

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano baixo em carboidratos de 3000 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 2906 kcal ● 229g proteína (32%) ● 139g gordura (43%) ● 130g carboidrato (18%) ● 54g fibra (7%)

Café da manhã

450 kcal, 27g proteína, 13g carboidratos líquidos, 31g gordura



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal

Lanches

355 kcal, 12g proteína, 59g carboidratos líquidos, 4g gordura



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



Iogurte com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 181 kcal



Torta de arroz

3 bolacha(s) de arroz- 104 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

890 kcal, 65g proteína, 26g carboidratos líquidos, 50g gordura



Tofu assado

21 1/3 oz- 603 kcal



Salada simples de couve e abacate

288 kcal

Jantar

885 kcal, 53g proteína, 28g carboidratos líquidos, 53g gordura



Vagem com manteiga

293 kcal



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal

Day 2 2989 kcal ● 203g proteína (27%) ● 136g gordura (41%) ● 184g carboidrato (25%) ● 55g fibra (7%)

Café da manhã

450 kcal, 27g proteína, 13g carboidratos líquidos, 31g gordura



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal

Lanches

355 kcal, 12g proteína, 59g carboidratos líquidos, 4g gordura



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



logurte com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 181 kcal



Torta de arroz

3 bolacha(s) de arroz- 104 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

975 kcal, 39g proteína, 81g carboidratos líquidos, 47g gordura



Salada de lentilha com couve

974 kcal

Jantar

885 kcal, 53g proteína, 28g carboidratos líquidos, 53g gordura



Vagem com manteiga

293 kcal



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal

Day 3 3020 kcal ● 202g proteína (27%) ● 156g gordura (46%) ● 161g carboidrato (21%) ● 41g fibra (5%)

Café da manhã

450 kcal, 23g proteína, 19g carboidratos líquidos, 31g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Couve salteada

121 kcal



Ovos mexidos cremosos

182 kcal

Lanches

375 kcal, 8g proteína, 27g carboidratos líquidos, 22g gordura



Cereal matinal

145 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



Framboesas

2/3 xícara(s)- 48 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

890 kcal, 55g proteína, 52g carboidratos líquidos, 44g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Sanduíche tipo deli com hummus e legumes

1 sanduíche(s)- 370 kcal



Amêndoas torradas

1/2 xícara(s)- 388 kcal

Jantar

980 kcal, 44g proteína, 61g carboidratos líquidos, 57g gordura



Couve-de-bruxelas assada

232 kcal



Tofu 'chik'n' com limão e gengibre

14 onça(s) de tofu- 746 kcal

Day 4 3000 kcal ● 209g proteína (28%) ● 137g gordura (41%) ● 186g carboidrato (25%) ● 46g fibra (6%)

Café da manhã

450 kcal, 23g proteína, 19g carboidratos líquidos, 31g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Couve salteada

121 kcal



Ovos mexidos cremosos

182 kcal

Lanches

375 kcal, 8g proteína, 27g carboidratos líquidos, 22g gordura



Cereal matinal

145 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



Framboesas

2/3 xícara(s)- 48 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

890 kcal, 55g proteína, 52g carboidratos líquidos, 44g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Sanduíche tipo deli com hummus e legumes

1 sanduíche(s)- 370 kcal



Amêndoas torradas

1/2 xícara(s)- 388 kcal

Jantar

955 kcal, 50g proteína, 86g carboidratos líquidos, 38g gordura



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

455 kcal



Mix de castanhas

3/8 xícara(s)- 363 kcal



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

Day 5 2965 kcal ● 203g proteína (27%) ● 137g gordura (42%) ● 181g carboidrato (24%) ● 48g fibra (7%)

Café da manhã

460 kcal, 25g proteína, 10g carboidratos líquidos, 33g gordura



Ovo na berinjela
361 kcal



Leite
2/3 xícara(s)- 99 kcal

Lanches

375 kcal, 8g proteína, 27g carboidratos líquidos, 22g gordura



Cereal matinal
145 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Framboesas
2/3 xícara(s)- 48 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

905 kcal, 44g proteína, 65g carboidratos líquidos, 46g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate
85 kcal



Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre
1 1/2 sanduíche(s)- 820 kcal

Jantar

895 kcal, 54g proteína, 77g carboidratos líquidos, 34g gordura



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



Arroz branco
1 xícara de arroz cozido- 246 kcal

Day 6 2954 kcal ● 208g proteína (28%) ● 129g gordura (39%) ● 181g carboidrato (25%) ● 57g fibra (8%)

Café da manhã

460 kcal, 25g proteína, 10g carboidratos líquidos, 33g gordura



Ovo na berinjela
361 kcal



Leite
2/3 xícara(s)- 99 kcal

Lanches

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



Torrada com homus
1 fatia(s)- 146 kcal



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



Framboesas
1 1/2 xícara(s)- 108 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

905 kcal, 44g proteína, 65g carboidratos líquidos, 46g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate
85 kcal



Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre
1 1/2 sanduíche(s)- 820 kcal

Jantar

895 kcal, 54g proteína, 77g carboidratos líquidos, 34g gordura



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



Arroz branco
1 xícara de arroz cozido- 246 kcal

Day 7 2990 kcal ● 200g proteína (27%) ● 149g gordura (45%) ● 149g carboidrato (20%) ● 63g fibra (8%)

Café da manhã

460 kcal, 25g proteína, 10g carboidratos líquidos, 33g gordura



Ovo na berinjela
361 kcal



Leite
2/3 xícara(s)- 99 kcal

Lanches

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



Torrada com homus
1 fatia(s)- 146 kcal



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



Framboesas
1 1/2 xícara(s)- 108 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

890 kcal, 41g proteína, 39g carboidratos líquidos, 56g gordura



Aipo com manteiga de amendoim
327 kcal



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

Jantar

950 kcal, 48g proteína, 71g carboidratos líquidos, 43g gordura



Saag com feta
431 kcal



Salada de edamame e beterraba
171 kcal



Lentilhas
347 kcal

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
22 grande (1100g)
- ☐ iogurte saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente (170 g) (340g)
- ☐ manteiga
1/3 xícara (63g)
- ☐ leite integral
5 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ provolone
6 fatia(s) (168g)
- ☐ queijo feta
2 2/3 oz (76g)

Lanches

- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
2 1/2 oz (72g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ manteiga de amendoim
1/2 lbs (209g)
- ☐ tempeh
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ tofu extra firme
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1/2 lbs (mL)
- ☐ lentilhas, cruas
1 xícara (216g)
- ☐ tofu firme
14 oz (397g)
- ☐ homus
2/3 xícara (165g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
3/8 lata (187g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ framboesas
7 xícara (861g)
- ☐ limão
5/8 pequeno (36g)
- ☐ abacates
1 abacate(s) (226g)
- ☐ suco de limão
6 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 g (1g)
- ☐ cominho moído
2 colher de chá (4g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
1 1/4 colher de chá (2g)
- ☐ alho em pó
4 pitada (2g)
- ☐ coentro em pó
1/4 colher de sopa (1g)

Gorduras e óleos

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

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de gergelim
2 1/3 colher de sopa (21g)
- ☐ amêndoas
6 1/4 oz (178g)
- ☐ pecãs
3/4 xícara, metades (74g)
- ☐ mix de nozes
6 3/4 colher de sopa (56g)

Bebidas

- ☐ água
27 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)

Doces

- ☐ agave
2 colher de chá (14g)

Grãos cerealíferos e massas

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ vagens verdes congeladas
4 xícara (484g)
- ☐ gengibre fresco
2/3 oz (20g)
- ☐ folhas de couve
14 2/3 oz (416g)
- ☐ alho
5 dente(s) (de alho) (14g)
- ☐ couve-de-bruxelas
1/2 lbs (227g)
- ☐ pepino
1 pepino (≈21 cm) (315g)
- ☐ salsa fresca
1 2/3 ramos (2g)
- ☐ tomates
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (171g)
- ☐ berinjela
9 fatia(s) de 2,5 cm (540g)
- ☐ aipo cru
4 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (173g)
- ☐ espinafre fresco
5/8 pacote (280 g) (174g)
- ☐ tomates secos ao sol
3 oz (85g)
- ☐ pimenta serrano
1/3 pimenta(s) (2g)
- ☐ cebola
1/3 pequeno (23g)
- ☐ edamame, congelado, sem casca
1/2 xícara (59g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
2 beterraba(s) (100g)

- ☐ amido de milho
3 colher de sopa (24g)
- ☐ couscous instantâneo, saborizado
3/8 caixa (165 g) (69g)
- ☐ arroz branco de grão longo
3/4 xícara (139g)

Outro

- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)
- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
12 fatias (125g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)
- ☐ levedura nutricional
1 1/2 colher de sopa (6g)
- ☐ folhas verdes variadas
7/8 embalagem (155 g) (133g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
16 oz (448g)

Cereais matinais

- ☐ cereal matinal
2 1/4 porção (68g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto
3 colher de sopa (48g)



Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos cozidos

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

6 grande (300g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz - 240 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bolachas de arroz, qualquer sabor

1 bolos (9g)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

bolachas de arroz, qualquer sabor

2 bolos (18g)

manteiga de amendoim

4 colher de sopa (64g)

1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Couve salteada

121 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

2 colher de chá (mL)

folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

4 colher de chá (mL)

folhas de couve

4 xícara, picada (160g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

Ovos mexidos cremosos

182 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1/8 xícara(s) (mL)

manteiga

1 colher de chá (5g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1/8 xícara(s) (mL)

manteiga

2 colher de chá (9g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

ovos

4 grande (200g)

1. Bata os ovos, o leite, o sal e a pimenta em uma tigela média até ficar homogêneo.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os para formar os ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam espessos e não haja líquido visível.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Ovo na berinjela

361 kcal ● 20g proteína ● 28g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

3 grande (150g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

berinjela

3 fatia(s) de 2,5 cm (180g)

Para todas as 3 refeições:

ovos

9 grande (450g)

óleo

3 colher de sopa (mL)

berinjela

9 fatia(s) de 2,5 cm (540g)

1. Unte a berinjela com óleo e coloque em uma frigideira em fogo médio, cozinhando por cerca de 4 minutos de cada lado até ficar macia e levemente dourada.
2. Retire a berinjela da frigideira e, quando estiver fria o suficiente para manusear, faça um pequeno buraco no centro e reserve o disco cortado.
3. Coloque a berinjela de volta na frigideira e quebre um ovo no centro do buraco. Cozinhe por 4 minutos, vire e cozinhe por mais 2-3 minutos.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva com o disco de berinjela reservado.

Leite

2/3 xícara(s) - 99 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite integral
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Tofu assado

21 1/3 oz - 603 kcal ● 59g proteína ● 31g gordura ● 14g carboidrato ● 7g fibra



Rende 21 1/3 oz

gingibre fresco, descascado e ralado

1 1/3 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)

tofu extra firme

1 1/3 lbs (605g)

sementes de gergelim

4 colher de chá (12g)

molho de soja (tamari)

2/3 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.

Salada simples de couve e abacate

288 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 12g carboidrato ● 11g fibra



limão, espremido
5/8 pequeno (36g)
abacates, picado
5/8 abacate(s) (126g)
folhas de couve, picado
5/8 maço (106g)

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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Salada de lentilha com couve

974 kcal ● 39g proteína ● 47g gordura ● 81g carboidrato ● 19g fibra



alho, cortado em cubos
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)
cominho moído
1 1/4 colher de chá (3g)
água
2 1/2 xícara(s) (mL)
flocos de pimenta vermelha
1 1/4 colher de chá (2g)
folhas de couve
3 3/4 xícara, picada (150g)
óleo
2 1/2 colher de sopa (mL)
amêndoas
2 1/2 colher de sopa, em tiras finas (17g)
suco de limão
2 1/2 colher de sopa (mL)
lentilhas, cruas
10 colher de sopa (120g)

1. Leve a água para ferver e adicione as lentilhas. Cozinhe por 20–25 minutos, verificando ocasionalmente.
2. Enquanto isso, em uma pequena frigideira, adicione óleo, alho, amêndoas, cominho e pimenta vermelha. Refogue por alguns minutos até o alho ficar perfumado e as amêndoas tostadas. Retire e reserve.
3. Escorra as lentilhas e coloque-as em uma tigela com a couve, a mistura de amêndoas e o suco de limão. Misture e sirva.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Sanduíche tipo deli com hummus e legumes

1 sanduíche(s) - 370 kcal ● 27g proteína ● 11g gordura ● 33g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino
4 colher de sopa, fatias (26g)
hommus
3 colher de sopa (45g)
Fatias tipo deli à base de plantas
6 fatias (62g)
pão
2 fatia(s) (64g)

Para todas as 2 refeições:

pepino
1/2 xícara, fatias (52g)
hommus
6 colher de sopa (90g)
Fatias tipo deli à base de plantas
12 fatias (125g)
pão
4 fatia(s) (128g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe hummus sobre o pão.
3. Monte o restante dos ingredientes no sanduíche. Sirva.

Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 388 kcal ● 13g proteína ● 31g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas
1/2 xícara, inteira (63g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
14 colher de sopa, inteira (125g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples com aipo, pepino e tomate

85 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado

1/3 pepino (≈21 cm) (100g)

tomates, cortado em cubinhos

1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)

folhas verdes variadas

1/3 embalagem (155 g) (52g)

aipo cru, picado

2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (27g)

molho para salada

3 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado

2/3 pepino (≈21 cm) (201g)

tomates, cortado em cubinhos

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

folhas verdes variadas

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

aipo cru, picado

1 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (53g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre

1 1/2 sanduíche(s) - 820 kcal ● 41g proteína ● 42g gordura ● 57g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

provolone

3 fatia(s) (84g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

3/8 xícara(s) (11g)

tomates secos ao sol

1 1/2 oz (43g)

molho pesto

1 1/2 colher de sopa (24g)

pão

3 fatia (96g)

Para todas as 2 refeições:

provolone

6 fatia(s) (168g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

3/4 xícara(s) (23g)

tomates secos ao sol

3 oz (85g)

molho pesto

3 colher de sopa (48g)

pão

6 fatia (192g)

1. Divida o azeite pela parte externa de cada fatia de pão.
2. Em uma fatia, espalhe o pesto, depois coloque uma fatia de queijo, coberta pelos tomates e o espinafre. Coloque a segunda fatia de queijo por cima e feche o sanduíche.
3. Cozinhe os sanduíches em uma frigideira em fogo médio, cerca de 2-4 minutos de cada lado. Sirva quente.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Aipo com manteiga de amendoim

327 kcal ● 12g proteína ● 25g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



manteiga de amendoim

3 colher de sopa (48g)

aipo cru

3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (120g)

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

Sanduíche de salada de ovo com abacate

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



Rende 1 sanduíche(s)

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)

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)

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Framboesas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas
1 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

iogurte com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 181 kcal  8g proteína  2g gordura  32g carboidrato  0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**iogurte saborizado com baixo
teor de gordura**
1 recipiente (170 g) (170g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte saborizado com baixo
teor de gordura**
2 recipiente (170 g) (340g)

1. A receita não possui instruções.

Torta de arroz

3 bolacha(s) de arroz - 104 kcal  2g proteína  1g gordura  21g carboidrato  1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bolachas de arroz, qualquer sabor
3 bolo (27g)

Para todas as 2 refeições:

**bolachas de arroz, qualquer
sabor**
6 bolo (54g)

1. Aproveite.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Cereal matinal

145 kcal ● 5g proteína ● 4g gordura ● 21g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cereal matinal
3/4 porção (23g)
leite integral
3/8 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

cereal matinal
2 1/4 porção (68g)
leite integral
1 xícara(s) (mL)

1. Basta encontrar um cereal de que goste em que uma porção tenha entre 100 e 150 calorias. Na prática, você pode escolher qualquer cereal matinal e apenas ajustar o tamanho da porção para ficar nessa faixa, já que a maioria dos cereais tem uma composição de macronutrientes muito semelhante.

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 3 refeições:

pecãs
3/4 xícara, metades (74g)

1. A receita não possui instruções.

Framboesas

2/3 xícara(s) - 48 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas
2/3 xícara (82g)

Para todas as 3 refeições:

framboesas
2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Torrada com homus

1 fatia(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

homus

2 1/2 colher de sopa (38g)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

homus

5 colher de sopa (75g)

pão

2 fatia (64g)

1. (Opcional) Torre o pão.
2. Espalhe homus sobre o pão e sirva.

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 2 refeições:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Framboesas

1 1/2 xícara(s) - 108 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas

1 1/2 xícara (185g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas

3 xícara (369g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Vagem com manteiga

293 kcal ● 5g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

vagens verdes congeladas

2 xícara (242g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

manteiga

2 colher de sopa (27g)

Para todas as 2 refeições:

vagens verdes congeladas

4 xícara (484g)

sal

3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

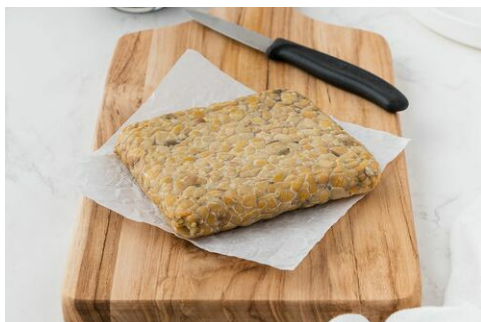
manteiga

4 colher de sopa (54g)

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

Tempeh básico

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

4 colher de chá (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 2/3 colher de sopa (mL)

tempeh

1 lbs (454g)

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 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Couve-de-bruxelas assada

232 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



azeite

3 colher de chá (mL)

couve-de-bruxelas

1/2 lbs (227g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

sal

2 pitada (1g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Para preparar as couves-de-bruxelas, corte as pontas marrons e remova quaisquer folhas externas amarelas.
3. Em uma tigela média, misture as couves com o óleo, sal e pimenta até ficarem bem revestidas.
4. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira e asse por cerca de 30-35 minutos até ficarem macias por dentro. Fique de olho durante o cozimento e mexa a assadeira de vez em quando para que dourem por igual.
5. Retire do forno e sirva.

Tofu 'chik'n' com limão e gengibre

14 onça(s) de tofu - 746 kcal ● 37g proteína ● 43g gordura ● 49g carboidrato ● 3g fibra



Rende 14 onça(s) de tofu

gingibre fresco, descascado e picado fino

3 polegada (2.5 cm) cubo (15g)

agave

2 colher de chá (14g)

sementes de gergelim

1 colher de sopa (9g)

alho, picado fino

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

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

amido de milho

3 colher de sopa (24g)

molho de soja (tamari), dividido

2 colher de sopa (mL)

tofu firme, seco com papel-toalha

14 oz (397g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Rasgue o tofu em pedaços do tamanho de uma mordida e coloque-os em uma tigela grande. Misture com apenas metade do molho de soja e apenas metade do óleo. Polvilhe um pouco mais da metade do amido de milho sobre o tofu e misture até o tofu ficar totalmente coberto.
3. Coloque o tofu em uma assadeira forrada com papel manteiga e asse até ficar crocante, cerca de 30-35 minutos.
4. Enquanto isso, prepare o molho de limão e gengibre. Misture suco de limão, xarope de agave e o molho de soja restante em uma tigela pequena. Em outra tigela, misture o amido de milho restante com um pouco de água fria até ficar combinado. Reserve ambas as tigelas.
5. Adicione o óleo restante em uma frigideira em fogo médio e junte o gengibre e o alho. Cozinhe até perfumar, 1 minuto.
6. Despeje o molho de limão e leve a ferver e então acrescente a mistura de amido de milho. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 1 minuto.
7. Adicione o tofu e as sementes de gergelim ao molho e mexa até envolver. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

455 kcal ● 19g proteína ● 5g gordura ● 70g carboidrato ● 13g fibra



salsa fresca, picado

1 2/3 ramos (2g)

tomates, picado

3/8 tomate roma (33g)

pepino, picado

1/4 pepino (≈21 cm) (63g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

3/8 lata (187g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

cominho moído

3 1/3 pitada (1g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

couscous instantâneo, saborizado

3/8 caixa (165 g) (69g)

1. Aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture o grão-de-bico com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma assadeira e asse por 15 minutos. Reserve quando pronto.
2. Enquanto isso, cozinhe o cuscuz conforme as instruções da embalagem. Quando o cuscuz estiver pronto e tiver esfriado um pouco, misture a salsa.
3. Monte o bowl com cuscuz, grão-de-bico assado, pepino e tomates. Regue com suco de limão por cima e sirva.

Mix de castanhas

3/8 xícara(s) - 363 kcal ● 11g proteína ● 30g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Rende 3/8 xícara(s)

mix de nozes

6 2/3 colher de sopa (56g)

1. A receita não possui instruções.

iogurte grego proteico

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



Rende 1 pote

iogurte grego proteico aromatizado

1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

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.

Arroz branco

1 xícara de arroz cozido - 246 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 55g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo

6 colher de sopa (69g)

água

3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

3/4 xícara (139g)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Saag com feta

431 kcal ● 16g proteína ● 35g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



pimenta serrano, picado

1/3 pimenta(s) (2g)

gingibre fresco, descascado, cortado em cubos

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

alho, cortado em cubos

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

cebola, picado

1/3 pequeno (23g)

queijo feta, fatiado em pedaços de 1"

2 2/3 oz (76g)

água

1/8 xícara(s) (mL)

óleo

4 colher de chá (mL)

cominho moído

1/3 colher de chá (1g)

coentro em pó

1/4 colher de sopa (1g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

1/3 lbs (151g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe até amolecer, cerca de 5 minutos.
2. Misture as especiarias, o gengibre e o alho e cozinhe até ficarem aromáticos, cerca de 1 minuto.
3. Adicione o espinafre em etapas, mexendo ocasionalmente até todo o espinafre murchar, cerca de 3 minutos.
4. Adicione o serrano e o suco de limão e reserve para esfriar brevemente, cerca de 6 minutos.
5. Transfira a mistura de espinafre para um liquidificador e bata até obter uma pasta com pedaços.
6. Volte o espinafre para a frigideira em fogo baixo e adicione a água, mexendo. Acrescente o feta e misture delicadamente para não desmanchá-lo. Cozinhe até aquecer por completo e sirva.

Salada de edamame e beterraba

171 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



edamame, congelado, sem casca

1/2 xícara (59g)

vinagrete balsâmico

1 colher de sopa (mL)

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

2 beterraba(s) (100g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

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.

Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 dosador - 327 kcal ● 73g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água
3 xícara(s) (mL)
pó proteico
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

Para todas as 7 refeições:

água
21 xícara(s) (mL)
pó proteico
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)

1. A receita não possui instruções.
-