Meal Plan - Plano alimentar vegetariano alto em proteína de 3200 calorias

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em https://www.strongrfastr.com

Day 1

3170 kcal ● 251g proteína (32%) ● 96g gordura (27%) ● 278g carboidrato (35%) ● 48g fibra (6%)

Café da manhã

490 kcal, 24g proteína, 47g carboidratos líquidos, 21g gordura

Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Aveia simples com canela e leite
329 kcal

Almoço

890 kcal, 57g proteína, 100g carboidratos líquidos, 22g gordura

Sanduíche tipo deli com hummus e legumes
2 sanduíche(s)- 739 kcal

Suco de fruta
1 1/3 copo(s)- 153 kcal

Lanches

380 kcal, 14g proteína, 30g carboidratos líquidos, 20g gordura

Sementes de abóbora
183 kcal

Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal

Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal

Jantar

975 kcal, 59g proteína, 98g carboidratos líquidos, 32g gordura

Salada morna de couve-de-bruxelas e lentilhas
414 kcal

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

Leite
1 2/3 xícara(s)- 248 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Day 2

3170 kcal 251g proteína (32%) 96g gordura (27%) 278g carboidrato (35%) 48g fibra (6%)

Café da manhã

490 kcal, 24g proteína, 47g carboidratos líquidos, 21g gordura

Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Aveia simples com canela e leite
329 kcal

Lanches

380 kcal, 14g proteína, 30g carboidratos líquidos, 20g gordura

Sementes de abóbora
183 kcal

Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 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

890 kcal, 57g proteína, 100g carboidratos líquidos, 22g gordura

Sanduíche tipo deli com hummus e legumes
2 sanduíche(s)- 739 kcal

Suco de fruta
1 1/3 copo(s)- 153 kcal

Jantar

975 kcal, 59g proteína, 98g carboidratos líquidos, 32g gordura

Salada morna de couve-de-bruxelas e lentilhas
414 kcal

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

Leite
1 2/3 xícara(s)- 248 kcal

Day 3

3234 kcal 231g proteína (29%) 128g gordura (36%) 246g carboidrato (30%) 43g fibra (5%)

Café da manhã

490 kcal, 24g proteína, 47g carboidratos líquidos, 21g gordura

Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Aveia simples com canela e leite
329 kcal

Almoço

905 kcal, 48g proteína, 49g carboidratos líquidos, 51g gordura

Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal

Nozes
1/2 xícara(s)- 350 kcal

Tigela de salada com slaw de edamame
294 kcal

Lanches

380 kcal, 14g proteína, 30g carboidratos líquidos, 20g gordura

Sementes de abóbora
183 kcal

Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal

Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal

Jantar

1025 kcal, 49g proteína, 116g carboidratos líquidos, 35g gordura

Salada de edamame e beterraba
171 kcal

Nuggets Chik'n
12 nuggets- 662 kcal

Suco de fruta
1 2/3 copo(s)- 191 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Day 4

3161 kcal 282g proteína (36%) 115g gordura (33%) 202g carboidrato (26%) 48g fibra (6%)

Café da manhã

435 kcal, 14g proteína, 45g carboidratos líquidos, 20g gordura

Barra de granola grande
2 barra(s)- 352 kcal

Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

Almoço

925 kcal, 52g proteína, 31g carboidratos líquidos, 56g gordura

Crack slaw com tempeh
633 kcal

Mix de castanhas
1/3 xícara(s)- 290 kcal

Lanches

345 kcal, 70g proteína, 6g carboidratos líquidos, 2g gordura

Shake proteico duplo de chocolate
343 kcal

Jantar

1025 kcal, 49g proteína, 116g carboidratos líquidos, 35g gordura

Salada de edamame e beterraba
171 kcal

Nuggets Chik'n
12 nuggets- 662 kcal

Suco de fruta
1 2/3 copo(s)- 191 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Day 5

3157 kcal 273g proteína (35%) 99g gordura (28%) 238g carboidrato (30%) 56g fibra (7%)

Café da manhã

435 kcal, 14g proteína, 45g carboidratos líquidos, 20g gordura

Barra de granola grande
2 barra(s)- 352 kcal

Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

Almoço

1020 kcal, 48g proteína, 58g carboidratos líquidos, 59g gordura

Aipo com manteiga de amendoim
436 kcal

Leite
1 1/3 xícara(s)- 199 kcal

Sanduíche vegano de abacate amassado
1 sanduíche(s)- 387 kcal

Lanches

345 kcal, 70g proteína, 6g carboidratos líquidos, 2g gordura

Shake proteico duplo de chocolate
343 kcal

Jantar

920 kcal, 44g proteína, 125g carboidratos líquidos, 15g gordura

Tomates assados
2 tomate(s)- 119 kcal

Asas de couve-flor ao barbecue
803 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Day 6

3199 kcal 259g proteína (32%) 97g gordura (27%) 271g carboidrato (34%) 51g fibra (6%)

Café da manhã

525 kcal, 53g proteína, 17g carboidratos líquidos, 27g gordura

Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Ovos mexidos com alto teor de proteína
396 kcal

Almoço

945 kcal, 54g proteína, 62g carboidratos líquidos, 47g gordura

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
720 kcal

Salada simples de folhas mistas com tomate
227 kcal

Lanches

370 kcal, 11g proteína, 64g carboidratos líquidos, 6g gordura

Pretzels
293 kcal

Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Jantar

920 kcal, 44g proteína, 125g carboidratos líquidos, 15g gordura

Tomates assados
2 tomate(s)- 119 kcal

Asas de couve-flor ao barbecue
803 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Day 7

3206 kcal 267g proteína (33%) 88g gordura (25%) 276g carboidrato (34%) 59g fibra (7%)

Café da manhã

525 kcal, 53g proteína, 17g carboidratos líquidos, 27g gordura

Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Ovos mexidos com alto teor de proteína
396 kcal

Almoço

945 kcal, 54g proteína, 62g carboidratos líquidos, 47g gordura

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
720 kcal

Salada simples de folhas mistas com tomate
227 kcal

Lanches

370 kcal, 11g proteína, 64g carboidratos líquidos, 6g gordura

Pretzels
293 kcal

Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Jantar

930 kcal, 51g proteína, 129g carboidratos líquidos, 7g gordura

Massa de lentilha
757 kcal

Suco de fruta
1 1/2 copo(s)- 172 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Lista de Compras

Gorduras e óleos

- [ ] óleo
  3 oz (mL)
- [ ] molho para salada
  1 xícara (mL)
- [ ] vinagrete balsâmico
  2 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- [ ] ovos
  14 grande (700g)
- [ ] leite integral
  8 xícara(s) (mL)
- [ ] iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
  4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)
- [ ] manteiga
  1 colher de sopa (14g)
- [ ] queijo palito
  2 vara (56g)
- [ ] iogurte grego desnatado natural
  10 colher de sopa (175g)
- [ ] queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
  1 xícara (226g)

Cereais matinais

- [ ] aveia rápida
  1 1/2 xícara (120g)

Especiarias e ervas

- [ ] canela
  1 colher de sopa (8g)
- [ ] sal
  1/2 colher de sopa (9g)

Doces

- [ ] açúcar
  3 colher de sopa (39g)
- [ ] cacau em pó
  5 colher de chá (9g)

Leguminosas e produtos derivados

- [ ] lentilhas, cruas
  3/4 xícara (144g)
- [ ] homus
  3/4 xícara (180g)

Produtos de nozes e sementes

- [ ] sementes de abóbora, torradas, sem sal
  3/4 xícara (89g)
- [ ] nozes
  1/2 xícara, sem casca (50g)
- [ ] grãos de girassol
  1 1/2 colher de sopa (18g)
- [ ] mix de nozes
  1/3 xícara (45g)

Produtos de panificação

- [ ] pão
  14 2/3 oz (416g)

Frutas e sucos de frutas

- [ ] laranja
  3 laranja (462g)
- [ ] suco de fruta
  60 fl oz (mL)
- [ ] abacates
  1/3 abacate(s) (67g)

Outro

- [ ] Fatias tipo deli à base de plantas
  29 fatias (302g)
- [ ] Queijo cottage e copo de frutas
  4 recipiente (680g)
- [ ] mix para salada de repolho (coleslaw)
  5 1/4 xícara (473g)
- [ ] folhas verdes variadas
  11 1/2 xícara (345g)
- [ ] nuggets veganos tipo frango
  24 nuggets (516g)
- [ ] proteína em pó, chocolate
  5 concha (1/3 xícara cada) (155g)
- [ ] levedura nutricional
  1 1/2 xícara (90g)
- [ ] salsicha vegana
  3 salsicha (300g)
- [ ] tempero italiano
  1/2 colher de sopa (5g)
- [ ] Massa de lentilha
  6 oz (170g)

Lanches

- [ ] tempeh
  6 oz (170g)
- [ ] manteiga de amendoim
  4 colher de sopa (64g)

Bebidas

- [ ] água
  36 xícara(s) (mL)
- [ ] pó proteico
  28 concha (1/3 xícara cada) (868g)

Vegetais e produtos vegetais

- [ ] couve-de-bruxelas
  4 1/2 xícara, ralada (225g)
- [ ] pepino
  1 xícara, fatias (104g)
- [ ] cenouras
  4 1/4 médio (258g)
- [ ] edamame, congelado, sem casca
  1 3/4 xícara (207g)
- [ ] beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
  4 beterraba(s) (200g)
- [ ] ketchup
  6 colher de sopa (102g)
- [ ] alho
  1 1/2 dente (de alho) (5g)
- [ ] tomates
  4 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (588g)
- [ ] couve-flor
  6 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (1590g)
- [ ] aipo cru
  4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
- [ ] brócolis
  3 xícara, picado (273g)
- [ ] batatas
  3 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (276g)
- [ ] barra de granola grande
  4 barra (148g)
- [ ] pretzels duros salgados
  1/3 lbs (151g)

Sopas, molhos e caldos

- [ ] molho picante
  3/8 fl oz (mL)
- [ ] molho barbecue
  1 1/2 xícara (429g)
- [ ] molho para macarrão
  3/8 pote (680 g) (252g)

Recipes

Café da manhã 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Ovos fritos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal 13g proteína 12g gordura 1g carboidrato 0g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

óleo
1/2 colher de chá (mL)
ovos
2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
ovos
6 grande (300g)

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.

Aveia simples com canela e leite

329 kcal 11g proteína 9g gordura 46g carboidrato 5g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

aveia rápida
1/2 xícara (40g)
leite integral
3/4 xícara(s) (mL)
canela
1 colher de chá (3g)
açúcar
1 colher de sopa (13g)

Para todas as 3 refeições:

aveia rápida
1 1/2 xícara (120g)
leite integral
2 1/4 xícara(s) (mL)
canela
1 colher de sopa (8g)
açúcar
3 colher de sopa (39g)

1. Coloque a aveia, a canela e o açúcar em uma tigela e misture.
2. Despeje o leite por cima e leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Barra de granola grande

2 barra(s) - 352 kcal 7g proteína 15g gordura 44g carboidrato 4g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

barra de granola grande
2 barra (74g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola grande
4 barra (148g)

1. A receita não possui instruções.

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 2 refeições:

queijo palito
2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Ovos mexidos com alto teor de proteína

396 kcal 39g proteína 25g gordura 4g carboidrato 0g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1/2 xícara (113g)
óleo
1 colher de chá (mL)
ovos
4 grande (200g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1 xícara (226g)
óleo
2 colher de chá (mL)
ovos
8 grande (400g)

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

Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

Sanduíche tipo deli com hummus e legumes

2 sanduíche(s) - 739 kcal 55g proteína 22g gordura 66g carboidrato 16g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

pepino
1/2 xícara, fatias (52g)
homus
6 colher de sopa (90g)
Fatias tipo deli à base de plantas
12 fatias (125g)
pão
4 fatia(s) (128g)

Para todas as 2 refeições:

pepino
1 xícara, fatias (104g)
homus
3/4 xícara (180g)
Fatias tipo deli à base de plantas
24 fatias (250g)
pão
8 fatia(s) (256g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe hummus sobre o pão.
3. Monte o restante dos ingredientes no sanduíche. Sirva.

Suco de fruta

1 1/3 copo(s) - 153 kcal 2g proteína 1g gordura 34g carboidrato 1g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

suco de fruta
10 2/3 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
21 1/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2

Comer em dia 3

Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal 28g proteína 5g gordura 26g carboidrato 0g fibra

Rende 2 pote

Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

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

Nozes

1/2 xícara(s) - 350 kcal 8g proteína 33g gordura 3g carboidrato 3g fibra

Rende 1/2 xícara(s)

nozes
1/2 xícara, sem casca (50g)

1. A receita não possui instruções.

Tigela de salada com slaw de edamame

294 kcal 12g proteína 14g gordura 20g carboidrato 11g fibra

cenouras, cortado em palitos (julienne)
1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)
mix para salada de repolho (coleslaw)
2 1/4 xícara (203g)
edamame, congelado, sem casca
3/4 xícara (89g)

1. Prepare o edamame conforme as instruções da embalagem.\r\nPrepare a salada misturando o mix de coleslaw, as cenouras, o edamame e o molho. Sirva.

Almoço 3

Comer em dia 4

Crack slaw com tempeh

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

alho, picado
1 1/2 dente (de alho) (5g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
grãos 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)
tempeh, cortado em cubos
6 oz (170g)

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.

Mix de castanhas

1/3 xícara(s) - 290 kcal 9g proteína 24g gordura 6g carboidrato 3g fibra

Rende 1/3 xícara(s)

mix de nozes
1/3 xícara (45g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4

Comer em dia 5

Aipo com manteiga de amendoim

436 kcal 15g proteína 33g gordura 13g carboidrato 6g fibra

manteiga de amendoim
4 colher de sopa (64g)
aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

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.

Sanduíche vegano de abacate amassado

1 sanduíche(s) - 387 kcal 23g proteína 16g gordura 29g carboidrato 10g fibra

Rende 1 sanduíche(s)

folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
molho picante
1 colher de chá (mL)
abacates, descascado e sem sementes
1/3 abacate(s) (67g)
pão
2 fatia(s) (64g)
Fatias tipo deli à base de plantas
5 fatias (52g)

1. Usando o cabo de um garfo, amasse o abacate sobre a fatia inferior do pão. Coloque as fatias deli e as folhas verdes por cima. Regue com molho picante, cubra com a outra fatia de pão e sirva.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

720 kcal 49g proteína 32g gordura 46g carboidrato 12g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

salsicha vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida
1 1/2 salsicha (150g)
tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
brócolis, picado
1 1/2 xícara, picado (137g)
cenouras, fatiado
1 1/2 médio (92g)
batatas, cortado em gomos
1 1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (138g)

Para todas as 2 refeições:

salsicha vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida
3 salsicha (300g)
tempero italiano
1/2 colher de sopa (5g)
óleo
2 colher de sopa (mL)
brócolis, picado
3 xícara, picado (273g)
cenouras, fatiado
3 médio (183g)
batatas, cortado em gomos
3 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (276g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture os legumes com óleo, tempero italiano e um pouco de sal e pimenta.
3. Espalhe os legumes e a linguiça na assadeira e asse, mexendo uma vez na metade do tempo, até que os legumes estejam macios e a linguiça dourada, cerca de 35 minutos. Sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

227 kcal 5g proteína 14g gordura 16g carboidrato 5g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

molho para salada
1/4 xícara (mL)
tomates
3/4 xícara de tomates-cereja (112g)
folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
1/2 xícara (mL)
tomates
1 1/2 xícara de tomates-cereja (224g)
folhas verdes variadas
9 xícara (270g)

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

Lanches 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Sementes de abóbora

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

Translation missing: pt.for_single_meal

sementes de abóbora, torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 3 refeições:

sementes de abóbora, torradas, sem sal
3/4 xícara (89g)

1. A receita não possui instruções.

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.

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.

Lanches 2

Comer em dia 4 e dia 5

Shake proteico duplo de chocolate

343 kcal 70g proteína 2g gordura 6g carboidrato 4g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

proteína em pó, chocolate
2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (78g)
iogurte grego desnatado natural
5 colher de sopa (88g)
cacau em pó
2 1/2 colher de chá (5g)
água
2 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

proteína em pó, chocolate
5 concha (1/3 xícara cada) (155g)
iogurte grego desnatado natural
10 colher de sopa (175g)
cacau em pó
5 colher de chá (9g)
água
5 xícara(s) (mL)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Pretzels

293 kcal 7g proteína 2g gordura 58g carboidrato 3g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

pretzels duros salgados
2 2/3 oz (76g)

Para todas as 2 refeições:

pretzels duros salgados
1/3 lbs (151g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

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.

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.

Leite

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

Translation missing: pt.for_single_meal

leite integral
1 2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
3 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Nuggets Chik'n

12 nuggets - 662 kcal 37g proteína 27g gordura 62g carboidrato 6g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

nuggets veganos tipo frango
12 nuggets (258g)
ketchup
3 colher de sopa (51g)

Para todas as 2 refeições:

nuggets veganos tipo frango
24 nuggets (516g)
ketchup
6 colher de sopa (102g)

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

Suco de fruta

1 2/3 copo(s) - 191 kcal 3g proteína 1g gordura 42g carboidrato 1g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

suco de fruta
13 1/3 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
26 2/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3

Comer em dia 5 e dia 6

Tomates assados

2 tomate(s) - 119 kcal 2g proteína 9g gordura 5g carboidrato 2g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

tomates
2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)
óleo
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates
4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (364g)
óleo
4 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.

Asas de couve-flor ao barbecue

803 kcal 42g proteína 6g gordura 120g carboidrato 26g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

couve-flor
3 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (795g)
levedura nutricional
3/4 xícara (45g)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
molho barbecue
3/4 xícara (215g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor
6 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (1590g)
levedura nutricional
1 1/2 xícara (90g)
sal
1/2 colher de sopa (9g)
molho barbecue
1 1/2 xícara (429g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C). Lave a couve-flor e corte em floretes - reserve.
2. Em uma tigela, combine o fermento nutricional e o sal. Misture com um pouco de água até quase formar uma pasta.
3. Adicione os floretes à tigela e misture para cobrir todos os lados. Coloque os floretes em uma assadeira untada.
4. Asse por 25-30 minutos ou até ficarem crocantes. Retire do forno e reserve.
5. Coloque o molho barbecue em um recipiente próprio para micro-ondas e aqueça por alguns segundos até aquecer.
6. Misture os floretes com o molho barbecue. Sirva.

Jantar 4

Comer em dia 7

Massa de lentilha

757 kcal 49g proteína 6g gordura 91g carboidrato 36g fibra

Massa de lentilha
6 oz (170g)
molho para macarrão
3/8 pote (680 g) (252g)

1. Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem.\r\nCubra com o molho e sirva.

Suco de fruta

1 1/2 copo(s) - 172 kcal 3g proteína 1g gordura 38g carboidrato 1g fibra

Rende 1 1/2 copo(s)

suco de fruta
12 fl oz (mL)

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.