

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano alto em proteína de 2700 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 2717 kcal ● 260g proteína (38%) ● 102g gordura (34%) ● 144g carboidrato (21%) ● 47g fibra (7%)

Café da manhã

450 kcal, 25g proteína, 46g carboidratos líquidos, 13g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Torradas com grão-de-bico e tomate

1 torrada(s)- 206 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

200 kcal, 5g proteína, 33g carboidratos líquidos, 5g gordura



Iogurte congelado

199 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Almoço

800 kcal, 49g proteína, 27g carboidratos líquidos, 45g gordura



Crack slaw com tempeh

633 kcal



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal

Jantar

725 kcal, 60g proteína, 34g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal




Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal

Day 2 2717 kcal ● 260g proteína (38%) ● 102g gordura (34%) ● 144g carboidrato (21%) ● 47g fibra (7%)


Café da manhã

450 kcal, 25g proteína, 46g carboidratos líquidos, 13g gordura




Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Torradas com grão-de-bico e tomate

1 torrada(s)- 206 kcal




Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

200 kcal, 5g proteína, 33g carboidratos líquidos, 5g gordura




logurte congelado

199 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal


Almoço

800 kcal, 49g proteína, 27g carboidratos líquidos, 45g gordura



Crack slaw com tempeh

633 kcal



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal


Jantar

725 kcal, 60g proteína, 34g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal



Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal

Day 3

2738 kcal ● 258g proteína (38%) ● 86g gordura (28%) ● 169g carboidrato (25%) ● 64g fibra (9%)

Café da manhã

450 kcal, 25g proteína, 46g carboidratos líquidos, 13g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Torradas com grão-de-bico e tomate

1 torrada(s)- 206 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

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



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Sementes de girassol

90 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Almoço

770 kcal, 48g proteína, 43g carboidratos líquidos, 35g gordura



Wrap de alface com tempeh e barbecue

6 wrap(s) de alface- 494 kcal



Amêndoas torradas

1/3 xícara(s)- 277 kcal

Jantar

700 kcal, 55g proteína, 51g carboidratos líquidos, 23g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

471 kcal



Lentilhas

231 kcal

Day 4 2662 kcal ● 245g proteína (37%) ● 101g gordura (34%) ● 151g carboidrato (23%) ● 42g fibra (6%)

Café da manhã

375 kcal, 28g proteína, 15g carboidratos líquidos, 22g gordura



Torrada com manteiga e geleia
1/2 fatia(s)- 67 kcal



Omelete de pote com legumes
2 pote(s)- 310 kcal

Lanches

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



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal



Sementes de girassol
90 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Almoço

770 kcal, 48g proteína, 43g carboidratos líquidos, 35g gordura



Wrap de alface com tempeh e barbecue
6 wrap(s) de alface- 494 kcal



Amêndoas torradas
1/3 xícara(s)- 277 kcal

Jantar

700 kcal, 38g proteína, 64g carboidratos líquidos, 30g gordura



Leite
3/4 xícara(s)- 112 kcal



Nuggets Chik'n
10 2/3 nuggets- 588 kcal

Day 5 2746 kcal ● 232g proteína (34%) ● 119g gordura (39%) ● 151g carboidrato (22%) ● 36g fibra (5%)

Café da manhã

375 kcal, 28g proteína, 15g carboidratos líquidos, 22g gordura



Torrada com manteiga e geleia
1/2 fatia(s)- 67 kcal



Omelete de pote com legumes
2 pote(s)- 310 kcal

Lanches

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



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal



Sementes de girassol
90 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Almoço

780 kcal, 32g proteína, 32g carboidratos líquidos, 54g gordura



Wrap de salada Caesar
1 wrap(s)- 393 kcal



Amêndoas torradas
1/2 xícara(s)- 388 kcal

Jantar

775 kcal, 41g proteína, 76g carboidratos líquidos, 29g gordura



Leite
1 2/3 xícara(s)- 248 kcal



Salada energética de lentilha mediterrânea
525 kcal

Day 6

2678 kcal ● 228g proteína (34%) ● 60g gordura (20%) ● 247g carboidrato (37%) ● 60g fibra (9%)

Café da manhã

295 kcal, 9g proteína, 27g carboidratos líquidos, 6g gordura



Cereal rico em fibras

227 kcal



Amoras

1 xícara(s)- 70 kcal

Lanches

325 kcal, 33g proteína, 25g carboidratos líquidos, 9g gordura



Shake de proteína (leite)

258 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Almoço

765 kcal, 36g proteína, 78g carboidratos líquidos, 29g gordura



Toranja

1 toranja- 119 kcal



Leite

2 xícara(s)- 298 kcal



Bagel com tempeh estilo bacon e abacate

1/2 bagel(s)- 349 kcal

Jantar

745 kcal, 28g proteína, 112g carboidratos líquidos, 14g gordura



Suco de fruta

1 3/4 copo(s)- 201 kcal



Pão naan

1/2 unidade(s)- 131 kcal



Salada morna de couve-de-bruxelas e lentilhas

414 kcal

Day 7

2678 kcal ● 228g proteína (34%) ● 60g gordura (20%) ● 247g carboidrato (37%) ● 60g fibra (9%)

Café da manhã

295 kcal, 9g proteína, 27g carboidratos líquidos, 6g gordura



Cereal rico em fibras

227 kcal



Amoras

1 xícara(s)- 70 kcal

Lanches

325 kcal, 33g proteína, 25g carboidratos líquidos, 9g gordura



Shake de proteína (leite)

258 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Almoço

765 kcal, 36g proteína, 78g carboidratos líquidos, 29g gordura



Toranja

1 toranja- 119 kcal



Leite

2 xícara(s)- 298 kcal



Bagel com tempeh estilo bacon e abacate

1/2 bagel(s)- 349 kcal

Jantar

745 kcal, 28g proteína, 112g carboidratos líquidos, 14g gordura



Suco de fruta

1 3/4 copo(s)- 201 kcal



Pão naan

1/2 unidade(s)- 131 kcal



Salada morna de couve-de-bruxelas e lentilhas

414 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ maçãs
3 médio (≈8 cm diâ.) (546g)
- ☐ pêssego
5 médio (≈7 cm diâ.) (750g)
- ☐ azeitonas pretas enlatadas
2 colher de sopa (17g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ Toranja
2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)
- ☐ abacates
1/2 abacate(s) (101g)
- ☐ suco de fruta
28 fl oz (mL)
- ☐ amorinhas
2 xícara (288g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado
3/4 lata (336g)
- ☐ tempeh
2 lbs (964g)
- ☐ lentilhas, cruas
1 1/2 xícara (304g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
3 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (465g)
- ☐ alho
3 dente (de alho) (9g)
- ☐ pimentão
3 1/2 pequeno (259g)
- ☐ alface romana (romaine)
16 folha interna (96g)
- ☐ cebola
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (80g)
- ☐ ketchup
2 2/3 colher de sopa (45g)
- ☐ pepino
1/2 xícara, fatias (52g)
- ☐ couve-de-bruxelas
4 1/2 xícara, ralada (225g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego desnatado, natural
3 colher de sopa (53g)

Doces

- ☐ iogurte congelado
1 3/4 xícara (305g)
- ☐ geleia
1 colher de chá (7g)

Bebidas

- ☐ água
41 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó
37 concha (1/3 xícara cada) (1147g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
2/3 xícara (mL)
- ☐ óleo
2 1/4 oz (mL)
- ☐ molho Caesar para salada
1 colher de sopa (15g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
7 1/2 xícara (225g)
- ☐ linguiça vegana
4 salsicha (400g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
9 xícara (810g)
- ☐ tzatziki
1/6 xícara(s) (42g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
10 2/3 nuggets (229g)
- ☐ Cereal rico em fibras
1 1/3 xícara (80g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol
2 3/4 oz (79g)
- ☐ amêndoas
1 1/2 xícara, inteira (206g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante
1 colher de sopa (mL)
- ☐ molho Frank's Red Hot
3 colher de sopa (mL)

- ☐ ovos
16 grande (800g)
- ☐ manteiga
4 colher de chá (18g)
- ☐ leite integral
9 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo parmesão
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ queijo feta
2 3/4 colher de sopa, esfarelada (25g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
1/2 lbs (224g)
- ☐ tortilhas de farinha
1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)
- ☐ bagel
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)
- ☐ pão naan
1 pedaço(s) (90g)

- ☐ molho barbecue
6 colher de sopa (102g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
3/4 pitada (0g)
 - ☐ mostarda Dijon
4 pitada (3g)
 - ☐ vinagre de vinho tinto
1/2 colher de sopa (mL)
 - ☐ cebola em pó
1 pitada (0g)
 - ☐ cominho em pó
1 pitada (0g)
-

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 3 refeições:

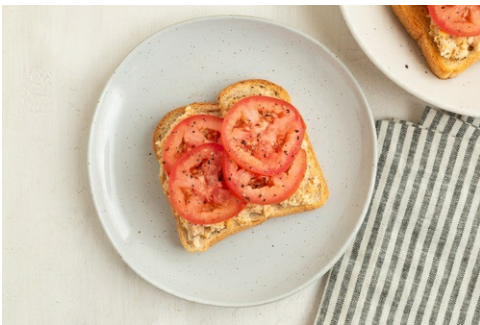
maçãs

3 médio (≈8 cm diâ.) (546g)

1. A receita não possui instruções.

Torradas com grão-de-bico e tomate

1 torrada(s) - 206 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 24g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1/4 lata (112g)

tomates

4 fatia(s), fina/pequena (60g)

iogurte grego desnatado, natural

1 colher de sopa (18g)

pão

1 fatia(s) (32g)

Para todas as 3 refeições:

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata (336g)

tomates

12 fatia(s), fina/pequena (180g)

iogurte grego desnatado, natural

3 colher de sopa (53g)

pão

3 fatia(s) (96g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Em uma tigela média, amasse os grão-de-bico com as costas de um garfo até começarem a ficar cremosos.
3. Misture o iogurte grego e adicione sal e pimenta a gosto.
4. Espalhe a mistura de grão-de-bico sobre o pão e cubra com fatias de tomate. Sirva.

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 3 refeições:

ovos
6 grande (300g)

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.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Torrada com manteiga e geleia

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Omelete de pote com legumes

2 pote(s) - 310 kcal ● 26g proteína ● 19g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, cortado em cubos
1/2 pequeno (35g)
pimentão, picado
1 pequeno (74g)
ovos
4 grande (200g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, cortado em cubos
1 pequeno (70g)
pimentão, picado
2 pequeno (148g)
ovos
8 grande (400g)

1. Unte um pote mason de 16 oz e coloque pimentão, cebola e ovos. (Se estiver preparando mais de um pote, distribua os ingredientes igualmente entre os potes)
2. Feche a tampa e agite até ficar bem batido.
3. Remova a tampa e cozinhe no micro-ondas em potência baixa por 4 minutos, observando com cuidado, pois os ovos crescem durante o cozimento.
4. Retire, tempere com sal/pimenta a gosto e sirva.
5. Dica de preparo: você pode preparar os legumes e colocá-los nos potes junto com 2 ovos lavados e inteiros por pote. Feche a tampa e guarde na geladeira. Quando for usar, quebre os ovos e retome a partir do segundo passo.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Cereal rico em fibras

227 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 21g carboidrato ● 18g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
1/2 xícara(s) (mL)
Cereal rico em fibras
2/3 xícara (40g)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 xícara(s) (mL)
Cereal rico em fibras
1 1/3 xícara (80g)

1. Adicione o cereal e o leite em uma tigela e sirva.

Amoras

1 xícara(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amorinhas
1 xícara (144g)

Para todas as 2 refeições:

amorinhas
2 xícara (288g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Crack slaw com tempeh

633 kcal ● 43g proteína ● 32g gordura ● 24g carboidrato ● 20g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tempeh, cortado em cubos

6 oz (170g)

alho, picado

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

óleo

1 colher de sopa (mL)

miolos de girassol

1 1/2 colher de sopa (18g)

molho picante

1/2 colher de sopa (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

3 xícara (270g)

Para todas as 2 refeições:

tempeh, cortado em cubos

3/4 lbs (340g)

alho, picado

3 dente (de alho) (9g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

miolos de girassol

3 colher de sopa (36g)

molho picante

1 colher de sopa (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

6 xícara (540g)

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.

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Wrap de alface com tempeh e barbecue

6 wrap(s) de alface - 494 kcal ● 38g proteína ● 13g gordura ● 39g carboidrato ● 17g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão, sem sementes e fatiado

3/4 pequeno (56g)

alface romana (romaine)

6 folha interna (36g)

tempeh, cortado em cubos

6 oz (170g)

molho barbecue

3 colher de sopa (51g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1 1/2 xícara (135g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimentão, sem sementes e fatiado

1 1/2 pequeno (111g)

alface romana (romaine)

12 folha interna (72g)

tempeh, cortado em cubos

3/4 lbs (340g)

molho barbecue

6 colher de sopa (102g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

3 xícara (270g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o tempeh por 3-5 minutos de cada lado até dourar e aquecer por completo.
Coloque o tempeh em uma tigela pequena e adicione o molho barbecue. Misture para envolver.
Monte os wraps de alface colocando o tempeh com barbecue, o coleslaw e o pimentão sobre as folhas de alface. Sirva.

Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 277 kcal ● 10g proteína ● 22g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

5 colher de sopa, inteira (45g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

10 colher de sopa, inteira (89g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Wrap de salada Caesar

1 wrap(s) - 393 kcal ● 18g proteína ● 23g gordura ● 26g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 wrap(s)

alface romana (romaine), rasgado em pedaços do tamanho de uma mordida

4 folha interna (24g)

ovos, cozido (duro) e fatiado

2 grande (100g)

tomates, fatiado

1/2 tomate-ameixa (31g)

molho Caesar para salada

1 colher de sopa (15g)

tortilhas de farinha

1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)

cebola

1 colher de sopa, picada (10g)

queijo parmesão

1/2 colher de sopa (3g)

1. Misture a alface romana, a cebola, o queijo e o molho para envolver.
2. Espalhe a mistura de alface uniformemente no centro de cada tortilla. Cubra com os ovos cozidos fatiados e os tomates.
3. Dobre uma das extremidades da tortilla cerca de 1 polegada (aprox. 2,5 cm) sobre o recheio; dobre os lados direito e esquerdo sobre a extremidade dobrada, sobrepondo. Prenda com um palito se necessário.

Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 388 kcal ● 13g proteína ● 31g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

amêndoas

1/2 xícara, inteira (63g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Toranja

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja

2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)

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)

Leite

2 xícara(s) - 298 kcal ● 15g proteína ● 16g gordura ● 23g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Bagel com tempeh estilo bacon e abacate

1/2 bagel(s) - 349 kcal ● 19g proteína ● 13g gordura ● 32g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tempeh, cortado em tiras

2 oz (57g)

abacates, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

cebola em pó

1/2 pitada (0g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

cominho em pó

1/2 pitada (0g)

bagel

1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(53g)

Para todas as 2 refeições:

tempeh, cortado em tiras

4 oz (113g)

abacates, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

cebola em pó

1 pitada (0g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

cominho em pó

1 pitada (0g)

bagel

1 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(105g)

1. Toste o bagel (opcional).
2. Cubra o tempeh com óleo e envolva com os temperos e uma pitada de sal. Frite em uma frigideira por alguns minutos até dourar.
3. Coloque o abacate e o tempeh sobre o bagel e sirva.

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

logurte congelado

199 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 33g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte congelado

14 colher de sopa (152g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte congelado

1 3/4 xícara (305g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2

Comer em dia 3, 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 3 refeições:

manteiga
1 colher de sopa (14g)
pão
3 fatia (96g)

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

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.

Sementes de girassol

90 kcal 4g proteína 7g gordura 1g carboidrato 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

miolos de girassol
1/2 oz (14g)

Para todas as 3 refeições:

miolos de girassol
1 1/2 oz (43g)

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

proteína em pó

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

proteína em pó

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

leite integral

2 xícara(s) (mL)

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

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 2 refeições:

pêssego

2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1/4 xícara (mL)

tomates

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

folhas verdes variadas

3 3/4 xícara (113g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1/2 xícara (mL)

tomates

1 1/4 xícara de tomates-cereja (186g)

folhas verdes variadas

7 1/2 xícara (225g)

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

Salsicha vegana

2 salsicha(s) - 536 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

linguiça vegana
2 salsicha (200g)

Para todas as 2 refeições:

linguiça vegana
4 salsicha (400g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

471 kcal ● 39g proteína ● 22g gordura ● 17g carboidrato ● 12g fibra



tempeh, picado grosseiramente
6 oz (170g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
tzatziki
1/6 xícara(s) (42g)
molho Frank's Red Hot
3 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.

Lentilhas

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



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

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

3/4 xícara(s) - 112 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra

Rende 3/4 xícara(s)

leite integral

3/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.



Nuggets Chik'n

10 2/3 nuggets - 588 kcal ● 33g proteína ● 24g gordura ● 55g carboidrato ● 6g fibra

Rende 10 2/3 nuggets

nuggets veganos tipo frango

10 2/3 nuggets (229g)

ketchup

2 2/3 colher de sopa (45g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.



Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Leite

1 2/3 xícara(s) - 248 kcal ● 13g proteína ● 13g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1 2/3 xícara(s)

leite integral

1 2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.



Salada energética de lentilha mediterrânea

525 kcal ● 29g proteína ● 15g gordura ● 56g carboidrato ● 12g fibra



tomates, picado
4 tomatinhos (68g)
azeitonas pretas enlatadas, picado
2 colher de sopa (17g)
pepino, picado
1/2 xícara, fatias (52g)
mostarda Dijon
4 pitada (3g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
vinagre de vinho tinto
1/2 colher de sopa (mL)
lentilhas, cruas
1/2 xícara (96g)
água
1 1/2 xícara(s) (mL)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
queijo feta
2 1/2 colher de sopa, esfarelada (25g)

1. Em uma panela, cubra as lentilhas com água. Leve a ferver. Reduza o fogo e cozinhe tampado por 20–30 minutos ou conforme as instruções da embalagem. Escorra e deixe esfriar.
2. Combine as lentilhas com todos os ingredientes restantes em uma tigela grande. Misture até ficar bem homogêneo. Tempere com sal/pimenta a gosto.
3. Sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Suco de fruta

1 3/4 copo(s) - 201 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 44g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta
14 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
28 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Pão naan

1/2 unidade(s) - 131 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pão naan
1/2 pedaço(s) (45g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan
1 pedaço(s) (90g)

1. A receita não possui instruções.

Salada morna de couve-de-bruxelas e lentilhas

414 kcal ● 21g proteína ● 11g gordura ● 46g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

lentilhas, cruas
6 colher de sopa (72g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
água
1 1/2 xícara(s) (mL)
couve-de-bruxelas
2 1/4 xícara, ralada (113g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

lentilhas, cruas
3/4 xícara (144g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)
água
3 xícara(s) (mL)
couve-de-bruxelas
4 1/2 xícara, ralada (225g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)

1. Cozinhe as lentilhas na água conforme as instruções da embalagem, depois escorra e reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as couves-de-bruxelas raladas com um pouco de sal e cozinhe até ficarem macias e levemente douradas, cerca de 4-5 minutos.
3. Misture as lentilhas cozidas e cozinhe por mais 1-2 minutos.
4. Tempere com o molho para salada de sua preferência, ajuste o sal e a pimenta a gosto e sirva.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

5 dosador - 545 kcal ● 121g proteína ● 3g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água
5 xícara(s) (mL)
proteína em pó
5 concha (1/3 xícara cada) (155g)

Para todas as 7 refeições:

água
35 xícara(s) (mL)
proteína em pó
35 concha (1/3 xícara cada)
(1085g)

1. A receita não possui instruções.
-