

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano alto em proteína de 3300 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 3312 kcal ● 247g proteína (30%) ● 106g gordura (29%) ● 285g carboidrato (34%) ● 60g fibra (7%)

Café da manhã

540 kcal, 25g proteína, 38g carboidratos líquidos, 26g gordura



Tomate recheado com ovo e pesto
2 tomate(s)- 259 kcal



Torrada com manteiga
2 fatia(s)- 227 kcal



Framboesas
3/4 xícara(s)- 54 kcal

Lanches

370 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 24g gordura



Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas
1 torrada(s)- 203 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

990 kcal, 35g proteína, 118g carboidratos líquidos, 32g gordura



Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante
752 kcal



Salada simples de folhas mistas
237 kcal

Jantar

980 kcal, 76g proteína, 108g carboidratos líquidos, 22g gordura



Seitan teriyaki com vegetais e arroz
902 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal

Day 2

3353 kcal ● 227g proteína (27%) ● 139g gordura (37%) ● 236g carboidrato (28%) ● 63g fibra (8%)

Café da manhã

540 kcal, 25g proteína, 38g carboidratos líquidos, 26g gordura



[Tomate recheado com ovo e pesto](#)

2 tomate(s)- 259 kcal



[Torrada com manteiga](#)

2 fatia(s)- 227 kcal



[Framboesas](#)

3/4 xícara(s)- 54 kcal

Lanches

370 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas](#)

1 torrada(s)- 203 kcal



[Amêndoas torradas](#)

1/6 xícara(s)- 166 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

4 dosador- 436 kcal

Almoço

990 kcal, 35g proteína, 118g carboidratos líquidos, 32g gordura



[Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante](#)

752 kcal



[Salada simples de folhas mistas](#)

237 kcal

Jantar

1020 kcal, 57g proteína, 60g carboidratos líquidos, 55g gordura



[Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos](#)

520 kcal



[Sopa de tomate](#)

1 lata(s)- 211 kcal



[Amendoins torrados](#)

1/3 xícara(s)- 288 kcal

Day 3

3305 kcal ● 254g proteína (31%) ● 164g gordura (45%) ● 149g carboidrato (18%) ● 55g fibra (7%)

Café da manhã

445 kcal, 18g proteína, 15g carboidratos líquidos, 27g gordura



[Parfait de chia com iogurte](#)

333 kcal



[Amêndoas torradas](#)

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Lanches

330 kcal, 37g proteína, 13g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Framboesas](#)

1/2 xícara(s)- 36 kcal



[Bolo de caneca proteico de chocolate](#)

1 bolo(s) de caneca- 195 kcal



[Leite](#)

2/3 xícara(s)- 99 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

4 dosador- 436 kcal

Almoço

1080 kcal, 46g proteína, 57g carboidratos líquidos, 69g gordura



[Sanduíche Caprese](#)

1 1/2 sanduíche(s)- 691 kcal



[Sementes de abóbora](#)

183 kcal



[Salada simples de folhas mistas](#)

203 kcal

Jantar

1020 kcal, 57g proteína, 60g carboidratos líquidos, 55g gordura



[Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos](#)

520 kcal



[Sopa de tomate](#)

1 lata(s)- 211 kcal



[Amendoins torrados](#)

1/3 xícara(s)- 288 kcal

Café da manhã

445 kcal, 18g proteína, 15g carboidratos líquidos, 27g gordura

- Parfait de chia com iogurte
333 kcal
- Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Lanches

330 kcal, 37g proteína, 13g carboidratos líquidos, 11g gordura

- Framboesas
1/2 xícara(s)- 36 kcal
- Bolo de caneca proteico de chocolate
1 bolo(s) de caneca- 195 kcal
- Leite
2/3 xícara(s)- 99 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

- Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1080 kcal, 46g proteína, 57g carboidratos líquidos, 69g gordura

- Sanduíche Caprese
1 1/2 sanduíche(s)- 691 kcal
- Sementes de abóbora
183 kcal
- Salada simples de folhas mistas
203 kcal

Jantar

1025 kcal, 36g proteína, 119g carboidratos líquidos, 40g gordura

- Salada simples de folhas mistas com tomate
113 kcal
- Massa com espinafre e parmesão
914 kcal

Café da manhã

495 kcal, 38g proteína, 9g carboidratos líquidos, 34g gordura

- Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate
249 kcal
- Queijo em tiras
3 palito(s)- 248 kcal

Lanches

350 kcal, 23g proteína, 15g carboidratos líquidos, 17g gordura

- Shake de proteína (leite)
129 kcal
- Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal
- Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 148 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

- Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

995 kcal, 33g proteína, 82g carboidratos líquidos, 50g gordura

- Salada simples de folhas mistas com tomate
113 kcal
- Sopa enlatada com pedaços (cremosa)
2 1/2 lata(s)- 884 kcal

Jantar

995 kcal, 67g proteína, 47g carboidratos líquidos, 52g gordura

- Salada simples de folhas mistas
68 kcal
- Tempeh básico
8 oz- 590 kcal
- Leite
2 1/4 xícara(s)- 335 kcal

Café da manhã

495 kcal, 38g proteína, 9g carboidratos líquidos, 34g gordura



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate
249 kcal



Queijo em tiras
3 palito(s)- 248 kcal

Lanches

350 kcal, 23g proteína, 15g carboidratos líquidos, 17g gordura



Shake de proteína (leite)
129 kcal



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 148 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

995 kcal, 33g proteína, 82g carboidratos líquidos, 50g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
113 kcal



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)
2 1/2 lata(s)- 884 kcal

Jantar

1035 kcal, 50g proteína, 97g carboidratos líquidos, 43g gordura



Lentilhas
289 kcal



Tigela de verduras quenianas com tofu
746 kcal

Café da manhã

495 kcal, 38g proteína, 9g carboidratos líquidos, 34g gordura



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate
249 kcal



Queijo em tiras
3 palito(s)- 248 kcal

Lanches

350 kcal, 23g proteína, 15g carboidratos líquidos, 17g gordura



Shake de proteína (leite)
129 kcal



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 148 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1030 kcal, 38g proteína, 120g carboidratos líquidos, 33g gordura



Leite
2 xícara(s)- 298 kcal



Batata-doce recheada com grão-de-bico
1 1/2 batata-doce(s)- 733 kcal

Jantar

1035 kcal, 50g proteína, 97g carboidratos líquidos, 43g gordura



Lentilhas
289 kcal



Tigela de verduras quenianas com tofu
746 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
10 médio inteiro (6 cm diâ.) (1207g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
2/3 pacote (280 g cada) (192g)
- ☐ salsa fresca
6 3/4 colher de sopa, picado (25g)
- ☐ cebola
1 2/3 pequeno (117g)
- ☐ brócolis
2 xícara, picado (182g)
- ☐ alface romana
8 xícara, ralado (376g)
- ☐ espinafre fresco
1 1/4 pacote (280 g) (358g)
- ☐ alho
6 2/3 dente(s) (de alho) (20g)
- ☐ cebola roxa
2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)
- ☐ couve-manteiga
4 xícara, picada (144g)
- ☐ gengibre fresco
2 oz (57g)
- ☐ batata-doce
1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)
- ☐ chalotas
3/4 dente(s) de alho (43g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
20 grande (1000g)
- ☐ manteiga
3/8 vara (45g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
2/3 xícara (187g)
- ☐ parmesão
3 oz (81g)
- ☐ leite integral
8 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ muçarela fresca
6 fatias (170g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1/4 xícara (61g)
- ☐ queijo palito
9 vara (252g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto
1/2 xícara (128g)
- ☐ sopa de tomate condensada enlatada
2 lata (298 g) (596g)
- ☐ sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
5 lata (~540 g) (2665g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
13 1/2 oz (384g)

Outro

- ☐ molho teriyaki
1/4 xícara (mL)
- ☐ folhas verdes variadas
29 1/4 xícara (878g)
- ☐ molho de pimenta sriracha
1 colher de sopa (17g)
- ☐ adoçante sem calorias
4 colher de chá (14g)
- ☐ proteína em pó, chocolate
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
- ☐ tomates em cubos
2 lata(s) (840g)
- ☐ redução de vinagre balsâmico
3/4 colher de sopa (mL)

Gorduras e óleos

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

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de linhaça
2 pitada (2g)
- ☐ manteiga de amêndoa
2 colher de sopa (32g)
- ☐ amêndoas
1 xícara, inteira (161g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
3 oz (89g)
- ☐ sementes de chia
6 colher de sopa (85g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico enlatado
2 1/2 lata (1083g)
- ☐ amendoins torrados
10 colher de sopa (91g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ lentilhas, cruas
13 1/4 colher de sopa (160g)
- ☐ tofu firme
1 1/4 lbs (567g)

Bebidas

- ☐ água
2 galão (mL)
- ☐ pó proteico
29 1/2 concha (1/3 xícara cada) (915g)

Especiarias e ervas

☐ fermento em pó
1 colher de chá (5g)

Frutas e sucos de frutas

☐ framboesas
1 1/2 lbs (715g)

☐ suco de limão
2 colher de sopa (mL)

Grãos cerealíferos e massas

☐ arroz branco de grão longo
56 colher de chá (216g)

☐ seitan
1/2 lbs (227g)

☐ massa seca crua
5 oz (143g)

☐ amido de milho
4 colher de sopa (32g)

☐ mostarda Dijon
4 colher de chá (20g)

☐ pimenta-do-reino
1 1/4 colher de chá, moído (3g)

☐ sal
4 pitada (3g)

☐ coentro em pó
2 colher de chá (4g)

☐ cominho moído
2 colher de chá (4g)

Doces

☐ cacau em pó
4 colher de chá (7g)

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tomate recheado com ovo e pesto

2 tomate(s) - 259 kcal ● 16g proteína ● 16g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

tomates

2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (364g)

ovos

2 grande (100g)

molho pesto

1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

tomates

4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (728g)

ovos

4 grande (200g)

molho pesto

2 colher de sopa (32g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte as tampas dos tomates e retire o miolo para formar 'tigelas'.
3. Coloque os tomates em uma assadeira.
4. Coloque pesto no fundo de cada tomate e quebre um ovo dentro de cada um.
5. Tempere com sal e pimenta.
6. Asse por 20 minutos.
7. Sirva.

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.

Framboesas

3/4 xícara(s) - 54 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

framboesas

3/4 xícara (92g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas

1 1/2 xícara (185g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

Parfait de chia com iogurte

333 kcal 14g proteína 18g gordura 13g carboidrato 15g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

1/8 xícara (31g)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

sementes de chia

3 colher de sopa (43g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

1/4 xícara (61g)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

sementes de chia

6 colher de sopa (85g)

1. Combine as sementes de chia, o leite e uma pitada de sal em uma tigela grande ou recipiente com tampa. Mexa, cubra e refrigere durante a noite ou por pelo menos 2 horas.
2. Cubra o pudim de chia com iogurte grego. Sirva.

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal 4g proteína 9g gordura 2g carboidrato 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

249 kcal 18g proteína 17g gordura 4g carboidrato 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- alho, picado
- 4 pitada (1g)
- tomates, cortado ao meio
- 4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
- parmesão
- 2 colher de sopa (10g)
- espinafre fresco
- 2 xícara(s) (60g)
- azeite
- 1 colher de chá (mL)
- ovos
- 2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

- alho, picado
- 1/2 colher de sopa (4g)
- tomates, cortado ao meio
- 3/4 xícara de tomates-cereja (112g)
- parmesão
- 6 colher de sopa (30g)
- espinafre fresco
- 6 xícara(s) (180g)
- azeite
- 1 colher de sopa (mL)
- ovos
- 6 grande (300g)

1. Bata os ovos em uma tigela pequena com um pouco de sal e pimenta. Reserve.
2. Coloque uma frigideira média em fogo médio e adicione o azeite e o alho e refogue até ficar perfumado, menos de um minuto.
3. Acrescente o espinafre e cozinhe, mexendo, até murchar, cerca de um minuto.
4. Adicione os ovos e cozinhe mexendo ocasionalmente por mais um ou dois minutos.
5. Polvilhe o parmesão e os tomates e misture.
6. Sirva.

Queijo em tiras

3 palito(s) - 248 kcal 20g proteína 17g gordura 5g carboidrato 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- queijo palito
- 3 vara (84g)

Para todas as 3 refeições:

- queijo palito
- 9 vara (252g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante

752 kcal 31g proteína 16g gordura 103g carboidrato 19g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- salsa fresca, picado
- 1/4 xícara, picado (13g)
- cebola, cortado em cubos
- 5/6 pequeno (58g)
- molho de pimenta sriracha
- 1/2 colher de sopa (8g)
- iogurte grego desnatado natural
- 1/4 xícara (58g)
- grão-de-bico enlatado, lavado e escorrido
- 5/6 lata (373g)
- arroz branco de grão longo
- 6 2/3 colher de sopa (77g)
- óleo
- 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

- salsa fresca, picado
- 6 2/3 colher de sopa, picado (25g)
- cebola, cortado em cubos
- 1 2/3 pequeno (117g)
- molho de pimenta sriracha
- 1 colher de sopa (17g)
- iogurte grego desnatado natural
- 6 2/3 colher de sopa (117g)
- grão-de-bico enlatado, lavado e escorrido
- 1 2/3 lata (747g)
- arroz branco de grão longo
- 13 1/3 colher de sopa (154g)
- óleo
- 1 colher de sopa (mL)

1. Cozinhe o arroz conforme a embalagem e reserve.
2. Misture iogurte grego, sriracha e um pouco de sal em uma tigela pequena até incorporar. Reserve.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe por 5-10 minutos até amolecer.
4. Adicione o grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta e cozinhe por 7-10 minutos até dourar.
5. Desligue o fogo e misture a salsa.
6. Sirva a mistura de grão-de-bico sobre o arroz e regue com o molho picante por cima.

Salada simples de folhas mistas

237 kcal 5g proteína 16g gordura 15g carboidrato 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- molho para salada
- 1/3 xícara (mL)
- folhas verdes variadas
- 5 1/4 xícara (158g)

Para todas as 2 refeições:

- molho para salada
- 2/3 xícara (mL)
- folhas verdes variadas
- 10 1/2 xícara (315g)

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

Almoço 2 [🔗](#)
Comer em dia 3 e dia 4

Sanduíche Caprese

1 1/2 sanduíche(s) - 691 kcal ● 34g proteína ● 40g gordura ● 42g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- molho pesto**
3 colher de sopa (48g)
- muçarela fresca**
3 fatias (85g)
- tomates**
3 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (81g)
- pão**
3 fatia(s) (96g)

Para todas as 2 refeições:

- molho pesto**
6 colher de sopa (96g)
- muçarela fresca**
6 fatias (170g)
- tomates**
6 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (162g)
- pão**
6 fatia(s) (192g)

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

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 2 refeições:

- sementes de abóbora, torradas, sem sal**
1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Almoço 3

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Translation missing: pt.for_single_meal

- molho para salada2 1/4 colher de sopa (mL)
- tomates6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)
- folhas verdes variadas2 1/4 xícara (68g)

Para todas as 2 refeições:

- molho para salada1/4 xícara (mL)
- tomates3/4 xícara de tomates-cereja (112g)
- folhas verdes variadas4 1/2 xícara (135g)

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

Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

2 1/2 lata(s) - 884 kcal 31g proteína 43g gordura 75g carboidrato 20g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)2 1/2 lata (~540 g) (1333g)

Para todas as 2 refeições:

- sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)5 lata (~540 g) (2665g)

- 1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 4

Comer em dia 7

Leite

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



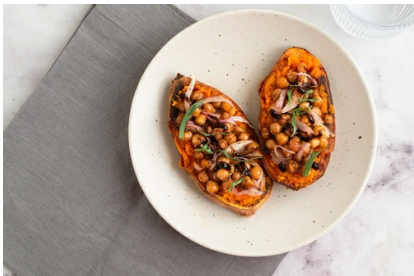
Rende 2 xícara(s)

- leite integral2 xícara(s) (mL)

- 1. A receita não possui instruções.

Batata-doce recheada com grão-de-bico

1 1/2 batata-doce(s) - 733 kcal 23g proteína 17g gordura 96g carboidrato 26g fibra



Rende 1 1/2 batata-doce(s)

batata-doce, cortado ao meio no sentido do comprimento

1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

redução de vinagre balsâmico

3/4 colher de sopa (mL)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

chalotas, picado

3/4 dente(s) de alho (43g)

grão-de-bico enlatado, escorrido & enxaguado

3/4 lata (336g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Esfregue algumas gotas de óleo nas metades da batata-doce e tempere com sal e pimenta. Coloque a batata-doce com o lado cortado para baixo em uma metade da assadeira. Asse no forno por 20 minutos.
3. Em uma tigela pequena, misture os grão-de-bico e a chalota com o restante do óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
4. Retire a assadeira do forno e adicione a mistura de grão-de-bico à outra metade da assadeira. Asse por mais 18-20 minutos, ou até que a batata-doce esteja macia e as chalotas comecem a ficar tostadas.
5. Transfira a batata-doce para um prato e amasse delicadamente a polpa dentro da casca. Faça uma cavidade na batata-doce amassada e recheie com a mistura de grão-de-bico.
6. Regue com redução de balsâmico e sirva.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas

1 torrada(s) - 203 kcal ● 8g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

framboesas

10 framboesas (19g)

sementes de linhaça

1 pitada (1g)

manteiga de amêndoa

1 colher de sopa (16g)

pão

1 fatia(s) (32g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas

20 framboesas (38g)

sementes de linhaça

2 pitada (2g)

manteiga de amêndoa

2 colher de sopa (32g)

pão

2 fatia(s) (64g)

1. Toste o pão (opcional).
2. Espalhe a manteiga de amêndoa sobre o pão. Coloque as framboesas sobre a manteiga e amasse-as gentilmente com as costas de um garfo. Polvilhe sementes de linhaça e sirva.

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.

Lanches 2

Comer em dia 3 e dia 4

Framboesas

1/2 xícara(s) - 36 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

framboesas
1/2 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
1 xícara (123g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Bolo de caneca proteico de chocolate

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



Translation missing: pt.for_single_meal

adoçante sem calorias
2 colher de chá (7g)
água
2 colher de chá (mL)
ovos
1 grande (50g)
cacau em pó
2 colher de chá (4g)
fermento em pó
4 pitada (3g)
proteína em pó, chocolate
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 2 refeições:

adoçante sem calorias
4 colher de chá (14g)
água
4 colher de chá (mL)
ovos
2 grande (100g)
cacau em pó
4 colher de chá (7g)
fermento em pó
1 colher de chá (5g)
proteína em pó, chocolate
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

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

Leite

2/3 xícara(s) - 99 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

leite integral
2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Shake de proteína (leite)

129 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

pó proteico
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
leite integral
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

pó proteico
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)

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

Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

framboesas
1 xícara (123g)

Para todas as 3 refeições:

framboesas
3 xícara (369g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 148 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

amêndoas
2 2/3 colher de sopa, inteira (24g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1

Comer em dia 1

Seitan teriyaki com vegetais e arroz

902 kcal ● 75g proteína ● 17g gordura ● 103g carboidrato ● 10g fibra



arroz branco de grão longo
1/3 xícara (62g)
mistura de vegetais congelados
2/3 pacote (280 g cada) (192g)
molho teriyaki
1/4 xícara (mL)
óleo
2 colher de chá (mL)
seitan, cortado em tiras
1/2 lbs (227g)

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens. Reserve.
Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o seitan e cozinhe, mexendo, por 4–5 minutos ou até dourar e ficar crocante.
Reduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho.
Sirva sobre o arroz.

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.

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

520 kcal ● 41g proteína ● 30g gordura ● 12g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

suco de limão
1 colher de sopa (mL)
sementes de abóbora, torradas, sem sal
2 colher de sopa (15g)
parmesão
2 colher de sopa (10g)
mostarda Dijon
2 colher de chá (10g)
iogurte grego desnatado natural
2 colher de sopa (35g)
brócolis
1 xícara, picado (91g)
ovos
4 grande (200g)
alface romana
4 xícara, ralado (188g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão
2 colher de sopa (mL)
sementes de abóbora, torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)
parmesão
4 colher de sopa (20g)
mostarda Dijon
4 colher de chá (20g)
iogurte grego desnatado natural
4 colher de sopa (70g)
brócolis
2 xícara, picado (182g)
ovos
8 grande (400g)
alface romana
8 xícara, ralado (376g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água fria.
2. Leve a água para ferver e continue fervendo por cerca de 7-10 minutos. Retire os ovos e coloque-os em uma tigela com água fria. Reserve para esfriar.
3. Enquanto isso, prepare o molho misturando o iogurte grego, a mostarda, o suco de limão e sal/pimenta a gosto. Reserve.
4. Descasque os ovos e corte-os em quartos. Monte a salada com alface, brócolis e os ovos. Polvilhe as sementes de abóbora e o parmesão por cima, regue com o molho e sirva.

Sopa de tomate

1 lata(s) - 211 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

sopa de tomate condensada enlatada
1 lata (298 g) (298g)

Para todas as 2 refeições:

sopa de tomate condensada enlatada
2 lata (298 g) (596g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Amendoins torrados

1/3 xícara(s) - 288 kcal ● 11g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

amendoins torrados
5 colher de sopa (46g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados
10 colher de sopa (91g)



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.

Massa com espinafre e parmesão

914 kcal ● 33g proteína ● 33g gordura ● 111g carboidrato ● 9g fibra



água
1/6 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1 1/4 colher de chá, moído (3g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
parmesão
5 colher de sopa (31g)
espinafre fresco
5/8 pacote (280 g) (178g)
alho, picado
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)
manteiga
2 colher de sopa (27g)
massa seca crua
5 oz (143g)

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Reserve a massa quando pronta.
2. Na panela em que a massa foi cozida, coloque a manteiga em fogo médio. Quando derreter, adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Adicione a massa, a água e o espinafre; mexa e cozinhe até o espinafre murchar.
4. Misture o parmesão e tempere com sal e pimenta.
5. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

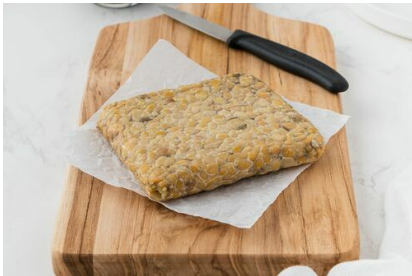
folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

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

Tempeh básico

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



Rende 8 oz

óleo

4 colher de chá (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

1. Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

Leite

2 1/4 xícara(s) - 335 kcal ● 17g proteína ● 18g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 1/4 xícara(s)

leite integral

2 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

sal

1 pitada (1g)

água

1 2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

6 2/3 colher de sopa (80g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1/4 colher de chá (1g)

água

3 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

13 1/3 colher de sopa (160g)

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.

Tigela de verduras quenianas com tofu

746 kcal ● 30g proteína ● 42g gordura ● 55g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- alho, picado fino**
2 dente(s) (de alho) (6g)
- cebola roxa, picado**
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
- tofu firme, seco com papel-toalha e esfarelado**
10 oz (284g)
- óleo**
2 colher de sopa (mL)
- couve-manteiga**
2 xícara, picada (72g)
- tomates em cubos**
1 lata(s) (420g)
- gingibre fresco, picado fino**
1 oz (28g)
- coentro em pó**
1 colher de chá (2g)
- cominho moído**
1 colher de chá (2g)
- amido de milho**
2 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

- alho, picado fino**
4 dente(s) (de alho) (12g)
- cebola roxa, picado**
2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)
- tofu firme, seco com papel-toalha e esfarelado**
1 1/4 lbs (567g)
- óleo**
4 colher de sopa (mL)
- couve-manteiga**
4 xícara, picada (144g)
- tomates em cubos**
2 lata(s) (840g)
- gingibre fresco, picado fino**
2 oz (57g)
- coentro em pó**
2 colher de chá (4g)
- cominho moído**
2 colher de chá (4g)
- amido de milho**
4 colher de sopa (32g)

- Em uma tigela média, misture o tofu esfarelado e o amido de milho, envolvendo para cobrir.
- Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o tofu e cozinhe por 7–9 minutos, até dourar. Acrescente cominho, coentro, sal e pimenta, e cozinhe por 1 minuto até liberar aroma. Transfira o tofu para um prato e mantenha aquecido. Limpe a frigideira.
- Na mesma frigideira, aqueça o restante do óleo em fogo médio-alto. Adicione a cebola, o gengibre e o alho, e cozinhe por 3–5 minutos até amolecerem.
- Acrescente os tomates, as couves-manteiga e uma pitada de sal. Tampe, reduza o fogo para médio-baixo e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até que as verduras fiquem macias, cerca de 10–15 minutos.
- Sirva as verduras com o tofu temperado.

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)

- A receita não possui instruções.