

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano baixo em carboidratos de 1600 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

1566 kcal ● 105g proteína (27%) ● 79g gordura (45%) ● 86g carboidrato (22%) ● 22g fibra (6%)

Café da manhã

210 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Salada de ovo e abacate sobre torrada](#)
1 torrada(s)- 212 kcal

Almoço

510 kcal, 13g proteína, 53g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Salada simples de folhas mistas com tomate](#)
113 kcal



[Pizza de brócolis em pão naan](#)
313 kcal



[Suco de fruta](#)
3/4 copo(s)- 86 kcal

Lanches

170 kcal, 9g proteína, 2g carboidratos líquidos, 14g gordura



[Nozes](#)
1/8 xícara(s)- 87 kcal



[Queijo em tiras](#)
1 palito(s)- 83 kcal

Jantar

510 kcal, 36g proteína, 15g carboidratos líquidos, 29g gordura



[Tempeh básico](#)
4 oz- 295 kcal



[Salada caprese](#)
213 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 2

1550 kcal ● 111g proteína (29%) ● 83g gordura (48%) ● 68g carboidrato (18%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

210 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 11g gordura



Salada de ovo e abacate sobre torrada
1 torrada(s)- 212 kcal

Lanches

170 kcal, 9g proteína, 2g carboidratos líquidos, 14g gordura



Nozes
1/8 xícara(s)- 87 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

495 kcal, 19g proteína, 36g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada simples de folhas mistas
170 kcal



Tofu ao estilo General Tso
327 kcal

Jantar

510 kcal, 36g proteína, 15g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tempeh básico
4 oz- 295 kcal



Salada caprese
213 kcal

Day 3

1596 kcal ● 110g proteína (28%) ● 81g gordura (46%) ● 86g carboidrato (22%) ● 21g fibra (5%)

Café da manhã

210 kcal, 13g proteína, 12g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Uvas
73 kcal

Lanches

170 kcal, 9g proteína, 2g carboidratos líquidos, 14g gordura



Nozes
1/8 xícara(s)- 87 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

530 kcal, 33g proteína, 28g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salada simples de mussarela e tomate
121 kcal



Hambúrguer vegetal
2 hambúrguer- 254 kcal



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 153 kcal

Jantar

525 kcal, 19g proteína, 42g carboidratos líquidos, 30g gordura



Salada de slaw com tofu buffalo
380 kcal



Suco de fruta
1 1/4 copo(s)- 143 kcal

Day 4

1580 kcal ● 114g proteína (29%) ● 74g gordura (42%) ● 92g carboidrato (23%) ● 22g fibra (6%)

Café da manhã

210 kcal, 13g proteína, 12g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Uvas

73 kcal

Lanches

220 kcal, 6g proteína, 13g carboidratos líquidos, 15g gordura



Chips de batata-doce

15 chips- 116 kcal



Tots de couve-flor na frigideira

107 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

530 kcal, 33g proteína, 28g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 254 kcal



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal

Jantar

455 kcal, 26g proteína, 36g carboidratos líquidos, 22g gordura



Salada grega simples de pepino

141 kcal



Nuggets Chik'n

3 nuggets- 165 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Day 5

1568 kcal ● 103g proteína (26%) ● 77g gordura (44%) ● 98g carboidrato (25%) ● 17g fibra (4%)

Café da manhã

230 kcal, 14g proteína, 6g carboidratos líquidos, 14g gordura



Framboesas

2/3 xícara(s)- 48 kcal



Ovos mexidos cremosos

182 kcal

Lanches

220 kcal, 6g proteína, 13g carboidratos líquidos, 15g gordura



Chips de batata-doce

15 chips- 116 kcal



Tots de couve-flor na frigideira

107 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

500 kcal, 21g proteína, 41g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salada caprese

71 kcal



Wrap de espinafre e queijo de cabra

1 wrap(s)- 427 kcal

Jantar

455 kcal, 26g proteína, 36g carboidratos líquidos, 22g gordura



Salada grega simples de pepino

141 kcal



Nuggets Chik'n

3 nuggets- 165 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Day 6

1540 kcal ● 114g proteína (30%) ● 68g gordura (40%) ● 95g carboidrato (25%) ● 23g fibra (6%)

Café da manhã

230 kcal, 14g proteína, 6g carboidratos líquidos, 14g gordura



Framboesas

2/3 xícara(s)- 48 kcal



Ovos mexidos cremosos

182 kcal

Lanches

110 kcal, 3g proteína, 22g carboidratos líquidos, 1g gordura



Pretzels

110 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

500 kcal, 21g proteína, 41g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salada caprese

71 kcal



Wrap de espinafre e queijo de cabra

1 wrap(s)- 427 kcal

Jantar

540 kcal, 40g proteína, 25g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salada de seitan

539 kcal

Day 7

1599 kcal ● 117g proteína (29%) ● 78g gordura (44%) ● 81g carboidrato (20%) ● 27g fibra (7%)

Café da manhã

230 kcal, 14g proteína, 6g carboidratos líquidos, 14g gordura



Framboesas

2/3 xícara(s)- 48 kcal



Ovos mexidos cremosos

182 kcal

Lanches

110 kcal, 3g proteína, 22g carboidratos líquidos, 1g gordura



Pretzels

110 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

555 kcal, 24g proteína, 27g carboidratos líquidos, 35g gordura



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 173 kcal



Salada grega simples de pepino

141 kcal



Panini de morango, abacate e queijo de cabra

244 kcal

Jantar

540 kcal, 40g proteína, 25g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salada de seitan

539 kcal

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
6 colher de sopa, sem casca (38g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo palito
3 vara (84g)
- ☐ ovos
15 médio (656g)
- ☐ queijo
6 colher de sopa, ralado (42g)
- ☐ muçarela fresca
6 oz (170g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
3/4 xícara (210g)
- ☐ leite integral
2 xícara(s) (mL)
- ☐ manteiga
3 1/2 colher de chá (16g)
- ☐ queijo de cabra
2 1/2 oz (70g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
1/4 lbs (96g)
- ☐ pão naan
1/2 pedaço(s) (45g)
- ☐ tortillas de farinha
2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)

Especiarias e ervas

- ☐ alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ sal
2 1/2 g (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (1g)
- ☐ manjerição fresco
2/3 oz (19g)
- ☐ vinagre de maçã
2 colher de chá (10g)
- ☐ vinagre de vinho tinto
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ endro seco
1/2 colher de sopa (2g)

Frutas e sucos de frutas

Gorduras e óleos

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

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
7 médio inteiro (6 cm diâ.) (852g)
- ☐ alho
3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)
- ☐ brócolis
4 colher de sopa, picado (23g)
- ☐ gengibre fresco
4 colher de chá (8g)
- ☐ couve-flor
1 xícara(s), triturado como arroz (128g)
- ☐ pepino
1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)
- ☐ cebola roxa
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)
- ☐ ketchup
1 1/2 colher de sopa (26g)
- ☐ espinafre fresco
8 xícara(s) (240g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho de pizza
2 colher de sopa (32g)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho picante
1/2 colher de sopa (mL)

Bebidas

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

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ abacates
1 1/3 abacate(s) (268g)
- ☐ suco de fruta
16 fl oz (mL)
- ☐ uvas
2 1/2 xícara (230g)
- ☐ suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ framboesas
2 xícara (246g)
- ☐ morangos
2 médio (diâ. 3 cm) (24g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
2 1/2 embalagem (155 g) (397g)
- ☐ hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
1 xícara (90g)
- ☐ chips de batata-doce
30 batata frita/lascas (43g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
6 nuggets (129g)
- ☐ pimentões vermelhos assados
4 colher de sopa, picado (56g)
- ☐ levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)

- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ tofu firme
13 2/3 oz (387g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ amendoins torrados
1/2 xícara (76g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ amido de milho
4 colher de chá (11g)
- ☐ seitan
1/2 lbs (255g)

Doces

- ☐ açúcar
2 colher de chá (9g)

Lanches

- ☐ pretzels duros salgados
2 oz (57g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de ovo e abacate sobre torrada

1 torrada(s) - 212 kcal ● 11g proteína ● 11g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos, cozido e resfriado

1 grande (50g)

pão

1 fatia(s) (32g)

alho em pó

1 1/3 pitada (1g)

abacates

1/6 abacate(s) (34g)

folhas verdes variadas

2 2/3 colher de sopa (5g)

Para todas as 2 refeições:

ovos, cozido e resfriado

2 grande (100g)

pão

2 fatia(s) (64g)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

abacates

1/3 abacate(s) (67g)

folhas verdes variadas

1/3 xícara (10g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou cozinhe os seus e deixe esfriar na geladeira.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar bem combinado.
3. Toste o pão e cubra com folhas verdes e a mistura de salada de ovo. Sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

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.

Uvas

73 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas
1 1/4 xícara (115g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
2 1/2 xícara (230g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Framboesas

2/3 xícara(s) - 48 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas
2/3 xícara (82g)

Para todas as 3 refeições:

framboesas
2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Ovos mexidos cremosos

182 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
1/8 xícara(s) (mL)
manteiga
1 colher de chá (5g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
1 pitada (1g)
ovos
2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

leite integral
1/6 xícara(s) (mL)
manteiga
1 colher de sopa (14g)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
sal
3 pitada (2g)
ovos
6 grande (300g)

1. Bata os ovos, o leite, o sal e a pimenta em uma tigela média até ficar homogêneo.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os para formar os ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam espessos e não haja líquido visível.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

tomates

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

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

Pizza de brocolis em pão naan

313 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 27g carboidrato ● 2g fibra



alho, cortado em cubinhos

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

queijo

2 colher de sopa, ralado (14g)

pão naan

1/2 pedaço(s) (45g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

molho de pizza

2 colher de sopa (32g)

brócolis

4 colher de sopa, picado (23g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).\r\nMisture metade do óleo com todo o alho picado. Espalhe metade da mistura sobre o naan.\r\nAsse no forno por cerca de 5 minutos.\r\nRetire do forno e espalhe o molho de tomate por cima, cubra com brócolis e queijo, e tempere com sal e pimenta.\r\nColoque de volta no forno por mais 5 minutos, mais 2–3 minutos no grelhador (broiler). Observe o pão de perto para que não escureça demais.\r\nRetire do forno, regue com o restante do azeite, deixe esfriar o suficiente para fatiar. Sirva.

Suco de fruta

3/4 copo(s) - 86 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 19g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3/4 copo(s)

suco de fruta

6 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Salada simples de folhas mistas

170 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



molho para salada

1/4 xícara (mL)

folhas verdes variadas

3 3/4 xícara (113g)

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

Tofu ao estilo General Tso

327 kcal ● 16g proteína ● 18g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos

6 2/3 oz (189g)

alho, picado

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

óleo

2 colher de chá (mL)

amido de milho

4 colher de chá (11g)

vinagre de maçã

2 colher de chá (10g)

açúcar

2 colher de chá (9g)

molho de soja (tamari)

1/2 colher de sopa (mL)

gingibre fresco, picado

4 colher de chá (8g)

1. Em uma tigela pequena, bata o gengibre, o alho, o molho de soja, o açúcar e o vinagre de maçã. Reserve.
2. Em uma tigela grande, misture o tofu em cubos, o amido de milho e sal e pimenta a gosto. Misture para cobrir.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio-alto. Adicione o tofu e cozinhe até ficar crocante, 5-8 minutos.
4. Reduza o fogo para baixo e despeje o molho. Mexa e cozinhe até o molho engrossar, cerca de 1 minuto. Sirva.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, fatiado

3/8 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (68g)

manjeriço fresco

1/2 colher de sopa, picado (1g)

vinagrete balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

muçarela fresca, fatiado

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

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)

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

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 254 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

hambúrguer vegetal

2 hambúrguer (142g)

Para todas as 2 refeições:

hambúrguer vegetal

4 hambúrguer (284g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 153 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados

2 2/3 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados

1/3 xícara (49g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada caprese

71 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado ao meio

2 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (25g)

vinagrete balsâmico

1 colher de chá (mL)

manjeriço fresco

4 colher de chá, folhas inteiras (2g)

folhas verdes variadas

1/6 embalagem (155 g) (26g)

muçarela fresca

1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado ao meio

1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

vinagrete balsâmico

2 colher de chá (mL)

manjeriço fresco

2 2/3 colher de sopa, folhas inteiras (4g)

folhas verdes variadas

1/3 embalagem (155 g) (52g)

muçarela fresca

1 oz (28g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjeriço e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Wrap de espinafre e queijo de cabra

1 wrap(s) - 427 kcal ● 17g proteína ● 21g gordura ● 39g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentões vermelhos assados

2 colher de sopa, picado (28g)

tortillas de farinha

1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)

vinagrete balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

queijo

2 colher de sopa, ralado (14g)

queijo de cabra, esfarelado

2 colher de sopa (28g)

tomates

4 tomatinhos (68g)

espinafre fresco

1 xícara(s) (30g)

Para todas as 2 refeições:

pimentões vermelhos assados

4 colher de sopa, picado (56g)

tortillas de farinha

2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)

vinagrete balsâmico

1 colher de sopa (mL)

queijo

4 colher de sopa, ralado (28g)

queijo de cabra, esfarelado

4 colher de sopa (56g)

tomates

8 tomatinhos (136g)

espinafre fresco

2 xícara(s) (60g)

1. Abra a tortilla sobre uma superfície e distribua o espinafre sobre ela. Polvilhe os tomates-cereja, o queijo de cabra, o pimentão vermelho assado e o queijo ralado de forma uniforme sobre as folhas. Regue com vinagrete balsâmico.
2. Dobre a parte inferior da tortilla para cima cerca de 5 cm para envolver o recheio e enrole o wrap bem firme.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 173 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1/6 xícara(s)

amendoins torrados

3 colher de sopa (27g)



1. A receita não possui instruções.

Salada grega simples de pepino

141 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



pepino, fatiado em meias-luas

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

1/2 colher de chá (mL)

endro seco

4 pitada (1g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

iogurte grego desnatado natural

4 colher de sopa (70g)

cebola roxa, fatiado finamente

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

Panini de morango, abacate e queijo de cabra

244 kcal ● 8g proteína ● 15g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



morangos, sem caroço e fatiado finamente
2 médio (diâ. 3 cm) (24g)
manteiga
4 pitada (2g)
queijo de cabra
1/2 oz (14g)
abacates, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)
pão
1 fatia (32g)

1. Aqueça uma pequena frigideira ou chapa em fogo médio e unte com spray de cozinha.
2. Passe manteiga em um lado de cada fatia de pão.
3. Espalhe o queijo de cabra no lado não amanteigado de cada fatia de pão.
4. Distribua os morangos sobre o queijo de cabra em ambas as fatias de pão.
5. Coloque o abacate por cima dos morangos em uma das fatias e então coloque a outra fatia por cima.
6. Coloque cuidadosamente o sanduíche na frigideira ou chapa e pressione o topo com uma espátula.
7. Vire o sanduíche com cuidado após cerca de 2 minutos (o lado de baixo deve estar dourado) e pressione novamente com a espátula. Cozinhe por mais 2 minutos, até ficar dourado.
8. Sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes
2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 3 refeições:

nozes
6 colher de sopa, sem casca (38g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Chips de batata-doce

15 chips - 116 kcal ● 1g proteína ● 8g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chips de batata-doce
15 batata frita/lascas (21g)

Para todas as 2 refeições:

chips de batata-doce
30 batata frita/lascas (43g)

1. Sirva os chips em uma tigela e aproveite.

Tots de couve-flor na frigideira

107 kcal ● 5g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos

4 pitada (1g)

molho picante

1/4 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de chá (mL)

ovos

1/2 extra grande (28g)

couve-flor

1/2 xícara(s), triturado como arroz
(64g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos

1 colher de chá (3g)

molho picante

1/2 colher de sopa (mL)

óleo

2 colher de chá (mL)

ovos

1 extra grande (56g)

couve-flor

1 xícara(s), triturado como arroz
(128g)

1. Em uma frigideira, aqueça um pouco do óleo e cozinhe o alho até ficar macio e perfumado.
2. Enquanto isso, em uma tigela, misture a couve-flor processada, o ovo e sal e pimenta a gosto. Quando o alho estiver pronto, adicione-o à tigela e misture bem.
3. Adicione o óleo restante à frigideira. Com as mãos, molde a mistura de couve-flor em formatos tipo nuggets. A mistura pode não grudar bem neste ponto, mas ao cozinhar vai firmar.
4. Coloque os nuggets no óleo e cozinhe por alguns minutos até dourar. Vire e cozinhe por mais alguns minutos.
5. Sirva com molho de pimenta.
6. Para armazenar: mantenha em recipiente hermético na geladeira por um ou dois dias. Reaqueça gentilmente no micro-ondas antes de servir.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Pretzels

110 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pretzels duros salgados

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

pretzels duros salgados

2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.
-

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tempeh básico

4 oz - 295 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

2 colher de chá (mL)

tempeh

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

4 colher de chá (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

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

Salada caprese

213 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado ao meio

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

vinagrete balsâmico

1 colher de sopa (mL)

manjeriço fresco

4 colher de sopa, folhas inteiras (6g)

folhas verdes variadas

1/2 embalagem (155 g) (78g)

muçarela fresca

1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado ao meio

1 xícara de tomates-cereja (149g)

vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

manjeriço fresco

1/2 xícara, folhas inteiras (12g)

folhas verdes variadas

1 embalagem (155 g) (155g)

muçarela fresca

3 oz (85g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjeriço e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Salada de slaw com tofu buffalo

380 kcal ● 17g proteína ● 29g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos

1/2 lbs (198g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

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

molho ranch

2 colher de sopa (mL)

Molho Frank's Red Hot

2 colher de sopa (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1 xícara (90g)

1. Tempere os cubos de tofu com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio. Adicione o tofu e cozinhe por 4–6 minutos, virando ocasionalmente, até dourar todos os lados. Retire do fogo e deixe esfriar um pouco, então misture com molho picante.
3. Sirva o tofu sobre uma cama de salada de repolho e tomatinhos. Regue com molho ranch e sirva.
4. Dica de preparo: Guarde o tofu e o molho ranch separadamente do repolho. Combine tudo apenas antes de servir para manter o slaw fresco e crocante.

Suco de fruta

1 1/4 copo(s) - 143 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 32g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1 1/4 copo(s)

suco de fruta

10 fl oz (mL)



1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Salada grega simples de pepino

141 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado em meias-luas

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

1/2 colher de chá (mL)

endro seco

4 pitada (1g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

iogurte grego desnatado natural

4 colher de sopa (70g)

cebola roxa, fatiado finamente

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado em meias-luas

1 pepino (≈21 cm) (301g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

1 colher de chá (mL)

endro seco

1 colher de chá (1g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

iogurte grego desnatado natural

1/2 xícara (140g)

cebola roxa, fatiado finamente

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

Nuggets Chik'n

3 nuggets - 165 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 15g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nuggets veganos tipo frango

3 nuggets (65g)

ketchup

3/4 colher de sopa (13g)

Para todas as 2 refeições:

nuggets veganos tipo frango

6 nuggets (129g)

ketchup

1 1/2 colher de sopa (26g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de seitan

539 kcal ● 40g proteína ● 27g gordura ● 25g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado ao meio
9 tomatinhos (153g)
seitan, esfarelado ou fatiado
1/4 lbs (128g)
espinafre fresco
3 xícara(s) (90g)
abacates, picado
3/8 abacate(s) (75g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
levadura nutricional
1/2 colher de sopa (2g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

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)
levadura 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.

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.