

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano baixo em carboidratos de 2200 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 2159 kcal ● 157g proteína (29%) ● 105g gordura (44%) ● 109g carboidrato (20%) ● 38g fibra (7%)

Café da manhã

345 kcal, 23g proteína, 13g carboidratos líquidos, 22g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

165 kcal, 1g proteína, 20g carboidratos líquidos, 8g gordura



Fatias de pepino

1/4 pepino- 15 kcal



Chips de banana-da-terra

151 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

715 kcal, 31g proteína, 42g carboidratos líquidos, 38g gordura



Sementes de girassol

271 kcal



Salada de feijões mistos

444 kcal

Jantar

720 kcal, 54g proteína, 33g carboidratos líquidos, 35g gordura



Salada de seitan

718 kcal

Day 2 2159 kcal ● 157g proteína (29%) ● 105g gordura (44%) ● 109g carboidrato (20%) ● 38g fibra (7%)

Café da manhã

345 kcal, 23g proteína, 13g carboidratos líquidos, 22g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

165 kcal, 1g proteína, 20g carboidratos líquidos, 8g gordura



Fatias de pepino

1/4 pepino- 15 kcal



Chips de banana-da-terra

151 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

715 kcal, 31g proteína, 42g carboidratos líquidos, 38g gordura



Sementes de girassol

271 kcal



Salada de feijões mistos

444 kcal

Jantar

720 kcal, 54g proteína, 33g carboidratos líquidos, 35g gordura



Salada de seitan

718 kcal

Day 3 2201 kcal ● 144g proteína (26%) ● 104g gordura (43%) ● 129g carboidrato (24%) ● 42g fibra (8%)

Café da manhã

345 kcal, 23g proteína, 13g carboidratos líquidos, 22g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

305 kcal, 9g proteína, 15g carboidratos líquidos, 20g gordura



Maçã e manteiga de amendoim

1/2 maçã(s)- 155 kcal



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal

Almoço

680 kcal, 27g proteína, 53g carboidratos líquidos, 32g gordura



Patty melt

1 sanduíche(s)- 500 kcal



Salada mista

182 kcal

Jantar

655 kcal, 37g proteína, 47g carboidratos líquidos, 30g gordura



Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal



Tempeh com molho de amendoim

4 oz de tempeh- 434 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 4 2240 kcal ● 140g proteína (25%) ● 109g gordura (44%) ● 129g carboidrato (23%) ● 44g fibra (8%)

Café da manhã

380 kcal, 18g proteína, 12g carboidratos líquidos, 27g gordura



Bolinhas proteicas de amêndoa

2 bola(s)- 270 kcal



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal

Lanches

305 kcal, 9g proteína, 15g carboidratos líquidos, 20g gordura



Maçã e manteiga de amendoim

1/2 maçã(s)- 155 kcal



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

680 kcal, 27g proteína, 53g carboidratos líquidos, 32g gordura



Patty melt

1 sanduíche(s)- 500 kcal



Salada mista

182 kcal

Jantar

655 kcal, 37g proteína, 47g carboidratos líquidos, 30g gordura



Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal



Tempeh com molho de amendoim

4 oz de tempeh- 434 kcal

Day 5 2244 kcal ● 156g proteína (28%) ● 110g gordura (44%) ● 116g carboidrato (21%) ● 42g fibra (7%)

Café da manhã

380 kcal, 18g proteína, 12g carboidratos líquidos, 27g gordura



Bolinhas proteicas de amêndoa

2 bola(s)- 270 kcal



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal

Lanches

250 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 14g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

730 kcal, 41g proteína, 36g carboidratos líquidos, 44g gordura



Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 sanduíche(s)- 408 kcal



Salada simples de mussarela e tomate

322 kcal

Jantar

665 kcal, 36g proteína, 52g carboidratos líquidos, 24g gordura



Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



Bowl de salada de taco com tempeh

554 kcal

Day 6 2217 kcal ● 151g proteína (27%) ● 105g gordura (43%) ● 124g carboidrato (22%) ● 43g fibra (8%)

Café da manhã

355 kcal, 14g proteína, 20g carboidratos líquidos, 22g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal

Lanches

250 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 14g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

730 kcal, 41g proteína, 36g carboidratos líquidos, 44g gordura



Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 sanduíche(s)- 408 kcal



Salada simples de mussarela e tomate

322 kcal

Jantar

665 kcal, 36g proteína, 52g carboidratos líquidos, 24g gordura



Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



Bowl de salada de taco com tempeh

554 kcal

Day 7 2235 kcal ● 198g proteína (35%) ● 92g gordura (37%) ● 132g carboidrato (24%) ● 23g fibra (4%)

Café da manhã

355 kcal, 14g proteína, 20g carboidratos líquidos, 22g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal

Lanches

250 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 14g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

745 kcal, 81g proteína, 47g carboidratos líquidos, 25g gordura



Asinhas de seitan ao teriyaki

10 oz de seitan- 743 kcal

Jantar

670 kcal, 44g proteína, 49g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada caprese

284 kcal



Gyro de seitan

1 gyro(s)- 385 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pepino
1 1/2 pepino (≈21 cm) (439g)
- ☐ cebola
1 1/2 pequeno (105g)
- ☐ alho
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
- ☐ tomates
9 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (1146g)
- ☐ espinafre fresco
8 xícara(s) (240g)
- ☐ cebola roxa
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (59g)
- ☐ cenouras
1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)
- ☐ alface romana
1 1/2 corações (750g)
- ☐ cogumelos
3 oz (85g)

Lanches

- ☐ chips de banana-da-terra
2 oz (57g)
- ☐ barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
6 grande (300g)
- ☐ leite integral
2 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo
1 xícara, ralado (113g)
- ☐ muçarela fresca
1/2 lbs (208g)
- ☐ queijo palito
3 vara (84g)
- ☐ manteiga
2 colher de chá (9g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
3 oz (85g)
- ☐ amêndoas
3/4 xícara, inteira (101g)
- ☐ manteiga de amêndoa
4 colher de sopa (63g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
6 oz (mL)
- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)
- ☐ maionese vegana
4 colher de sopa (60g)
- ☐ vinagrete balsâmico
2 oz (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico enlatado
1/2 lata (224g)
- ☐ feijão vermelho
1 lata (448g)
- ☐ manteiga de amendoim
1/4 lbs (97g)
- ☐ molho de soja (tamari)
2 colher de chá (mL)
- ☐ tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ feijão refrito
1 xícara (242g)

Bebidas

- ☐ água
15 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
15 2/3 oz (446g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
1 1/2 lbs (699g)
- ☐ arroz branco de grão longo
2/3 xícara (123g)

Outro

- ☐ levedura nutricional
1/3 oz (9g)
- ☐ hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 embalagem (155 g) (298g)
- ☐ farinha de amêndoa
2 colher de sopa (14g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
3 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
2 3/4 abacate(s) (553g)
- ☐ maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Especiarias e ervas

- ☐ endro seco
4 pitada (1g)
- ☐ mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)
- ☐ alecrim seco
4 pitada (1g)
- ☐ manjericão fresco
1/2 oz (15g)
- ☐ tempero para taco
2 colher de sopa (17g)
- ☐ cominho moído
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ orégano seco
1 1/2 pitada, folhas (0g)

- ☐ tzatziki
1 1/2 colher de sopa (21g)
- ☐ molho teriyaki
5 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão
14 2/3 oz (416g)
- ☐ pão pita
1 pita, média (≈13 cm diâ.) (50g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa
6 colher de sopa (108g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

ovos

6 grande (300g)

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.

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.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Bolinhas proteicas de amêndoa

2 bola(s) - 270 kcal  13g proteína  21g gordura  4g carboidrato  4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- pó proteico**
1 colher de sopa (6g)
- farinha de amêndoa**
1 colher de sopa (7g)
- manteiga de amêndoa**
2 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

- pó proteico**
2 colher de sopa (12g)
- farinha de amêndoa**
2 colher de sopa (14g)
- manteiga de amêndoa**
4 colher de sopa (63g)

1. Misture todos os ingredientes até ficarem bem incorporados.
2. Modele em bolinhas.
3. Guarde as sobras em um recipiente hermético na geladeira.

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.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal  4g proteína  4g gordura  6g carboidrato  0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 xícara(s) (mL)

- 1. A receita não possui instruções.

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal  6g proteína  13g gordura  2g carboidrato  3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas
3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)

- 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 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.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sementes de girassol

271 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol

1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol

3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de feijões mistos

444 kcal ● 18g proteína ● 17g gordura ● 39g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, cortado em cubos

1/4 pequeno (18g)

alho, picado fino

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

pepino, picado

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

endro seco

2 pitada (0g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

grão-de-bico enlatado, enxaguado e escorrido

1/4 lata (112g)

feijão vermelho, enxaguado e escorrido

1/2 lata (224g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, cortado em cubos

1/2 pequeno (35g)

alho, picado fino

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

pepino, picado

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

endro seco

4 pitada (1g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

grão-de-bico enlatado, enxaguado e escorrido

1/2 lata (224g)

feijão vermelho, enxaguado e escorrido

1 lata (448g)

1. Faça o molho misturando o azeite, o suco de limão, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Reserve.
2. Em uma tigela grande, combine o grão-de-bico, o feijão-kidney, a cebola, o pepino e o endro.
3. Despeje o molho sobre a mistura de feijões e misture para envolver. Sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Patty melt

1 sanduíche(s) - 500 kcal ● 20g proteína ● 26g gordura ● 38g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, fatiado finamente

1/2 pequeno (35g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

maionese vegana

2 colher de sopa (30g)

mostarda Dijon

1/2 colher de sopa (8g)

hambúrguer vegetal

1 hambúrguer (71g)

pão

2 fatia(s) (64g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado finamente

1 pequeno (70g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

maionese vegana

4 colher de sopa (60g)

mostarda Dijon

1 colher de sopa (15g)

hambúrguer vegetal

2 hambúrguer (142g)

pão

4 fatia(s) (128g)

1. Aqueça cerca de 2/3 do óleo em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione as cebolas em metade da frigideira e tempere com sal e pimenta. Adicione o hambúrguer vegetal no outro lado. Cozinhe as cebolas até começarem a dourar, 10–12 minutos. Cozinhe o hambúrguer 5–6 minutos de cada lado (ou conforme instruções da embalagem). Desligue o fogo e reserve.
2. Misture a maionese e a mostarda em uma tigela pequena. Espalhe o molho uniformemente em todos os lados do pão.
3. Coloque o hambúrguer na fatia de baixo e cubra com as cebolas e a outra fatia de pão.
4. Limpe a frigideira e aqueça o óleo restante em fogo médio. Adicione os patty melts e cozinhe até dourar, cerca de 5–7 minutos de cada lado.
5. Corte ao meio e sirva.

Salada mista

182 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado ou em cubos

1/6 pepino (≈21 cm) (56g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)

tomates, em cubos

3/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (68g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

3/4 pequeno (14 cm) (38g)

alface romana, ralado

3/4 corações (375g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado ou em cubos

3/8 pepino (≈21 cm) (113g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

tomates, em cubos

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

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)

alface romana, ralado

1 1/2 corações (750g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

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.\r\nCubra 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.\r\nTransfira 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.

Salada simples de mussarela e tomate

322 kcal ● 19g proteína ● 23g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, fatiado

1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (182g)

manjerição fresco

4 colher de chá, picado (4g)

vinagrete balsâmico

4 colher de chá (mL)

muçarela fresca, fatiado

2 2/3 oz (76g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, fatiado

2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (364g)

manjerição fresco

2 2/3 colher de sopa, picado (7g)

vinagrete balsâmico

2 2/3 colher de sopa (mL)

muçarela fresca, fatiado

1/3 lbs (151g)

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

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Asinhas de seitan ao teriyaki

10 oz de seitan - 743 kcal ● 81g proteína ● 25g gordura ● 47g carboidrato ● 2g fibra



Rende 10 oz de seitan

molho teriyaki

5 colher de sopa (mL)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

seitan

10 oz (284g)

1. Corte o seitan em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
3. Adicione o seitan e cozinhe por alguns minutos de cada lado até as bordas dourarem e fiquem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Fatias de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 2 refeições:

pepino

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

Chips de banana-da-terra

151 kcal ● 1g proteína ● 8g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chips de banana-da-terra
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:
chips de banana-da-terra
2 oz (57g)

1. Aproximadamente 3/4 xícara = 1 oz

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Maçã e manteiga de amendoim

1/2 maçã(s) - 155 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
maçãs
1/2 médio (≈8 cm diâ.) (91g)

Para todas as 2 refeições:
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

1. Fatie uma maçã e espalhe manteiga de amendoim uniformemente sobre cada fatia.

Amêndoas torradas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:
amêndoas
1/3 xícara, inteira (48g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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 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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de seitan

718 kcal ● 54g proteína ● 35g gordura ● 33g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado ao meio

12 tomatinhos (204g)

seitan, esfarelado ou fatiado

6 oz (170g)

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

levedura nutricional

2 colher de chá (3g)

óleo

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado ao meio

24 tomatinhos (408g)

seitan, esfarelado ou fatiado

3/4 lbs (340g)

espinafre fresco

8 xícara(s) (240g)

abacates, picado

1 abacate(s) (201g)

molho para salada

4 colher de sopa (mL)

levedura nutricional

4 colher de chá (5g)

óleo

4 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)

água

2/3 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.

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1/4 xícara (mL)

tomates

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

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

Tempeh com molho de amendoim

4 oz de tempeh - 434 kcal ● 33g proteína ● 23g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

levedura nutricional

1 colher de sopa (4g)

molho de soja (tamari)

2 colher de chá (mL)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

4 colher de sopa (65g)

tempeh

1/2 lbs (227g)

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.
-

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)

água

2/3 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.

Bowl de salada de taco com tempeh

554 kcal ● 34g proteína ● 24g gordura ● 27g carboidrato ● 23g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, em cubos

1/2 abacate(s) (101g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

feijão refrito

1/2 xícara (121g)

salsa

3 colher de sopa (54g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

tempero para taco

1 colher de sopa (9g)

tempeh

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, em cubos

1 abacate(s) (201g)

óleo

1 colher de chá (mL)

feijão refrito

1 xícara (242g)

salsa

6 colher de sopa (108g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

tempero para taco

2 colher de sopa (17g)

tempeh

1/2 lbs (227g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Esfarele o tempeh na frigideira e frite por alguns minutos até começar a dourar. Misture o tempero de taco com um pouco de água e mexa até o tempeh ficar coberto. Cozinhe por mais um ou dois minutos e reserve.
2. Aqueça os feijões refritos no micro-ondas ou em uma panela separada; reserve.
3. Coloque as folhas mistas, o tempeh, os feijões refritos, o abacate e a salsa em uma tigela e sirva.
4. Observação de preparo: Guarde a mistura de tempeh e os feijões refritos em um recipiente hermético na geladeira. Quando estiver pronto para servir, reaqueça o tempeh e os feijões e monte o restante da salada.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada caprese

284 kcal ● 16g proteína ● 18g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



tomates, cortado ao meio

2/3 xícara de tomates-cereja (99g)

vinagrete balsâmico

4 colher de chá (mL)

manjeriço fresco

1/3 xícara, folhas inteiras (8g)

folhas verdes variadas

2/3 embalagem (155 g) (103g)

muçarela fresca

2 oz (57g)

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.

Gyro de seitan

1 gyro(s) - 385 kcal ● 27g proteína ● 11g gordura ● 39g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 gyro(s)

seitan, fatiado finamente

2 2/3 oz (76g)

pepino, fatiado finamente

1/8 pepino (≈21 cm) (25g)

cominho moído

1/3 colher de chá (1g)

orégano seco

1 1/3 pitada, folhas (0g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tzatziki

1 1/2 colher de sopa (21g)

tomates, fatiado finamente

1/3 tomate roma (27g)

cebola roxa

2 fatia, fina (18g)

pão pita

1 pita, média (≈13 cm diâ.) (50g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o seitan e cozinhe até ficar crocante em alguns pontos, cerca de 4–6 minutos. Tempere com orégano, cominho, sal e pimenta e cozinhe, mexendo frequentemente, até ficar perfumado, cerca de 1 minuto.
2. Cubra as pitas com seitan, pepino, cebola e tomate. Regue com tzatziki. Enrole e sirva.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

2 xícara(s) (mL)

pó proteico

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Para todas as 7 refeições:

água

14 xícara(s) (mL)

pó proteico

14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

- 1. A receita não possui instruções.