

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano baixo em carboidratos — 1500 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 1515 kcal ● 124g proteína (33%) ● 74g gordura (44%) ● 63g carboidrato (17%) ● 26g fibra (7%)

Café da manhã

240 kcal, 31g proteína, 8g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Shake proteico duplo de chocolate](#)
137 kcal



[Castanhas de caju torradas](#)
1/8 xícara(s)- 104 kcal

Lanches

170 kcal, 5g proteína, 13g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Torrada de abacate](#)
1 fatia(s)- 168 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, 22g proteína, 28g carboidratos líquidos, 27g gordura



[Sanduíche Caprese](#)
1 sanduíche(s)- 461 kcal

Jantar

480 kcal, 30g proteína, 14g carboidratos líquidos, 29g gordura



[Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki](#)
314 kcal



[Brócolis com manteiga](#)
1 1/4 xícara(s)- 167 kcal

Day 2

1515 kcal ● 124g proteína (33%) ● 74g gordura (44%) ● 63g carboidrato (17%) ● 26g fibra (7%)

Café da manhã

240 kcal, 31g proteína, 8g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Shake proteico duplo de chocolate](#)
137 kcal



[Castanhas de caju torradas](#)
1/8 xícara(s)- 104 kcal

Lanches

170 kcal, 5g proteína, 13g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Torrada de abacate](#)
1 fatia(s)- 168 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, 22g proteína, 28g carboidratos líquidos, 27g gordura



[Sanduíche Caprese](#)
1 sanduíche(s)- 461 kcal



[Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki](#)
314 kcal



[Brócolis com manteiga](#)
1 1/4 xícara(s)- 167 kcal

Jantar

480 kcal, 30g proteína, 14g carboidratos líquidos, 29g gordura

Day 3

1466 kcal ● 115g proteína (31%) ● 80g gordura (49%) ● 46g carboidrato (13%) ● 24g fibra (7%)

Café da manhã

240 kcal, 13g proteína, 14g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Torrada com manteiga](#)
1 fatia(s)- 114 kcal



[Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate](#)
124 kcal

Lanches

200 kcal, 18g proteína, 10g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Queijo cottage com abacaxi](#)
93 kcal



[Aipo com manteiga de amendoim](#)
109 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, 5g carboidratos líquidos, 36g gordura



[Tacos de queijo e guacamole](#)
2 taco(s)- 350 kcal



[Sementes de girassol](#)
90 kcal

Jantar

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



[Crack slaw com tempeh](#)
422 kcal

Day 4

1486 kcal ● 117g proteína (32%) ● 78g gordura (47%) ● 53g carboidrato (14%) ● 25g fibra (7%)

Café da manhã

240 kcal, 13g proteína, 14g carboidratos líquidos, 13g gordura



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate
124 kcal

Lanches

200 kcal, 18g proteína, 10g carboidratos líquidos, 9g gordura



Queijo cottage com abacaxi
93 kcal



Aipo com manteiga de amendoim
109 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, 21g proteína, 12g carboidratos líquidos, 34g gordura



Tigela asiática low carb com tofu
393 kcal



Salada simples de folhas mistas
68 kcal

Jantar

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



Crack slaw com tempeh
422 kcal

Day 5

1442 kcal ● 108g proteína (30%) ● 80g gordura (50%) ● 55g carboidrato (15%) ● 16g fibra (5%)

Café da manhã

205 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

200 kcal, 18g proteína, 10g carboidratos líquidos, 9g gordura



Queijo cottage com abacaxi
93 kcal



Aipo com manteiga de amendoim
109 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

430 kcal, 14g proteína, 24g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com pesto
1/2 sanduíche(s)- 279 kcal

Jantar

445 kcal, 29g proteína, 9g carboidratos líquidos, 30g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal



Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos
260 kcal

Day 6 1488 kcal ● 103g proteína (28%) ● 86g gordura (52%) ● 56g carboidrato (15%) ● 19g fibra (5%)

Café da manhã

205 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

150 kcal, 9g proteína, 7g carboidratos líquidos, 8g gordura



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



Cenouras com homus

82 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, 26g proteína, 28g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salada simples de mussarela e tomate

242 kcal



Goulash de feijão e tofu

219 kcal

Jantar

510 kcal, 21g proteína, 7g carboidratos líquidos, 42g gordura



Brócolis com manteiga

1 1/4 xícara(s)- 167 kcal



Tofu básico

8 oz- 342 kcal

Day 7 1488 kcal ● 103g proteína (28%) ● 86g gordura (52%) ● 56g carboidrato (15%) ● 19g fibra (5%)

Café da manhã

205 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

150 kcal, 9g proteína, 7g carboidratos líquidos, 8g gordura



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



Cenouras com homus

82 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, 26g proteína, 28g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salada simples de mussarela e tomate

242 kcal



Goulash de feijão e tofu

219 kcal

Jantar

510 kcal, 21g proteína, 7g carboidratos líquidos, 42g gordura



Brócolis com manteiga

1 1/4 xícara(s)- 167 kcal



Tofu básico

8 oz- 342 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
1/2 abacate(s) (101g)
- ☐ abacaxi enlatado
6 colher de sopa, pedaços (68g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão
10 oz (288g)

Outro

- ☐ proteína em pó, chocolate
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
- ☐ tzatziki
1/4 xícara(s) (56g)
- ☐ guacamole, industrializado
4 colher de sopa (62g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
4 xícara (360g)
- ☐ couve-flor ralada congelada
3/4 xícara, preparada (128g)
- ☐ folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego desnatado natural
5 colher de sopa (88g)
- ☐ muçarela fresca
1/2 lbs (227g)
- ☐ manteiga
3/4 vara (87g)
- ☐ queijo cheddar
1/2 xícara, ralado (57g)
- ☐ parmesão
3 colher de sopa (15g)
- ☐ ovos
6 grande (300g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1 1/2 xícara (339g)
- ☐ queijo
1 fatia (28 g cada) (28g)

Doces

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (508g)
- ☐ brócolis congelado
5 xícara (455g)
- ☐ alho
4 dente(s) (de alho) (12g)
- ☐ espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
- ☐ aipo cru
3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (120g)
- ☐ gengibre fresco
1 colher de chá (2g)
- ☐ brócolis
1 xícara, picado (91g)
- ☐ alface romana
2 xícara, ralado (94g)
- ☐ cebola
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
- ☐ cenouras baby
16 médio (160g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ manteiga de amendoim
3 colher de sopa (48g)
- ☐ tofu firme
1 1/2 lbs (695g)
- ☐ molho de soja (tamari)
2 colher de sopa (mL)
- ☐ feijão branco enlatado
1/2 lata(s) (220g)
- ☐ homus
4 colher de sopa (60g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ azeite
1 colher de chá (mL)
- ☐ molho para salada
1/4 xícara (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ cacau em pó
2 colher de chá (4g)

Bebidas

- ☐ água
12 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ castanhas de caju torradas
4 colher de sopa (34g)
- ☐ grãos de girassol
1 1/3 oz (38g)
- ☐ sementes de gergelim
1 colher de chá (3g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1 1/3 oz (37g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto
1/4 xícara (72g)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)
- ☐ molho picante
2 colher de chá (mL)

- ☐ pimenta-do-reino
1/3 colher de chá (0g)
- ☐ sal
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ mostarda Dijon
1 colher de chá (5g)
- ☐ manjeriço fresco
2 colher de sopa, picado (5g)
- ☐ tomilho fresco
2 pitada (0g)
- ☐ páprica
1/2 colher de sopa (3g)

Lanches

- ☐ barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal ● 28g proteína ● 1g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

proteína em pó, chocolate

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

iogurte grego desnatado natural

2 colher de sopa (35g)

cacau em pó

1 colher de chá (2g)

água

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

proteína em pó, chocolate

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

iogurte grego desnatado natural

4 colher de sopa (70g)

cacau em pó

2 colher de chá (4g)

água

2 xícara(s) (mL)

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

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

castanhas de caju torradas

2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas

4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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 2 refeições:

manteiga

2 colher de chá (9g)

pão

2 fatia (64g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga no pão.

Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

124 kcal ● 9g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

2 pitada (1g)

tomates, cortado ao meio

2 colher de sopa de tomates-cereja (19g)

parmesão

1 colher de sopa (5g)

espinafre fresco

1 xícara(s) (30g)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

ovos

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

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)

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.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola rica em proteínas
1 barra (40g)

Para todas as 3 refeições:

barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sanduíche Caprese

1 sanduíche(s) - 461 kcal ● 22g proteína ● 27g gordura ● 28g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho pesto
2 colher de sopa (32g)
muçarela fresca
2 fatias (57g)
tomates
2 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (54g)
pão
2 fatia(s) (64g)

Para todas as 2 refeições:

molho pesto
4 colher de sopa (64g)
muçarela fresca
4 fatias (113g)
tomates
4 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (108g)
pão
4 fatia(s) (128g)

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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Tacos de queijo e guacamole

2 taco(s) - 350 kcal ● 15g proteína ● 29g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 taco(s)

guacamole, industrializado

4 colher de sopa (62g)

queijo cheddar

1/2 xícara, ralado (57g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo (1/4 de xícara por taco) na frigideira formando um círculo.
3. Deixe o queijo fritar por cerca de um minuto. As bordas devem ficar crocantes, mas o centro ainda borbulhante e macio. Usando uma espátula, transfira o queijo para um prato.
4. Trabalhando rápido, coloque o guacamole no centro e dobre o queijo sobre ele para formar uma concha de taco antes que o queijo endureça.
5. Sirva.

Sementes de girassol

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



grãos de girassol

1/2 oz (14g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Tigela asiática low carb com tofu

393 kcal ● 20g proteína ● 29g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra



alho, picado

1 dente (de alho) (3g)

tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha

5 oz (142g)

sementes de gergelim

1 colher de chá (3g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

gingibre fresco, picado

1 colher de chá (2g)

molho de soja (tamari)

2 colher de sopa (mL)

couve-flor ralada congelada

3/4 xícara, preparada (128g)

brócolis

1/2 xícara, picado (46g)

1. Corte o tofu em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Em uma frigideira em fogo médio, aqueça cerca de 1/3 do óleo, reservando o restante para depois. Adicione o tofu e cozinhe até dourar dos dois lados.
3. Enquanto isso, prepare a couve-flor ralada conforme a embalagem e também prepare o molho misturando o molho de soja, o gengibre, o alho, as sementes de gergelim e o restante do óleo em uma tigela pequena.
4. Quando o tofu estiver quase pronto, abaixe o fogo e despeje cerca de metade do molho. Mexa e continue cozinhando por mais um minuto ou até o molho ser principalmente absorvido.
5. Em uma tigela, coloque a couve-flor ralada e o tofu, e reserve.
6. Adicione o brócolis à frigideira e cozinhe por alguns minutos até amolecer.
7. Adicione o brócolis e o restante do molho à tigela com a couve-flor e o tofu. Sirva.

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



molho para salada
3 colher de sopa (mL)
tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)

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

Sanduíche de queijo grelhado com pesto

1/2 sanduíche(s) - 279 kcal ● 11g proteína ● 19g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

tomates

1 fatia(s), fina/pequena (15g)

queijo

1 fatia (28 g cada) (28g)

molho pesto

1/2 colher de sopa (8g)

manteiga, amolecido

1/2 colher de sopa (7g)

pão

1 fatia (32g)

1. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão e coloque-a, com o lado amanteigado voltado para baixo, em uma frigideira antiaderente em fogo médio.
2. Espalhe metade do molho pesto no lado superior da fatia de pão que está na frigideira e coloque as fatias de queijo, as fatias de tomate sobre o pesto.
3. Espalhe o pesto restante em um lado da segunda fatia de pão e coloque essa fatia com o lado do pesto voltado para baixo sobre o sanduíche. Passe manteiga no lado de cima do sanduíche.
4. Frite o sanduíche suavemente, virando uma vez, até que ambos os lados do pão estejam dourados e o queijo tenha derretido, cerca de 5 minutos por lado.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de mussarela e tomate

242 kcal ● 14g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, fatiado

3/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (137g)

manjeriço fresco

1 colher de sopa, picado (3g)

vinagrete balsâmico

1 colher de sopa (mL)

muçarela fresca, fatiado

2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, fatiado

1 1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (273g)

manjeriço fresco

2 colher de sopa, picado (5g)

vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

muçarela fresca, fatiado

4 oz (113g)

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

Goulash de feijão e tofu

219 kcal ● 12g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado fino

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

tofu firme, escorrido e cortado em cubos

1 3/4 oz (50g)

tomilho fresco

1 pitada (0g)

páprica

1/4 colher de sopa (2g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

cebola, cortado em cubos

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1/4 lata(s) (110g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado fino

1/2 dente (de alho) (2g)

tofu firme, escorrido e cortado em cubos

1/4 lbs (99g)

tomilho fresco

2 pitada (0g)

páprica

1/2 colher de sopa (3g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

cebola, cortado em cubos

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata(s) (220g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite por cerca de 5 minutos até dourar.
2. Adicione a cebola e o alho e cozinhe por cerca de 8 minutos. Acrescente páprica, tomilho, um splash de água e um pouco de sal/pimenta a gosto. Mexa.
3. Adicione os feijões e cozinhe por mais 5 minutos aproximadamente, mexendo frequentemente, até os feijões aquecerem. Sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, maduro, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, maduro, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

pão

2 fatia (64g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Queijo cottage com abacaxi

93 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacaxi enlatado, escorrido

2 colher de sopa, pedaços (23g)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)

1/2 xícara (113g)

Para todas as 3 refeições:

abacaxi enlatado, escorrido

6 colher de sopa, pedaços (68g)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)

1 1/2 xícara (339g)

1. Escorra o suco do abacaxi e misture os pedaços de abacaxi com o queijo cottage.
2. Sinta-se à vontade para usar a maioria dos tipos de frutas: banana, frutas vermelhas, pêssegos, melão, etc.

Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

aipo cru

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

Para todas as 3 refeições:

manteiga de amendoim

3 colher de sopa (48g)

aipo cru

3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (120g)

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

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Cenouras com homus

82 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras baby

8 médio (80g)

homus

2 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras baby

16 médio (160g)

homus

4 colher de sopa (60g)

1. Sirva as cenouras com homus.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

314 kcal ● 26g proteína ● 15g gordura ● 12g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tempeh, picado grosseiramente
4 oz (113g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
tzatziki
1/8 xícara(s) (28g)
Molho Frank's Red Hot
2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tempeh, picado grosseiramente
1/2 lbs (227g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
tzatziki
1/4 xícara(s) (56g)
Molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com tzatziki.

Brócolis com manteiga

1 1/4 xícara(s) - 167 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga
1 1/4 colher de sopa (18g)
pimenta-do-reino
5/8 pitada (0g)
brócolis congelado
1 1/4 xícara (114g)
sal
5/8 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
2 1/2 colher de sopa (36g)
pimenta-do-reino
1 1/4 pitada (0g)
brócolis congelado
2 1/2 xícara (228g)
sal
1 1/4 pitada (1g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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 5

Sementes de abóbora

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



sementes de abóbora, torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Brócolis com manteiga

1 1/4 xícara(s) - 167 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra

Translation missing:
pt.for_single_meal**manteiga**

1 1/4 colher de sopa (18g)

pimenta-do-reino

5/8 pitada (0g)

brócolis congelado

1 1/4 xícara (114g)

sal

5/8 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

2 1/2 colher de sopa (36g)

pimenta-do-reino

1 1/4 pitada (0g)

brócolis congelado

2 1/2 xícara (228g)

sal

1 1/4 pitada (1g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Tofu básico

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme
1/2 lbs (227g)
óleo
4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme
1 lbs (454g)
óleo
2 2/3 colher de sopa (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.

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.