

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano baixo em carboidratos de 2900 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

2877 kcal ● 246g proteína (34%) ● 145g gordura (45%) ● 106g carboidrato (15%) ● 41g fibra (6%)

Café da manhã

440 kcal, 38g proteína, 25g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água](#)

256 kcal



[Sementes de abóbora](#)

183 kcal

Lanches

345 kcal, 28g proteína, 21g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Torrada com manteiga](#)

1 fatia(s)- 114 kcal



[Sementes de girassol](#)

90 kcal



[Iogurte grego proteico](#)

1 pote- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

905 kcal, 38g proteína, 34g carboidratos líquidos, 62g gordura



[Sanduíche Caprese](#)

1 sanduíche(s)- 461 kcal



[Amêndoas torradas](#)

1/2 xícara(s)- 443 kcal

Jantar

920 kcal, 82g proteína, 23g carboidratos líquidos, 50g gordura



[Tomates assados](#)

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



[Tofu assado](#)

29 1/3 oz- 829 kcal

Day 2

2851 kcal ● 219g proteína (31%) ● 136g gordura (43%) ● 152g carboidrato (21%) ● 35g fibra (5%)

Café da manhã

440 kcal, 38g proteína, 25g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água](#)
256 kcal



[Sementes de abóbora](#)
183 kcal

Lanches

345 kcal, 28g proteína, 21g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Torrada com manteiga](#)
1 fatia(s)- 114 kcal



[Sementes de girassol](#)
90 kcal



[Iogurte grego proteico](#)
1 pote- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almoço

965 kcal, 40g proteína, 40g carboidratos líquidos, 67g gordura



[Amêndoas torradas](#)
1/4 xícara(s)- 222 kcal



[Sanduíche de queijo grelhado](#)
1 1/2 sanduíche(s)- 743 kcal

Jantar

835 kcal, 53g proteína, 64g carboidratos líquidos, 36g gordura



[Seitan teriyaki com vegetais e arroz](#)
507 kcal



[Nozes-pecã](#)
1/4 xícara- 183 kcal



[Salada caprese](#)
142 kcal

Day 3

2866 kcal ● 200g proteína (28%) ● 142g gordura (45%) ● 157g carboidrato (22%) ● 40g fibra (6%)

Café da manhã

440 kcal, 38g proteína, 25g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água](#)
256 kcal



[Sementes de abóbora](#)
183 kcal

Lanches

360 kcal, 9g proteína, 26g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Chocolate amargo](#)
2 quadrado(s)- 120 kcal



[Laranja](#)
1 laranja(s)- 85 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

965 kcal, 40g proteína, 40g carboidratos líquidos, 67g gordura



[Amêndoas torradas](#)
1/4 xícara(s)- 222 kcal



[Sanduíche de queijo grelhado](#)
1 1/2 sanduíche(s)- 743 kcal

Jantar

835 kcal, 53g proteína, 64g carboidratos líquidos, 36g gordura



[Seitan teriyaki com vegetais e arroz](#)
507 kcal



[Nozes-pecã](#)
1/4 xícara- 183 kcal



[Salada caprese](#)
142 kcal

Day 4

2910 kcal ● 194g proteína (27%) ● 159g gordura (49%) ● 131g carboidrato (18%) ● 44g fibra (6%)

Café da manhã

410 kcal, 20g proteína, 37g carboidratos líquidos, 18g gordura



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal



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



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

360 kcal, 9g proteína, 26g carboidratos líquidos, 21g gordura



Chocolate amargo
2 quadrado(s)- 120 kcal



Laranja
1 laranja(s)- 85 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

995 kcal, 40g proteína, 40g carboidratos líquidos, 71g gordura



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



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

Jantar

875 kcal, 64g proteína, 26g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada caprese
284 kcal



Tempeh básico
8 oz- 590 kcal

Day 5

2836 kcal ● 184g proteína (26%) ● 148g gordura (47%) ● 163g carboidrato (23%) ● 30g fibra (4%)

Café da manhã

410 kcal, 20g proteína, 37g carboidratos líquidos, 18g gordura



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal



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



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

380 kcal, 23g proteína, 27g carboidratos líquidos, 17g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Grão-de-bico assado
1/4 xícara- 138 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

930 kcal, 37g proteína, 42g carboidratos líquidos, 65g gordura



Wrap de salada de ovos
1 wrap(s)- 623 kcal



Amendoins torrados
1/3 xícara(s)- 307 kcal

Jantar

845 kcal, 44g proteína, 55g carboidratos líquidos, 46g gordura



Salada simples de mussarela e tomate
484 kcal



Hambúrguer vegetal com queijo
1 hambúrguer- 361 kcal

Day 6

2922 kcal ● 183g proteína (25%) ● 151g gordura (47%) ● 161g carboidrato (22%) ● 45g fibra (6%)

Café da manhã

495 kcal, 19g proteína, 36g carboidratos líquidos, 22g gordura



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Pudim de chia com cacau e framboesa

276 kcal

Lanches

380 kcal, 23g proteína, 27g carboidratos líquidos, 17g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Grão-de-bico assado

1/4 xícara- 138 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

930 kcal, 37g proteína, 42g carboidratos líquidos, 65g gordura



Wrap de salada de ovos

1 wrap(s)- 623 kcal



Amendoins torrados

1/3 xícara(s)- 307 kcal

Jantar

845 kcal, 44g proteína, 55g carboidratos líquidos, 46g gordura



Salada simples de mussarela e tomate

484 kcal



Hambúrguer vegetal com queijo

1 hambúrguer- 361 kcal

Day 7

2860 kcal ● 191g proteína (27%) ● 126g gordura (40%) ● 174g carboidrato (24%) ● 66g fibra (9%)

Café da manhã

495 kcal, 19g proteína, 36g carboidratos líquidos, 22g gordura



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Pudim de chia com cacau e framboesa

276 kcal

Lanches

380 kcal, 23g proteína, 27g carboidratos líquidos, 17g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Grão-de-bico assado

1/4 xícara- 138 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

880 kcal, 44g proteína, 56g carboidratos líquidos, 45g gordura



Amendoins torrados

3/8 xícara(s)- 383 kcal



Amoras

1 xícara(s)- 70 kcal



Wrap vegano simples

1 wrap(s)- 426 kcal

Jantar

830 kcal, 46g proteína, 53g carboidratos líquidos, 41g gordura



Salada mediterrânea com chik'n e molho de iogurte e limão

662 kcal



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal

Bebidas

- ☐ água
19 3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)
- ☐ proteína em pó, baunilha
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto
2 colher de sopa (32g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ muçarela fresca
14 oz (397g)
- ☐ manteiga
1/2 vara (52g)
- ☐ queijo fatiado
1/2 lbs (210g)
- ☐ ovos
13 1/2 médio (598g)
- ☐ leite integral
5 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
3 colher de sopa (52g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
8 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (1040g)
- ☐ gengibre fresco
2 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
3/4 pacote (280 g cada) (216g)
- ☐ cebola
1 1/4 pequeno (85g)
- ☐ ketchup
2 colher de sopa (34g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
17 oz (480g)
- ☐ tortillas de farinha
3 tortilha (≈25 cm diâ.) (216g)
- ☐ pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
1 1/2 xícara, inteira (197g)

Cereais matinais

- ☐ aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada
1 xícara(s) (81g)

Outro

- ☐ mix de frutas vermelhas congeladas
1 1/2 xícara (204g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐ molho teriyaki
4 colher de sopa (mL)
- ☐ folhas verdes variadas
2 embalagem (155 g) (323g)
- ☐ guacamole, industrializado
2 colher de sopa (31g)
- ☐ hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
3 recipiente (510g)
- ☐ grão-de-bico assado
3/4 xícara (85g)
- ☐ cacau em pó
2 1/2 colher de chá (5g)
- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
7 fatias (73g)
- ☐ tiras veganas chik'n
5 oz (142g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
6 colher de sopa (69g)
- ☐ seitan
1/2 lbs (255g)

Especiarias e ervas

- ☐ manjerição fresco
1 oz (27g)
- ☐ mostarda amarela
1 colher de chá ou 1 sachê (4g)
- ☐ páprica
3 g (3g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
- ☐ sal
1 1/2 pitada (1g)
- ☐ tomilho seco
4 pitada, folhas (0g)

Doces

- ☐ chocolate amargo 70-85%
4 quadrado(s) (40g)

- ☐ sementes de gergelim
2 colher de sopa (17g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
3/4 xícara (89g)
- ☐ grãos de girassol
1 oz (28g)
- ☐ pecãs
3/4 xícara, metades (74g)
- ☐ sementes de chia
4 colher de sopa (57g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/3 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
1/4 lbs (mL)
- ☐ maionese
1/2 xícara (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu extra firme
29 1/3 oz (832g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 xícara (mL)
- ☐ amendoins torrados
1 1/2 xícara (207g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ homus
2 colher de sopa (30g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1/3 xícara(s) (80g)

- ☐ xarope
1 colher de sopa (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ laranja
4 laranja (616g)
 - ☐ nectarina
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)
 - ☐ framboesas
2 1/2 xícara (308g)
 - ☐ amoras
1 xícara (144g)
 - ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)
 - ☐ azeitonas pretas enlatadas
6 azeitonas grandes (26g)
-

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

256 kcal ● 29g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

água

3/4 xícara(s) (mL)

proteína em pó, baunilha

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

aveia em flocos (old-fashioned),

aveia enrolada

1/3 xícara(s) (27g)

mix de frutas vermelhas congeladas

1/2 xícara (68g)

Para todas as 3 refeições:

água

2 1/4 xícara(s) (mL)

proteína em pó, baunilha

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

aveia em flocos (old-fashioned),

aveia enrolada

1 xícara(s) (81g)

mix de frutas vermelhas congeladas

1 1/2 xícara (204g)

1. Misture todos os ingredientes em um recipiente hermético. Deixe gelar na geladeira durante a noite ou por pelo menos 4 horas. Sirva.

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

sementes de abóbora, torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

Para todas as 3 refeições:

sementes de abóbora, torradas, sem sal

3/4 xícara (89g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

nectarina, sem caroço

1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

Para todas as 2 refeições:

nectarina, sem caroço

2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie 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 Para todas as 2 refeições:

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

- pão**
2 fatia(s) (64g)
- guacamole, industrializado**
2 colher de sopa (31g)
- óleo**
1/2 colher de chá (mL)
- ovos**
2 grande (100g)

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 Para todas as 2 refeições:

- leite integral**
1 xícara(s) (mL)

- leite integral**
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

- framboesas**
1 xícara (123g)

- framboesas**
2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Leite

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



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 xícara(s) (mL)

leite integral
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Pudim de chia com cacau e framboesa

276 kcal ● 10g proteína ● 13g gordura ● 17g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

xarope
1/2 colher de sopa (mL)
framboesas
4 colher de sopa (31g)
cacau em pó
1 1/4 colher de chá (3g)
leite integral
1/2 xícara(s) (mL)
sementes de chia
2 colher de sopa (28g)

xarope
1 colher de sopa (mL)
framboesas
1/2 xícara (62g)
cacau em pó
2 1/2 colher de chá (5g)
leite integral
1 xícara(s) (mL)
sementes de chia
4 colher de sopa (57g)

1. Misture bem as sementes de chia, o leite, o cacau em pó e o xarope em um pequeno recipiente com tampa.\r\nRefrigere de 15 minutos até durante a noite até engrossar.\r\nSirva com framboesas.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Sanduíche Caprese

1 sanduíche(s) - 461 kcal ● 22g proteína ● 27g gordura ● 28g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

molho pesto
2 colher de sopa (32g)
muçarela fresca
2 fatias (57g)
tomates
2 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (54g)
pão
2 fatia(s) (64g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe o pesto em ambas as fatias de pão. Forre a fatia de baixo com mussarela e tomate, então coloque a outra fatia por cima, pressione suavemente e sirva.

Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 443 kcal ● 15g proteína ● 36g gordura ● 6g carboidrato ● 9g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

amêndoas

1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de queijo grelhado

1 1/2 sanduíche(s) - 743 kcal ● 33g proteína ● 49g gordura ● 37g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

queijo fatiado

3 fatia (28 g cada) (84g)

manteiga

1 1/2 colher de sopa (21g)

pão

3 fatia (96g)

queijo fatiado

6 fatia (28 g cada) (168g)

manteiga

3 colher de sopa (43g)

pão

6 fatia (192g)

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.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Nozes-pecã

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



Rende 1/4 xícara

pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduiche de salada de ovos

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



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

- mostarda amarela**
3 pitada ou 1 sachê (2g)
- páprica**
1 1/2 pitada (1g)
- pão**
3 fatia (96g)
- pimenta-do-reino**
1 1/2 pitada (0g)
- sal**
1 1/2 pitada (1g)
- cebola, picado**
3/8 pequeno (26g)
- maionese**
3 colher de sopa (mL)
- ovos**
4 1/2 médio (198g)

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

Almoço 4

Comer em dia 5 e dia 6

Wrap de salada de ovos

1 wrap(s) - 623 kcal ● 25g proteína ● 41g gordura ● 36g carboidrato ● 3g fibra



- Translation missing: pt.for_single_meal
- tortillas de farinha, ~10" de diâmetro**
1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)
 - mostarda amarela**
2 pitada ou 1 sachê (1g)
 - páprica**
1 pitada (1g)
 - ovos**
3 grande (150g)
 - cebola, picado**
1/4 pequeno (18g)
 - maionese**
2 colher de sopa (mL)

- Para todas as 2 refeições:
- tortillas de farinha, ~10" de diâmetro**
2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)
 - mostarda amarela**
4 pitada ou 1 sachê (3g)
 - páprica**
2 pitada (1g)
 - ovos**
6 grande (300g)
 - cebola, picado**
1/2 pequeno (35g)
 - maionese**
4 colher de sopa (mL)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra-os com água.
2. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8 minutos.
3. Retire a panela do fogo e mergulhe os ovos em água fria. Deixe-os na água fria até esfriarem (~5 min).
4. Descasque os ovos e amasse-os junto com os demais ingredientes, exceto a tortilha. Tempere com sal e pimenta a gosto.
5. Espalhe a mistura na tortilha, enrole e sirva.

Amendoins torrados

1/3 xícara(s) - 307 kcal ● 12g proteína ● 24g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:



amendoins torrados

1/3 xícara (49g)

amendoins torrados

2/3 xícara (97g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Amendoins torrados

3/8 xícara(s) - 383 kcal ● 15g proteína ● 31g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra

Rende 3/8 xícara(s)

amendoins torrados

6 2/3 colher de sopa (61g)



1. A receita não possui instruções.

Amoras

1 xícara(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 xícara(s)

amoras

1 xícara (144g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Wrap vegano simples

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g proteína ● 14g gordura ● 43g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 wrap(s)

homus

2 colher de sopa (30g)

tomates

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

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

tortillas de farinha

1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)

Fatias tipo deli à base de plantas

7 fatias (73g)

1. Espalhe homus sobre a tortilla. Cubra a tortilla com fatias deli à base de plantas, folhas verdes e tomates. Tempere com um pouco de sal/pimenta.
2. Enrole e sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Torrada com manteiga

1 fatia(s) - 114 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

manteiga
1 colher de chá (5g)
pão
1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
2 colher de chá (9g)
pão
2 fatia (64g)

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

Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

grãos de girassol
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

logurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

logurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

logurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Chocolate amargo

2 quadrado(s) - 120 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

chocolate amargo 70-85%
2 quadrado(s) (20g)

Para todas as 2 refeições:

chocolate amargo 70-85%
4 quadrado(s) (40g)

1. A receita não possui instruções.

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

laranja
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja
2 laranja (308g)

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

amendoins torrados
2 2/3 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados
1/3 xícara (49g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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 3 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas

3 recipiente (510g)

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

Grão-de-bico assado

1/4 xícara - 138 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

grão-de-bico assado

4 colher de sopa (28g)

Para todas as 3 refeições:

grão-de-bico assado

3/4 xícara (85g)

- 1. A receita não possui instruções.

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

- 1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tomates assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 1/2 tomate(s)

tomates

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

óleo

1/2 colher de sopa (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.

Tofu assado

29 1/3 oz - 829 kcal ● 81g proteína ● 43g gordura ● 20g carboidrato ● 10g fibra



Rende 29 1/3 oz

gengibre fresco, descascado e ralado

2 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)

tofu extra firme

29 1/3 oz (832g)

sementes de gergelim

2 colher de sopa (17g)

molho de soja (tamari)

1 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 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.
-

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

Seitan teriyaki com vegetais e arroz

507 kcal 42g proteína 9g gordura 58g carboidrato 6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- arroz branco de grão longo
3 colher de sopa (35g)
- mistura de vegetais congelados
3/8 pacote (280 g cada) (108g)
- molho teriyaki
2 colher de sopa (mL)
- óleo
1 colher de chá (mL)
- seitan, cortado em tiras
1/4 lbs (128g)

Para todas as 2 refeições:

- arroz branco de grão longo
6 colher de sopa (69g)
- mistura de vegetais congelados
3/4 pacote (280 g cada) (216g)
- molho teriyaki
4 colher de sopa (mL)
- óleo
3/4 colher de sopa (mL)
- seitan, cortado em tiras
1/2 lbs (255g)

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens. Reserve. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o seitan e cozinhe, mexendo, por 4–5 minutos ou até dourar e ficar crocante. Reduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho. Sirva sobre o arroz.

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.

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)
- muçarela 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)
- muçarela fresca
2 oz (57g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjeriço e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada caprese

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



tomates, cortado ao meio

2/3 xícara de tomates-cereja (99g)

vinagrete balsâmico

4 colher de chá (mL)

manjeriço fresco

1/3 xícara, folhas inteiras (8g)

folhas verdes variadas

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

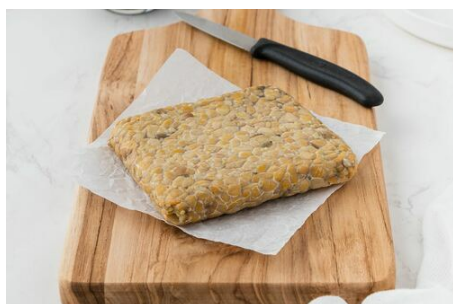
muçarela fresca

2 oz (57g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjeriço e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Tempeh básico

8 oz - 590 kcal ● 48g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 16g fibra



Rende 8 oz

óleo

4 colher de chá (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

1. Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples de mussarela e tomate

484 kcal ● 28g proteína ● 34g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

tomates, fatiado

1 1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (273g)

manjeriço fresco

2 colher de sopa, picado (5g)

vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

muçarela fresca, fatiado

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, fatiado

3 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (546g)

manjeriço fresco

4 colher de sopa, picado (11g)

vinagrete balsâmico

4 colher de sopa (mL)

muçarela fresca, fatiado

1/2 lbs (227g)

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

Hambúrguer vegetal com queijo

1 hambúrguer - 361 kcal ● 16g proteína ● 12g gordura ● 42g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

queijo fatiado

1 fatia (≈20 g cada) (21g)

hambúrguer vegetal

1 hambúrguer (71g)

folhas verdes variadas

1 oz (28g)

ketchup

1 colher de sopa (17g)

pães de hambúrguer

1 pão(s) (51g)

queijo fatiado

2 fatia (≈20 g cada) (42g)

hambúrguer vegetal

2 hambúrguer (142g)

folhas verdes variadas

2 oz (57g)

ketchup

2 colher de sopa (34g)

pães de hambúrguer

2 pão(s) (102g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
Quando pronto, coloque no pão e cubra com queijo, folhas e ketchup. Sinta-se à vontade para adicionar outras coberturas de baixa caloria, como mostarda ou pickles.

Jantar 5

Comer em dia 7

Salada mediterrânea com chik'n e molho de iogurte e limão

662 kcal ● 43g proteína ● 40g gordura ● 22g carboidrato ● 11g fibra



grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/3 xícara(s) (80g)

suco de limão

3 colher de chá (mL)

tiras veganas chik'n

5 oz (142g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

azeitonas pretas enlatadas, sem caroço

6 azeitonas grandes (26g)

iogurte grego desnatado natural

3 colher de sopa (52g)

tomates, picado

1/2 xícara de tomates-cereja (74g)

cebola, fatiado finamente

1/3 pequeno (23g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

páprica

4 pitada (1g)

tomilho seco

4 pitada, folhas (0g)

1. Misture o iogurte grego e o suco de limão com uma pitada de sal/pimenta. Misture até formar uma consistência tipo molho. Se necessário, adicione um fio de água para afinar. Reserve na geladeira.
2. Adicione metade do óleo a uma frigideira em fogo médio e acrescente o grão-de-bico. Cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente. Polvilhe a páprica e um pouco de sal e cozinhe por mais 30 segundos. Transfira o grão-de-bico para um prato e reserve.
3. Adicione o restante do óleo à frigideira e cozinhe o chik'n pelo tempo indicado nas instruções da embalagem. Polvilhe o tomilho e um pouco de sal/pimenta e retire do fogo.
4. Monte a salada colocando o grão-de-bico, o chik'n, os tomates, a cebola e as azeitonas sobre uma cama de folhas. Despeje o molho por cima e sirva.
5. Dica de preparo: para melhores resultados, armazene os ingredientes preparados (chik'n, grão-de-bico, azeitonas, cebola, tomates) juntos em um recipiente hermético na geladeira. Mantenha-os separados das folhas e do molho até a hora de servir.

Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 laranja(s)

laranja
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

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.