

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano alto em proteínas de 3400 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 3343 kcal ● 255g proteína (31%) ● 146g gordura (39%) ● 196g carboidrato (23%) ● 56g fibra (7%)

Café da manhã

465 kcal, 28g proteína, 13g carboidratos líquidos, 31g gordura



Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal



Ovos mexidos com pesto

4 ovos- 396 kcal

Lanches

435 kcal, 27g proteína, 34g carboidratos líquidos, 20g gordura



Chips de banana-da-terra

226 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

995 kcal, 55g proteína, 57g carboidratos líquidos, 55g gordura



Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal



Salada de lentilha com couve

292 kcal



Amêndoas torradas

1/2 xícara(s)- 443 kcal

Jantar

1065 kcal, 60g proteína, 89g carboidratos líquidos, 38g gordura



Sopa de grão-de-bico com couve

818 kcal



Queijo em tiras

3 palito(s)- 248 kcal

Day 2

3444 kcal ● 265g proteína (31%) ● 135g gordura (35%) ● 221g carboidrato (26%) ● 71g fibra (8%)

Café da manhã

465 kcal, 28g proteína, 13g carboidratos líquidos, 31g gordura



Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal



Ovos mexidos com pesto

4 ovos- 396 kcal

Lanches

435 kcal, 27g proteína, 34g carboidratos líquidos, 20g gordura



Chips de banana-da-terra

226 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

1100 kcal, 65g proteína, 82g carboidratos líquidos, 44g gordura



Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal



Salada de grão-de-bico fácil

467 kcal



Amêndoas torradas

3/8 xícara(s)- 370 kcal

Jantar

1065 kcal, 60g proteína, 89g carboidratos líquidos, 38g gordura



Sopa de grão-de-bico com couve

818 kcal



Queijo em tiras

3 palito(s)- 248 kcal

Day 3 3449 kcal ● 244g proteína (28%) ● 148g gordura (39%) ● 212g carboidrato (25%) ● 74g fibra (9%)

Café da manhã

545 kcal, 32g proteína, 42g carboidratos líquidos, 23g gordura



Barra proteica
1 barra- 245 kcal



Couve salteada
61 kcal



Torrada com abacate e ovo
1 fatia(s)- 238 kcal

Lanches

355 kcal, 21g proteína, 9g carboidratos líquidos, 26g gordura



Canapés de pepino com queijo de cabra
353 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

1120 kcal, 57g proteína, 62g carboidratos líquidos, 68g gordura



Sanduíche de queijo grelhado
2 sanduíche(s)- 990 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Jantar

1050 kcal, 48g proteína, 96g carboidratos líquidos, 30g gordura



Ensopado de feijão preto e batata-doce
830 kcal



Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 kcal

Day 4 3449 kcal ● 244g proteína (28%) ● 148g gordura (39%) ● 212g carboidrato (25%) ● 74g fibra (9%)

Café da manhã

545 kcal, 32g proteína, 42g carboidratos líquidos, 23g gordura



Barra proteica
1 barra- 245 kcal



Couve salteada
61 kcal



Torrada com abacate e ovo
1 fatia(s)- 238 kcal

Lanches

355 kcal, 21g proteína, 9g carboidratos líquidos, 26g gordura



Canapés de pepino com queijo de cabra
353 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

1120 kcal, 57g proteína, 62g carboidratos líquidos, 68g gordura



Sanduíche de queijo grelhado
2 sanduíche(s)- 990 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Jantar

1050 kcal, 48g proteína, 96g carboidratos líquidos, 30g gordura



Ensopado de feijão preto e batata-doce
830 kcal



Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 kcal

Day 5

3385 kcal ● 260g proteína (31%) ● 80g gordura (21%) ● 344g carboidrato (41%) ● 63g fibra (7%)

Café da manhã

545 kcal, 32g proteína, 42g carboidratos líquidos, 23g gordura



Barra proteica
1 barra- 245 kcal



Couve salteada
61 kcal



Torrada com abacate e ovo
1 fatia(s)- 238 kcal

Lanches

355 kcal, 21g proteína, 9g carboidratos líquidos, 26g gordura



Canapés de pepino com queijo de cabra
353 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

1045 kcal, 74g proteína, 113g carboidratos líquidos, 22g gordura



Wrap de seitan e feijão
2 burrito(s)- 1046 kcal

Jantar

1060 kcal, 48g proteína, 178g carboidratos líquidos, 7g gordura



Massa com lentilhas e tomate
947 kcal



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal

Day 6

3421 kcal ● 250g proteína (29%) ● 107g gordura (28%) ● 308g carboidrato (36%) ● 57g fibra (7%)

Café da manhã

535 kcal, 19g proteína, 24g carboidratos líquidos, 35g gordura



Cereal saudável
536 kcal

Lanches

365 kcal, 16g proteína, 29g carboidratos líquidos, 18g gordura



Bocados de pêssgo e queijo de cabra
2 pêssgo- 325 kcal



Palitos de cenoura
1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

1045 kcal, 74g proteína, 113g carboidratos líquidos, 22g gordura



Wrap de seitan e feijão
2 burrito(s)- 1046 kcal

Jantar

1090 kcal, 57g proteína, 139g carboidratos líquidos, 30g gordura



Banana
3 banana(s)- 350 kcal



Tenders de chik'n crocantes
13 tender(es)- 743 kcal

Day 7

3375 kcal ● 236g proteína (28%) ● 94g gordura (25%) ● 330g carboidrato (39%) ● 67g fibra (8%)

Café da manhã

535 kcal, 19g proteína, 24g carboidratos líquidos, 35g gordura



Cereal saudável

536 kcal

Lanches

365 kcal, 16g proteína, 29g carboidratos líquidos, 18g gordura



Bocados de pêsego e queijo de cabra

2 pêsego- 325 kcal



Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

1000 kcal, 60g proteína, 135g carboidratos líquidos, 9g gordura



Sopa de lentilha e legumes

925 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal

Jantar

1090 kcal, 57g proteína, 139g carboidratos líquidos, 30g gordura



Banana

3 banana(s)- 350 kcal



Tenders de chik'n crocantes

13 tender(es)- 743 kcal

Outro

- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
6 recipiente (1020g)
- ☐iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐ barra proteica (20g de proteína)
3 barra (150g)
- ☐ levedura nutricional
11 1/2 g (11g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 1/2 xícara (75g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
26 pedaços (663g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
12 dente(s) (de alho) (35g)
- ☐ folhas de couve
13 3/4 xícara, picada (552g)
- ☐ cenouras
8 3/4 médio (534g)
- ☐ cebola
1 2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (185g)
- ☐ salsa fresca
3 ramos (3g)
- ☐ tomates
1 1/4 xícara de tomates-cereja (186g)
- ☐ batata-doce
1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)
- ☐ polpa de tomate
1/4 xícara (55g)
- ☐ pepino
2 1/4 pepino (≈21 cm) (677g)
- ☐ tomates esmagados enlatados
3/4 lata (304g)
- ☐ ketchup
6 1/2 colher de sopa (111g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
2 1/2 xícara (337g)

Especiarias e ervas

- ☐ cominho moído
2 1/4 colher de sopa (14g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
3 pitada (1g)
- ☐ vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- ☐ endro seco
1 1/2 colher de sopa (5g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
1/2 lbs (244g)
- ☐ sementes de chia
2 2/3 colher de sopa (38g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
2 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
3/4 abacate(s) (151g)
- ☐ suco de fruta
8 fl oz (mL)
- ☐ pêssego
4 médio (≈7 cm diâ.) (570g)
- ☐ banana
7 1/3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (865g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
1 1/2 xícara (304g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
4 lata (1792g)
- ☐ feijão preto
3 2/3 lata(s) (1624g)

Lanches

- ☐ chips de banana-da-terra
3 oz (85g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
13 grande (650g)
- ☐ queijo palito
6 vara (168g)
- ☐ queijo de cabra
13 oz (367g)
- ☐ queijo fatiado
8 fatia (28 g cada) (224g)
- ☐ manteiga
4 colher de sopa (57g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ páprica
3 pitada (1g)
- ☐ sal
4 pitada (2g)

Bebidas

- ☐ água
30 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
1 1/3 xícara(s) (mL)

Gorduras e óleos

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

- ☐ caldo de legumes
15 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ molho pesto
4 colher de sopa (64g)
- ☐ vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)
- ☐ salsa
1/2 xícara (130g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
11 fatia (352g)
- ☐ tortillas de farinha
4 tortilha (≈25 cm diâ.) (288g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
3/4 lbs (340g)
 - ☐ massa seca crua
1/4 lbs (96g)
-

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s) - 68 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras
2 1/2 médio (153g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
5 médio (305g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Ovos mexidos com pesto

4 ovos - 396 kcal ● 26g proteína ● 31g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho pesto
2 colher de sopa (32g)
ovos
4 grande (200g)

Para todas as 2 refeições:

molho pesto
4 colher de sopa (64g)
ovos
8 grande (400g)

1. Em uma tigela pequena, bata os ovos e o pesto até ficarem bem misturados.
2. Cozinhe em uma frigideira em fogo médio, mexendo até os ovos ficarem completamente cozidos. Sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Barra proteica

1 barra - 245 kcal ● 20g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra proteica (20g de proteína)
1 barra (50g)

Para todas as 3 refeições:

barra proteica (20g de proteína)
3 barra (150g)

1. A receita não possui instruções.

Couve salteada

61 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
1 colher de chá (mL)
folhas de couve
1 xícara, picada (40g)

Para todas as 3 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
folhas de couve
3 xícara, picada (120g)

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.

Torrada com abacate e ovo

1 fatia(s) - 238 kcal ● 11g proteína ● 13g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, maduro, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)
ovos
1 grande (50g)
pão
1 fatia (32g)

Para todas as 3 refeições:

abacates, maduro, fatiado
3/4 abacate(s) (151g)
ovos
3 grande (150g)
pão
3 fatia (96g)

1. Cozinhe o ovo da maneira que preferir.
2. Torre o pão.
3. Coloque o abacate maduro por cima e amasse com um garfo sobre o pão.
4. Adicione o ovo cozido sobre o abacate. Sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Cereal saudável

536 kcal ● 19g proteína ● 35g gordura ● 24g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite de amêndoa sem açúcar

2/3 xícara(s) (mL)

sementes de chia

4 colher de chá (19g)

amêndoas

2 2/3 colher de sopa, em tiras finas (18g)

banana, fatiado

2/3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (79g)

sementes de abóbora, torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

leite de amêndoa sem açúcar

1 1/3 xícara(s) (mL)

sementes de chia

2 2/3 colher de sopa (38g)

amêndoas

1/3 xícara, em tiras finas (36g)

banana, fatiado

1 1/3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (157g)

sementes de abóbora, torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

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.)

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

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.

Salada de lentilha com couve

292 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 24g carboidrato ● 6g fibra



alho, cortado em cubos
3/4 dente(s) (de alho) (2g)
cominho moído
3 pitada (1g)
água
3/4 xícara(s) (mL)
flocos de pimenta vermelha
3 pitada (1g)
folhas de couve
1 xícara, picada (45g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
amêndoas
3/4 colher de sopa, em tiras finas (5g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
lentilhas, cruas
3 colher de sopa (36g)

1. Leve a água para ferver e adicione as lentilhas. Cozinhe por 20–25 minutos, verificando ocasionalmente.
2. Enquanto isso, em uma pequena frigideira, adicione óleo, alho, amêndoas, cominho e pimenta vermelha. Refogue por alguns minutos até o alho ficar perfumado e as amêndoas tostadas. Retire e reserve.
3. Escorra as lentilhas e coloque-as em uma tigela com a couve, a mistura de amêndoas e o suco de limão. Misture e sirva.

Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 443 kcal ● 15g proteína ● 36g gordura ● 6g carboidrato ● 9g fibra

Rende 1/2 xícara(s)



amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

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.

Salada de grão-de-bico fácil

467 kcal ● 24g proteína ● 9g gordura ● 50g carboidrato ● 22g fibra



cebola, fatiado finamente
1/2 pequeno (35g)
grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado
1 lata (448g)
salsa fresca, picado
3 ramos (3g)
vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
tomates, cortado ao meio
1 xícara de tomates-cereja (149g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

Amêndoas torradas

3/8 xícara(s) - 370 kcal ● 13g proteína ● 30g gordura ● 5g carboidrato ● 8g fibra



Rende 3/8 xícara(s)

amêndoas
6 2/3 colher de sopa, inteira (60g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sanduíche de queijo grelhado

2 sanduíche(s) - 990 kcal ● 43g proteína ● 65g gordura ● 49g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo fatiado
4 fatia (28 g cada) (112g)
manteiga
2 colher de sopa (28g)
pão
4 fatia (128g)

Para todas as 2 refeições:

queijo fatiado
8 fatia (28 g cada) (224g)
manteiga
4 colher de sopa (57g)
pão
8 fatia (256g)

1. Aqueça a frigideira em fogo médio-baixo.
2. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão.
3. Coloque a fatia de pão na frigideira, com o lado com manteiga virado para baixo, e coloque o queijo por cima.
4. Passe manteiga no outro lado de uma segunda fatia de pão e coloque (lado com manteiga para cima) sobre o queijo.
5. Grelhe até dourar levemente e então vire. Continue até o queijo derreter.

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Wrap de seitan e feijão

2 burrito(s) - 1046 kcal ● 74g proteína ● 22g gordura ● 113g carboidrato ● 24g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

seitan, cortado em tiras

6 oz (170g)

óleo

1 colher de chá (mL)

levedura nutricional

2 colher de chá (3g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

cominho moído

2 colher de chá (4g)

salsa

4 colher de sopa (65g)

feijão preto

1/2 lbs (227g)

tortillas de farinha

2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)

Para todas as 2 refeições:

seitan, cortado em tiras

3/4 lbs (340g)

óleo

2 colher de chá (mL)

levedura nutricional

4 colher de chá (5g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

cominho moído

4 colher de chá (8g)

salsa

1/2 xícara (130g)

feijão preto

1 lbs (454g)

tortillas de farinha

4 tortilha (≈25 cm diâ.) (288g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio. Adicione as tiras de seitan e cozinhe até dourarem e fiquem crocantes, alguns minutos de cada lado.
2. Retire o seitan da panela e reserve.
3. Adicione o feijão preto, a salsa, o cominho e a levedura nutricional à frigideira e cozinhe por alguns minutos até aquecer.
4. No tortilla, coloque as folhas verdes no centro e cubra com o seitan e depois com a mistura de feijão.
5. Enrole a tortilla e sirva.
6. Observações sobre sobras: depois que os ingredientes estiverem frios, você pode montar o burrito, embrulhá-lo em plástico filme, congelá-lo e usar o micro-ondas quando quiser reaquecer. Alternativamente, guarde as misturas de seitan e feijão em um recipiente hermético na geladeira, então reaqueça e monte o burrito.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Sopa de lentilha e legumes

925 kcal ● 58g proteína ● 5g gordura ● 130g carboidrato ● 33g fibra



mistura de vegetais congelados

2 1/2 xícara (337g)

alho

1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)

levedura nutricional

5 colher de chá (6g)

folhas de couve

1 2/3 xícara, picada (67g)

caldo de legumes

3 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

13 1/3 colher de sopa (160g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela grande e leve à fervura. Deixar cozinhar por 15–20 minutos até que as lentilhas estejam macias. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Chips de banana-da-terra

226 kcal ● 1g proteína ● 13g gordura ● 26g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chips de banana-da-terra

1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

chips de banana-da-terra

3 oz (85g)

1. Aproximadamente 3/4 xícara = 1 oz

Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

logurte 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.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Canapés de pepino com queijo de cabra

353 kcal ● 21g proteína ● 26g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)
queijo de cabra
3 oz (85g)
endro seco
1/2 colher de sopa (2g)

Para todas as 3 refeições:

pepino, fatiado
2 1/4 pepino (≈21 cm) (677g)
queijo de cabra
1/2 lbs (255g)
endro seco
1 1/2 colher de sopa (5g)

1. Cubra fatias de pepino com queijo de cabra e endro.
 2. Sirva.
-

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Bocados de pêsego e queijo de cabra

2 pêsego - 325 kcal ● 15g proteína ● 17g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
2 pitada (1g)
queijo de cabra
4 colher de sopa (56g)
pêsego
2 médio (≈7 cm diâ.) (285g)

Para todas as 2 refeições:

sal
4 pitada (2g)
queijo de cabra
1/2 xícara (112g)
pêsego
4 médio (≈7 cm diâ.) (570g)

1. Fatie o pêsego de cima a baixo em tiras finas.
2. Coloque queijo de cabra e uma pitada de sal (sal marinho é preferível, mas qualquer tipo serve) entre 2 tiras de pêsego para formar um 'sanduíche'. Sirva.

Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s) - 41 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras
1 1/2 médio (92g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sopa de grão-de-bico com couve

818 kcal ● 40g proteína ● 22g gordura ● 84g carboidrato ● 32g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grão-de-bico enlatado, escorrido

1 1/2 lata (672g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

alho, picado fino

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

caldo de legumes

6 xícara(s) (mL)

folhas de couve, picado

3 xícara, picada (120g)

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico enlatado, escorrido

3 lata (1344g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

alho, picado fino

6 dente(s) (de alho) (18g)

caldo de legumes

12 xícara(s) (mL)

folhas de couve, picado

6 xícara, picada (240g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e 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 2 refeições:

queijo palito

6 vara (168g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2

Comer em dia 3 e dia 4

Ensopado de feijão preto e batata-doce

830 kcal 41g proteína 12g gordura 93g carboidrato 47g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- alho, cortado em cubos
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)
- cebola, picado
2/3 pequeno (47g)
- batata-doce, cortado em cubos
2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)
- polpa de tomate
4 colher de chá (21g)
- óleo
2 colher de chá (mL)
- folhas de couve
16 colher de sopa, picada (40g)
- suco de limão
2 colher de chá (mL)
- cominho moído
1 colher de chá (2g)
- água
2 xícara(s) (mL)
- feijão preto, escorrido
1 1/3 lata(s) (585g)

Para todas as 2 refeições:

- alho, cortado em cubos
2 2/3 dente(s) (de alho) (8g)
- cebola, picado
1 1/3 pequeno (93g)
- batata-doce, cortado em cubos
1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)
- polpa de tomate
2 2/3 colher de sopa (43g)
- óleo
4 colher de chá (mL)
- folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
- suco de limão
4 colher de chá (mL)
- cominho moído
2 colher de chá (4g)
- água
4 xícara(s) (mL)
- feijão preto, escorrido
2 2/3 lata(s) (1171g)

1. Preaqueça o forno a 350 °F (180 °C). Coloque a batata-doce em cubos em uma assadeira e asse por 30-40 minutos até ficar macia. Enquanto isso, prepare os legumes. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione o alho e a cebola e cozinhe até amolecerem, cerca de 15 minutos. Adicione o cominho e uma boa pitada de sal/pimenta à panela e misture. Aqueça até ficar perfumado, cerca de um minuto. Adicione a pasta de tomate, a água e o feijão preto e mexa. Cozinhe em fogo brando por 15 minutos. Quando as batatas-doces estiverem macias, adicione-as à panela junto com a couve e o suco de limão. Mexa e sirva.

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal 8g proteína 18g gordura 3g carboidrato 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

- amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Massa com lentilhas e tomate

947 kcal ● 46g proteína ● 7g gordura ● 152g carboidrato ● 24g fibra



alho, picado fino

3/4 dente(s) (de alho) (2g)

cebola, cortado em cubos

3/8 grande (56g)

polpa de tomate

3/4 colher de sopa (12g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

cominho moído

3 pitada (1g)

páprica

3 pitada (1g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

tomates esmagados enlatados

3/4 lata (304g)

cenouras, picado

3/4 médio (46g)

lentilhas, cruas

1/2 xícara (108g)

massa seca crua

1/4 lbs (96g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione as cebolas, o alho e as cenouras. Refogue por cerca de 10 minutos ou até que os vegetais amoleçam.
2. Misture o cominho e a páprica e toste por cerca de 1 minuto, até ficarem aromáticos.
3. Junte a pasta de tomate, os tomates esmagados, a água e as lentilhas.
4. Leve para ferver, tampe e cozinhe por cerca de 30-35 minutos até as lentilhas ficarem macias. Acrescente mais água se necessário.
5. Enquanto isso, cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem e reserve.
6. Misture a massa com o molho e sirva.

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 copo(s)

suco de fruta

8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Banana

3 banana(s) - 350 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 72g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana

3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)

Para todas as 2 refeições:

banana

6 médio (18 a 20 cm de comprimento) (708g)

1. A receita não possui instruções.

Tenders de chik'n crocantes

13 tender(es) - 743 kcal ● 53g proteína ● 29g gordura ● 67g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ketchup

3 1/4 colher de sopa (55g)

tenders 'chik'n' sem carne

13 pedaços (332g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup

6 1/2 colher de sopa (111g)

tenders 'chik'n' sem carne

26 pedaços (663g)

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

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 1/2 dosador - 382 kcal ● 85g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

3 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

3 1/2 concha (1/3 xícara cada) (109g)

Para todas as 7 refeições:

água

24 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)

1. A receita não possui instruções.