

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano baixo em carboidratos de 2600 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

2514 kcal ● 194g proteína (31%) ● 149g gordura (54%) ● 66g carboidrato (11%) ● 31g fibra (5%)

Café da manhã

400 kcal, 22g proteína, 5g carboidratos líquidos, 29g gordura



[Salada de ovo e abacate](#)

399 kcal

Lanches

280 kcal, 15g proteína, 16g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Copo de cottage com frutas](#)

1 pote- 131 kcal



[Aipo com molho ranch](#)

148 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

775 kcal, 51g proteína, 18g carboidratos líquidos, 48g gordura



[Espinafre salteado simples](#)

398 kcal



[Tofu assado](#)

13 1/3 oz- 377 kcal

Jantar

790 kcal, 46g proteína, 24g carboidratos líquidos, 55g gordura



[Tofu picante com sriracha e amendoim](#)

682 kcal



[Salada caprese](#)

107 kcal

Day 2

2637 kcal ● 172g proteína (26%) ● 158g gordura (54%) ● 93g carboidrato (14%) ● 41g fibra (6%)

Café da manhã

400 kcal, 22g proteína, 5g carboidratos líquidos, 29g gordura



[Salada de ovo e abacate](#)

399 kcal

Lanches

280 kcal, 15g proteína, 16g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Copo de cottage com frutas](#)

1 pote- 131 kcal



[Aipo com molho ranch](#)

148 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

800 kcal, 40g proteína, 46g carboidratos líquidos, 46g gordura



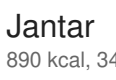
[Pistaches](#)

188 kcal



[Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim](#)

1 1/2 sanduíche(s)- 612 kcal



[Salada de tofu com salsa verde](#)

705 kcal



[Nozes-pecã](#)

1/4 xícara- 183 kcal

Day 3

2618 kcal ● 174g proteína (27%) ● 143g gordura (49%) ● 116g carboidrato (18%) ● 43g fibra (6%)

Café da manhã

365 kcal, 21g proteína, 24g carboidratos líquidos, 19g gordura



Torrada com manteiga
2 fatia(s)- 227 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

290 kcal, 19g proteína, 21g carboidratos líquidos, 11g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Amoras
3/4 xícara(s)- 52 kcal



Aipo com manteiga de amendoim
109 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

800 kcal, 40g proteína, 46g carboidratos líquidos, 46g gordura



Pistaches
188 kcal



Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim
1 1/2 sanduíche(s)- 612 kcal

Jantar

890 kcal, 34g proteína, 23g carboidratos líquidos, 65g gordura



Salada de tofu com salsa verde
705 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Day 4

2608 kcal ● 191g proteína (29%) ● 136g gordura (47%) ● 117g carboidrato (18%) ● 38g fibra (6%)

Café da manhã

365 kcal, 21g proteína, 24g carboidratos líquidos, 19g gordura



Torrada com manteiga
2 fatia(s)- 227 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

290 kcal, 19g proteína, 21g carboidratos líquidos, 11g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Amoras
3/4 xícara(s)- 52 kcal



Aipo com manteiga de amendoim
109 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

875 kcal, 37g proteína, 11g carboidratos líquidos, 71g gordura



Tacos de queijo e guacamole
4 taco(s)- 700 kcal



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 173 kcal

Jantar

805 kcal, 53g proteína, 59g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salada simples de mussarela e tomate
363 kcal



Salteado de tempeh e cogumelos
443 kcal

Day 5

2582 kcal ● 183g proteína (28%) ● 118g gordura (41%) ● 151g carboidrato (23%) ● 47g fibra (7%)

Café da manhã

365 kcal, 21g proteína, 24g carboidratos líquidos, 19g gordura



Torrada com manteiga
2 fatia(s)- 227 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

290 kcal, 19g proteína, 21g carboidratos líquidos, 11g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Amoras
3/4 xícara(s)- 52 kcal



Aipo com manteiga de amendoim
109 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

845 kcal, 29g proteína, 44g carboidratos líquidos, 53g gordura



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



Panini de morango, abacate e queijo de cabra
731 kcal

Jantar

805 kcal, 53g proteína, 59g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salada simples de mussarela e tomate
363 kcal



Salteado de tempeh e cogumelos
443 kcal

Day 6

2580 kcal ● 180g proteína (28%) ● 119g gordura (42%) ● 151g carboidrato (23%) ● 45g fibra (7%)

Café da manhã

385 kcal, 16g proteína, 34g carboidratos líquidos, 18g gordura



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



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate
124 kcal

Lanches

285 kcal, 22g proteína, 22g carboidratos líquidos, 10g gordura



Parfait de amora e granola
287 kcal

Almoço

845 kcal, 29g proteína, 44g carboidratos líquidos, 53g gordura



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



Panini de morango, abacate e queijo de cabra
731 kcal

Jantar

790 kcal, 53g proteína, 49g carboidratos líquidos, 37g gordura



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
720 kcal



Salada caprese
71 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 7

2549 kcal ● 189g proteína (30%) ● 107g gordura (38%) ● 154g carboidrato (24%) ● 54g fibra (8%)

Café da manhã

385 kcal, 16g proteína, 34g carboidratos líquidos, 18g gordura



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



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate
124 kcal

Lanches

285 kcal, 22g proteína, 22g carboidratos líquidos, 10g gordura



Parfait de amora e granola
287 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, 48g carboidratos líquidos, 41g gordura



Couve com alho
438 kcal



Tofu laranja com gergelim
7 onça(s) de tofu- 377 kcal

Jantar

790 kcal, 53g proteína, 49g carboidratos líquidos, 37g gordura



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
720 kcal



Salada caprese
71 kcal



Outro

- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
5 recipiente (850g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 1/2 embalagem (155 g) (375g)
- ☐ molho de pimenta sriracha
2 colher de sopa (30g)
- ☐ guacamole, industrializado
1/2 xícara (124g)
- ☐ salsicha vegana
3 salsicha (300g)
- ☐ tempero italiano
1/2 colher de sopa (5g)
- ☐ óleo de gergelim
1/2 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ aipo cru
9 talo médio (19-20 cm de comprimento) (360g)
- ☐ alho
9 1/2 dente(s) (de alho) (29g)
- ☐ espinafre fresco
18 xícara(s) (540g)
- ☐ gengibre fresco
5/6 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)
- ☐ tomates
5 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (694g)
- ☐ cogumelos
9 1/2 oz (268g)
- ☐ pimentão
1 grande (164g)
- ☐ brócolis
3 xícara, picado (273g)
- ☐ cenouras
3 médio (183g)
- ☐ batatas
3 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (276g)
- ☐ couve-manteiga
22 oz (624g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho ranch
4 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite
1 oz (mL)
- ☐ óleo
2 3/4 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
2 oz (mL)

Produtos lácteos e ovos

Especiarias e ervas

- ☐ alho em pó
2 colher de chá (6g)
- ☐ sal
1 colher de chá (5g)
- ☐ pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
- ☐ manjerição fresco
1/2 oz (15g)
- ☐ cominho moído
4 colher de chá (8g)
- ☐ alecrim seco
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ gengibre em pó
4 pitada (1g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu extra firme
13 1/3 oz (378g)
- ☐ molho de soja (tamari)
6 1/2 oz (mL)
- ☐ manteiga de amendoim
1/2 xícara (112g)
- ☐ tofu firme
2 lbs (931g)
- ☐ feijão preto
1/2 xícara (120g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ amendoins torrados
1/2 xícara (64g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de gergelim
10 1/2 g (11g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- ☐ pecãs
1/2 xícara, metades (50g)
- ☐ pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

Bebidas

- ☐ água
18 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ ovos
14 grande (700g)
- ☐ muçarela fresca
1/2 lbs (220g)
- ☐ queijo
1 1/2 xícara, ralado (170g)
- ☐ manteiga
3 colher de sopa (41g)
- ☐ queijo cheddar
1 xícara, ralado (113g)
- ☐ queijo de cabra
3 oz (85g)
- ☐ parmesão
2 colher de sopa (10g)
- ☐ iogurte grego com baixo teor de gordura
1 1/4 xícara (350g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
3 1/2 abacate(s) (703g)
- ☐ amoras
3 xícara (414g)
- ☐ morangos
12 médio (diâ. 3 cm) (144g)
- ☐ nectarina
4 médio (diâ. 6,5 cm) (568g)
- ☐ laranja
1/4 fruta (7.3 cm diâ.) (35g)

- ☐ salsa verde
4 colher de sopa (64g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
1 1/4 lbs (576g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
1/2 xícara (95g)
- ☐ amido de milho
1 1/2 colher de sopa (12g)

Lanches

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

Cereais matinais

- ☐ granola
10 colher de sopa (56g)

Doces

- ☐ açúcar
1 colher de sopa (13g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de ovo e abacate

399 kcal ● 22g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

ovos, cozido e resfriado

3 grande (150g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

alho em pó

4 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

ovos, cozido e resfriado

6 grande (300g)

folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

abacates

1 abacate(s) (201g)

alho em pó

1 colher de chá (3g)

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.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Torrada com manteiga

2 fatia(s) - 227 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

manteiga

2 colher de chá (9g)

pão

2 fatia (64g)

Para todas as 3 refeições:

manteiga

2 colher de sopa (27g)

pão

6 fatia (192g)

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

Ovos cozidos

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



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 3 refeições:

ovos

2 grande (100g)

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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

Para todas as 2 refeições:

bolachas de arroz, qualquer sabor

1/2 bolos (5g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

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.

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

nectarina, sem caroço

2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

nectarina, sem caroço

4 médio (diâ. 6,5 cm) (568g)

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

Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

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



Translation missing: pt.for_single_meal

alho, picado

2 pitada (1g)

tomates, cortado ao meio

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

parmesão

1 colher de sopa (5g)

espinafre fresco

1 xícara(s) (30g)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

ovos

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

4 pitada (1g)

tomates, cortado ao meio

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

parmesão

2 colher de sopa (10g)

espinafre fresco

2 xícara(s) (60g)

azeite

1 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

1. Bata os ovos em uma tigela pequena com um pouco de sal e pimenta. Reserve.
2. Coloque uma frigideira média em fogo médio e adicione o azeite e o alho e refogue até ficar perfumado, menos de um minuto.
3. Acrescente o espinafre e cozinhe, mexendo, até murchar, cerca de um minuto.
4. Adicione os ovos e cozinhe mexendo ocasionalmente por mais um ou dois minutos.
5. Polvilhe o parmesão e os tomates e misture.
6. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Espinafre salteado simples

398 kcal ● 14g proteína ● 29g gordura ● 9g carboidrato ● 11g fibra



alho, cortado em cubos

2 dente (de alho) (6g)

espinafre fresco

16 xícara(s) (480g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

sal

4 pitada (3g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Tofu assado

13 1/3 oz - 377 kcal ● 37g proteína ● 20g gordura ● 9g carboidrato ● 5g fibra



Rende 13 1/3 oz

gingibre fresco, descascado e ralado

5/6 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)

tofu extra firme

13 1/3 oz (378g)

sementes de gergelim

2 1/2 colher de chá (8g)

molho de soja (tamari)

6 2/3 colher de sopa (mL)

1. Seque o tofu com papel-toalha e corte em cubos.
2. Preaqueça o forno a 350°F (175°C) e unte levemente uma assadeira.
3. Aqueça uma pequena frigideira em fogo médio. Torre as sementes de gergelim até ficarem aromáticas, cerca de 1-2 minutos.
4. Em uma tigela grande, misture os cubos de tofu com molho de soja, gengibre e as sementes de gergelim torradas até ficarem bem cobertos.
5. Distribua o tofu na assadeira preparada e asse por 15 minutos. Vire os cubos e continue assando até ficarem firmes e aquecidos por completo, cerca de mais 15 minutos. Sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

pistaches sem casca

4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca

1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 1/2 sanduíche(s) - 612 kcal ● 34g proteína ● 32g gordura ● 40g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

folhas verdes variadas

3/4 xícara (23g)

alecrim seco

3 pitada (0g)

cogumelos

2 1/4 oz (64g)

queijo

3/4 xícara, ralado (85g)

pão

3 fatia(s) (96g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

alecrim seco

1/4 colher de sopa (1g)

cogumelos

1/4 lbs (128g)

queijo

1 1/2 xícara, ralado (170g)

pão

6 fatia(s) (192g)

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 3

Comer em dia 4

Tacos de queijo e guacamole

4 taco(s) - 700 kcal ● 30g proteína ● 58g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Rende 4 taco(s)

guacamole, industrializado

1/2 xícara (124g)

queijo cheddar

1 xícara, ralado (113g)

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

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Amendoins torrados

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

Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados
2 colher de sopa (18g)

amendoins torrados
4 colher de sopa (37g)



1. A receita não possui instruções.

Panini de morango, abacate e queijo de cabra

731 kcal ● 25g proteína ● 44g gordura ● 42g carboidrato ● 17g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:



morangos, sem caroço e fatiado finamente

6 médio (diâ. 3 cm) (72g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

queijo de cabra

1 1/2 oz (43g)

abacates, fatiado

3/4 abacate(s) (151g)

pão

3 fatia (96g)

morangos, sem caroço e fatiado finamente

12 médio (diâ. 3 cm) (144g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

queijo de cabra

3 oz (85g)

abacates, fatiado

1 1/2 abacate(s) (302g)

pão

6 fatia (192g)

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.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Couve com alho

438 kcal ● 20g proteína ● 23g gordura ● 13g carboidrato ● 25g fibra



alho, picado

4 dente(s) (de alho) (12g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

óleo

4 colher de chá (mL)

couve-manteiga

22 oz (624g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Tofu laranja com gergelim

7 onça(s) de tofu - 377 kcal ● 18g proteína ● 17g gordura ● 35g carboidrato ● 2g fibra



Rende 7 onça(s) de tofu

óleo de gergelim

1/2 colher de sopa (mL)

sementes de gergelim

1 colher de chá (3g)

amido de milho

1 1/2 colher de sopa (12g)

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

1/2 lbs (198g)

molho de pimenta sriracha

1/2 colher de sopa (8g)

açúcar

1 colher de sopa (13g)

molho de soja (tamari)

1 colher de sopa (mL)

laranja, espremido

1/4 fruta (7.3 cm diâ.) (35g)

alho, picado

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

1. Faça o molho de laranja. Em uma tigela pequena, bata juntos o alho, suco de laranja, açúcar, molho de soja e sriracha. Reserve.
2. Em uma tigela grande, misture o tofu em cubos com o amido de milho e as sementes de gergelim.
3. Aqueça óleo de gergelim em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite até ficar crocante, 5-8 minutos.
4. Despeje o molho de laranja e cozinhe até engrossar e aquecer, 1-2 minutos.
5. Sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Aipo com molho ranch

148 kcal ● 1g proteína ● 14g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

aipo cru, cortado em tiras
3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (120g)
molho ranch
2 colher de sopa (mL)

aipo cru, cortado em tiras
6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)
molho ranch
4 colher de sopa (mL)

1. Corte o aipo em tiras. Sirva com molho ranch para mergulhar.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 3 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Queijo cottage e copo de frutas
3 recipiente (510g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Amoras

3/4 xícara(s) - 52 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 3 refeições:

amoras
3/4 xícara (108g)

amoras
2 1/4 xícara (324g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Aipo com manteiga de amendoim

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



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 3 refeições:

manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
aipo cru
1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

manteiga de amendoim
3 colher de sopa (48g)
aipo cru
3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (120g)

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

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Parfait de amora e granola

287 kcal ● 22g proteína ● 10g gordura ● 22g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

amoras, picado grosseiramente
5 colher de sopa (45g)
granola
5 colher de sopa (28g)
iogurte grego com baixo teor de gordura
10 colher de sopa (175g)

amoras, picado grosseiramente
10 colher de sopa (90g)
granola
10 colher de sopa (56g)
iogurte grego com baixo teor de gordura
1 1/4 xícara (350g)

1. Faça camadas dos ingredientes como preferir, ou simplesmente misture.
 2. Você pode conservar na geladeira durante a noite ou levar com você, mas a granola não permanecerá tão crocante se estiver misturada.
-

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tofu picante com sriracha e amendoim

682 kcal ● 39g proteína ● 48g gordura ● 21g carboidrato ● 2g fibra



óleo

1 colher de sopa (mL)

água

1/3 xícara(s) (mL)

molho de soja (tamari)

2 colher de chá (mL)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

molho de pimenta sriracha

1 1/2 colher de sopa (23g)

alho, picado fino

2 dente (de alho) (6g)

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

14 oz (397g)

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.

Salada caprese

107 kcal ● 6g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



tomates, cortado ao meio

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

vinagrete balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

manjeriço fresco

2 colher de sopa, folhas inteiras (3g)

folhas verdes variadas

1/4 embalagem (155 g) (39g)

muçarela fresca

3/4 oz (21g)

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 2 e dia 3

Salada de tofu com salsa verde

705 kcal 31g proteína 47g gordura 22g carboidrato 16g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- tomates, picado
- 1 tomate roma (80g)
- salsa verde
- 2 colher de sopa (32g)
- cominho moído
- 2 colher de chá (4g)
- feijão preto, escorrido e enxaguado
- 4 colher de sopa (60g)
- sementes de abóbora, torradas, sem sal
- 4 colher de sopa (30g)
- abacates, fatiado
- 4 fatias (100g)
- folhas verdes variadas
- 3 xícara (90g)
- óleo
- 2 colher de chá (mL)
- tofu firme
- 2 fatia(s) (168g)

Para todas as 2 refeições:

- tomates, picado
- 2 tomate roma (160g)
- salsa verde
- 4 colher de sopa (64g)
- cominho moído
- 4 colher de chá (8g)
- feijão preto, escorrido e enxaguado
- 1/2 xícara (120g)
- sementes de abóbora, torradas, sem sal
- 1/2 xícara (59g)
- abacates, fatiado
- 8 fatias (200g)
- folhas verdes variadas
- 6 xícara (180g)
- óleo
- 4 colher de chá (mL)
- tofu firme
- 4 fatia(s) (336g)

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.

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal 2g proteína 18g gordura 1g carboidrato 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- pecãs
- 4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

- pecãs
- 1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Salada simples de mussarela e tomate

363 kcal ● 21g proteína ● 25g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

tomates, fatiado

1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (205g)

manjeriço fresco

1 1/2 colher de sopa, picado (4g)

vinagrete balsâmico

1 1/2 colher de sopa (mL)

muçarela fresca, fatiado

3 oz (85g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, fatiado

2 1/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (410g)

manjeriço fresco

3 colher de sopa, picado (8g)

vinagrete balsâmico

3 colher de sopa (mL)

muçarela fresca, fatiado

6 oz (170g)

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

Salteado de tempeh e cogumelos

443 kcal ● 33g proteína ● 8g gordura ● 49g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

pimentão, fatiado

1/2 grande (82g)

gengibre em pó

2 pitada (0g)

cogumelos, picado

1 xícara, picada (70g)

tempeh, fatiado

4 oz (113g)

alho em pó

4 pitada (2g)

molho de soja (tamari)

1 colher de sopa (mL)

arroz integral

4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

pimentão, fatiado

1 grande (164g)

gengibre em pó

4 pitada (1g)

cogumelos, picado

2 xícara, picada (140g)

tempeh, fatiado

1/2 lbs (227g)

alho em pó

1 colher de chá (3g)

molho de soja (tamari)

2 colher de sopa (mL)

arroz integral

1/2 xícara (95g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Em uma panela antiaderente, salteie o tempeh, os cogumelos e o pimentão, mexendo frequentemente em fogo médio-alto.
3. Quando o tempeh dourar e os vegetais amaciarem, adicione os temperos, o molho de soja e um pouco de sal/pimenta. Mexa.
4. Misture o arroz à mistura de tempeh e vegetais. Sirva.

Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

720 kcal 49g proteína 32g gordura 46g carboidrato 12g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

salsicha vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1 1/2 salsicha (150g)

tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

brócolis, picado

1 1/2 xícara, picado (137g)

cenouras, fatiado

1 1/2 médio (92g)

batatas, cortado em gomos

1 1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (138g)

Para todas as 2 refeições:

salsicha vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

3 salsicha (300g)

tempero italiano

1/2 colher de sopa (5g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

brócolis, picado

3 xícara, picado (273g)

cenouras, fatiado

3 médio (183g)

batatas, cortado em gomos

3 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (276g)

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.

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.

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 Para todas as 7 refeições:

água

2 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (78g)

água

17 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)

1. A receita não possui instruções.