3 colher de sopa (mL)
tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
6 colher de sopa (mL)
tomates
1 xícara de tomates-cereja (149g)
folhas verdes variadas
6 xícara (180g)

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

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão
1 colher de chá (mL)
abacates
1 abacate(s) (201g)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

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 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Bolo de caneca proteico de chocolate

1 bolo(s) de caneca - 195 kcal ● 31g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

adoçante sem calorias

2 colher de chá (7g)

água

2 colher de chá (mL)

ovos

1 grande (50g)

cacau em pó

2 colher de chá (4g)

fermento em pó

4 pitada (3g)

proteína em pó, chocolate

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 2 refeições:

adoçante sem calorias

4 colher de chá (14g)

água

4 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

cacau em pó

4 colher de chá (7g)

fermento em pó

1 colher de chá (5g)

proteína em pó, chocolate

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

1. Misture todos os ingredientes em uma caneca grande. Deixe espaço no topo da caneca, pois o bolo vai crescer durante o cozimento.
2. Aqueça no micro-ondas em potência alta por cerca de 45-80 segundos, verificando a cada poucos segundos conforme o bolo se aproxima do ponto. O tempo pode variar dependendo do seu micro-ondas. Cuidado para não cozinhar demais, pois a textura pode ficar esponjosa. Sirva.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Torrada de abacate

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, maduro, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 3 refeições:

abacates, maduro, fatiado

3/4 abacate(s) (151g)

pão

3 fatia (96g)

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

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 3 refeições:

queijo palito
3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Seitan simples

5 oz - 305 kcal ● 38g proteína ● 10g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Rende 5 oz

óleo
1 1/4 colher de chá (mL)
seitan
5 oz (142g)

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.

Farro

1/2 xícaras, cozido - 185 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 33g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/2 xícaras, cozido

água
2 xícara(s) (mL)
farro
4 colher de sopa (52g)

1. Siga as instruções da embalagem se forem diferentes. Leve água salgada para ferver. Adicione o farro, volte a ferver e então reduza o fogo para médio-alto e cozinhe sem tampar por cerca de 30 minutos, até ficar macio. Escorra e sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Arroz integral

3/8 xícara de arroz integral cozido - 86 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Rende 3/8 xícara de arroz integral cozido

arroz integral

2 colher de sopa (24g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada, moído (0g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

sal

3/4 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.

Bowl de salada de taco com tempeh

370 kcal ● 23g proteína ● 16g gordura ● 18g carboidrato ● 15g fibra

**abacates, em cubos**

1/3 abacate(s) (67g)

óleo

1/3 colher de chá (mL)

feijão refrito

1/3 xícara (81g)

salsa

2 colher de sopa (36g)

folhas verdes variadas

1/3 xícara (10g)

tempero para taco

2 colher de chá (6g)

tempeh

2 2/3 oz (76g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Esfarele o tempeh na frigideira e frite por alguns minutos até começar a dourar. Misture o tempero de taco com um pouco de água e mexa até o tempeh ficar coberto. Cozinhe por mais um ou dois minutos e reserve.
2. Aqueça os feijões refritos no micro-ondas ou em uma panela separada; reserve.
3. Coloque as folhas mistas, o tempeh, os feijões refritos, o abacate e a salsa em uma tigela e sirva.
4. Observação de preparo: Guarde a mistura de tempeh e os feijões refritos em um recipiente hermético na geladeira. Quando estiver pronto para servir, reaqueça o tempeh e os feijões e monte o restante da salada.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tempeh básico

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

Translation missing:
pt.for_single_meal**óleo**

2 colher de chá (mL)

tempeh

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

4 colher de chá (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

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.

Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
2/3 pitada (0g)
água
1 1/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/3 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 1/3 pitada (1g)
água
2 2/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
2/3 xícara (128g)

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 4 [↗](#)

Comer em dia 5

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.

Tofu picante com sriracha e amendoim

512 kcal ● 30g proteína ● 36g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



óleo
3/4 colher de sopa (mL)
água
1/4 xícara(s) (mL)
molho de soja (tamari)
1/2 colher de sopa (mL)
manteiga de amendoim
1 1/2 colher de sopa (24g)
molho de pimenta sriracha
1 colher de sopa (17g)
alho, picado fino
1 1/2 dente (de alho) (5g)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
2/3 lbs (298g)

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

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Crack slaw com tempeh

422 kcal ● 29g proteína ● 21g gordura ● 16g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado
1 dente (de alho) (3g)
óleo
2 colher de chá (mL)
grãos de girassol
1 colher de sopa (12g)
molho picante
1 colher de chá (mL)
mix para salada de repolho (coleslaw)
2 xícara (180g)
tempeh, cortado em cubos
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado
2 dente (de alho) (6g)
óleo
4 colher de chá (mL)
grãos de girassol
2 colher de sopa (24g)
molho picante
2 colher de chá (mL)
mix para salada de repolho (coleslaw)
4 xícara (360g)
tempeh, cortado em cubos
1/2 lbs (227g)

1. Coloque o tempeh em cubos em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 8 minutos. Retire o tempeh e escorra a água.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh e cozinhe por 2 minutos de cada lado.
3. Adicione o alho, o repolho e o molho de pimenta, mexendo até ficar bem combinado. Tampe e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo.
4. Acrescente as sementes de girassol, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos até que o repolho esteja macio, porém ainda ligeiramente crocante.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente ou frio.

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados
4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

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.
