

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano alto em proteína de 2800 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 2846 kcal ● 236g proteína (33%) ● 105g gordura (33%) ● 199g carboidrato (28%) ● 39g fibra (5%)

Café da manhã

480 kcal, 16g proteína, 51g carboidratos líquidos, 21g gordura



Barra de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal



Torrada com manteiga
2 fatia(s)- 227 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Lanches

330 kcal, 7g proteína, 37g carboidratos líquidos, 16g gordura



Chips de banana-da-terra
113 kcal



Pretzels
110 kcal



Mix de castanhas
1/8 xícara(s)- 109 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

775 kcal, 50g proteína, 76g carboidratos líquidos, 28g gordura



Uvas
87 kcal



Tenders de chik'n crocantes
12 tender(es)- 686 kcal

Jantar

775 kcal, 55g proteína, 31g carboidratos líquidos, 39g gordura



Vagem regada com azeite de oliva
145 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
628 kcal

Day 2

2846 kcal ● 236g proteína (33%) ● 105g gordura (33%) ● 199g carboidrato (28%) ● 39g fibra (5%)

Café da manhã

480 kcal, 16g proteína, 51g carboidratos líquidos, 21g gordura



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Torrada com manteiga

2 fatia(s)- 227 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal

Lanches

330 kcal, 7g proteína, 37g carboidratos líquidos, 16g gordura



Chips de banana-da-terra

113 kcal



Pretzels

110 kcal



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

775 kcal, 50g proteína, 76g carboidratos líquidos, 28g gordura



Uvas

87 kcal



Tenders de chik'n crocantes

12 tender(es)- 686 kcal

Jantar

775 kcal, 55g proteína, 31g carboidratos líquidos, 39g gordura



Vagem regada com azeite de oliva

145 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

628 kcal

Day 3

2862 kcal ● 243g proteína (34%) ● 106g gordura (33%) ● 191g carboidrato (27%) ● 43g fibra (6%)

Café da manhã

435 kcal, 16g proteína, 37g carboidratos líquidos, 21g gordura



Cereal saudável

201 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

330 kcal, 7g proteína, 37g carboidratos líquidos, 16g gordura



Chips de banana-da-terra

113 kcal



Pretzels

110 kcal



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

780 kcal, 51g proteína, 69g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salada grega simples de pepino

211 kcal



Philly cheesesteak com seitan

1 sub(s)- 571 kcal

Jantar

825 kcal, 61g proteína, 44g carboidratos líquidos, 35g gordura



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal



Lentilhas

174 kcal

Day 4

2796 kcal ● 243g proteína (35%) ● 97g gordura (31%) ● 198g carboidrato (28%) ● 40g fibra (6%)

Café da manhã

435 kcal, 16g proteína, 37g carboidratos líquidos, 21g gordura



Cereal saudável

201 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

265 kcal, 6g proteína, 44g carboidratos líquidos, 7g gordura



Iogurte congelado

265 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

780 kcal, 51g proteína, 69g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salada grega simples de pepino

211 kcal



Philly cheesesteak com seitan

1 sub(s)- 571 kcal

Jantar

825 kcal, 61g proteína, 44g carboidratos líquidos, 35g gordura



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal



Lentilhas

174 kcal

Day 5 2842 kcal ● 237g proteína (33%) ● 124g gordura (39%) ● 154g carboidrato (22%) ● 41g fibra (6%)

Café da manhã

435 kcal, 16g proteína, 37g carboidratos líquidos, 21g gordura



Cereal saudável
201 kcal



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

265 kcal, 6g proteína, 44g carboidratos líquidos, 7g gordura



Iogurte congelado
265 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

815 kcal, 49g proteína, 43g carboidratos líquidos, 43g gordura



Sanduíche grelhado de espinafre e alcachofra com queijo
1 sanduíche(s)- 342 kcal



Amêndoas torradas
3/8 xícara(s)- 333 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Jantar

835 kcal, 56g proteína, 26g carboidratos líquidos, 51g gordura



Tempeh com molho de amendoim
4 oz de tempeh- 434 kcal



Salada simples de mussarela e tomate
403 kcal

Day 6 2751 kcal ● 257g proteína (37%) ● 102g gordura (33%) ● 160g carboidrato (23%) ● 42g fibra (6%)

Café da manhã

405 kcal, 11g proteína, 48g carboidratos líquidos, 11g gordura



Cenouras com homus
287 kcal



Banana
1 banana(s)- 117 kcal

Lanches

330 kcal, 13g proteína, 15g carboidratos líquidos, 22g gordura



Crostinhas de queijo com guacamole
6 crocante(s)- 261 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

760 kcal, 52g proteína, 38g carboidratos líquidos, 42g gordura



Salada grega simples de pepino
211 kcal



Leite
1 1/3 xícara(s)- 199 kcal



Satay de chik'n com molho de amendoim
3 espetos- 350 kcal

Jantar

765 kcal, 72g proteína, 55g carboidratos líquidos, 25g gordura



Lentilhas
231 kcal



Salsicha vegana
2 salsicha(s)- 536 kcal

Day 7 2751 kcal ● 257g proteína (37%) ● 102g gordura (33%) ● 160g carboidrato (23%) ● 42g fibra (6%)

Café da manhã

405 kcal, 11g proteína, 48g carboidratos líquidos, 11g gordura



Cenouras com homus

287 kcal



Banana

1 banana(s)- 117 kcal

Lanches

330 kcal, 13g proteína, 15g carboidratos líquidos, 22g gordura



Crostinhas de queijo com guacamole

6 crocante(s)- 261 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

760 kcal, 52g proteína, 38g carboidratos líquidos, 42g gordura



Salada grega simples de pepino

211 kcal



Leite

1 1/3 xícara(s)- 199 kcal



Satay de chik'n com molho de amendoim

3 espetos- 350 kcal

Jantar

765 kcal, 72g proteína, 55g carboidratos líquidos, 25g gordura



Lentilhas

231 kcal



Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal

Lanches

- ☐ barra de granola grande
2 barra (74g)
- ☐ chips de banana-da-terra
2 1/4 oz (64g)
- ☐ pretzels, crocantes, salgados
3 oz (85g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
4 colher de chá (18g)
- ☐ leite integral
6 2/3 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
1 1/2 xícara (420g)
- ☐ queijo
5 oz (140g)
- ☐ mussarela ralada
1 oz (28g)
- ☐ mussarela fresca
3 1/3 oz (95g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
6 3/4 oz (192g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ mix de nozes
6 colher de sopa (50g)
- ☐ sementes de chia
1 1/2 colher de sopa (21g)
- ☐ amêndoas
2 1/2 oz (74g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1/4 xícara (33g)

Bebidas

- ☐ água
36 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó
31 1/2 concha (1/3 xícara cada) (977g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
3/4 xícara(s) (mL)

Gorduras e óleos

Especiarias e ervas

- ☐ sal
2 1/2 g (3g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
- ☐ vinagre de vinho tinto
1 colher de sopa (mL)
- ☐ endro seco (dill)
1 colher de sopa (3g)
- ☐ manjeriço fresco
5 colher de chá, picado (4g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
2 1/4 lbs (1021g)
- ☐ lentilhas, cruas
56 colher de chá (224g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)
- ☐ manteiga de amendoim
2 1/4 oz (64g)
- ☐ homus
14 colher de sopa (210g)

Outro

- ☐ tzatziki
1/2 xícara(s) (112g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
24 pedaços (612g)
- ☐ pão tipo sub(s)
2 pão(ões) (170g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)
- ☐ levedura nutricional
1/2 colher de sopa (2g)
- ☐ guacamole industrializado
6 colher de sopa (93g)
- ☐ espeto(s)
6 espetos (6g)
- ☐ tiras veganas chik'n
1/2 lbs (227g)
- ☐ óleo de gergelim
1 colher de sopa (mL)
- ☐ linguiça vegana
4 salsicha (400g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ azeite
2 oz (mL)
- ☐ óleo
3 1/4 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
5 colher de chá (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ vagens verdes congeladas
2 2/3 xícara (323g)
- ☐ ketchup
6 colher de sopa (102g)
- ☐ tomates
3 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (410g)
- ☐ pepino
3 pepino (≈21 cm) (903g)
- ☐ cebola roxa
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
- ☐ pimentão
1 pequeno (74g)
- ☐ cebola
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
- ☐ espinafre fresco
2 oz (57g)
- ☐ alcachofras, enlatadas
1/4 lata, drenada (60g)
- ☐ gengibre fresco
1 polegada (2.5 cm) cubo (5g)
- ☐ cenouras baby
56 médio (560g)

- ☐ molho Frank's Red Hot
1/2 xícara (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ uvas
3 xícara (276g)
- ☐ banana
2 3/4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (325g)
- ☐ laranja
3 laranja (462g)
- ☐ suco de limão
2 colher de sopa (mL)
- ☐ nectarina
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)
- ☐ suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
6 oz (170g)

Doces

- ☐ iogurte congelado
2 1/3 xícara (406g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Barra de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola grande
2 barra (74g)

1. A receita não possui instruções.

Torrada com manteiga

2 fatia(s) - 227 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga
2 colher de chá (9g)
pão
2 fatia (64g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
4 colher de chá (18g)
pão
4 fatia (128g)

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

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Cereal saudável

201 kcal ● 7g proteína ● 13g gordura ● 9g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana, fatiado

1/4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (30g)

leite de amêndoa sem açúcar

1/4 xícara(s) (mL)

sementes de chia

1/2 colher de sopa (7g)

amêndoas

1 colher de sopa, em tiras finas (7g)

sementes de abóbora torradas, sem sal

1 1/2 colher de sopa (11g)

Para todas as 3 refeições:

banana, fatiado

3/4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (89g)

leite de amêndoa sem açúcar

3/4 xícara(s) (mL)

sementes de chia

1 1/2 colher de sopa (21g)

amêndoas

3 colher de sopa, em tiras finas (20g)

sementes de abóbora torradas, sem sal

1/4 xícara (33g)

1. Adicione o leite de amêndoa e as sementes de chia em uma tigela. Deixe descansar por cerca de 4 minutos para engrossar.
2. Enquanto engrossa, coloque as sementes de abóbora e as amêndoas no processador de alimentos (ou pique à mão). Bata por alguns segundos. Deve ficar ainda com pedaços — uma consistência tipo granola.
3. Adicione ao leite e cubra com banana fatiada (ou qualquer outra fruta).
4. Sirva.
5. (Para preparo em grande quantidade: pique as amêndoas e as sementes de abóbora e guarde em um recipiente hermético. Depois, siga os passos do leite, das sementes de chia e da fruta na hora de servir.)

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 3 refeições:

laranja

3 laranja (462g)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:

leite integral
3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Cenouras com homus

287 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 24g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras baby
28 médio (280g)
homus
1/2 xícara (105g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras baby
56 médio (560g)
homus
14 colher de sopa (210g)

1. Sirva as cenouras com homus.

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.
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Uvas

87 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas

1 1/2 xícara (138g)

Para todas as 2 refeições:

uvas

3 xícara (276g)

1. A receita não possui instruções.

Tenders de chik'n crocantes

12 tender(es) - 686 kcal ● 49g proteína ● 27g gordura ● 62g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ketchup

3 colher de sopa (51g)

tenders 'chik'n' sem carne

12 pedaços (306g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup

6 colher de sopa (102g)

tenders 'chik'n' sem carne

24 pedaços (612g)

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

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada grega simples de pepino

211 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado em meias-luas

3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

1/4 colher de sopa (mL)

endro seco (dill)

1/4 colher de sopa (1g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

iogurte grego desnatado, natural

6 colher de sopa (105g)

cebola roxa, fatiado finamente

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado em meias-luas

1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

1/2 colher de sopa (mL)

endro seco (dill)

1/2 colher de sopa (2g)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

iogurte grego desnatado, natural

3/4 xícara (210g)

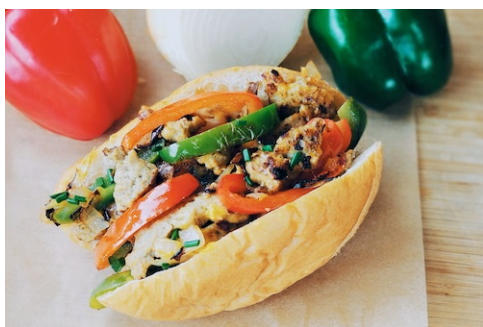
cebola roxa, fatiado finamente

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

Philly cheesesteak com seitan

1 sub(s) - 571 kcal ● 38g proteína ● 21g gordura ● 55g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão, fatiado

1/2 pequeno (37g)

cebola, picado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

seitan, cortado em tiras

3 oz (85g)

queijo

1 fatia (28 g cada) (28g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

pão tipo sub(s)

1 pão(ões) (85g)

Para todas as 2 refeições:

pimentão, fatiado

1 pequeno (74g)

cebola, picado

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

seitan, cortado em tiras

6 oz (170g)

queijo

2 fatia (28 g cada) (56g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

pão tipo sub(s)

2 pão(ões) (170g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio e adicione as pimentas e a cebola, cozinhando por alguns minutos até começarem a amolecer e a cebola começar a caramelizar.
2. Adicione o queijo e mexa levemente até derreter. Transfira os vegetais para um prato.
3. Adicione as fatias de seitan à panela e cozinhe por alguns minutos de cada lado, até aquecerem e as bordas ficarem douradas e crocantes.
4. Quando o seitan estiver pronto, junte os vegetais de volta e misture até ficar bem combinado.
5. Coloque o recheio no pão e sirva!

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Sanduíche grelhado de espinafre e alcachofra com queijo

1 sanduíche(s) - 342 kcal ● 18g proteína ● 13g gordura ● 30g carboidrato ● 9g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

mussarela ralada

1 oz (28g)

pão

2 fatia(s) (64g)

espinafre fresco

2 oz (57g)

alcachofras, enlatadas

1/4 lata, drenada (60g)

óleo

1 colher de chá (mL)

1. Aqueça apenas metade do óleo em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione as alcachofras e cozinhe até começarem a dourar em alguns pontos, cerca de 5–6 minutos.
2. Adicione o espinafre e tempere com sal e pimenta na frigideira e mexa até o espinafre murchar, cerca de 2 minutos.
3. Transfira a mistura de espinafre e alcachofra para uma tigela e limpe a frigideira.
4. Coloque a mistura de espinafre e alcachofra e o queijo em uma fatia de pão e cubra com a outra fatia.
5. Aqueça o restante do óleo na frigideira em fogo médio. Adicione o sanduíche e cozinhe até dourar, 2–3 minutos de cada lado.
6. Corte o sanduíche ao meio e sirva.

Amêndoas torradas

3/8 xícara(s) - 333 kcal ● 11g proteína ● 27g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Rende 3/8 xícara(s)

amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

iogurte grego proteico

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



Rende 1 pote

iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada grega simples de pepino

211 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado em meias-luas

3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

1/4 colher de sopa (mL)

endro seco (dill)

1/4 colher de sopa (1g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

iogurte grego desnatado, natural

6 colher de sopa (105g)

cebola roxa, fatiado finamente

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado em meias-luas

1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

1/2 colher de sopa (mL)

endro seco (dill)

1/2 colher de sopa (2g)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

iogurte grego desnatado, natural

3/4 xícara (210g)

cebola roxa, fatiado finamente

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

Leite

1 1/3 xícara(s) - 199 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 16g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1 1/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

2 2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Satay de chik'n com molho de amendoim

3 espetos - 350 kcal ● 28g proteína ● 21g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

gengibre fresco, ralado ou picado

1/2 polegada (2.5 cm) cubo (3g)

espeto(s)

3 espetos (3g)

tiras veganas chik'n

4 oz (113g)

óleo de gergelim

1/2 colher de sopa (mL)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

gengibre fresco, ralado ou picado

1 polegada (2.5 cm) cubo (5g)

espeto(s)

6 espetos (6g)

tiras veganas chik'n

1/2 lbs (227g)

óleo de gergelim

1 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

1. Se as tiras de chik'n estiverem congeladas, siga as instruções da embalagem no micro-ondas e cozinhe até ficarem moles, mas não totalmente cozidas. Pincele óleo de gergelim sobre as tiras de chik'n e espete-as em palitos. Cozinhe os espetos em uma frigideira ou grelha em fogo médio até dourarem por fora e estarem cozidos por dentro. Enquanto isso, prepare o molho misturando a manteiga de amendoim, o gengibre e o suco de limão. Você pode adicionar um pouco de água para ajustar a consistência do molho, se desejar. Sirva os espetos com o molho de amendoim e aproveite.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Chips de banana-da-terra

113 kcal ● 0g proteína ● 6g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chips de banana-da-terra

3/4 oz (21g)

Para todas as 3 refeições:

chips de banana-da-terra

2 1/4 oz (64g)

1. Aproximadamente 3/4 xícara = 1 oz

Pretzels

110 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pretzels, crocantes, salgados
1 oz (28g)

Para todas as 3 refeições:

pretzels, crocantes, salgados
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 3 refeições:

mix de nozes
6 colher de sopa (50g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

iogurte congelado

265 kcal ● 6g proteína ● 7g gordura ● 44g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte congelado
56 colher de chá (203g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte congelado
2 1/3 xícara (406g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Crostinhas de queijo com guacamole

6 crocante(s) - 261 kcal ● 11g proteína ● 22g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

guacamole industrializado

3 colher de sopa (46g)

queijo

6 colher de sopa, ralado (42g)

Para todas as 2 refeições:

guacamole industrializado

6 colher de sopa (93g)

queijo

3/4 xícara, ralado (84g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo em pequenos círculos na frigideira, cerca de 1 colher de sopa por crostinha.
3. Cozinhe por cerca de um minuto, até que as bordas fiquem crocantes e o centro borbulhante e macio.
4. Usando uma espátula, transfira as crostinhas para um prato e deixe esfriar e endurecer por alguns minutos.
5. Sirva com guacamole.

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 2 refeições:

nectarina, sem caroço

2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

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

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Vagem regada com azeite de oliva

145 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

2 colher de chá (mL)

vagens verdes congeladas

1 1/3 xícara (161g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

4 colher de chá (mL)

vagens verdes congeladas

2 2/3 xícara (323g)

sal

2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

1. Prepare a vagem conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

628 kcal ● 52g proteína ● 29g gordura ● 23g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tempeh, picado grosseiramente

1/2 lbs (227g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

tzatziki

1/4 xícara(s) (56g)

molho Frank's Red Hot

4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tempeh, picado grosseiramente

1 lbs (454g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

tzatziki

1/2 xícara(s) (112g)

molho Frank's Red Hot

1/2 xícara (mL)

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

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tomates assados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates

2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

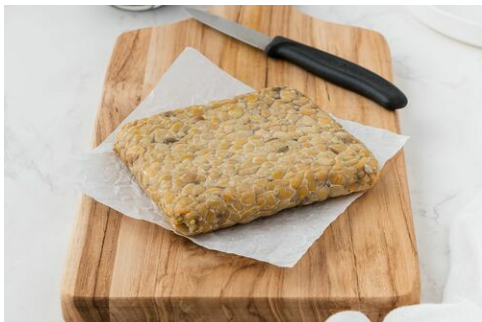
óleo

2 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Tempeh básico

8 oz - 590 kcal ● 48g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

4 colher de chá (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 2/3 colher de sopa (mL)

tempeh

1 lbs (454g)

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

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 3 [↗](#)
Comer em dia 5

Tempeh com molho de amendoim

4 oz de tempeh - 434 kcal ● 33g proteína ● 23g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



Rende 4 oz de tempeh

levedura nutricional

1/2 colher de sopa (2g)

molho de soja (tamari)

1 colher de chá (mL)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

tempeh

4 oz (113g)

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

Salada simples de mussarela e tomate

403 kcal ● 23g proteína ● 28g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



tomates, fatiado

1 1/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (228g)

mussarela fresca, fatiado

1/4 lbs (95g)

manjeriço fresco

5 colher de chá, picado (4g)

vinagrete balsâmico

5 colher de chá (mL)

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

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

4 1/2 dosador - 491 kcal ● 109g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

4 1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

4 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(140g)

Para todas as 7 refeições:

água

31 1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

31 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(977g)

1. A receita não possui instruções.