

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano baixo em carboidratos de 1700 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

1671 kcal ● 108g proteína (26%) ● 88g gordura (47%) ● 93g carboidrato (22%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

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



[Torrada de abacate](#)
1 fatia(s)- 168 kcal



[Ovos cozidos](#)
1 ovo(s)- 69 kcal

Lanches

250 kcal, 9g proteína, 12g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Bocados de pêssago e queijo de cabra](#)
1 pêssago- 162 kcal



[Nozes](#)
1/8 xícara(s)- 87 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almoço

580 kcal, 37g proteína, 25g carboidratos líquidos, 33g gordura



[Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos](#)
162 kcal



[Amêndoas torradas](#)
1/3 xícara(s)- 277 kcal



[Iogurte grego proteico](#)
1 pote- 139 kcal

Jantar

440 kcal, 14g proteína, 41g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Copos de alface com tofu à taiwanesa](#)
6 copos de alface- 279 kcal



[Arroz branco](#)
3/4 xícara de arroz cozido- 164 kcal

Day 2

1659 kcal ● 114g proteína (28%) ● 95g gordura (52%) ● 65g carboidrato (16%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

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



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal

Lanches

250 kcal, 9g proteína, 12g carboidratos líquidos, 17g gordura



Bocados de pêssgo e queijo de cabra

1 pêssgo- 162 kcal



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

580 kcal, 37g proteína, 25g carboidratos líquidos, 33g gordura



Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

162 kcal



Amêndoas torradas

1/3 xícara(s)- 277 kcal



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

Jantar

430 kcal, 21g proteína, 14g carboidratos líquidos, 31g gordura



Tofu picante com sriracha e amendoim

341 kcal



Tomates assados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Day 3

1705 kcal ● 106g proteína (25%) ● 103g gordura (54%) ● 60g carboidrato (14%) ● 29g fibra (7%)

Café da manhã

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



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal

Lanches

250 kcal, 9g proteína, 12g carboidratos líquidos, 17g gordura



Bocados de pêssgo e queijo de cabra

1 pêssgo- 162 kcal



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

525 kcal, 26g proteína, 17g carboidratos líquidos, 36g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Salada de ovo e abacate

266 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Jantar

530 kcal, 23g proteína, 17g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada de tofu com salsa verde

529 kcal

Day 4

1726 kcal ● 115g proteína (27%) ● 97g gordura (51%) ● 60g carboidrato (14%) ● 37g fibra (9%)

Café da manhã

275 kcal, 10g proteína, 17g carboidratos líquidos, 13g gordura



Pudim de chia com cacau e framboesa
276 kcal

Lanches

235 kcal, 11g proteína, 5g carboidratos líquidos, 18g gordura



Canapés de pepino com queijo de cabra
118 kcal



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

525 kcal, 26g proteína, 17g carboidratos líquidos, 36g gordura



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



Salada de ovo e abacate
266 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Jantar

530 kcal, 32g proteína, 19g carboidratos líquidos, 30g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga
214 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
314 kcal

Day 5

1678 kcal ● 113g proteína (27%) ● 83g gordura (45%) ● 82g carboidrato (20%) ● 37g fibra (9%)

Café da manhã

275 kcal, 10g proteína, 17g carboidratos líquidos, 13g gordura



Pudim de chia com cacau e framboesa
276 kcal

Lanches

235 kcal, 11g proteína, 5g carboidratos líquidos, 18g gordura



Canapés de pepino com queijo de cabra
118 kcal



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

480 kcal, 24g proteína, 39g carboidratos líquidos, 22g gordura



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal



Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim
1 sanduíche(s)- 408 kcal

Jantar

530 kcal, 32g proteína, 19g carboidratos líquidos, 30g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga
214 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
314 kcal

Day 6

1697 kcal ● 120g proteína (28%) ● 75g gordura (40%) ● 102g carboidrato (24%) ● 33g fibra (8%)

Café da manhã

285 kcal, 20g proteína, 19g carboidratos líquidos, 10g gordura



Queijo cottage com abacaxi
93 kcal



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim
1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal

Lanches

195 kcal, 15g proteína, 7g carboidratos líquidos, 9g gordura



Pudim de chia com abacate e chocolate
197 kcal

Almoço

480 kcal, 24g proteína, 39g carboidratos líquidos, 22g gordura



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal



Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim
1 sanduíche(s)- 408 kcal

Jantar

575 kcal, 25g proteína, 36g carboidratos líquidos, 33g gordura



Tenders de chik'n crocantes
4 tender(es)- 229 kcal



Salada de tomate e abacate
235 kcal



Leite
3/4 xícara(s)- 112 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 7

1702 kcal ● 119g proteína (28%) ● 82g gordura (43%) ● 89g carboidrato (21%) ● 33g fibra (8%)

Café da manhã

285 kcal, 20g proteína, 19g carboidratos líquidos, 10g gordura



Queijo cottage com abacaxi
93 kcal



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim
1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal

Lanches

195 kcal, 15g proteína, 7g carboidratos líquidos, 9g gordura



Pudim de chia com abacate e chocolate
197 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

480 kcal, 24g proteína, 26g carboidratos líquidos, 29g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1/2 lata(s)- 124 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Sanduíche de queijo grelhado
1/2 sanduíche(s)- 248 kcal

Jantar

575 kcal, 25g proteína, 36g carboidratos líquidos, 33g gordura



Tenders de chik'n crocantes
4 tender(es)- 229 kcal



Salada de tomate e abacate
235 kcal



Leite
3/4 xícara(s)- 112 kcal

Especiarias e ervas

- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ tomilho seco
1 colher de chá, moído (1g)
- ☐ alho em pó
1 colher de chá (4g)
- ☐ cominho moído
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ endro seco
1 colher de chá (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 1/2 g (1g)
- ☐ alecrim seco
4 pitada (1g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo de cabra
5 oz (141g)
- ☐ ovos
7 grande (350g)
- ☐ queijo fatiado
1 3/4 oz (49g)
- ☐ leite integral
5 xícara(s) (mL)
- ☐ manteiga
3/8 vara (43g)
- ☐ queijo
1 xícara, ralado (113g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1 xícara (226g)
- ☐ iogurte grego com baixo teor de gordura
4 colher de sopa (70g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ pêssego
3 médio (≈7 cm diâ.) (428g)
- ☐ abacates
3 abacate(s) (586g)
- ☐ framboesas
2 1/2 xícara (308g)
- ☐ nectarina
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)
- ☐ abacaxi enlatado
4 colher de sopa, pedaços (45g)
- ☐ suco de limão
2 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐ molho de pimenta sriracha
3/4 colher de sopa (11g)
- ☐ folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (138g)
- ☐ cacau em pó
3/8 oz (11g)
- ☐ tzatziki
1/4 xícara(s) (56g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
8 pedaços (204g)

Bebidas

- ☐ água
11 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
11 concha (1/3 xícara cada) (341g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme
15 oz (431g)
- ☐ molho de soja (tamari)
2 1/2 colher de chá (mL)
- ☐ manteiga de amendoim
3 colher de sopa (48g)
- ☐ feijão preto
3 colher de sopa (45g)
- ☐ amendoins torrados
4 colher de sopa (37g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)
- ☐ salsa verde
1 1/2 colher de sopa (24g)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
1/2 lata (~540 g) (263g)

Grãos cerealíferos e massas

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
6 colher de sopa, sem casca (38g)
- ☐ amêndoas
1/3 lbs (148g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
3 colher de sopa (22g)
- ☐ sementes de chia
3 oz (85g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
2/3 lbs (320g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
1 3/4 oz (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cogumelos
1/4 lbs (120g)
- ☐ alface romana
6 folha interna (36g)
- ☐ alho
1 3/4 dente(s) (de alho) (5g)
- ☐ gengibre fresco
3/4 colher de sopa (5g)
- ☐ tomates
2 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (320g)
- ☐ pepino
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)
- ☐ ketchup
2 colher de sopa (34g)
- ☐ cebola
2 colher de sopa, picado (30g)

- ☐ arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)

Doces

- ☐ xarope
1 colher de sopa (mL)

Lanches

- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
1 bolos (9g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

abacates, maduro, fatiado

3/4 abacate(s) (151g)

pão

3 fatia (96g)

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

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 3 refeições:

ovos

3 grande (150g)

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.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Pudim de chia com cacau e framboesa

276 kcal ● 10g proteína ● 13g gordura ● 17g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

xarope

1/2 colher de sopa (mL)

framboesas

4 colher de sopa (31g)

cacau em pó

1 1/4 colher de chá (3g)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

sementes de chia

2 colher de sopa (28g)

Para todas as 2 refeições:

xarope

1 colher de sopa (mL)

framboesas

1/2 xícara (62g)

cacau em pó

2 1/2 colher de chá (5g)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

sementes de chia

4 colher de sopa (57g)

1. Misture bem as sementes de chia, o leite, o cacau em pó e o xarope em um pequeno recipiente com tampa.\r\nRefrigere de 15 minutos até durante a noite até engrossar.\r\nSirva com framboesas.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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 2 refeições:

abacaxi enlatado, escorrido

4 colher de sopa, pedaços (45g)

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

1 xícara (226g)

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.

Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas
1 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz - 120 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bolachas de arroz, qualquer sabor
1/2 bolos (5g)
manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

bolachas de arroz, qualquer sabor
1 bolos (9g)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

queijo fatiado
1 fatia (≈20 g cada) (21g)
pão
2 fatia(s) (64g)
tomilho seco
1 colher de chá, moído (1g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
cogumelos
1/2 xícara, picada (35g)

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.

Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 277 kcal ● 10g proteína ● 22g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

5 colher de sopa, inteira (45g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

10 colher de sopa, inteira (89g)

1. A receita não possui instruções.

logurte grego proteico

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

logurte grego proteico aromatizado

1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

logurte grego proteico aromatizado

2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Salada de ovo e abacate

266 kcal ● 15g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos, cozido e resfriado
2 grande (100g)
folhas verdes variadas
2/3 xícara (20g)
abacates
1/3 abacate(s) (67g)
alho em pó
1/3 colher de chá (1g)

Para todas as 2 refeições:

ovos, cozido e resfriado
4 grande (200g)
folhas verdes variadas
1 1/3 xícara (40g)
abacates
2/3 abacate(s) (134g)
alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)

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. Sirva sobre uma cama de folhas verdes.

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nectarina, sem caroço
1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

Para todas as 2 refeições:

nectarina, sem caroço
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 sanduíche(s) - 408 kcal ● 23g proteína ● 21g gordura ● 27g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

alecrim seco

2 pitada (0g)

cogumelos

1 1/2 oz (43g)

queijo

1/2 xícara, ralado (57g)

pão

2 fatia(s) (64g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

alecrim seco

4 pitada (1g)

cogumelos

3 oz (85g)

queijo

1 xícara, ralado (113g)

pão

4 fatia(s) (128g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio.
Cubra a fatia de baixo do pão com metade do queijo, depois adicione o alecrim, os cogumelos, as folhas e o queijo restante. Tempere com uma pitada de sal/pimenta e finalize com a fatia de pão de cima.
Transfira o sanduíche para a frigideira e cozinhe cerca de 4-5 minutos de cada lado até o pão ficar tostado e o queijo derretido. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

1/2 lata (~540 g) (263g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/8 xícara(s)

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de queijo grelhado

1/2 sanduíche(s) - 248 kcal ● 11g proteína ● 16g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

queijo fatiado

1 fatia (28 g cada) (28g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

pão

1 fatia (32g)

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

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Bocados de pêssigo e queijo de cabra

1 pêssigo - 162 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1 pitada (0g)

queijo de cabra

2 colher de sopa (28g)

pêssigo

1 médio (≈7 cm diâ.) (143g)

Para todas as 3 refeições:

sal

3 pitada (1g)

queijo de cabra

6 colher de sopa (84g)

pêssigo

3 médio (≈7 cm diâ.) (428g)

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

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.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Canapés de pepino com queijo de cabra

118 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

queijo de cabra

1 oz (28g)

endro seco

4 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

queijo de cabra

2 oz (57g)

endro seco

1 colher de chá (1g)

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

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados

2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados

4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Pudim de chia com abacate e chocolate

197 kcal  15g proteína  9g gordura  7g carboidrato  7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

1/4 concha (1/3 xícara cada) (8g)

iogurte grego com baixo teor de gordura

2 colher de sopa (35g)

abacates

1/2 fatias (13g)

cacau em pó

1/2 colher de sopa (3g)

leite integral

1/4 xícara(s) (mL)

sementes de chia

1 colher de sopa (14g)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

iogurte grego com baixo teor de gordura

4 colher de sopa (70g)

abacates

1 fatias (25g)

cacau em pó

1 colher de sopa (6g)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

sementes de chia

2 colher de sopa (28g)

1. Amasse o abacate no fundo de um pote. Adicione todos os outros ingredientes e misture bem.
Cubra e leve à geladeira por 1-2 horas ou durante a noite.
Sirva e aproveite.

Jantar 1

Comer em dia 1

Copos de alface com tofu à taiwanesa

6 copos de alface - 279 kcal  11g proteína  23g gordura  5g carboidrato  2g fibra



Rende 6 copos de alface

tofu firme, seco com papel-toalha e esfarelado

1/4 lbs (106g)

água

1/8 xícara(s) (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

alface romana

6 folha interna (36g)

molho de soja (tamari)

1/2 colher de sopa (mL)

vinagre de maçã

1 colher de sopa (mL)

amêndoas

3/4 colher de sopa, em tiras finas (5g)

alho, picado

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

gingibre fresco, descascado e picado

3/4 colher de sopa (5g)

1. Aqueça cerca de 2/3 do óleo em uma frigideira antiaderente em fogo médio-alto. Adicione o tofu, tempere com sal e pimenta e cozinhe até dourar em alguns pontos, cerca de 5-6 minutos. Transfira o tofu para um prato e limpe a frigideira.
2. Adicione o restante do óleo na mesma frigideira em fogo médio-alto. Acrescente o alho, o gengibre e as amêndoas, mexendo frequentemente até o alho ficar perfumado e as amêndoas tostadas, cerca de 1-2 minutos.
3. Misture o vinagre de maçã, o molho de soja e a água, e cozinhe até a mistura engrossar ligeiramente, cerca de 2-3 minutos.
4. Volte o tofu para a frigideira e misture para envolver no molho.
5. Coloque a mistura de tofu nos copos de alface e sirva.

Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido - 164 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 1g fibra

Rende 3/4 xícara de arroz cozido



arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

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.

Tomates assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 1/2 tomate(s)

tomates

1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (137g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Salada de tofu com salsa verde

529 kcal ● 23g proteína ● 36g gordura ● 17g carboidrato ● 12g fibra



tomates, picado

3/4 tomate roma (60g)

salsa verde

1 1/2 colher de sopa (24g)

cominho moído

1/2 colher de sopa (3g)

feijão preto, escorrido e enxaguado

3 colher de sopa (45g)

sementes de abóbora, torradas, sem sal

3 colher de sopa (22g)

abacates, fatiado

3 fatias (75g)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tofu firme

1 1/2 fatia(s) (126g)

1. Pressione o tofu entre papel-toalha para remover um pouco da água; corte em cubos pequenos.
2. Em uma tigela pequena, adicione o tofu, o óleo, o cominho e uma pitada de sal. Misture até que o tofu esteja bem coberto.
3. Frite em uma frigideira em fogo médio, alguns minutos de cada lado até ficar crocante.
4. Adicione os feijões à frigideira e cozinhe até aquecerem, alguns minutos. Retire do fogo e reserve.
5. Adicione folhas mistas a uma tigela e arrume o tofu, os feijões, o abacate e os tomates por cima. Misture delicadamente a salada. Salpique com sementes de abóbora e finalize com salsa verde. Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Ervilhas-tortas com manteiga

214 kcal ● 6g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

manteiga

4 colher de chá (18g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas

2 2/3 xícara (384g)

manteiga

2 2/3 colher de sopa (36g)

sal

2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

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.

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.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tenders de chik'n crocantes

4 tender(es) - 229 kcal ● 16g proteína ● 9g gordura ● 21g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ketchup

1 colher de sopa (17g)

tenders 'chik'n' sem carne

4 pedaços (102g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup

2 colher de sopa (34g)

tenders 'chik'n' sem carne

8 pedaços (204g)

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

Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

alho em pó

2 pitada (1g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

abacates, cortado em cubos

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

cebola

1 colher de sopa, picado (15g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

sal

4 pitada (3g)

alho em pó

4 pitada (2g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

abacates, cortado em cubos

1 abacate(s) (201g)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

cebola

2 colher de sopa, picado (30g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Leite

3/4 xícara(s) - 112 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

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.
