

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano baixo em carboidratos de 2700 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 2685 kcal ● 202g proteína (30%) ● 132g gordura (44%) ● 128g carboidrato (19%) ● 45g fibra (7%)

Café da manhã

410 kcal, 28g proteína, 26g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Copo de cottage com frutas](#)
1 pote- 131 kcal



[Ovos mexidos ao estilo mexicano](#)
282 kcal

Lanches

335 kcal, 33g proteína, 28g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Shake de proteína \(leite\)](#)
258 kcal



[Clementina](#)
2 clementina(s)- 78 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

925 kcal, 47g proteína, 34g carboidratos líquidos, 60g gordura



[Sementes de abóbora](#)
366 kcal



[Sanduíche de salada de ovo com abacate](#)
1 sanduíche(s)- 562 kcal

Jantar

735 kcal, 33g proteína, 38g carboidratos líquidos, 45g gordura



[Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim](#)
588 kcal



[Leite](#)
1 xícara(s)- 149 kcal

Day 2 2670 kcal ● 218g proteína (33%) ● 128g gordura (43%) ● 123g carboidrato (18%) ● 39g fibra (6%)

Café da manhã

410 kcal, 28g proteína, 26g carboidratos líquidos, 16g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Ovos mexidos ao estilo mexicano
282 kcal

Lanches

335 kcal, 33g proteína, 28g carboidratos líquidos, 9g gordura



Shake de proteína (leite)
258 kcal



Clementina
2 clementina(s)- 78 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

925 kcal, 47g proteína, 34g carboidratos líquidos, 60g gordura



Sementes de abóbora
366 kcal



Sanduíche de salada de ovo com abacate
1 sanduíche(s)- 562 kcal

Jantar

720 kcal, 49g proteína, 33g carboidratos líquidos, 41g gordura



Tomates assados
3 1/2 tomate(s)- 208 kcal



Seitan com alho e pimenta
513 kcal

Day 3 2699 kcal ● 188g proteína (28%) ● 118g gordura (39%) ● 169g carboidrato (25%) ● 51g fibra (8%)

Café da manhã

410 kcal, 20g proteína, 31g carboidratos líquidos, 18g gordura



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal



Sanduíche de ovo e guacamole
1/2 sanduíche(s)- 191 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

335 kcal, 33g proteína, 28g carboidratos líquidos, 9g gordura



Shake de proteína (leite)
258 kcal



Clementina
2 clementina(s)- 78 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, 33g proteína, 60g carboidratos líquidos, 39g gordura



Quesadillas de feijão preto
639 kcal



Salada caprese
178 kcal

Jantar

860 kcal, 41g proteína, 48g carboidratos líquidos, 51g gordura



Salada simples de mussarela e tomate
363 kcal



Patty melt
1 sanduíche(s)- 500 kcal

Day 4 2754 kcal ● 180g proteína (26%) ● 134g gordura (44%) ● 157g carboidrato (23%) ● 50g fibra (7%)

Café da manhã

410 kcal, 20g proteína, 31g carboidratos líquidos, 18g gordura



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal



Sanduíche de ovo e guacamole
1/2 sanduíche(s)- 191 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

390 kcal, 25g proteína, 16g carboidratos líquidos, 24g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Crostinhas de queijo com guacamole
6 crocante(s)- 261 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, 33g proteína, 60g carboidratos líquidos, 39g gordura



Quesadillas de feijão preto
639 kcal



Salada caprese
178 kcal

Jantar

860 kcal, 41g proteína, 48g carboidratos líquidos, 51g gordura



Salada simples de mussarela e tomate
363 kcal



Patty melt
1 sanduíche(s)- 500 kcal

Day 5 2672 kcal ● 192g proteína (29%) ● 126g gordura (42%) ● 150g carboidrato (22%) ● 44g fibra (7%)

Café da manhã

410 kcal, 20g proteína, 31g carboidratos líquidos, 18g gordura



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



Sanduíche de ovo e guacamole

1/2 sanduíche(s)- 191 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

390 kcal, 25g proteína, 16g carboidratos líquidos, 24g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Crostinhas de queijo com guacamole

6 crocante(s)- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

780 kcal, 28g proteína, 81g carboidratos líquidos, 31g gordura



Suco de fruta

1 1/2 copo(s)- 172 kcal



Tigela tailandesa de lentilha, salada de repolho e abacate

609 kcal

Jantar

815 kcal, 58g proteína, 20g carboidratos líquidos, 51g gordura



Satay de chik'n com molho de amendoim

6 espetos- 699 kcal



Salada de tomate e abacate

117 kcal

Day 6 2698 kcal ● 198g proteína (29%) ● 117g gordura (39%) ● 164g carboidrato (24%) ● 48g fibra (7%)

Café da manhã

395 kcal, 22g proteína, 28g carboidratos líquidos, 20g gordura



Panquecas de linhaça
3 panquecas de linhaça- 311 kcal



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

Lanches

315 kcal, 14g proteína, 22g carboidratos líquidos, 14g gordura



Parfait de chia com iogurte
167 kcal



Clementina
2 clementina(s)- 78 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

885 kcal, 32g proteína, 61g carboidratos líquidos, 48g gordura



Sanduíche de grão-de-bico amassado
1 1/2 sanduíche(s)- 745 kcal



Salada caprese
142 kcal

Jantar

825 kcal, 69g proteína, 50g carboidratos líquidos, 34g gordura



Lentilhas
174 kcal



Salada de tomate e abacate
117 kcal



Salsicha vegana
2 salsicha(s)- 536 kcal

Day 7 2698 kcal ● 198g proteína (29%) ● 117g gordura (39%) ● 164g carboidrato (24%) ● 48g fibra (7%)

Café da manhã

395 kcal, 22g proteína, 28g carboidratos líquidos, 20g gordura



Panquecas de linhaça
3 panquecas de linhaça- 311 kcal



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

Lanches

315 kcal, 14g proteína, 22g carboidratos líquidos, 14g gordura



Parfait de chia com iogurte
167 kcal



Clementina
2 clementina(s)- 78 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

885 kcal, 32g proteína, 61g carboidratos líquidos, 48g gordura



Sanduíche de grão-de-bico amassado
1 1/2 sanduíche(s)- 745 kcal



Salada caprese
142 kcal

Jantar

825 kcal, 69g proteína, 50g carboidratos líquidos, 34g gordura



Lentilhas
174 kcal



Salada de tomate e abacate
117 kcal



Salsicha vegana
2 salsicha(s)- 536 kcal

Bebidas

- ☐ água
1 1/4 galão (mL)
- ☐ proteína em pó
20 1/2 concha (1/3 xícara cada) (636g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ abobrinha
2 médio (392g)
- ☐ cebolinha
2 colher de sopa, fatiado (16g)
- ☐ tomates
9 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (1156g)
- ☐ alho
2 dente(s) (de alho) (6g)
- ☐ pimentão verde
1 1/2 colher de sopa, picada (14g)
- ☐ cebola
1 médio (diâ. 6,5 cm) (123g)
- ☐ gengibre fresco
1 polegada (2.5 cm) cubo (5g)
- ☐ pickles
3 hastes (105g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de chia
1 2/3 oz (47g)
- ☐ sementes de gergelim
1 colher de chá (3g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1 xícara (118g)
- ☐ sementes de linhaça
2 colher de sopa (20g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
2 fl oz (mL)
- ☐ abacates
3 1/2 abacate(s) (704g)
- ☐ clementinas
10 fruta (740g)
- ☐ framboesas
3 xícara (369g)
- ☐ suco de fruta
24 fl oz (mL)

Leguminosas e produtos derivados

Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral
7 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos
17 grande (850g)
- ☐ queijo
1/4 lbs (126g)
- ☐ mussarela fresca
2/3 lbs (298g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1 1/3 recipiente(s) (149 g cada) (181g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
19 oz (544g)
- ☐ tortilhas de farinha
3 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (147g)

Especiarias e ervas

- ☐ alho em pó
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ cominho em pó
2 pitada (1g)
- ☐ pó de chili
4 pitada (1g)
- ☐ sal
1/2 colher de chá (4g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
- ☐ manjerição fresco
1 oz (26g)
- ☐ mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)
- ☐ vinagre de maçã
1 colher de sopa (15g)
- ☐ cúrcuma em pó
3 pitada (1g)
- ☐ mostarda
3 colher de sopa (45g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ azeite
1 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
3 oz (mL)

☐ molho de soja (tamari)
3 colher de sopa (mL)

☐ manteiga de amendoim
1/2 xícara (120g)

☐ feijão-preto
1 1/4 lata(s) (549g)

☐ lentilhas, cruas
13 1/4 colher de sopa (160g)

☐ grão-de-bico, enlatado
15 oz (425g)

Outro

☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
1/2 embalagem (400 g) (214g)

☐ Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)

☐ folhas verdes variadas
1 1/2 embalagem (155 g) (233g)

☐ guacamole industrializado
1/2 xícara (139g)

☐ hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

☐ espeto(s)
6 espetos (6g)

☐ tiras veganas chik'n
1/2 lbs (227g)

☐ óleo de gergelim
3 1/2 colher de chá (mL)

☐ linguiça vegana
4 salsicha (400g)

☐ maionese vegana
4 colher de sopa (60g)

☐ maionese
6 colher de sopa (mL)

Sopas, molhos e caldos

☐ salsa (molho)
1/3 pote (151g)

Grãos cerealíferos e massas

☐ seitan
6 oz (170g)

Café da manhã 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

Queijo cottage e copo de frutas

1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas

2 recipiente (340g)

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

Ovos mexidos ao estilo mexicano

282 kcal ● 14g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, sem caroço e descascado

1/4 abacate(s) (50g)

feijão-preto, escorrido

1/4 lata(s) (110g)

cominho em pó

1 pitada (0g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

salsa (molho)

1 1/2 colher de sopa (27g)

pó de chili

2 pitada (1g)

ovos

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, sem caroço e descascado

1/2 abacate(s) (101g)

feijão-preto, escorrido

1/2 lata(s) (220g)

cominho em pó

2 pitada (1g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

salsa (molho)

3 colher de sopa (54g)

pó de chili

4 pitada (1g)

ovos

2 grande (100g)

1. Adicione feijão e temperos a uma panela pequena ou frigideira e cozinhe em fogo baixo até aquecer. Reserve.\n\nEnquanto isso, bata os ovos com um garfo em uma tigela pequena. Aqueça óleo em uma frigideira pequena em fogo baixo. Despeje os ovos e, quando começarem a firmar, mexa. Cozinhe até ficarem firmes.\n\nArrume o feijão temperado, os ovos, o abacate e a salsa em um prato. Tempere com uma pitada de sal/pimenta. Sirva.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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 3 refeições:

framboesas
3 xícara (369g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Sanduíche de ovo e guacamole

1/2 sanduíche(s) - 191 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pão
1 fatia(s) (32g)
guacamole industrializado
1 colher de sopa (15g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)
ovos
1 grande (50g)

Para todas as 3 refeições:

pão
3 fatia(s) (96g)
guacamole industrializado
3 colher de sopa (46g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
ovos
3 grande (150g)

1. Torre o pão, se desejar.
2. Aqueça o óleo em uma pequena frigideira em fogo médio e adicione os ovos. Polvilhe um pouco de pimenta sobre o ovo e frite até que estejam cozidos ao seu gosto.
3. Monte o sanduíche colocando os ovos em uma fatia de pão e o guacamole espalhado na outra.
4. 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.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Panquecas de linhaça

3 pancakes de linhaça - 311 kcal  21g proteína  20g gordura  9g carboidrato  4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
1 colher de chá (mL)
iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1/2 recipiente(s) (149 g cada) (75g)
ovos
2 grande (100g)
sementes de linhaça
1 colher de sopa (10g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)
ovos
4 grande (200g)
sementes de linhaça
2 colher de sopa (20g)

1. Adicione a linhaça ao processador de alimentos ou liquidificador e triture até formar uma consistência semelhante à farinha.
2. Em seguida, em uma tigela pequena, bata os ovos e a linhaça moída com um garfo. Acrescente um pouco de sal.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje um pouco da massa e cozinhe por alguns minutos até o fundo dourar e o centro começar a firmar. Vire e cozinhe mais alguns minutos até dourar e cozinhar o outro lado. Retire a pancake de linhaça da frigideira e repita com o restante da massa (se estiver fazendo em quantidade, prepare o número de pancakes correspondente ao indicado na receita para precisão na porção).
4. Cubra com iogurte grego saborizado e sirva.
5. Observação de preparo: as pancakes de linhaça podem ser guardadas em um saco zip no refrigerador e reaquecidas no micro-ondas.

Suco de fruta

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta
6 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
12 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**sementes de abóbora torradas,
sem sal**
1/2 xícara (59g)

Para todas as 2 refeições:

**sementes de abóbora torradas,
sem sal**
1 xícara (118g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de salada de ovo com abacate

1 sanduíche(s) - 562 kcal ● 30g proteína ● 31g gordura ● 29g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos, cozido (duro) e resfriado
3 grande (150g)
tomates, cortado ao meio
6 colher de sopa de tomates-cereja
(56g)
pão
2 fatia (64g)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)
alho em pó
4 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

ovos, cozido (duro) e resfriado
6 grande (300g)
tomates, cortado ao meio
3/4 xícara de tomates-cereja (112g)
pão
4 fatia (128g)
abacates
1 abacate(s) (201g)
alho em pó
1 colher de chá (3g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus colocando os ovos em uma panela pequena e cobrindo com água. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8–10 minutos. Deixe os ovos esfriarem e depois descasque.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar totalmente homogêneo.
3. Adicione os tomates. Misture.
4. Coloque a salada de ovo entre as fatias de pão para formar o sanduíche.
5. Sirva.
6. (Nota: você pode guardar o que sobrar da salada de ovo na geladeira por um ou dois dias)

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Quesadillas de feijão preto

639 kcal ● 23g proteína ● 28g gordura ● 54g carboidrato ● 20g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, maduro

3/8 abacate(s) (75g)

feijão-preto, escorrido e enxaguado

3/8 lata(s) (165g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

salsa (molho), dividido

3 colher de sopa (49g)

tortilhas de farinha

1 1/2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (74g)

queijo

3 colher de sopa, ralado (21g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, maduro

3/4 abacate(s) (151g)

feijão-preto, escorrido e enxaguado

3/4 lata(s) (329g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

salsa (molho), dividido

6 colher de sopa (97g)

tortilhas de farinha

3 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (147g)

queijo

6 colher de sopa, ralado (42g)

1. Combine feijões, queijo e metade da salsa em uma tigela média.
2. Distribua o recheio uniformemente sobre metade de cada tortilla. Dobre as tortillas ao meio, pressionando levemente para achatar.
3. Aqueça metade do óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio. Adicione as quesadillas e cozinhe, virando uma vez e adicionando a outra metade do óleo, até dourar dos dois lados, de 2 a 4 minutos no total.
4. Transfira para uma tábua de cortar e cubra com papel-alumínio para manter aquecido.
5. Sirva as quesadillas com abacate e a salsa restante.

Salada caprese

178 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado ao meio

6 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (62g)

vinagrete balsâmico

2 1/2 colher de chá (mL)

manjeriço fresco

1/4 xícara, folhas inteiras (5g)

folhas verdes variadas

3/8 embalagem (155 g) (65g)

mussarela fresca

1 1/4 oz (35g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado ao meio

13 1/3 colher de sopa de tomates-cereja (124g)

vinagrete balsâmico

5 colher de chá (mL)

manjeriço fresco

6 2/3 colher de sopa, folhas inteiras (10g)

folhas verdes variadas

5/6 embalagem (155 g) (129g)

mussarela fresca

2 1/2 oz (71g)

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Suco de fruta

1 1/2 copo(s) - 172 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 1/2 copo(s)

suco de fruta

12 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Tigela tailandesa de lentilha, salada de repolho e abacate

609 kcal ● 25g proteína ● 30g gordura ● 43g carboidrato ● 16g fibra



abacates, sem caroço

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

molho de soja (tamari)

1 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

1 1/2 colher de sopa (24g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

2 oz (57g)

vinagre de maçã

1 colher de sopa (15g)

óleo de gergelim

1/2 colher de chá (mL)

água

1/2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

1/3 xícara (64g)

1. Prepare o molho tailandês de amendoim misturando a manteiga de amendoim, o molho de soja, o suco de limão e sal e pimenta a gosto em uma tigela pequena. Se o molho estiver muito grosso, adicione um fio pequeno de água.
2. Cozinhe as lentilhas e a água conforme as instruções da embalagem. Escorra qualquer água restante. Misture o óleo de gergelim, o vinagre de maçã e sal e pimenta a gosto. Reserve as lentilhas.
3. Misture o coleslaw (salada de repolho) com apenas metade do molho tailandês de amendoim.
4. Sirva as lentilhas cobertas com a salada de repolho e regue com o molho restante. Retire o abacate da casca e coloque ao lado das lentilhas. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sanduíche de grão-de-bico amassado

1 1/2 sanduíche(s) - 745 kcal ● 24g proteína ● 39g gordura ● 57g carboidrato ● 17g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

picles, cortado em cubos

1 1/2 hastes (53g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lbs (213g)

cúrcuma em pó

1 1/2 pitada (1g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

6 colher de sopa (34g)

mostarda

1 1/2 colher de sopa (23g)

pão

3 fatia(s) (96g)

maionese

3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

picles, cortado em cubos

3 hastes (105g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

15 oz (425g)

cúrcuma em pó

3 pitada (1g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

3/4 xícara (68g)

mostarda

3 colher de sopa (45g)

pão

6 fatia(s) (192g)

maionese

6 colher de sopa (mL)

1. Coloque os grão-de-bico em uma tigela e amasse com um amassador de batatas ou com as costas de um garfo até obter a consistência desejada.
2. Misture os picles, maionese, mostarda, cúrcuma e sal/pimenta a gosto.
3. Espalhe a mistura entre fatias de pão e cubra com a mistura de salada de repolho. Sirva.
4. Observação: guarde qualquer sobra da mistura de grão-de-bico em um recipiente hermético na geladeira. Monte o sanduíche na hora de consumir.

Salada caprese

142 kcal ● 8g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

mussarela fresca

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

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)

mussarela 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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Shake de proteína (leite)

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 3 refeições:

proteína em pó
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
leite integral
3 xícara(s) (mL)

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

Clementina

2 clementina(s) - 78 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

clementinas
2 fruta (148g)

Para todas as 3 refeições:

clementinas
6 fruta (444g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em 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

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Crostinhas de queijo com guacamole

6 crocante(s) - 261 kcal ● 11g proteína ● 22g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

guacamole industrializado

3 colher de sopa (46g)

queijo

6 colher de sopa, ralado (42g)

Para todas as 2 refeições:

guacamole industrializado

6 colher de sopa (93g)

queijo

3/4 xícara, ralado (84g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo em pequenos círculos na frigideira, cerca de 1 colher de sopa por crostinha.
3. Cozinhe por cerca de um minuto, até que as bordas fiquem crocantes e o centro borbulhante e macio.
4. Usando uma espátula, transfira as crostinhas para um prato e deixe esfriar e endurecer por alguns minutos.
5. Sirva com guacamole.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Parfait de chia com iogurte

167 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

1/8 xícara (15g)

leite integral

1/4 xícara(s) (mL)

sementes de chia

1 1/2 colher de sopa (21g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

1/8 xícara (31g)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

sementes de chia

3 colher de sopa (43g)

1. Combine as sementes de chia, o leite e uma pitada de sal em uma tigela grande ou recipiente com tampa. Mexa, cubra e refrigere durante a noite ou por pelo menos 2 horas.
2. Cubra o pudim de chia com iogurte grego. Sirva.

Clementina

2 clementina(s) - 78 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

clementinas
2 fruta (148g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas
4 fruta (296g)

1. A receita não possui instruções.

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 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)

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.
-

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim

588 kcal ● 25g proteína ● 37g gordura ● 26g carboidrato ● 12g fibra



abobrinha, espiralizado

2 médio (392g)

sementes de chia

1 colher de chá (5g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

cebolinha

2 colher de sopa, fatiado (16g)

sementes de gergelim

1 colher de chá (3g)

molho de soja (tamari)

2 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

4 colher de sopa (64g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1 xícara (90g)

1. Misture os zoodles e a salada de repolho em uma tigela.
2. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o molho de soja e o suco de limão. Adicione água aos poucos, apenas o suficiente para que a mistura fique com consistência de molho.
3. Despeje a mistura de manteiga de amendoim sobre os zoodles e misture bem.
4. Finalize com cebolinha, sementes de gergelim e sementes de chia (opcional).
5. Sirva.

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1 xícara(s)

leite integral

1 xícara(s) (mL)



1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Tomates assados

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g proteína ● 16g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Rende 3 1/2 tomate(s)

tomates

3 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (319g)

óleo

3 1/2 colher de chá (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.

Seitan com alho e pimenta

513 kcal ● 46g proteína ● 25g gordura ● 25g carboidrato ● 2g fibra



alho, picado fino

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

seitan, estilo frango

6 oz (170g)

sal

3/4 pitada (1g)

água

3/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

pimentão verde

1 1/2 colher de sopa, picada (14g)

cebola

3 colher de sopa, picada (30g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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)

mussarela fresca, fatiado

3 oz (85g)

manjeriço fresco

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

vinagrete balsâmico

1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates, fatiado

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

mussarela fresca, fatiado

6 oz (170g)

manjeriço fresco

3 colher de sopa, picado (8g)

vinagrete balsâmico

3 colher de sopa (mL)

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

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Satay de chik'n com molho de amendoim

6 espetos - 699 kcal ● 57g proteína ● 42g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Rende 6 espetos

gingibre fresco, ralado ou picado

1 polegada (2.5 cm) cubo (5g)

espeto(s)

6 espetos (6g)

tiras veganas chik'n

1/2 lbs (227g)

óleo de gergelim

1 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

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.

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

alho em pó

1 pitada (0g)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

cebola

1/2 colher de sopa, picado (8g)

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.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1/2 pitada (0g)

água

1 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1 pitada (1g)

água

2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

alho em pó

1 pitada (0g)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

cebola

1/2 colher de sopa, picado (8g)

Para todas as 2 refeições:

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)

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.

Salsicha vegana

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

linguiça vegana
2 salsicha (200g)

Para todas as 2 refeições:

linguiça vegana
4 salsicha (400g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. 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)
proteína em pó
2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (78g)

Para todas as 7 refeições:

água
17 1/2 xícara(s) (mL)
proteína em pó
17 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(543g)

1. A receita não possui instruções.