

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano baixo em carboidratos de 1400 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

1414 kcal ● 103g proteína (29%) ● 73g gordura (46%) ● 69g carboidrato (20%) ● 17g fibra (5%)

Café da manhã

235 kcal, 14g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Palitos de cenoura](#)

1 cenoura(s)- 27 kcal



[Ovos mexidos básicos](#)

2 ovo(s)- 159 kcal



[Kiwi](#)

1 kiwi- 47 kcal

Lanches

210 kcal, 6g proteína, 8g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Chocolate amargo](#)

2 quadrado(s)- 120 kcal



[Sementes de girassol](#)

90 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

360 kcal, 28g proteína, 32g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Toranja](#)

1/2 toranja- 59 kcal



[Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos](#)

162 kcal



[Iogurte grego proteico](#)

1 pote- 139 kcal

Jantar

450 kcal, 19g proteína, 15g carboidratos líquidos, 33g gordura



[Cenouras assadas](#)

2 cenoura(s)- 106 kcal



[Tofu básico](#)

8 oz- 342 kcal

Day 2

1453 kcal ● 112g proteína (31%) ● 66g gordura (41%) ● 75g carboidrato (21%) ● 27g fibra (8%)

Café da manhã

235 kcal, 14g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Lanches

210 kcal, 6g proteína, 8g carboidratos líquidos, 16g gordura



Chocolate amargo

2 quadrado(s)- 120 kcal



Sementes de girassol

90 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

425 kcal, 27g proteína, 37g carboidratos líquidos, 16g gordura



Tofu com limão e pimenta

7 oz- 252 kcal



Lentilhas

174 kcal

Jantar

420 kcal, 29g proteína, 16g carboidratos líquidos, 21g gordura



Crack slaw com tempeh

422 kcal

Day 3

1440 kcal ● 117g proteína (33%) ● 61g gordura (38%) ● 81g carboidrato (22%) ● 26g fibra (7%)

Café da manhã

235 kcal, 14g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Lanches

195 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 10g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

425 kcal, 27g proteína, 37g carboidratos líquidos, 16g gordura



Tofu com limão e pimenta

7 oz- 252 kcal



Lentilhas

174 kcal

Jantar

420 kcal, 29g proteína, 16g carboidratos líquidos, 21g gordura



Crack slaw com tempeh

422 kcal

Day 4

1371 kcal ● 93g proteína (27%) ● 67g gordura (44%) ● 74g carboidrato (22%) ● 24g fibra (7%)

Café da manhã

145 kcal, 4g proteína, 25g carboidratos líquidos, 2g gordura



Aveia simples com canela e água
145 kcal

Lanches

195 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 10g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

460 kcal, 17g proteína, 26g carboidratos líquidos, 27g gordura



Leite
1 1/2 xícara(s)- 224 kcal



Zoodles com molho de abacate
235 kcal

Jantar

410 kcal, 26g proteína, 8g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos
260 kcal



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

Day 5

1370 kcal ● 94g proteína (28%) ● 66g gordura (43%) ● 87g carboidrato (25%) ● 14g fibra (4%)

Café da manhã

145 kcal, 4g proteína, 25g carboidratos líquidos, 2g gordura



Aveia simples com canela e água
145 kcal

Lanches

195 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 10g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

450 kcal, 23g proteína, 14g carboidratos líquidos, 32g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga
107 kcal



Tofu picante com sriracha e amendoim
341 kcal

Jantar

420 kcal, 21g proteína, 33g carboidratos líquidos, 21g gordura



Leite
1 2/3 xícara(s)- 248 kcal



Lo mein de tofu
169 kcal

Day 6

1350 kcal ● 100g proteína (30%) ● 54g gordura (36%) ● 86g carboidrato (25%) ● 31g fibra (9%)

Café da manhã

130 kcal, 2g proteína, 21g carboidratos líquidos, 1g gordura



Uvas

131 kcal

Lanches

155 kcal, 17g proteína, 10g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite)

129 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

440 kcal, 19g proteína, 20g carboidratos líquidos, 28g gordura



Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim

441 kcal

Jantar

460 kcal, 26g proteína, 34g carboidratos líquidos, 20g gordura



Tempeh com molho de amendoim

2 oz de tempeh- 217 kcal



Lentilhas

116 kcal



Salada de espinafre com cranberries

127 kcal

Day 7

1350 kcal ● 100g proteína (30%) ● 54g gordura (36%) ● 86g carboidrato (25%) ● 31g fibra (9%)

Café da manhã

130 kcal, 2g proteína, 21g carboidratos líquidos, 1g gordura



Uvas

131 kcal

Lanches

155 kcal, 17g proteína, 10g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite)

129 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

440 kcal, 19g proteína, 20g carboidratos líquidos, 28g gordura



Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim

441 kcal

Jantar

460 kcal, 26g proteína, 34g carboidratos líquidos, 20g gordura



Tempeh com molho de amendoim

2 oz de tempeh- 217 kcal



Lentilhas

116 kcal



Salada de espinafre com cranberries

127 kcal

Doces

- ☐ chocolate amargo 70-85%
4 quadrado(s) (40g)
- ☐ açúcar
4 colher de chá (17g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
2 oz (52g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1 colher de sopa (7g)
- ☐ amêndoas
2 3/4 colher de sopa, inteira (24g)
- ☐ sementes de chia
1/2 colher de sopa (7g)
- ☐ sementes de gergelim
1/2 colher de sopa (5g)
- ☐ nozes
1 3/4 colher de sopa, picada (13g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cenouras
7 1/2 médio (449g)
- ☐ cogumelos
4 colher de sopa, picada (18g)
- ☐ alho
3 dente (de alho) (9g)
- ☐ brócolis
1/2 xícara, picado (46g)
- ☐ alface romana
2 xícara, ralado (94g)
- ☐ abobrinha
2 1/3 grande (750g)
- ☐ tomates
5 tomatinhos (85g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
2 oz (57g)
- ☐ cebolinha
3 colher de sopa, fatiado (24g)
- ☐ espinafre fresco
1/3 pacote (170 g) (57g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
8 grande (400g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
1/4 lbs (128g)

Especiarias e ervas

- ☐ tomilho seco
4 pitada, moído (1g)
- ☐ pimenta-limão
4 pitada (1g)
- ☐ sal
1 1/2 g (1g)
- ☐ canela
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ mostarda Dijon
1 colher de chá (5g)
- ☐ manjerição fresco
1/2 xícara, folhas inteiras (12g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)

Outro

- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
5 1/2 xícara (495g)
- ☐ molho de pimenta sriracha
3/4 colher de sopa (11g)
- ☐ levedura nutricional
1/2 colher de sopa (2g)

Bebidas

- ☐ água
15 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
11 1/2 concha (1/3 xícara cada) (357g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme
29 oz (822g)
- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ lentilhas, cruas
13 1/4 colher de sopa (160g)
- ☐ molho de soja (tamari)
2 1/2 oz (mL)
- ☐ manteiga de amendoim
5 oz (144g)

- ☐ queijo fatiado
1/2 fatia (≈20 g cada) (11g)
- ☐ queijo palito
3 vara (84g)
- ☐ manteiga
5 colher de chá (23g)
- ☐ parmesão
1 colher de sopa (5g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
1 colher de sopa (18g)
- ☐ leite integral
4 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo romano
1 colher de chá (2g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)
- ☐ azeite
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete de framboesa com nozes
1 3/4 colher de sopa (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ kiwi
3 fruta (207g)
- ☐ Toranja
1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)
- ☐ limão
1 pequeno (58g)
- ☐ suco de limão
2 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
1/2 abacate(s) (101g)
- ☐ uvas
4 1/2 xícara (414g)
- ☐ suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ cranberries secas
1 3/4 colher de sopa (18g)

- ☐ tofu extra firme
2 oz (57g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante
2 colher de chá (mL)
- ☐ ramen com sabor oriental
1/8 pacote com sachê de sabor (11g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ amido de milho
2 colher de sopa (16g)

Cereais matinais

- ☐ aveia rápida
2/3 xícara (53g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras
1 médio (61g)

Para todas as 3 refeições:

cenouras
3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Ovos mexidos básicos

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 3 refeições:

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

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.\r\nAqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.\r\nDespeje a mistura de ovos.\r\nQuando os ovos começarem a firmar, mexa-os.\r\nRepita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Kiwi

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

kiwi
1 fruta (69g)

Para todas as 3 refeições:

kiwi
3 fruta (207g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Aveia simples com canela e água

145 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água
1/2 xícara(s) (mL)
canela
1/4 colher de sopa (2g)
açúcar
2 colher de chá (9g)
aveia rápida
1/3 xícara (27g)

Para todas as 2 refeições:

água
1 xícara(s) (mL)
canela
1/2 colher de sopa (3g)
açúcar
4 colher de chá (17g)
aveia rápida
2/3 xícara (53g)

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

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Uvas

131 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 21g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas
2 1/4 xícara (207g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
4 1/2 xícara (414g)

1. A receita não possui instruções.
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/2 toranja

Toranja

1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

162 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



queijo fatiado

1/2 fatia (≈20 g cada) (11g)

pão

1 fatia(s) (32g)

tomilho seco

4 pitada, moído (1g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

cogumelos

4 colher de sopa, picada (18g)

1. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo, os cogumelos, o tomilho e sal e pimenta a gosto. Refogue até dourar.
2. Coloque o queijo em uma fatia de pão e distribua os cogumelos por cima.
3. Feche o sanduíche e volte à frigideira até o queijo derreter e o pão ficar tostado. Sirva.
4. Observação: para fazer em quantidade, prepare todos os cogumelos e armazene em recipiente hermético. Aqueça e monte o sanduíche normalmente quando for consumir.

logurte grego proteico

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



Rende 1 pote

logurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Tofu com limão e pimenta

7 oz - 252 kcal ● 15g proteína ● 16g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

1/2 lbs (198g)

pimenta-limão

2 pitada (1g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

amido de milho

1 colher de sopa (8g)

limão, raspado

1/2 pequeno (29g)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

14 oz (397g)

pimenta-limão

4 pitada (1g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

amido de milho

2 colher de sopa (16g)

limão, raspado

1 pequeno (58g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (220°C).
2. Combine tofu, óleo, amido de milho, raspas de limão, lemon pepper e um pouco de sal em uma assadeira forrada. Misture até o tofu ficar uniformemente coberto.
3. Asse por 20-25 minutos até o tofu ficar dourado e crocante. Sirva.

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1/2 pitada (0g)

água

1 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1 pitada (1g)

água

2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

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.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Leite

1 1/2 xícara(s) - 224 kcal ● 12g proteína ● 12g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1 1/2 xícara(s)

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)



1. A receita não possui instruções.

Zoodles com molho de abacate

235 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 9g carboidrato ● 10g fibra



abacates, descascado e sem sementes

1/2 abacate(s) (101g)

abobrinha

1/2 grande (162g)

manjeriço fresco

1/2 xícara, folhas inteiras (12g)

tomates, cortado ao meio

5 tomatinhos (85g)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

água

1/6 xícara(s) (mL)

1. Usando um espiralizador ou um descascador, faça os noodles de abobrinha.
2. Coloque a água, o suco de limão, o abacate e o manjeriço no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
3. Em uma tigela, misture os noodles de abobrinha, os tomates e o molho e mexa delicadamente até ficarem bem envolvidos. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.
4. Observação: embora esta receita fique melhor fresca, ela pode ser conservada na geladeira por um ou dois dias.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Ervilhas-tortas com manteiga

107 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



ervilhas sugar snap congeladas

2/3 xícara (96g)

manteiga

2 colher de chá (9g)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Tofu picante com sriracha e amendoim

341 kcal ● 20g proteína ● 24g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



óleo

1/2 colher de sopa (mL)

água

1/6 xícara(s) (mL)

molho de soja (tamari)

1 colher de chá (mL)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

molho de pimenta sriracha

3/4 colher de sopa (11g)

alho, picado fino

1 dente (de alho) (3g)

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

1/2 lbs (198g)

1. Misture sriracha, manteiga de amendoim, alho, molho de soja, água e um pouco de sal em uma tigela pequena. Reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo alto. Frite o tofu em cubos até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
3. Despeje o molho na frigideira e mexa frequentemente. Cozinhe até o molho reduzir e ficar crocante em alguns pontos, cerca de 4-5 minutos.
4. Sirva.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim

441 kcal ● 19g proteína ● 28g gordura ● 20g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abobrinha, espiralizado

1 1/2 médio (294g)

sementes de chia

1/4 colher de sopa (4g)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

cebolinha

1 1/2 colher de sopa, fatiado (12g)

sementes de gergelim

1/4 colher de sopa (2g)

molho de soja (tamari)

1 1/2 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

3 colher de sopa (48g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

3/4 xícara (68g)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha, espiralizado

3 médio (588g)

sementes de chia

1/2 colher de sopa (7g)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

cebolinha

3 colher de sopa, fatiado (24g)

sementes de gergelim

1/2 colher de sopa (5g)

molho de soja (tamari)

3 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

6 colher de sopa (96g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1 1/2 xícara (135g)

1. Misture os zoodles e a salada de repolho em uma tigela.
2. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o molho de soja e o suco de limão. Adicione água aos poucos, apenas o suficiente para que a mistura fique com consistência de molho.
3. Despeje a mistura de manteiga de amendoim sobre os zoodles e misture bem.
4. Finalize com cebolinha, sementes de gergelim e sementes de chia (opcional).
5. Sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Chocolate amargo

2 quadrado(s) - 120 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chocolate amargo 70-85%

2 quadrado(s) (20g)

Para todas as 2 refeições:

chocolate amargo 70-85%

4 quadrado(s) (40g)

1. A receita não possui instruções.

Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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 3 refeições:

queijo palito
3 vara (84g)

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.
-

Lanches 3 [↗](#)

Comer em 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 2 refeições:

pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

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

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras

1 médio (61g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras

2 médio (122g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Cenouras assadas

2 cenoura(s) - 106 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 cenoura(s)

cenouras, fatiado

2 grande (144g)

óleo

1 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).\r\nColoque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Tofu básico

8 oz - 342 kcal ● 18g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

tofu firme

1/2 lbs (227g)

óleo

4 colher de chá (mL)

1. Fatie o tofu 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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Crack slaw com tempeh

422 kcal ● 29g proteína ● 21g gordura ● 16g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

1 dente (de alho) (3g)

óleo

2 colher de chá (mL)

grãos de girassol

1 colher de sopa (12g)

molho picante

1 colher de chá (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

2 xícara (180g)

tempeh, cortado em cubos

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

2 dente (de alho) (6g)

óleo

4 colher de chá (mL)

grãos de girassol

2 colher de sopa (24g)

molho picante

2 colher de chá (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

4 xícara (360g)

tempeh, cortado em cubos

1/2 lbs (227g)

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

260 kcal ● 21g proteína ● 15g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

sementes de abóbora, torradas, sem sal

1 colher de sopa (7g)

parmesão

1 colher de sopa (5g)

mostarda Dijon

1 colher de chá (5g)

iogurte grego desnatado natural

1 colher de sopa (18g)

brócolis

1/2 xícara, picado (46g)

ovos

2 grande (100g)

alface romana

2 xícara, ralado (94g)

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.

Amêndoas torradas

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



Rende 1/6 xícara(s)

amêndoas

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

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Leite

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

Rende 1 2/3 xícara(s)

leite integral

1 2/3 xícara(s) (mL)



1. A receita não possui instruções.

Lo mein de tofu

169 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



ramen com sabor oriental

1/8 pacote com sachê de sabor (11g)

mistura de vegetais congelados

2 oz (57g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

água

1/6 xícara(s) (mL)

molho de soja (tamari)

3/8 colher de chá (mL)

tofu extra firme

2 oz (57g)

1. Pressione o tofu entre folhas de papel-toalha para remover parte da água; corte em cubos pequenos. Aqueça azeite em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o tofu e frite até dourar, cerca de 15 minutos. Mexa ocasionalmente para evitar queimar.
2. Enquanto isso, leve água para ferver em uma panela média. Adicione o macarrão do pacote de ramen, reservando os sachês de tempero. Ferva por cerca de 2 minutos, até o macarrão amolecer. Escorra.
3. Adicione os vegetais para stir-fry à frigideira com o tofu e tempere com o sachê de tempero do ramen. Cozinhe, mexendo ocasionalmente até que os vegetais estejam macios, mas não pastosos. Adicione o macarrão e misture. Tempere com molho de soja e sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tempeh com molho de amendoim

2 oz de tempeh - 217 kcal ● 16g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

levedura nutricional

1/4 colher de sopa (1g)

molho de soja (tamari)

1/2 colher de chá (mL)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

tempeh

2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

levedura nutricional

1/2 colher de sopa (2g)

molho de soja (tamari)

1 colher de chá (mL)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

tempeh

4 oz (113g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga ou papel alumínio e pulverize com spray antiaderente.
2. Corte o tempeh em pedaços no formato de nuggets.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o suco de limão, o molho de soja e a levedura nutricional. Vá adicionando pequenas quantidades de água até obter uma consistência de molho que não fique muito rala. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Mergulhe o tempeh no molho, cobrindo-o completamente. Coloque na assadeira. Reserve um pouco do molho para depois.
5. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que a manteiga de amendoim forme uma crosta.
6. Regue com o molho extra por cima e sirva.

Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1/3 pitada (0g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

2 2/3 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

sal

2/3 pitada (1g)

água

1 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/3 xícara (64g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\nAqueça 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.

Salada de espinafre com cranberries

127 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo romano, finamente ralado
4 pitada (1g)
vinagrete de framboesa com nozes
2 2/3 colher de chá (mL)
espinafre fresco
1/6 pacote (170 g) (28g)
nozes
2 2/3 colher de chá, picada (6g)
cranberries secas
2 2/3 colher de chá (9g)

Para todas as 2 refeições:

queijo romano, finamente ralado
1 colher de chá (2g)
vinagrete de framboesa com nozes
1 3/4 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
1/3 pacote (170 g) (57g)
nozes
1 3/4 colher de sopa, picada (13g)
cranberries secas
1 3/4 colher de sopa (18g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Para as sobras, você pode simplesmente misturar todos os ingredientes com antecedência e guardar em um recipiente (tupperware) na geladeira e, na hora de comer, basta servir e temperar.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

1 1/2 dosador - 164 kcal ● 36g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 7 refeições:

água
10 1/2 xícara(s) (mL)
pó proteico
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)

1. A receita não possui instruções.
-