

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano alto em proteína de 3000 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

2969 kcal ● 231g proteína (31%) ● 69g gordura (21%) ● 299g carboidrato (40%) ● 56g fibra (8%)

Café da manhã

410 kcal, 18g proteína, 45g carboidratos líquidos, 15g gordura



Cranberries secas
1/4 xícara- 136 kcal



Claras mexidas
61 kcal



Salada de ovo e abacate sobre torrada
1 torrada(s)- 212 kcal

Lanches

370 kcal, 20g proteína, 59g carboidratos líquidos, 4g gordura



Pretzels
193 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

835 kcal, 44g proteína, 91g carboidratos líquidos, 23g gordura



Sanduíche amassado de grão-de-bico e vegetais
1 sanduíche(s)- 432 kcal



Mirtilos
1 xícara(s)- 95 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 310 kcal

Jantar

865 kcal, 41g proteína, 100g carboidratos líquidos, 25g gordura



Ervilhas
141 kcal



Hambúrguer vegetal com queijo
2 hambúrguer- 722 kcal

Day 2

2990 kcal ● 257g proteína (34%) ● 91g gordura (27%) ● 235g carboidrato (31%) ● 50g fibra (7%)

Café da manhã

410 kcal, 18g proteína, 45g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Cranberries secas](#)

1/4 xícara- 136 kcal



[Claras mexidas](#)

61 kcal



[Salada de ovo e abacate sobre torrada](#)

1 torrada(s)- 212 kcal

Lanches

370 kcal, 20g proteína, 59g carboidratos líquidos, 4g gordura



[Pretzels](#)

193 kcal



[Copo de cottage com frutas](#)

1 pote- 131 kcal



[Kiwi](#)

1 kiwi- 47 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

835 kcal, 44g proteína, 91g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Sanduíche amassado de grão-de-bico e vegetais](#)

1 sanduíche(s)- 432 kcal



[Mirtilos](#)

1 xícara(s)- 95 kcal



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

2 pote(s)- 310 kcal

Jantar

885 kcal, 67g proteína, 36g carboidratos líquidos, 46g gordura



[Salada de seitan](#)

718 kcal



[Queijo em tiras](#)

2 palito(s)- 165 kcal

Day 3

2993 kcal ● 252g proteína (34%) ● 130g gordura (39%) ● 168g carboidrato (23%) ● 36g fibra (5%)

Café da manhã

405 kcal, 19g proteína, 34g carboidratos líquidos, 20g gordura



Couve e ovos

189 kcal



Cranberries secas

1/4 xícara- 136 kcal



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal

Lanches

330 kcal, 7g proteína, 48g carboidratos líquidos, 9g gordura



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

885 kcal, 49g proteína, 47g carboidratos líquidos, 53g gordura



Sanduíche de salada de ovos

1 sanduíche(s)- 542 kcal



Salada simples de folhas mistas

203 kcal



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

Jantar

885 kcal, 67g proteína, 36g carboidratos líquidos, 46g gordura



Salada de seitan

718 kcal



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal

Day 4 3024 kcal ● 225g proteína (30%) ● 114g gordura (34%) ● 232g carboidrato (31%) ● 44g fibra (6%)

Café da manhã

405 kcal, 19g proteína, 34g carboidratos líquidos, 20g gordura



Couve e ovos
189 kcal



Cranberries secas
1/4 xícara- 136 kcal



Ovos fritos básicos
1 ovo(s)- 80 kcal

Lanches

330 kcal, 7g proteína, 48g carboidratos líquidos, 9g gordura



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

885 kcal, 49g proteína, 47g carboidratos líquidos, 53g gordura



Sanduíche de salada de ovos
1 sanduíche(s)- 542 kcal



Salada simples de folhas mistas
203 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Jantar

915 kcal, 40g proteína, 100g carboidratos líquidos, 30g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
113 kcal



Leite
1 1/3 xícara(s)- 199 kcal



Batatas-doces recheadas com crumbles de alho
2 batata(s) doce- 602 kcal

Day 5

3022 kcal ● 227g proteína (30%) ● 92g gordura (27%) ● 273g carboidrato (36%) ● 48g fibra (6%)

Café da manhã

470 kcal, 18g proteína, 54g carboidratos líquidos, 20g gordura



Bagel médio torrado com manteiga

1 bagel(s)- 391 kcal



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal

Lanches

310 kcal, 19g proteína, 38g carboidratos líquidos, 8g gordura



Torrada com manteiga e geleia

1 fatia(s)- 133 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

935 kcal, 42g proteína, 81g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal



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

859 kcal

Jantar

815 kcal, 40g proteína, 96g carboidratos líquidos, 27g gordura



Leite

2 1/2 xícara(s)- 373 kcal



Espaguete com almôndegas vegetarianas

443 kcal

Day 6

2966 kcal ● 241g proteína (32%) ● 81g gordura (25%) ● 286g carboidrato (39%) ● 33g fibra (4%)

Café da manhã

470 kcal, 18g proteína, 54g carboidratos líquidos, 20g gordura



Bagel médio torrado com manteiga
1 bagel(s)- 391 kcal



Ovos fritos básicos
1 ovo(s)- 80 kcal

Lanches

310 kcal, 19g proteína, 38g carboidratos líquidos, 8g gordura



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



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

880 kcal, 56g proteína, 94g carboidratos líquidos, 24g gordura



Barra proteica
2 barra- 490 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



Hambúrguer de legumes com curry
1 hambúrguer(es)- 314 kcal

Jantar

815 kcal, 40g proteína, 96g carboidratos líquidos, 27g gordura



Leite
2 1/2 xícara(s)- 373 kcal



Espaguete com almôndegas vegetarianas
443 kcal

Day 7

2965 kcal ● 229g proteína (31%) ● 98g gordura (30%) ● 253g carboidrato (34%) ● 37g fibra (5%)

Café da manhã

470 kcal, 18g proteína, 54g carboidratos líquidos, 20g gordura



Bagel médio torrado com manteiga

1 bagel(s)- 391 kcal



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal

Lanches

310 kcal, 19g proteína, 38g carboidratos líquidos, 8g gordura



Torrada com manteiga e geleia

1 fatia(s)- 133 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

880 kcal, 56g proteína, 94g carboidratos líquidos, 24g gordura



Barra proteica

2 barra- 490 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal



Hambúrguer de legumes com curry

1 hambúrguer(es)- 314 kcal

Jantar

815 kcal, 29g proteína, 64g carboidratos líquidos, 44g gordura



Couve salteada

91 kcal



Lentilhas ao curry

723 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ cranberries secas
1 xícara (160g)
- ☐ abacates
2 abacate(s) (368g)
- ☐ kiwi
5 fruta (345g)
- ☐ suco de limão
2 colher de chá (mL)
- ☐ mirtilos
2 xícara (296g)
- ☐ nectarina
4 médio (diâ. 6,5 cm) (568g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1 1/4 xícara (mL)
- ☐ maionese
4 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ claras de ovo
1/2 xícara (122g)
- ☐ ovos
18 1/2 médio (814g)
- ☐ queijo fatiado
2 fatia (≈20 g cada) (42g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)
- ☐ queijo palito
4 vara (112g)
- ☐ leite integral
6 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ manteiga
5/8 vara (67g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
4 colher de sopa (70g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
14 2/3 oz (416g)
- ☐ pães de hambúrguer
4 pão(s) (204g)
- ☐ bagel
3 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (315g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ervilhas congeladas
1 1/3 xícara (179g)
- ☐ ketchup
2 colher de sopa (34g)
- ☐ cenouras
1/2 xícara, ralado (65g)
- ☐ tomates
4 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (576g)
- ☐ espinafre fresco
8 xícara(s) (240g)
- ☐ aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
- ☐ cebola
1 médio (diâ. 6,5 cm) (118g)
- ☐ folhas de couve
2 1/2 xícara, picada (100g)
- ☐ alho
4 dente(s) (de alho) (12g)
- ☐ batata-doce
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

Lanches

- ☐ pretzels duros salgados
1/4 lbs (99g)
- ☐ barra de granola grande
2 barra (74g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico enlatado
1 1/4 lata (576g)
- ☐ homus
4 colher de sopa (60g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
4 oz (113g)
- ☐ lentilhas, cruas
1/2 xícara (96g)

Bebidas

- ☐ água
32 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
31 1/2 concha (1/3 xícara cada) (977g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
3/4 lbs (340g)

Especiarias e ervas

- ☐ alho em pó
1 colher de chá (3g)
- ☐ mostarda amarela
4 pitada ou 1 sachê (3g)
- ☐ páprica
2 pitada (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
- ☐ sal
2 1/4 g (2g)
- ☐ curry em pó
1 colher de chá (2g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
3 2/3 embalagem (155 g) (569g)
- ☐ hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
5 recipiente (850g)
- ☐ levedura nutricional
2 colher de sopa (7g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
4 almôndega(s) (120g)
- ☐ massa de grão-de-bico
3 oz (85g)
- ☐ barra proteica (20g de proteína)
4 barra (200g)
- ☐ pasta de curry
1 colher de sopa (15g)

- ☐ massa seca crua
1/3 lbs (152g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
1/3 pote (680 g) (224g)

Doces

- ☐ geleia
1 colher de sopa (21g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ leite de coco enlatado
3/4 xícara (mL)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Cranberries secas

1/4 xícara - 136 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cranberries secas
4 colher de sopa (40g)

Para todas as 2 refeições:

cranberries secas
1/2 xícara (80g)

1. A receita não possui instruções.

Claras mexidas

61 kcal ● 7g proteína ● 4g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
1/4 colher de sopa (mL)
claras de ovo
4 colher de sopa (61g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
claras de ovo
1/2 xícara (122g)

1. Bata as claras e uma pitada generosa de sal em uma tigela até que as claras fiquem espumosas, cerca de 40 segundos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje as claras e, quando começarem a firmar, mexa com uma espátula até ficarem mexidas.
3. Quando as claras estiverem cozidas, transfira para um prato e tempere com pimenta-do-reino moída na hora. Sirva.

Salada de ovo e abacate sobre torrada

1 torrada(s) - 212 kcal ● 11g proteína ● 11g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos, cozido e resfriado

1 grande (50g)

pão

1 fatia(s) (32g)

alho em pó

1 1/3 pitada (1g)

abacates

1/6 abacate(s) (34g)

folhas verdes variadas

2 2/3 colher de sopa (5g)

Para todas as 2 refeições:

ovos, cozido e resfriado

2 grande (100g)

pão

2 fatia(s) (64g)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

abacates

1/3 abacate(s) (67g)

folhas verdes variadas

1/3 xícara (10g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou cozinhe os seus e deixe esfriar na geladeira.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar bem combinado.
3. Toste o pão e cubra com folhas verdes e a mistura de salada de ovo. Sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Couve e ovos

189 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1 pitada (0g)

folhas de couve

1/2 xícara, picada (20g)

ovos

2 grande (100g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal

2 pitada (1g)

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

ovos

4 grande (200g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata.
2. Tempere os ovos com sal e rasgue as folhas verdes, misturando-as com os ovos (para ovos bem verdes, coloque a mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo).
3. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira em fogo médio.
4. Adicione a mistura de ovos e cozinhe até a consistência desejada.
5. Sirva.

Cranberries secas

1/4 xícara - 136 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cranberries secas
4 colher de sopa (40g)

Para todas as 2 refeições:

cranberries secas
1/2 xícara (80g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos fritos básicos

1 ovo(s) - 80 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
1/4 colher de chá (mL)

ovos
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1/2 colher de chá (mL)

ovos
2 grande (100g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Bagel médio torrado com manteiga

1 bagel(s) - 391 kcal ● 11g proteína ● 14g gordura ● 53g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga
1 colher de sopa (14g)

bagel
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)

Para todas as 3 refeições:

manteiga
3 colher de sopa (43g)

bagel
3 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (315g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga.
3. Aproveite.

Ovos fritos básicos

1 ovo(s) - 80 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/4 colher de chá (mL)

ovos

1 grande (50g)

Para todas as 3 refeições:

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

ovos

3 grande (150g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sanduíche amassado de grão-de-bico e vegetais

1 sanduíche(s) - 432 kcal ● 18g proteína ● 15g gordura ● 41g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 xícara(s) (120g)

homus

2 colher de sopa (30g)

alho em pó

2 pitada (1g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

folhas verdes variadas

4 colher de sopa (8g)

cenouras

4 colher de sopa, ralado (33g)

abacates

1/4 abacate(s) (50g)

pão

2 fatia(s) (64g)

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1 xícara(s) (240g)

homus

4 colher de sopa (60g)

alho em pó

4 pitada (2g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

cenouras

1/2 xícara, ralado (65g)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

pão

4 fatia(s) (128g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Em uma tigela média, amasse os grão-de-bico e o abacate juntos usando as costas de um garfo. Misture as cenouras raladas, o suco de limão, o alho em pó e um pouco de sal e pimenta. Mexa até ficar bem combinado.
3. Espalhe a mistura de grão-de-bico em uma fatia de pão e cubra com folhas verdes.
4. Espalhe homus na outra fatia de pão e feche o sanduíche. Sirva.

Mirtilos

1 xícara(s) - 95 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mirtilos

1 xícara (148g)

Para todas as 2 refeições:

mirtilos

2 xícara (296g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 310 kcal ● 25g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**

2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**

4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)

1. A receita não possui instruções.
-

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sanduíche de salada de ovos

1 sanduíche(s) - 542 kcal ● 25g proteína ● 36g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mostarda amarela

2 pitada ou 1 sachê (1g)

páprica

1 pitada (1g)

pão

2 fatia (64g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (0g)

cebola, picado

1/4 pequeno (18g)

maionese

2 colher de sopa (mL)

ovos

3 médio (132g)

Para todas as 2 refeições:

mostarda amarela

4 pitada ou 1 sachê (3g)

páprica

2 pitada (1g)

pão

4 fatia (128g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

sal

2 pitada (1g)

cebola, picado

1/2 pequeno (35g)

maionese

4 colher de sopa (mL)

ovos

6 médio (264g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra-os com água.
2. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8 minutos.
3. Retire a panela do fogo e mergulhe os ovos em água fria. Deixe-os na água fria até esfriarem (~5 min).
4. Descasque os ovos e amasse-os junto com os demais ingredientes, exceto o pão. Se preferir, você pode picar os ovos (em vez de amassá-los) antes de misturar.
5. Espalhe a mistura em uma fatia de pão e cubra com a outra.

Salada simples de folhas mistas

203 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1/4 xícara (mL)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1/2 xícara (mL)

folhas verdes variadas

9 xícara (270g)

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

iogurte grego proteico

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

logurte grego proteico aromatizado

1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

logurte grego proteico aromatizado

2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomates

4 colher de sopa de tomates-cereja
(37g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

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

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

859 kcal ● 40g proteína ● 31g gordura ● 76g carboidrato ● 29g fibra



levedura nutricional

1/2 colher de sopa (2g)

manteiga

3/4 colher de sopa (11g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

alho, finamente picado

3 dente(s) (de alho) (9g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata (336g)

massa de grão-de-bico

3 oz (85g)

cebola, fatiado finamente

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

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 amolecem, 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 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Barra proteica

2 barra - 490 kcal ● 40g proteína ● 10g gordura ● 52g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra proteica (20g de proteína)
2 barra (100g)

Para todas as 2 refeições:

barra proteica (20g de proteína)
4 barra (200g)

1. A receita não possui instruções.

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

tomates
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
3 colher de sopa (mL)

tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)

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

Hambúrguer de legumes com curry

1 hambúrguer(es) - 314 kcal ● 14g proteína ● 10g gordura ● 37g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pães de hambúrguer

1 pão(s) (51g)

óleo

1 colher de chá (mL)

folhas verdes variadas

4 colher de sopa (8g)

hambúrguer vegetal

1 hambúrguer (71g)

curry em pó

4 pitada (1g)

iogurte grego desnatado natural

2 colher de sopa (35g)

Para todas as 2 refeições:

pães de hambúrguer

2 pão(s) (102g)

óleo

2 colher de chá (mL)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

hambúrguer vegetal

2 hambúrguer (142g)

curry em pó

1 colher de chá (2g)

iogurte grego desnatado natural

4 colher de sopa (70g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte grego e o curry em pó. Reserve.
2. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o hambúrguer de legumes e cozinhe até dourar, seguindo o tempo indicado nas instruções da embalagem.
3. Espalhe o molho de curry na metade inferior do pão. Adicione o hambúrguer de legumes e as folhas verdes e cubra com a metade superior do pão. Sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Pretzels

193 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pretzels duros salgados

1 3/4 oz (50g)

Para todas as 2 refeições:

pretzels duros salgados

1/4 lbs (99g)

1. A receita não possui instruções.

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Queijo cottage e copo de frutas

1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas

2 recipiente (340g)

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

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

kiwi

1 fruta (69g)

Para todas as 2 refeições:

kiwi

2 fruta (138g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nectarina, sem caroço

2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

Para todas as 2 refeições:

nectarina, sem caroço

4 médio (diâ. 6,5 cm) (568g)

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

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

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.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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 3 refeições:

geleia
1 colher de sopa (21g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)
pão
3 fatia (96g)

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

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

kiwi
1 fruta (69g)

Para todas as 3 refeições:

kiwi
3 fruta (207g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Para todas as 3 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
3 recipiente (510g)

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

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Ervilhas

141 kcal ● 9g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 8g fibra



ervilhas congeladas
1 1/3 xícara (179g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Hambúrguer vegetal com queijo

2 hambúrguer - 722 kcal ● 32g proteína ● 24g gordura ● 83g carboidrato ● 11g fibra



Rende 2 hambúrguer

queijo fatiado
2 fatia (≈20 g cada) (42g)
hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
folhas verdes variadas
2 oz (57g)
ketchup
2 colher de sopa (34g)
pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem. Quando pronto, coloque no pão e cubra com queijo, folhas e ketchup. Sinta-se à vontade para adicionar outras coberturas de baixa caloria, como mostarda ou picles.

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

Salada de seitan

718 kcal  54g proteína  35g gordura  33g carboidrato  13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado ao meio
12 tomatinhos (204g)
seitan, esfarelado ou fatiado
6 oz (170g)
espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)
molho para salada
2 colher de sopa (mL)
levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
óleo
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado ao meio
24 tomatinhos (408g)
seitan, esfarelado ou fatiado
3/4 lbs (340g)
espinafre fresco
8 xícara(s) (240g)
abacates, picado
1 abacate(s) (201g)
molho para salada
4 colher de sopa (mL)
levedura nutricional
4 colher de chá (5g)
óleo
4 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. 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.

Jantar 3

Comer em dia 4

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal  2g proteína  7g gordura  8g carboidrato  2g fibra



molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

tomates

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

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

Leite

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



Rende 1 1/3 xícara(s)

leite integral

1 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Batatas-doces recheadas com crumbles de alho

2 batata(s) doce - 602 kcal  28g proteína  12g gordura  76g carboidrato  19g fibra



Rende 2 batata(s) doce

alho, picado bem fino

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

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

4 oz (113g)

batata-doce

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

alho em pó

2 pitada (1g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Fure a(s) batata(s)-doce com um garfo algumas vezes. Coloque a(s) batata(s)-doce em um prato e aqueça no micro-ondas em potência alta por cerca de 5-8 minutos por batata-doce ou até ficarem macias. Reserve.
(Alternativamente, você pode assar a(s) batata(s)-doce no forno por cerca de 40-75 minutos a 400°F (200°C) até ficarem macias).
Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o alho picado e cozinhe até perfumar, cerca de 1 minuto.
Adicione o alho em pó e os crumbles e cozinhe os crumbles conforme as instruções na embalagem.
Quando os crumbles estiverem totalmente cozidos, abra as batatas-doces com uma faca e recheie com a mistura de crumbles com alho. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Leite

2 1/2 xícara(s) - 373 kcal ● 19g proteína ● 20g gordura ● 29g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

2 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

5 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Espaguete com almôndegas vegetarianas

443 kcal ● 21g proteína ● 7g gordura ● 67g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

almôndegas veganas congeladas
2 almôndega(s) (60g)
massa seca crua
2 2/3 oz (76g)
molho para macarrão
1/6 pote (680 g) (112g)

Para todas as 2 refeições:

almôndegas veganas congeladas
4 almôndega(s) (120g)
massa seca crua
1/3 lbs (152g)
molho para macarrão
1/3 pote (680 g) (224g)

1. Cozinhe a massa e as 'almôndegas' sem carne conforme indicado nas embalagens.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Couve salteada

91 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



óleo
1/2 colher de sopa (mL)
folhas de couve
1 1/2 xícara, picada (60g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

Lentilhas ao curry

723 kcal ● 27g proteína ● 37g gordura ● 60g carboidrato ● 10g fibra



pasta de curry
1 colher de sopa (15g)
leite de coco enlatado
3/4 xícara (mL)
sal
1 pitada (1g)
água
1 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas
1/2 xícara (96g)

1. Enxágue as lentilhas e coloque-as em uma panela com a água. Leve à fervera, então tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Misture a pasta de curry, o creme de coco e tempere com sal a gosto. Volte a ferver e cozinhe por mais 10 a 15 minutos, até as lentilhas ficarem macias.

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)

pó proteico

4 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(140g)

Para todas as 7 refeições:

água

31 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

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

1. A receita não possui instruções.