

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano baixo em carboidratos de 2500 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 2470 kcal ● 167g proteína (27%) ● 112g gordura (41%) ● 156g carboidrato (25%) ● 44g fibra (7%)

Café da manhã

340 kcal, 20g proteína, 22g carboidratos líquidos, 15g gordura



Uvas

131 kcal



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal

Lanches

305 kcal, 33g proteína, 17g carboidratos líquidos, 9g gordura



Framboesas

2/3 xícara(s)- 48 kcal



Shake de proteína (leite)

258 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

770 kcal, 26g proteína, 55g carboidratos líquidos, 44g gordura



Salada simples de folhas mistas

271 kcal



Patty melt

1 sanduíche(s)- 500 kcal

Jantar

780 kcal, 27g proteína, 60g carboidratos líquidos, 42g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga

161 kcal



Tofu Cajun

236 kcal



Batatas fritas assadas

386 kcal

Day 2 2467 kcal ● 213g proteína (35%) ● 101g gordura (37%) ● 146g carboidrato (24%) ● 31g fibra (5%)

Café da manhã

340 kcal, 20g proteína, 22g carboidratos líquidos, 15g gordura



Uvas

131 kcal



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal

Lanches

305 kcal, 33g proteína, 17g carboidratos líquidos, 9g gordura



Framboesas

2/3 xícara(s)- 48 kcal



Shake de proteína (leite)

258 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

735 kcal, 50g proteína, 47g carboidratos líquidos, 36g gordura



Satay de chik'n com molho de amendoim

5 espetos- 583 kcal



Suco de fruta

1 1/3 copo(s)- 153 kcal

Jantar

815 kcal, 50g proteína, 57g carboidratos líquidos, 39g gordura



Leite

2 1/4 xícara(s)- 335 kcal



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

480 kcal

Day 3 2540 kcal ● 163g proteína (26%) ● 141g gordura (50%) ● 118g carboidrato (19%) ● 38g fibra (6%)

Café da manhã

385 kcal, 13g proteína, 31g carboidratos líquidos, 19g gordura



Waffles com manteiga de amendoim

1 waffle(s)- 201 kcal



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal

Lanches

340 kcal, 9g proteína, 16g carboidratos líquidos, 24g gordura



Sementes de girassol

135 kcal



Chocolate amargo

3 quadrado(s)- 180 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

735 kcal, 50g proteína, 47g carboidratos líquidos, 36g gordura



Satay de chik'n com molho de amendoim

5 espetos- 583 kcal



Suco de fruta

1 1/3 copo(s)- 153 kcal

Jantar

805 kcal, 30g proteína, 21g carboidratos líquidos, 61g gordura



Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal



Tofu empanado em nozes

659 kcal

Day 4 2548 kcal ● 185g proteína (29%) ● 122g gordura (43%) ● 139g carboidrato (22%) ● 38g fibra (6%)

Café da manhã

385 kcal, 13g proteína, 31g carboidratos líquidos, 19g gordura



Waffles com manteiga de amendoim

1 waffle(s)- 201 kcal



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal

Lanches

340 kcal, 9g proteína, 16g carboidratos líquidos, 24g gordura



Sementes de girassol

135 kcal



Chocolate amargo

3 quadrado(s)- 180 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

815 kcal, 38g proteína, 39g carboidratos líquidos, 53g gordura



Sanduíche de salada de ovos

1 1/2 sanduíche(s)- 813 kcal

Jantar

735 kcal, 65g proteína, 50g carboidratos líquidos, 25g gordura



Purê de batatas caseiro

119 kcal



Ervilha-torta

82 kcal



Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal

Day 5 2490 kcal ● 197g proteína (32%) ● 112g gordura (41%) ● 142g carboidrato (23%) ● 31g fibra (5%)

Café da manhã

395 kcal, 24g proteína, 30g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal



Waffles e iogurte grego
2 waffle(s)- 237 kcal

Lanches

270 kcal, 10g proteína, 21g carboidratos líquidos, 13g gordura



Chocolate amargo e framboesas
69 kcal



Framboesas
3/4 xícara(s)- 54 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

815 kcal, 38g proteína, 39g carboidratos líquidos, 53g gordura



Sanduíche de salada de ovos
1 1/2 sanduíche(s)- 813 kcal

Jantar

735 kcal, 65g proteína, 50g carboidratos líquidos, 25g gordura



Purê de batatas caseiro
119 kcal



Ervilha-torta
82 kcal



Salsicha vegana
2 salsicha(s)- 536 kcal

Day 6 2497 kcal ● 186g proteína (30%) ● 122g gordura (44%) ● 130g carboidrato (21%) ● 35g fibra (6%)

Café da manhã

395 kcal, 24g proteína, 30g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos fritos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Waffles e iogurte grego

2 waffle(s)- 237 kcal

Lanches

270 kcal, 10g proteína, 21g carboidratos líquidos, 13g gordura



Chocolate amargo e framboesas

69 kcal



Framboesas

3/4 xícara(s)- 54 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

745 kcal, 43g proteína, 40g carboidratos líquidos, 37g gordura



Vagem com manteiga

245 kcal



Batata-doce assada com alecrim

210 kcal



Farelos veganos

2 xícara(s)- 292 kcal

Jantar

810 kcal, 48g proteína, 37g carboidratos líquidos, 51g gordura



Brócolis assado com levedura nutricional

1/2 xícara(s)- 54 kcal



Tofu com limão e pimenta

21 oz- 756 kcal

Day 7 2497 kcal ● 186g proteína (30%) ● 122g gordura (44%) ● 130g carboidrato (21%) ● 35g fibra (6%)

Café da manhã

395 kcal, 24g proteína, 30g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos fritos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Waffles e iogurte grego

2 waffle(s)- 237 kcal

Lanches

270 kcal, 10g proteína, 21g carboidratos líquidos, 13g gordura



Chocolate amargo e framboesas

69 kcal



Framboesas

3/4 xícara(s)- 54 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

745 kcal, 43g proteína, 40g carboidratos líquidos, 37g gordura



Vagem com manteiga

245 kcal



Batata-doce assada com alecrim

210 kcal



Farelos veganos

2 xícara(s)- 292 kcal

Jantar

810 kcal, 48g proteína, 37g carboidratos líquidos, 51g gordura



Brócolis assado com levedura nutricional

1/2 xícara(s)- 54 kcal



Tofu com limão e pimenta

21 oz- 756 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ framboesas
6 xícara (733g)
- ☐ uvas
4 1/2 xícara (414g)
- ☐ suco de limão
2 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ suco de fruta
21 1/3 fl oz (mL)
- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)
- ☐ limão
3 pequeno (174g)

Bebidas

- ☐ pó proteico
19 1/2 concha (1/3 xícara cada) (605g)
- ☐ água
17 1/2 xícara(s) (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral
9 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos
22 1/2 médio (996g)
- ☐ manteiga
1/4 xícara (59g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
3/4 xícara (210g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
1/2 xícara (mL)
- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ maionese vegana
2 colher de sopa (30g)
- ☐ maionese
1/2 xícara (mL)
- ☐ azeite
4 colher de chá (mL)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
6 xícara (180g)
- ☐ hambúrguer vegetal
1 hambúrguer (71g)

Especiarias e ervas

- ☐ mostarda Dijon
1 1/2 colher de sopa (23g)
- ☐ sal
1/4 oz (7g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 1/4 g (2g)
- ☐ tempero cajun
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ mostarda amarela
1/4 colher de sopa ou 1 sachê (4g)
- ☐ páprica
3 pitada (2g)
- ☐ alecrim seco
2 colher de chá (2g)
- ☐ pimenta-limão
1/2 colher de sopa (3g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
9 oz (256g)
- ☐ waffles congelados
8 waffles (280g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme
3 1/2 lbs (1630g)
- ☐ manteiga de amendoim
1/3 xícara (85g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
4 xícara (400g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
1 1/2 oz (43g)
- ☐ nozes
1/3 xícara, picada (39g)

Doces

- ☐ chocolate amargo 70-85%
9 quadrado(s) (90g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ amido de milho
6 colher de sopa (48g)

- ☐ salsicha vegana
5 salsicha (500g)
- ☐ tempero italiano
4 pitada (2g)
- ☐ espeto(s)
10 espetos (10g)
- ☐ tiras veganas chik'n
13 1/3 oz (378g)
- ☐ óleo de gergelim
5 colher de chá (mL)
- ☐ levedura nutricional
1/2 colher de sopa (2g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola
1 1/4 pequeno (88g)
 - ☐ ervilhas sugar snap congeladas
3 2/3 xícara (528g)
 - ☐ batatas
1 2/3 lbs (764g)
 - ☐ brócolis
2 xícara, picado (182g)
 - ☐ cenouras
3 1/2 médio (206g)
 - ☐ gengibre fresco
1 2/3 polegada (2.5 cm) cubo (8g)
 - ☐ alface romana
3/4 corações (375g)
 - ☐ tomates
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)
 - ☐ alho
2 dente(s) (de alho) (6g)
 - ☐ vagens verdes congeladas
3 1/3 xícara (403g)
 - ☐ batata-doce
1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Uvas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas
2 1/4 xícara (207g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
4 1/2 xícara (414g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos cozidos

3 ovo(s) - 208 kcal ● 19g proteína ● 14g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
3 grande (150g)

Para todas as 2 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.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Waffles com manteiga de amendoim

1 waffle(s) - 201 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
waffles congelados
1 waffles (35g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
waffles congelados
2 waffles (70g)

1. Toste os waffles conforme as instruções da embalagem.
2. Espalhe manteiga de amendoim sobre os waffles. Opcionalmente, você pode cortar o waffle ao meio e montar um sanduíche de waffle com manteiga de amendoim. Sirva.

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.

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 5, dia 6 e dia 7

Ovos fritos básicos

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

ovos

6 grande (300g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Waffles e iogurte grego

2 waffle(s) - 237 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte grego desnatado natural

4 colher de sopa (70g)

waffles congelados

2 waffles (70g)

Para todas as 3 refeições:

iogurte grego desnatado natural

3/4 xícara (210g)

waffles congelados

6 waffles (210g)

1. Toste os waffles conforme as instruções da embalagem.
2. Espalhe iogurte grego sobre os waffles. Opcionalmente, você pode cortar o waffle ao meio e fazer um sanduíche de waffle com iogurte grego. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada simples de folhas mistas

271 kcal ● 5g proteína ● 19g gordura ● 17g carboidrato ● 4g fibra



molho para salada

6 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

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

Patty melt

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



Rende 1 sanduíche(s)

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)

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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Satay de chik'n com molho de amendoim

5 espetos - 583 kcal ● 47g proteína ● 35g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

gengibre fresco, ralado ou picado

5/6 polegada (2.5 cm) cubo (4g)

espeto(s)

5 espetos (5g)

tiras veganas chik'n

6 2/3 oz (189g)

óleo de gergelim

2 1/2 colher de chá (mL)

suco de limão

1 1/4 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

5 colher de chá (27g)

Para todas as 2 refeições:

gengibre fresco, ralado ou picado

1 2/3 polegada (2.5 cm) cubo (8g)

espeto(s)

10 espetos (10g)

tiras veganas chik'n

13 1/3 oz (378g)

óleo de gergelim

5 colher de chá (mL)

suco de limão

2 1/2 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

1/4 xícara (53g)

1. Se as tiras de chik'n estiverem congeladas, siga as instruções da embalagem no micro-ondas e cozinhe até ficarem moles, mas não totalmente cozidas. Pincele óleo de gergelim sobre as tiras de chik'n e espete-as em palitos. Cozinhe os espetos em uma frigideira ou grelha em fogo médio até dourarem por fora e estarem cozidos por dentro. Enquanto isso, prepare o molho misturando a manteiga de amendoim, o gengibre e o suco de limão. Você pode adicionar um pouco de água para ajustar a consistência do molho, se desejar. Sirva os espetos com o molho de amendoim e aproveite.

Suco de fruta

1 1/3 copo(s) - 153 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta

10 2/3 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta

21 1/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Sanduíche de salada de ovos

1 1/2 sanduíche(s) - 813 kcal ● 38g proteína ● 53g gordura ● 39g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mostarda amarela

3 pitada ou 1 sachê (2g)

páprica

1 1/2 pitada (1g)

pão

3 fatia (96g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

cebola, picado

3/8 pequeno (26g)

maionese

3 colher de sopa (mL)

ovos

4 1/2 médio (198g)

Para todas as 2 refeições:

mostarda amarela

1/4 colher de sopa ou 1 sachê (4g)

páprica

3 pitada (2g)

pão

6 fatia (192g)

pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

sal

3 pitada (1g)

cebola, picado

3/4 pequeno (53g)

maionese

6 colher de sopa (mL)

ovos

9 médio (396g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra-os com água.
2. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8 minutos.
3. Retire a panela do fogo e mergulhe os ovos em água fria. Deixe-os na água fria até esfriarem (~5 min).
4. Descasque os ovos e amasse-os junto com os demais ingredientes, exceto o pão. Se preferir, você pode picar os ovos (em vez de amassá-los) antes de misturar.
5. Espalhe a mistura em uma fatia de pão e cubra com a outra.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Vagem com manteiga

245 kcal ● 4g proteína ● 19g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

vagens verdes congeladas

1 2/3 xícara (202g)

sal

1 1/4 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/4 pitada (0g)

manteiga

5 colher de chá (23g)

Para todas as 2 refeições:

vagens verdes congeladas

3 1/3 xícara (403g)

sal

1/3 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá (0g)

manteiga

1/4 xícara (45g)

1. Prepare a vagem de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Batata-doce assada com alecrim

210 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alecrim seco

1 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

azeite

2 colher de chá (mL)

batata-doce, cortado em cubos de 1"

2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)

Para todas as 2 refeições:

alecrim seco

2 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

azeite

4 colher de chá (mL)

batata-doce, cortado em cubos de 1"

1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Farelos veganos

2 xícara(s) - 292 kcal ● 37g proteína ● 9g gordura ● 6g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

2 xícara (200g)

Para todas as 2 refeições:

carne de hambúrguer

vegetariana em pedaços

4 xícara (400g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.
-

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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 2 refeições:

framboesas
1 1/3 xícara (164g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Shake de proteína (leite)

258 kcal ● 32g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
leite integral
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
leite integral
2 xícara(s) (mL)

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

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sementes de girassol

135 kcal ● 6g proteína ● 11g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
3/4 oz (21g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

Chocolate amargo

3 quadrado(s) - 180 kcal ● 2g proteína ● 13g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chocolate amargo 70-85%
3 quadrado(s) (30g)

Para todas as 2 refeições:

chocolate amargo 70-85%
6 quadrado(s) (60g)

1. A receita não possui instruções.

Palitos de cenoura

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras
1 médio (61g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
2 médio (122g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Chocolate amargo e framboesas

69 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chocolate amargo 70-85%
1 quadrado(s) (10g)
framboesas
2 colher de sopa (15g)

Para todas as 3 refeições:

chocolate amargo 70-85%
3 quadrado(s) (30g)
framboesas
6 colher de sopa (46g)

1. A receita não possui instruções.

Framboesas

3/4 xícara(s) - 54 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas
3/4 xícara (92g)

Para todas as 3 refeições:

framboesas
2 1/4 xícara (277g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

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 3 refeições:

leite integral
3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Ervilhas-tortas com manteiga

161 kcal ● 4g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



ervilhas sugar snap congeladas

1 xícara (144g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

sal

3/4 pitada (0g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

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

Tofu Cajun

236 kcal ● 17g proteína ● 16g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



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

1/2 lbs (213g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tempero cajun

1/4 colher de sopa (2g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Combine o tofu em cubos, o tempero cajun, o óleo e sal e pimenta em uma assadeira. Misture para cobrir.
3. Asse até ficar crocante, 20-25 minutos. Sirva.

Batatas fritas assadas

386 kcal ● 6g proteína ● 14g gordura ● 49g carboidrato ● 9g fibra



óleo

1 colher de sopa (mL)

batatas

1 grande (7,5-11 cm diâ.) (369g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Leite

2 1/4 xícara(s) - 335 kcal ● 17g proteína ● 18g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra

Rende 2 1/4 xícara(s)

leite integral

2 1/4 xícara(s) (mL)



1. A receita não possui instruções.

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

480 kcal ● 33g proteína ● 22g gordura ● 31g carboidrato ● 8g fibra



salsicha vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1 salsicha (100g)

tempero italiano

4 pitada (2g)

óleo

2 colher de chá (mL)

brócolis, picado

1 xícara, picado (91g)

cenouras, fatiado

1 médio (61g)

batatas, cortado em gomos

1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture os legumes com óleo, tempero italiano e um pouco de sal e pimenta.
3. Espalhe os legumes e a linguiça na assadeira e asse, mexendo uma vez na metade do tempo, até que os legumes estejam macios e a linguiça dourada, cerca de 35 minutos. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 11g carboidrato ● 10g fibra



alface romana, picado grosseiramente

3/4 corações (375g)

cenouras, fatiado

3/8 médio (23g)

tomates, cortado em cubinhos

3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Tofu empanado em nozes

659 kcal ● 25g proteína ● 56g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra

**maionese**

2 colher de sopa (mL)

tofu firme, escorrido

1/2 lbs (227g)

nozes

1/3 xícara, picada (39g)

mostarda Dijon

1 colher de sopa (15g)

alho, cortado em cubos

2 dente(s) (de alho) (6g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga e reserve.
 2. Corte o tofu em tiras de aproximadamente 2 onças. Envolve as tiras em um pano limpo e pressione para retirar o excesso de água.
 3. Tempere o tofu com sal e pimenta a gosto. Reserve.
 4. Em uma tigela pequena, misture a maionese, a mostarda dijon, o alho e o suco de limão.
 5. Usando uma colher, pegue cerca de metade da mistura de maionese (reservando a outra metade para o molho) e espalhe uniformemente sobre todas as tiras de tofu, deixando a base sem cobertura.
 6. Pressione as nozes picadas até que todos os lados estejam cobertos, também deixando a base sem cobertura.
 7. Coloque o tofu na assadeira e asse por cerca de 20 minutos até o tofu aquecer e as nozes tostarem.
 8. Sirva com a metade restante da mistura de maionese.
-

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Purê de batatas caseiro

119 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batatas, descascado e cortado em pedaços

1/3 lbs (151g)

leite integral

1/8 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

batatas, descascado e cortado em pedaços

2/3 lbs (303g)

leite integral

1/6 xícara(s) (mL)

1. Coloque os pedaços de batata em uma panela grande e cubra com água fria.
2. Leve para ferver em fogo alto, depois reduza para fogo brando e cozinhe até as batatas ficarem macias, cerca de 15-20 minutos.
3. Escorra as batatas e volte à panela.
4. Adicione o leite à panela. Amasse as batatas com um amassador, garfo ou batedor elétrico até obter um purê liso e cremoso.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Ervilha-torta

82 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas

2 2/3 xícara (384g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salsicha vegana

2 salsicha(s) - 536 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsicha vegana
2 salsicha (200g)

Para todas as 2 refeições:
salsicha vegana
4 salsicha (400g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Brócolis assado com levedura nutricional

1/2 xícara(s) - 54 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

levedura nutricional
1/4 colher de sopa (1g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
brócolis
1/2 xícara, picado (46g)

Para todas as 2 refeições:
levedura nutricional
1/2 colher de sopa (2g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
brócolis
1 xícara, picado (91g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Misture o brócolis com óleo e asse no forno por 20–25 minutos.
3. Retire e tempere com levedura nutricional e sal/pimenta a gosto. Sirva.

Tofu com limão e pimenta

21 oz - 756 kcal ● 46g proteína ● 47g gordura ● 35g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
1 1/3 lbs (595g)
pimenta-limão
1/4 colher de sopa (2g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
amido de milho
3 colher de sopa (24g)
limão, raspado
1 1/2 pequeno (87g)

Para todas as 2 refeições:
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
2 1/2 lbs (1191g)
pimenta-limão
1/2 colher de sopa (3g)
óleo
3 colher de sopa (mL)
amido de milho
6 colher de sopa (48g)
limão, raspado
3 pequeno (174g)

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

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína
2 1/2 dosador - 273 kcal ● 61g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água
2 1/2 xícara(s) (mL)
pó proteico
2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (78g)

Para todas as 7 refeições:
água
17 1/2 xícara(s) (mL)
pó proteico
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)

1. A receita não possui instruções.