

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano alto em proteína de 3500 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 3511 kcal ● 256g proteína (29%) ● 162g gordura (42%) ● 214g carboidrato (24%) ● 43g fibra (5%)

Café da manhã

565 kcal, 36g proteína, 57g carboidratos líquidos, 18g gordura



Barra proteica
1 barra- 245 kcal



Banana
1 banana(s)- 117 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
203 kcal

Lanches

435 kcal, 15g proteína, 13g carboidratos líquidos, 33g gordura



Aipo com manteiga de amendoim
436 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

1055 kcal, 39g proteína, 92g carboidratos líquidos, 57g gordura



Pizza margherita em flatbread
792 kcal



Leite
1 3/4 xícara(s)- 261 kcal

Jantar

1080 kcal, 81g proteína, 49g carboidratos líquidos, 53g gordura



Salada de seitan
1078 kcal

Day 2 3471 kcal ● 226g proteína (26%) ● 124g gordura (32%) ● 280g carboidrato (32%) ● 82g fibra (9%)

Café da manhã

565 kcal, 36g proteína, 57g carboidratos líquidos, 18g gordura



Barra proteica
1 barra- 245 kcal



Banana
1 banana(s)- 117 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
203 kcal

Lanches

435 kcal, 15g proteína, 13g carboidratos líquidos, 33g gordura



Aipo com manteiga de amendoim
436 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

1055 kcal, 39g proteína, 92g carboidratos líquidos, 57g gordura



Pizza margherita em flatbread
792 kcal



Leite
1 3/4 xícara(s)- 261 kcal

Jantar

1035 kcal, 51g proteína, 116g carboidratos líquidos, 15g gordura



Ensopado de feijão preto e batata-doce
1037 kcal

Day 3 3481 kcal ● 252g proteína (29%) ● 119g gordura (31%) ● 300g carboidrato (35%) ● 51g fibra (6%)

Café da manhã

565 kcal, 36g proteína, 57g carboidratos líquidos, 18g gordura



Barra proteica
1 barra- 245 kcal



Banana
1 banana(s)- 117 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
203 kcal

Lanches

390 kcal, 28g proteína, 10g carboidratos líquidos, 26g gordura



Chocolate amargo
1 quadrado(s)- 60 kcal



Queijo em tiras
4 palito(s)- 331 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

1040 kcal, 65g proteína, 102g carboidratos líquidos, 32g gordura



Tenders de chik'n crocantes
10 tender(es)- 571 kcal



Salada de grão-de-bico fácil
467 kcal

Jantar

1105 kcal, 39g proteína, 129g carboidratos líquidos, 42g gordura



Macarrão com espinafre e homus
946 kcal



Salada simples de mussarela e tomate
161 kcal

Day 4 3470 kcal ● 252g proteína (29%) ● 128g gordura (33%) ● 271g carboidrato (31%) ● 57g fibra (7%)

Café da manhã

565 kcal, 31g proteína, 48g carboidratos líquidos, 25g gordura



Aveia proteica com banana e canela
269 kcal



Mix de castanhas
1/6 xícara(s)- 145 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

390 kcal, 28g proteína, 10g carboidratos líquidos, 26g gordura



Chocolate amargo
1 quadrado(s)- 60 kcal



Queijo em tiras
4 palito(s)- 331 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

1040 kcal, 65g proteína, 102g carboidratos líquidos, 32g gordura



Tenders de chik'n crocantes
10 tender(es)- 571 kcal



Salada de grão-de-bico fácil
467 kcal

Jantar

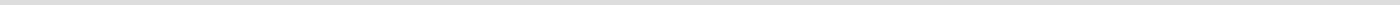
1095 kcal, 44g proteína, 108g carboidratos líquidos, 44g gordura



Amendoins torrados
1/2 xícara(s)- 460 kcal



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias
637 kcal



Day 5 3430 kcal ● 238g proteína (28%) ● 104g gordura (27%) ● 326g carboidrato (38%) ● 62g fibra (7%)

Café da manhã

565 kcal, 31g proteína, 48g carboidratos líquidos, 25g gordura



Aveia proteica com banana e canela
269 kcal



Mix de castanhas
1/6 xícara(s)- 145 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

370 kcal, 20g proteína, 52g carboidratos líquidos, 4g gordura



Morangos
3 3/4 xícara(s)- 195 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Fatias de pepino
3/4 pepino- 45 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

1020 kcal, 58g proteína, 115g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada simples de couve
1 1/2 xícara(s)- 83 kcal



Sub de almôndega vegana
2 sub(s)- 936 kcal

Jantar

1095 kcal, 44g proteína, 108g carboidratos líquidos, 44g gordura



Amendoins torrados
1/2 xícara(s)- 460 kcal



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias
637 kcal

Day 6

3487 kcal ● 262g proteína (30%) ● 132g gordura (34%) ● 254g carboidrato (29%) ● 61g fibra (7%)

Café da manhã

560 kcal, 17g proteína, 39g carboidratos líquidos, 32g gordura



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



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Lanches

370 kcal, 20g proteína, 52g carboidratos líquidos, 4g gordura



Morangos
3 3/4 xícara(s)- 195 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Fatias de pepino
3/4 pepino- 45 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

1095 kcal, 51g proteína, 74g carboidratos líquidos, 58g gordura



Sanduíche de legumes com homus
2 sanduíche(s)- 727 kcal



Amendoins torrados
1/4 xícara(s)- 230 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Jantar

1080 kcal, 89g proteína, 86g carboidratos líquidos, 36g gordura



Purê de batata-doce
275 kcal



Salsicha vegana
3 salsicha(s)- 804 kcal

Day 7 3487 kcal ● 262g proteína (30%) ● 132g gordura (34%) ● 254g carboidrato (29%) ● 61g fibra (7%)

Café da manhã

560 kcal, 17g proteína, 39g carboidratos líquidos, 32g gordura



[Torrada com abacate e ovo](#)

1 fatia(s)- 238 kcal



[Nectarina](#)

2 nectarina(s)- 140 kcal



[Nozes-pecã](#)

1/4 xícara- 183 kcal

Lanches

370 kcal, 20g proteína, 52g carboidratos líquidos, 4g gordura



[Morangos](#)

3 3/4 xícara(s)- 195 kcal



[Copo de cottage com frutas](#)

1 pote- 131 kcal



[Fatias de pepino](#)

3/4 pepino- 45 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

1095 kcal, 51g proteína, 74g carboidratos líquidos, 58g gordura



[Sanduíche de legumes com homus](#)

2 sanduíche(s)- 727 kcal



[Amendoins torrados](#)

1/4 xícara(s)- 230 kcal



[Iogurte grego proteico](#)

1 pote- 139 kcal

Jantar

1080 kcal, 89g proteína, 86g carboidratos líquidos, 36g gordura



[Purê de batata-doce](#)

275 kcal



[Salsicha vegana](#)

3 salsicha(s)- 804 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
13 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (1696g)
- ☐ alho
10 1/2 dente(s) (de alho) (31g)
- ☐ aipo cru
8 talo médio (19-20 cm de comprimento) (320g)
- ☐ espinafre fresco
9 1/3 xícara(s) (280g)
- ☐ folhas de couve
5 3/4 xícara, picada (230g)
- ☐ cebola
2 1/2 pequeno (175g)
- ☐ batata-doce
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (805g)
- ☐ polpa de tomate
5 colher de chá (27g)
- ☐ ketchup
5 colher de sopa (85g)
- ☐ salsa fresca
10 2/3 ramos (11g)
- ☐ pepino
3 pepino (≈21 cm) (853g)
- ☐ cenouras
4 pequeno (14 cm) (200g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1/3 colher de chá (0g)
- ☐ sal
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ vinagre balsâmico
3 2/3 fl oz (mL)
- ☐ manjerição fresco
1/3 oz (9g)
- ☐ alecrim seco
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ cominho moído
2 1/2 colher de chá (5g)
- ☐ canela
1 colher de chá (3g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1/2 xícara (mL)
- ☐ molho para salada
1/4 xícara (mL)
- ☐ óleo
2 oz (mL)

Bebidas

- ☐ água
1 3/4 galão (mL)
- ☐ pó proteico
25 1/2 concha (1/3 xícara cada) (791g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
1/2 lbs (255g)
- ☐ massa seca crua
1/3 lbs (152g)
- ☐ couscous instantâneo, saborizado
1 1/6 caixa (165 g) (192g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
1 1/4 abacate(s) (251g)
- ☐ banana
4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (472g)
- ☐ suco de limão
1 2/3 fl oz (mL)
- ☐ morangos
11 1/4 xícara, inteira (1620g)
- ☐ nectarina
4 médio (diâ. 6,5 cm) (568g)

Outro

- ☐ levedura nutricional
5 colher de chá (6g)
- ☐ barra proteica (20g de proteína)
3 barra (150g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
20 pedaços (510g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
3 recipiente (510g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
8 almôndega(s) (240g)
- ☐ pão tipo sub(s)
2 pão(ões) (170g)
- ☐ salsicha vegana
6 salsicha (600g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

Doces

- ☐ chocolate amargo 70-85%
2 quadrado(s) (20g)

☐ vinagrete balsâmico
2 colher de chá (mL)

☐ xarope de bordo
2 colher de chá (mL)

Produtos lácteos e ovos

☐ mussarela ralada
1 1/4 xícara (108g)

☐ leite integral
6 1/4 xícara(s) (mL)

☐ ovos
8 grande (400g)

☐ muçarela fresca
1 1/3 oz (38g)

☐ queijo palito
8 vara (224g)

Produtos de panificação

☐ pão naan
2 1/2 pedaço(s) (225g)

☐ pão
10 fatia (320g)

Leguminosas e produtos derivados

☐ manteiga de amendoim
1/2 xícara (128g)

☐ feijão preto
1 2/3 lata(s) (732g)

☐ homus
6 1/2 oz (184g)

☐ grão-de-bico enlatado
3 lata (1419g)

☐ amendoins torrados
1 1/2 xícara (219g)

Sopas, molhos e caldos

☐ vinagre de maçã
2 colher de sopa (mL)

☐ molho para macarrão
1/2 xícara (130g)

Cereais matinais

☐ aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada
1/2 xícara (41g)

Produtos de nozes e sementes

☐ mix de nozes
1/3 xícara (45g)

☐ pecãs
1/2 xícara, metades (50g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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.

Banana

1 banana(s) - 117 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

Para todas as 3 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal ● 15g proteína ● 12g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

ovos

2 grande (100g)

tomates

1/2 xícara, picada (90g)

alecrim seco

2 pitada (0g)

vinagre balsâmico

1 colher de chá (mL)

água

3 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

folhas de couve

3 xícara, picada (120g)

ovos

6 grande (300g)

tomates

1 1/2 xícara, picada (270g)

alecrim seco

1/4 colher de sopa (1g)

vinagre balsâmico

1 colher de sopa (mL)

água

1/2 xícara (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Aveia proteica com banana e canela

269 kcal ● 18g proteína ● 5g gordura ● 33g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

leite integral

3/8 xícara(s) (mL)

aveia em flocos (old-fashioned),

aveia enrolada

4 colher de sopa (20g)

xarope de bordo

1 colher de chá (mL)

canela

4 pitada (1g)

banana, fatiado

1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

leite integral

3/4 xícara(s) (mL)

aveia em flocos (old-fashioned),

aveia enrolada

1/2 xícara (41g)

xarope de bordo

2 colher de chá (mL)

canela

1 colher de chá (3g)

banana, fatiado

1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

1. Em uma tigela própria para micro-ondas, misture a aveia, o pó de proteína, a canela, o xarope de bordo e o leite.
2. Aqueça no micro-ondas por cerca de 1 a 1,5 minutos.
3. Cubra com fatias de banana.
4. Sirva.

Mix de castanhas

1/6 xícara(s) - 145 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes
2 2/3 colher de sopa (22g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes
1/3 xícara (45g)

1. A receita não possui instruções.

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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 2 refeições:

abacates, maduro, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)

ovos
2 grande (100g)

pão
2 fatia (64g)

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.

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.

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal
pecãs
4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:
pecãs
1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Pizza margherita em flatbread

792 kcal ● 26g proteína ● 43g gordura ● 71g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, fatiado finamente
1 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.)
(154g)
alho, cortado em cubos bem pequenos
3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)
pimenta-do-reino
1 1/4 pitada (0g)
sal
1 1/4 pitada (1g)
vinagre balsâmico
2 colher de sopa (mL)
azeite
2 colher de sopa (mL)
manjericão fresco
7 1/2 folhas (4g)
mussarela ralada
10 colher de sopa (54g)
pão naan
1 1/4 pedaço(s) (113g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, fatiado finamente
2 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.)
(308g)
alho, cortado em cubos bem pequenos
7 1/2 dente(s) (de alho) (23g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá (0g)
sal
1/3 colher de chá (1g)
vinagre balsâmico
1/4 xícara (mL)
azeite
1/4 xícara (mL)
manjericão fresco
15 folhas (8g)
mussarela ralada
1 1/4 xícara (108g)
pão naan
2 1/2 pedaço(s) (225g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Misture metade do óleo com todo o alho picado. Espalhe metade da mistura sobre o naan.
3. Leve ao forno por cerca de 5 minutos.
4. Retire do forno e polvilhe o queijo por cima, colocando as fatias de tomate sobre o queijo. Tempere com sal e pimenta.
5. Volte ao forno por mais 5 minutos, mais 2-3 minutos sob o grill. Observe o pão durante o cozimento para evitar que escureça demais.
6. Enquanto está no forno, misture o vinagre balsâmico com o óleo restante até ficar bem homogêneo. Pique o manjericão.
7. Quando o flatbread sair do forno, regue com a mistura de vinagre e óleo a gosto, espalhe as folhas de manjericão e corte.

Leite

1 3/4 xícara(s) - 261 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
1 3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
3 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.
-

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tenders de chik'n crocantes

10 tender(es) - 571 kcal ● 41g proteína ● 23g gordura ● 52g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ketchup

2 1/2 colher de sopa (43g)

tenders 'chik'n' sem carne

10 pedaços (255g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup

5 colher de sopa (85g)

tenders 'chik'n' sem carne

20 pedaços (510g)

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

Salada de grão-de-bico fácil

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado finamente

1 pequeno (70g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

2 lata (896g)

salsa fresca, picado

6 ramos (6g)

vinagre de maçã

2 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

2 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

2 xícara de tomates-cereja (298g)

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

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada simples de couve

1 1/2 xícara(s) - 83 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1 1/2 xícara, picada (60g)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Sub de almôndega vegana

2 sub(s) - 936 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 108g carboidrato ● 16g fibra



Rende 2 sub(s)

almôndegas veganas congeladas

8 almôndega(s) (240g)

molho para macarrão

1/2 xícara (130g)

levedura nutricional

2 colher de chá (3g)

pão tipo sub(s)

2 pão(ões) (170g)

1. Cozinhe as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
2. Aqueça o molho de tomate no fogão ou no micro-ondas.
3. Quando as almôndegas estiverem prontas, coloque-as no pão tipo sub e cubra com o molho e levedura nutricional.
4. Sirva.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sanduíche de legumes com homus

2 sanduíche(s) - 727 kcal ● 22g proteína ● 36g gordura ● 62g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras, descascado e ralado

2 pequeno (14 cm) (100g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

tomates, fatias

2 tomate-ameixa (124g)

homus

3 colher de sopa (45g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

1 xícara(s) (30g)

pão

4 fatia (128g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras, descascado e ralado

4 pequeno (14 cm) (200g)

suco de limão

4 colher de chá (mL)

tomates, fatias

4 tomate-ameixa (248g)

homus

6 colher de sopa (90g)

azeite

4 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

2 xícara(s) (60g)

pão

8 fatia (256g)

1. Toste o pão.
2. Em uma tigela pequena, combine o espinafre, a cenoura, o azeite e o suco de limão.
3. Espalhe homus no pão e cubra com a mistura de espinafre e fatias de tomate.
4. Coloque a outra fatia por cima e sirva.

Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados

4 colher de sopa (37g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados

1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Aipo com manteiga de amendoim

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:
manteiga de amendoim
1/2 xícara (128g)
aipo cru
8 talo médio (19-20 cm de
comprimento) (320g)

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

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Chocolate amargo

1 quadrado(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chocolate amargo 70-85%
1 quadrado(s) (10g)

Para todas as 2 refeições:
chocolate amargo 70-85%
2 quadrado(s) (20g)

1. A receita não possui instruções.

Queijo em tiras

4 palito(s) - 331 kcal ● 27g proteína ● 22g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo palito
4 vara (112g)

Para todas as 2 refeições:

queijo palito
8 vara (224g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Morangos

3 3/4 xícara(s) - 195 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 31g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

morangos
3 3/4 xícara, inteira (540g)

Para todas as 3 refeições:

morangos
11 1/4 xícara, inteira (1620g)

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 3 refeições:

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

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

Fatias de pepino

3/4 pepino - 45 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

Para todas as 3 refeições:

pepino
2 1/4 pepino (≈21 cm) (677g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Salada de seitan
1078 kcal ● 81g proteína ● 53g gordura ● 49g carboidrato ● 20g fibra



tomates, cortado ao meio
18 tomatinhos (306g)
seitan, esfarelado ou fatiado
1/2 lbs (255g)
espinafre fresco
6 xícara(s) (180g)
abacates, picado
3/4 abacate(s) (151g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)
levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)
óleo
1 colher de sopa (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.
-

Jantar 2

Comer em dia 2

Ensopado de feijão preto e batata-doce

1037 kcal ● 51g proteína ● 15g gordura ● 116g carboidrato ● 59g fibra



alho, cortado em cubos

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

cebola, picado

5/6 pequeno (58g)

batata-doce, cortado em cubos

5/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (175g)

polpa de tomate

5 colher de chá (27g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

folhas de couve

1 1/4 xícara, picada (50g)

suco de limão

2 1/2 colher de chá (mL)

cominho moído

1 1/4 colher de chá (3g)

água

2 1/2 xícara(s) (mL)

feijão preto, escorrido

1 2/3 lata(s) (732g)

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.\r\nEnquanto 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. \r\nAdicione o cominho e uma boa pitada de sal/pimenta à panela e misture. Aqueça até ficar perfumado, cerca de um minuto.\r\nAdicione a pasta de tomate, a água e o feijão preto e mexa. Cozinhe em fogo brando por 15 minutos.\r\nQuando as batatas-doces estiverem macias, adicione-as à panela junto com a couve e o suco de limão. Mexa e sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Macarrão com espinafre e homus

946 kcal ● 30g proteína ● 30g gordura ● 125g carboidrato ● 13g fibra



cebola, cortado em cubos

2/3 pequeno (47g)

tomates, picado

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

massa seca crua

1/3 lbs (152g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

espinafre fresco

1 1/3 xícara(s) (40g)

óleo

4 colher de chá (mL)

alho, cortado em cubos

1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)

homus

3 1/3 oz (94g)

1. Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio e cozinhe a cebola por cerca de 5 minutos.
3. Adicione o alho, o espinafre, o suco de limão e os tomates e mexa, cozinhando por cerca de 3 minutos.
4. Acrescente o homus e misture bem. Adicione um pouco de água se necessário.
5. Misture o macarrão e tempere com sal/pimenta a gosto. Sirva.

Salada simples de mussarela e tomate

161 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



tomates, fatiado

1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (91g)

manjeriço fresco

2 colher de chá, picado (2g)

vinagrete balsâmico

2 colher de chá (mL)

muçarela fresca, fatiado

1 1/3 oz (38g)

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

Jantar 4

Comer em dia 4 e dia 5

Amendoins torrados

1/2 xícara(s) - 460 kcal 18g proteína 37g gordura 9g carboidrato 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados
1/2 xícara (73g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados
1 xícara (146g)

- 1. A receita não possui instruções.

Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

637 kcal 27g proteína 7g gordura 98g carboidrato 18g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsa fresca, picado
2 1/3 ramos (2g)
tomates, picado
5/8 tomate roma (47g)
pepino, picado
1/4 pepino (≈21 cm) (88g)
grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado
5/8 lata (261g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
cominho moído
1/2 colher de chá (1g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)
couscous instantâneo, saborizado
5/8 caixa (165 g) (96g)

Para todas as 2 refeições:

salsa fresca, picado
4 2/3 ramos (5g)
tomates, picado
1 1/6 tomate roma (93g)
pepino, picado
5/8 pepino (≈21 cm) (176g)
grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado
1 1/6 lata (523g)
suco de limão
1 3/4 colher de chá (mL)
cominho moído
1 colher de chá (2g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
couscous instantâneo, saborizado
1 1/6 caixa (165 g) (192g)

- 1. Aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture o grão-de-bico com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma assadeira e asse por 15 minutos. Reserve quando pronto.
- 2. Enquanto isso, cozinhe o cuscuz conforme as instruções da embalagem. Quando o cuscuz estiver pronto e tiver esfriado um pouco, misture a salsa.
- 3. Monte o bowl com cuscuz, grão-de-bico assado, pepino e tomates. Regue com suco de limão por cima e sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Purê de batata-doce

275 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce

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

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

Salsicha vegana

3 salsicha(s) - 804 kcal ● 84g proteína ● 36g gordura ● 32g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsicha vegana

3 salsicha (300g)

Para todas as 2 refeições:

salsicha vegana

6 salsicha (600g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

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.