

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano, baixo em carboidratos, de 2800 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 2765 kcal ● 189g proteína (27%) ● 159g gordura (52%) ● 115g carboidrato (17%) ● 30g fibra (4%)

Café da manhã

380 kcal, 20g proteína, 27g carboidratos líquidos, 20g gordura



Bagel pequeno torrado com manteiga
1/2 bagel(s)- 120 kcal



Tomate recheado com ovo e pesto
2 tomate(s)- 259 kcal

Lanches

365 kcal, 13g proteína, 15g carboidratos líquidos, 26g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 148 kcal



Pipoca
3 1/3 xícaras- 134 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

840 kcal, 35g proteína, 32g carboidratos líquidos, 60g gordura



Sanduíche de queijo grelhado
1 sanduíche(s)- 495 kcal



Amendoins torrados
3/8 xícara(s)- 345 kcal

Jantar

910 kcal, 61g proteína, 39g carboidratos líquidos, 52g gordura



Vagem com manteiga
196 kcal



Leite
1 3/4 xícara(s)- 261 kcal



Tofu assado
16 oz- 452 kcal

Day 2 2742 kcal ● 187g proteína (27%) ● 160g gordura (53%) ● 106g carboidrato (16%) ● 32g fibra (5%)

Café da manhã

380 kcal, 20g proteína, 27g carboidratos líquidos, 20g gordura



Bagel pequeno torrado com manteiga
1/2 bagel(s)- 120 kcal



Tomate recheado com ovo e pesto
2 tomate(s)- 259 kcal

Lanches

365 kcal, 13g proteína, 15g carboidratos líquidos, 26g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 148 kcal



Pipoca
3 1/3 xícaras- 134 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

805 kcal, 35g proteína, 24g carboidratos líquidos, 59g gordura



Mix de nozes com nozes e amêndoas
1/4 xícara(s)- 216 kcal



Tigela asiática low carb com tofu
589 kcal

Jantar

920 kcal, 59g proteína, 38g carboidratos líquidos, 55g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
189 kcal



Satay de chik'n com molho de amendoim
5 espetos- 583 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Day 3 2787 kcal ● 182g proteína (26%) ● 156g gordura (50%) ● 124g carboidrato (18%) ● 39g fibra (6%)

Café da manhã

425 kcal, 14g proteína, 45g carboidratos líquidos, 16g gordura



Ovos mexidos com pesto
2 ovos- 198 kcal



Pêra
2 pêra(s)- 226 kcal

Lanches

365 kcal, 13g proteína, 15g carboidratos líquidos, 26g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 148 kcal



Pipoca
3 1/3 xícaras- 134 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

805 kcal, 35g proteína, 24g carboidratos líquidos, 59g gordura



Mix de nozes com nozes e amêndoas
1/4 xícara(s)- 216 kcal



Tigela asiática low carb com tofu
589 kcal

Jantar

920 kcal, 59g proteína, 38g carboidratos líquidos, 55g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
189 kcal



Satay de chik'n com molho de amendoim
5 espetos- 583 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Day 4 2779 kcal ● 213g proteína (31%) ● 121g gordura (39%) ● 170g carboidrato (24%) ● 40g fibra (6%)

Café da manhã

425 kcal, 14g proteína, 45g carboidratos líquidos, 16g gordura



Ovos mexidos com pesto
2 ovos- 198 kcal



Pêra
2 pêra(s)- 226 kcal

Lanches

345 kcal, 22g proteína, 25g carboidratos líquidos, 17g gordura



Iogurte natural
1 1/4 xícara(s)- 193 kcal



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 153 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, 51g proteína, 67g carboidratos líquidos, 35g gordura



Salada simples de couve e abacate
115 kcal



Tenders de chik'n crocantes
12 tender(es)- 686 kcal

Jantar

935 kcal, 66g proteína, 32g carboidratos líquidos, 52g gordura



Salada caprese
284 kcal



Tempeh com molho de amendoim
6 oz de tempeh- 651 kcal

Day 5 2779 kcal ● 213g proteína (31%) ● 121g gordura (39%) ● 170g carboidrato (24%) ● 40g fibra (6%)

Café da manhã

425 kcal, 14g proteína, 45g carboidratos líquidos, 16g gordura



Ovos mexidos com pesto
2 ovos- 198 kcal



Pêra
2 pêra(s)- 226 kcal

Lanches

345 kcal, 22g proteína, 25g carboidratos líquidos, 17g gordura



Iogurte natural
1 1/4 xícara(s)- 193 kcal



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 153 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, 51g proteína, 67g carboidratos líquidos, 35g gordura



Salada simples de couve e abacate
115 kcal



Tenders de chik'n crocantes
12 tender(es)- 686 kcal

Jantar

935 kcal, 66g proteína, 32g carboidratos líquidos, 52g gordura



Salada caprese
284 kcal



Tempeh com molho de amendoim
6 oz de tempeh- 651 kcal

Day 6 2771 kcal ● 187g proteína (27%) ● 141g gordura (46%) ● 158g carboidrato (23%) ● 30g fibra (4%)

Café da manhã

380 kcal, 25g proteína, 28g carboidratos líquidos, 18g gordura



Claras mexidas
182 kcal



Bagel médio torrado com manteiga
1/2 bagel(s)- 196 kcal

Lanches

330 kcal, 16g proteína, 14g carboidratos líquidos, 22g gordura



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



Sementes de girassol
180 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

900 kcal, 40g proteína, 52g carboidratos líquidos, 52g gordura



Salada de edamame e beterraba
342 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com pesto
1 sanduíche(s)- 557 kcal

Jantar

890 kcal, 45g proteína, 62g carboidratos líquidos, 48g gordura



Tigela de ramen com tofu
750 kcal



Salada caprese
142 kcal

Day 7 2771 kcal ● 187g proteína (27%) ● 141g gordura (46%) ● 158g carboidrato (23%) ● 30g fibra (4%)

Café da manhã

380 kcal, 25g proteína, 28g carboidratos líquidos, 18g gordura



Claras mexidas
182 kcal



Bagel médio torrado com manteiga
1/2 bagel(s)- 196 kcal

Lanches

330 kcal, 16g proteína, 14g carboidratos líquidos, 22g gordura



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



Sementes de girassol
180 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

900 kcal, 40g proteína, 52g carboidratos líquidos, 52g gordura



Salada de edamame e beterraba
342 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com pesto
1 sanduíche(s)- 557 kcal

Jantar

890 kcal, 45g proteína, 62g carboidratos líquidos, 48g gordura



Tigela de ramen com tofu
750 kcal



Salada caprese
142 kcal

Produtos de panificação

- ☐ bagel
1 2/3 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (174g)
- ☐ pão
6 fatia (192g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
3/4 vara (82g)
- ☐ ovos
10 grande (500g)
- ☐ queijo em tiras
3 vara (84g)
- ☐ queijo fatiado
2 fatia (28 g cada) (56g)
- ☐ leite integral
5 3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte natural com baixo teor de gordura
2 1/2 xícara (613g)
- ☐ mussarela fresca
6 oz (170g)
- ☐ queijo
4 fatia (28 g cada) (112g)
- ☐ claras de ovo
1 1/2 xícara (365g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
10 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (1272g)
- ☐ vagens verdes congeladas
1 1/3 xícara (161g)
- ☐ gengibre fresco
2/3 oz (20g)
- ☐ alho
4 1/2 dente (de alho) (14g)
- ☐ brócolis
1 1/2 xícara, picado (137g)
- ☐ folhas de couve
1/2 maço (85g)
- ☐ ketchup
6 colher de sopa (102g)
- ☐ edamame congelado, sem casca
2 xícara (236g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
8 beterraba(s) (400g)
- ☐ cebolinha
3 médio (10,5 cm comprimento) (45g)
- ☐ espinafre fresco
6 oz (170g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoim torrado
3/4 xícara (103g)
- ☐ tofu extra firme
1 lbs (454g)
- ☐ molho de soja (tamari)
3/4 lbs (mL)
- ☐ manteiga de amendoim
1/3 lbs (150g)
- ☐ tofu firme
2 1/4 lbs (1021g)
- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1 pitada (0g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
- ☐ manjerição fresco
1 xícara, folhas inteiras (24g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
1/4 colher de sopa (1g)

Bebidas

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

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
1/2 xícara (mL)
- ☐ óleo
6 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
1/2 xícara (mL)
- ☐ azeite
1/2 colher de sopa (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
2 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ uvas-passas
4 colher de chá (não compactada) (12g)
- ☐ peras
6 médio (1068g)

- ☐ cenouras
1 1/2 grande (108g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto
1/2 xícara (112g)
- ☐ caldo de legumes
5 1/4 xícara(s) (mL)

- ☐ suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ limão
1/2 pequeno (29g)
- ☐ abacates
1/2 abacate(s) (101g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
2/3 xícara, inteira (95g)
- ☐ sementes de gergelim
3/4 oz (18g)
- ☐ nozes
2 3/4 colher de sopa, picada (19g)
- ☐ miolos de girassol
2 oz (57g)

Outro

- ☐ pipoca de micro-ondas, salgada
10 xícara estourada (110g)
 - ☐ folhas verdes variadas
4 1/4 embalagem (155 g) (655g)
 - ☐ espeto(s)
10 espetos (10g)
 - ☐ tiras veganas chik'n
13 1/3 oz (378g)
 - ☐ óleo de gergelim
3 colher de sopa (mL)
 - ☐ gotas de chocolate
4 colher de chá (19g)
 - ☐ couve-flor ralada congelada
2 1/4 xícara, preparada (383g)
 - ☐ levedura nutricional
1 1/2 colher de sopa (6g)
 - ☐ tenders 'chik'n' sem carne
24 pedaços (612g)
 - ☐ macarrão ramen
1 1/2 embalagem (128g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Bagel pequeno torrado com manteiga

1/2 bagel(s) - 120 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bagel

1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(35g)

manteiga

1/4 colher de sopa (4g)

Para todas as 2 refeições:

bagel

1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga.
3. Aproveite.

Tomate recheado com ovo e pesto

2 tomate(s) - 259 kcal ● 16g proteína ● 16g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (364g)

ovos

2 grande (100g)

molho pesto

1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

tomates

4 grande inteiro (7,6 cm diâ.)
(728g)

ovos

4 grande (200g)

molho pesto

2 colher de sopa (32g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte as tampas dos tomates e retire o miolo para formar 'tigelas'.
3. Coloque os tomates em uma assadeira.
4. Coloque pesto no fundo de cada tomate e quebre um ovo dentro de cada um.
5. Tempere com sal e pimenta.
6. Asse por 20 minutos.
7. Sirva.

Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Ovos mexidos com pesto

2 ovos - 198 kcal  13g proteína  15g gordura  2g carboidrato  0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho pesto
1 colher de sopa (16g)
ovos
2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

molho pesto
3 colher de sopa (48g)
ovos
6 grande (300g)

1. Em uma tigela pequena, bata os ovos e o pesto até ficarem bem misturados.
2. Cozinhe em uma frigideira em fogo médio, mexendo até os ovos ficarem completamente cozidos. Sirva.

Pêra

2 pêra(s) - 226 kcal  1g proteína  0g gordura  43g carboidrato  11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

peras
2 médio (356g)

Para todas as 3 refeições:

peras
6 médio (1068g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Claras mexidas

182 kcal ● 20g proteína ● 11g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

claras de ovo

3/4 xícara (182g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

claras de ovo

1 1/2 xícara (365g)

1. Bata as claras e uma pitada generosa de sal em uma tigela até que as claras fiquem espumosas, cerca de 40 segundos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje as claras e, quando começarem a firmar, mexa com uma espátula até ficarem mexidas.
3. Quando as claras estiverem cozidas, transfira para um prato e tempere com pimenta-do-reino moída na hora. Sirva.

Bagel médio torrado com manteiga

1/2 bagel(s) - 196 kcal ● 6g proteína ● 7g gordura ● 27g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

bagel

1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(53g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

1 colher de sopa (14g)

bagel

1 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(105g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga.
3. Aproveite.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Sanduíche de queijo grelhado

1 sanduíche(s) - 495 kcal ● 22g proteína ● 33g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

queijo fatiado

2 fatia (28 g cada) (56g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

pão

2 fatia (64g)

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

Amendoins torrados

3/8 xícara(s) - 345 kcal ● 13g proteína ● 27g gordura ● 7g carboidrato ● 5g fibra

Rende 3/8 xícara(s)

amendoim torrado

6 colher de sopa (55g)



1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Mix de nozes com nozes e amêndoas

1/4 xícara(s) - 216 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas-passas

2 colher de chá (não compactada)
(6g)

gotas de chocolate

2 colher de chá (9g)

amêndoas

4 colher de chá, inteira (12g)

nozes

4 colher de chá, picada (10g)

Para todas as 2 refeições:

uvas-passas

4 colher de chá (não compactada)
(12g)

gotas de chocolate

4 colher de chá (19g)

amêndoas

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

nozes

2 2/3 colher de sopa, picada (19g)

1. Misture os ingredientes. Guarde quaisquer sobras em local fresco.

Tigela asiática low carb com tofu

589 kcal ● 30g proteína ● 44g gordura ● 12g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

gengibre fresco, picado

1/2 colher de sopa (3g)

alho, picado

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

tofu firme, escurido e seco com papel-toalha

1/2 lbs (213g)

sementes de gergelim

1/2 colher de sopa (5g)

óleo

2 1/4 colher de sopa (mL)

molho de soja (tamari)

3 colher de sopa (mL)

couve-flor ralada congelada

1 xícara, preparada (191g)

brócolis

3/4 xícara, picado (68g)

Para todas as 2 refeições:

gengibre fresco, picado

1 colher de sopa (6g)

alho, picado

3 dente (de alho) (9g)

tofu firme, escurido e seco com papel-toalha

15 oz (425g)

sementes de gergelim

1 colher de sopa (9g)

óleo

1/4 xícara (mL)

molho de soja (tamari)

6 colher de sopa (mL)

couve-flor ralada congelada

2 1/4 xícara, preparada (383g)

brócolis

1 1/2 xícara, picado (137g)

1. Corte o tofu em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Em uma frigideira em fogo médio, aqueça cerca de 1/3 do óleo, reservando o restante para depois. Adicione o tofu e cozinhe até dourar dos dois lados.
3. Enquanto isso, prepare a couve-flor ralada conforme a embalagem e também prepare o molho misturando o molho de soja, o gengibre, o alho, as sementes de gergelim e o restante do óleo em uma tigela pequena.
4. Quando o tofu estiver quase pronto, abaixe o fogo e despeje cerca de metade do molho. Mexa e continue cozinhando por mais um minuto ou até o molho ser principalmente absorvido.
5. Em uma tigela, coloque a couve-flor ralada e o tofu, e reserve.
6. Adicione o brócolis à frigideira e cozinhe por alguns minutos até amolecer.
7. Adicione o brócolis e o restante do molho à tigela com a couve-flor e o tofu. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

limão, espremido

1/4 pequeno (15g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

folhas de couve, picado

1/4 maço (43g)

Para todas as 2 refeições:

limão, espremido

1/2 pequeno (29g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

folhas de couve, picado

1/2 maço (85g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Tenders de chik'n crocantes

12 tender(es) - 686 kcal ● 49g proteína ● 27g gordura ● 62g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ketchup

3 colher de sopa (51g)

tenders 'chik'n' sem carne

12 pedaços (306g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup

6 colher de sopa (102g)

tenders 'chik'n' sem carne

24 pedaços (612g)

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

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de edamame e beterraba

342 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

edamame congelado, sem casca

1 xícara (118g)

vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

4 beterraba(s) (200g)

folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

Para todas as 2 refeições:

edamame congelado, sem casca

2 xícara (236g)

vinagrete balsâmico

4 colher de sopa (mL)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

8 beterraba(s) (400g)

folhas verdes variadas

4 xícara (120g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Sanduíche de queijo grelhado com pesto

1 sanduíche(s) - 557 kcal ● 22g proteína ● 38g gordura ● 27g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga, amolecido

1 colher de sopa (14g)

tomates

2 fatia(s), fina/pequena (30g)

queijo

2 fatia (28 g cada) (56g)

molho pesto

1 colher de sopa (16g)

pão

2 fatia (64g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga, amolecido

2 colher de sopa (28g)

tomates

4 fatia(s), fina/pequena (60g)

queijo

4 fatia (28 g cada) (112g)

molho pesto

2 colher de sopa (32g)

pão

4 fatia (128g)

1. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão e coloque-a, com o lado amanteigado voltado para baixo, em uma frigideira antiaderente em fogo médio.
2. Espalhe metade do molho pesto no lado superior da fatia de pão que está na frigideira e coloque as fatias de queijo, as fatias de tomate sobre o pesto.
3. Espalhe o pesto restante em um lado da segunda fatia de pão e coloque essa fatia com o lado do pesto voltado para baixo sobre o sanduíche. Passe manteiga no lado de cima do sanduíche.
4. Frite o sanduíche suavemente, virando uma vez, até que ambos os lados do pão estejam dourados e o queijo tenha derretido, cerca de 5 minutos por lado.

Lanches 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal  7g proteína  6g gordura  2g carboidrato  0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo em tiras
1 vara (28g)

Para todas as 3 refeições:

queijo em tiras
3 vara (84g)

- 1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:

amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)

- 1. A receita não possui instruções.

Pipoca

3 1/3 xícaras - 134 kcal  2g proteína  8g gordura  11g carboidrato  2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pipoca de micro-ondas, salgada
3 1/3 xícara estourada (37g)

Para todas as 3 refeições:

pipoca de micro-ondas, salgada
10 xícara estourada (110g)

- 1. Siga as instruções da embalagem.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

iogurte natural

1 1/4 xícara(s) - 193 kcal ● 16g proteína ● 5g gordura ● 22g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte natural com baixo teor de gordura

1 1/4 xícara (306g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte natural com baixo teor de gordura

2 1/2 xícara (613g)

1. A receita não possui instruções.

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 153 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoim torrado

2 2/3 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado

1/3 xícara (49g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Leite

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

miolos de girassol

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol

2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Vagem com manteiga

196 kcal ● 3g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



vagens verdes congeladas

1 1/3 xícara (161g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

manteiga

4 colher de chá (18g)

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

Leite

1 3/4 xícara(s) - 261 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1 3/4 xícara(s)

leite integral

1 3/4 xícara(s) (mL)



1. A receita não possui instruções.

Tofu assado

16 oz - 452 kcal ● 44g proteína ● 23g gordura ● 11g carboidrato ● 5g fibra



Rende 16 oz

gingibre fresco, descascado e ralado

1 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)

tofu extra firme

1 lbs (454g)

sementes de gergelim

1 colher de sopa (9g)

molho de soja (tamari)

1/2 xícara (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 perfumadas, 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 revestidos.
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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1/4 xícara (mL)

tomates

10 colher de sopa de tomates-cereja (93g)

folhas verdes variadas

3 3/4 xícara (113g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1/2 xícara (mL)

tomates

1 1/4 xícara de tomates-cereja (186g)

folhas verdes variadas

7 1/2 xícara (225g)

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

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

gingibre 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:

gingibre 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.\r\nPincele óleo de gergelim sobre as tiras de chik'n e espete-as em palitos.\r\nCozinhe os espetos em uma frigideira ou grelha em fogo médio até dourarem por fora e estarem cozidos por dentro.\r\nEnquanto 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.\r\nSirva os espetos com o molho de amendoim e aproveite.

Leite

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Salada caprese

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado ao meio

1 1/3 xícara de tomates-cereja (199g)

vinagrete balsâmico

2 2/3 colher de sopa (mL)

manjeriço fresco

2/3 xícara, folhas inteiras (16g)

folhas verdes variadas

1 1/3 embalagem (155 g) (207g)

mussarela fresca

4 oz (113g)

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.

Tempeh com molho de amendoim

6 oz de tempeh - 651 kcal ● 49g proteína ● 34g gordura ● 22g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

levedura nutricional

3/4 colher de sopa (3g)

molho de soja (tamari)

1/2 colher de sopa (mL)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

3 colher de sopa (48g)

tempeh

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

levedura nutricional

1 1/2 colher de sopa (6g)

molho de soja (tamari)

1 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

6 colher de sopa (97g)

tempeh

3/4 lbs (340g)

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 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tigela de ramen com tofu

750 kcal ● 37g proteína ● 39g gordura ● 57g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebolinha, fatiado finamente

1 1/2 médio (10,5 cm comprimento)
(23g)

tofu firme, escorrido e cortado em cubos

2/3 lbs (298g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

macarrão ramen

3/4 embalagem (64g)

espinafre fresco

3 oz (85g)

óleo de gergelim, dividido

3/4 colher de sopa (mL)

molho de soja (tamari)

1 1/2 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

2 1/2 xícara(s) (mL)

flocos de pimenta vermelha

3 pitada (1g)

cenouras, fatiado

3/4 grande (54g)

gingibre fresco, descascado e picado

3/4 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)

alho, picado

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

Para todas as 2 refeições:

cebolinha, fatiado finamente

3 médio (10,5 cm comprimento)
(45g)

tofu firme, escorrido e cortado em cubos

1 1/3 lbs (595g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

macarrão ramen

1 1/2 embalagem (128g)

espinafre fresco

6 oz (170g)

óleo de gergelim, dividido

1 1/2 colher de sopa (mL)

molho de soja (tamari)

3 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

5 1/4 xícara(s) (mL)

flocos de pimenta vermelha

1/4 colher de sopa (1g)

cenouras, fatiado

1 1/2 grande (108g)

gingibre fresco, descascado e picado

1 1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)

alho, picado

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

1. Leve uma panela grande com água para ferver. Adicione o macarrão ramen (descarte o sachê de tempero, se incluído) e cozinhe por 2 minutos. Escorra e reserve.
2. Aqueça o azeite em uma panela grande em fogo médio. Adicione a parte branca da cebolinha (reserve as partes verdes para depois), o gengibre e o alho. Mexa e cozinhe até perfumar, cerca de 1 minuto.
3. Junte o caldo de legumes, o molho de soja, a pimenta vermelha em flocos e um pouco de sal. Leve para ferver, reduza o fogo para baixo e tampe. Deixe o caldo cozinhar enquanto você prepara os outros elementos.
4. Aqueça o óleo de gergelim em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos com sal e pimenta. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, até dourar, 4-5 minutos. Transfira o tofu para um prato.
5. Adicione as cenouras à frigideira com um pouco de sal e cozinhe até amolecer, cerca de 6-7 minutos. Desligue o fogo e reserve.
6. Adicione o espinafre ao caldo e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até murchar, 1-2 minutos.
7. Sirva o macarrão em uma tigela e despeje o caldo por cima. Cubra com cenouras, tofu e as partes verdes da cebolinha.
8. Observação de preparo: se fizer em grande quantidade, guarde o macarrão separado do caldo, do tofu e da mistura de legumes. Ao servir, reaqueça o caldo e depois acrescente o macarrão.

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)

manjeriçao 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)

manjeriçao 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 manjeriçao 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

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.
-