

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano baixo em carboidratos de 3200 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 3189 kcal ● 248g proteína (31%) ● 166g gordura (47%) ● 131g carboidrato (16%) ● 46g fibra (6%)

Café da manhã

475 kcal, 16g proteína, 31g carboidratos líquidos, 27g gordura



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Torrada com homus
2 fatia(s)- 293 kcal

Lanches

350 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tacos de queijo e guacamole
2 taco(s)- 350 kcal

Almoço

1030 kcal, 90g proteína, 27g carboidratos líquidos, 57g gordura



Tomates salteados com alho e ervas
127 kcal



Tofu assado
32 oz- 905 kcal

Jantar

1005 kcal, 54g proteína, 67g carboidratos líquidos, 51g gordura



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
720 kcal



Salada de espinafre com cranberries
285 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 2 3137 kcal ● 237g proteína (30%) ● 160g gordura (46%) ● 135g carboidrato (17%) ● 51g fibra (7%)

Café da manhã

475 kcal, 16g proteína, 31g carboidratos líquidos, 27g gordura



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Torrada com homus
2 fatia(s)- 293 kcal

Lanches

350 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tacos de queijo e guacamole
2 taco(s)- 350 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

960 kcal, 61g proteína, 38g carboidratos líquidos, 59g gordura



Tomates salteados com alho e ervas
424 kcal



Salsicha vegana
2 salsicha(s)- 536 kcal

Jantar

1025 kcal, 73g proteína, 61g carboidratos líquidos, 44g gordura



Salada caprese
142 kcal



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



Lentilhas
231 kcal

Day 3

3211 kcal ● 240g proteína (30%) ● 167g gordura (47%) ● 126g carboidrato (16%) ● 59g fibra (7%)

Café da manhã

540 kcal, 26g proteína, 14g carboidratos líquidos, 39g gordura



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal



Nozes

3/8 xícara(s)- 262 kcal



Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal

Lanches

365 kcal, 8g proteína, 11g carboidratos líquidos, 25g gordura



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



Abacate

176 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

960 kcal, 61g proteína, 38g carboidratos líquidos, 59g gordura



Tomates salteados com alho e ervas

424 kcal



Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal

Jantar

1025 kcal, 73g proteína, 61g carboidratos líquidos, 44g gordura



Salada caprese

142 kcal



Tempeh com molho de amendoim

6 oz de tempeh- 651 kcal



Lentilhas

231 kcal

Day 4 3196 kcal ● 235g proteína (29%) ● 149g gordura (42%) ● 177g carboidrato (22%) ● 53g fibra (7%)

Café da manhã

540 kcal, 26g proteína, 14g carboidratos líquidos, 39g gordura



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal



Nozes

3/8 xícara(s)- 262 kcal



Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal

Lanches

365 kcal, 8g proteína, 11g carboidratos líquidos, 25g gordura



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



Abacate

176 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

955 kcal, 73g proteína, 79g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada de espinafre com cranberries

285 kcal



Seitan simples

8 oz- 487 kcal



logurte com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 181 kcal

Jantar

1015 kcal, 55g proteína, 70g carboidratos líquidos, 47g gordura



Massa assada com feta e grão-de-bico

1016 kcal

Day 5 3215 kcal ● 229g proteína (28%) ● 160g gordura (45%) ● 142g carboidrato (18%) ● 72g fibra (9%)

Café da manhã

560 kcal, 32g proteína, 14g carboidratos líquidos, 35g gordura



Framboesas

1 3/4 xícara(s)- 126 kcal



Omelete de chili e queijo

433 kcal

Lanches

365 kcal, 8g proteína, 11g carboidratos líquidos, 25g gordura



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



Abacate

176 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

915 kcal, 45g proteína, 50g carboidratos líquidos, 55g gordura



Salada simples de mussarela e tomate

484 kcal



Tofu à Marsala

434 kcal

Jantar

1050 kcal, 71g proteína, 64g carboidratos líquidos, 44g gordura



Satay de chik'n com molho de amendoim

5 espetos- 583 kcal



Salada de grão-de-bico fácil

467 kcal

Day 6 3191 kcal ● 235g proteína (29%) ● 150g gordura (42%) ● 153g carboidrato (19%) ● 71g fibra (9%)

Café da manhã

560 kcal, 32g proteína, 14g carboidratos líquidos, 35g gordura



Framboesas

1 3/4 xícara(s)- 126 kcal



Omelete de chili e queijo

433 kcal

Lanches

350 kcal, 6g proteína, 33g carboidratos líquidos, 19g gordura



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Torta de arroz

4 bolacha(s) de arroz- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

905 kcal, 54g proteína, 40g carboidratos líquidos, 51g gordura



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal



Salada de espinafre com cranberries

316 kcal

Jantar

1050 kcal, 71g proteína, 64g carboidratos líquidos, 44g gordura



Satay de chik'n com molho de amendoim

5 espetos- 583 kcal



Salada de grão-de-bico fácil

467 kcal

Day 7

3178 kcal ● 202g proteína (25%) ● 159g gordura (45%) ● 162g carboidrato (20%) ● 73g fibra (9%)

Café da manhã

560 kcal, 32g proteína, 14g carboidratos líquidos, 35g gordura



Framboesas

1 3/4 xícara(s)- 126 kcal



Omelete de chili e queijo

433 kcal

Lanches

350 kcal, 6g proteína, 33g carboidratos líquidos, 19g gordura



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Torta de arroz

4 bolacha(s) de arroz- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

905 kcal, 54g proteína, 40g carboidratos líquidos, 51g gordura



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal



Salada de espinafre com cranberries

316 kcal

Jantar

1035 kcal, 38g proteína, 73g carboidratos líquidos, 53g gordura



Bowl de grão-de-bico e abobrinha com limão

854 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal

Bebidas

- água
23 2/3 xícara(s) (mL)
- pó proteico
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)

Especiarias e ervas

- sal
2 colher de chá (12g)
- pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
- manjericão fresco
1/2 oz (13g)
- vinagre balsâmico
2 1/2 colher de sopa (mL)
- coentro em pó
1 colher de sopa (5g)
- chili em pó
1 colher de sopa (8g)
- manjericão, seco
4 pitada, folhas (0g)

Outro

- tempero italiano
1 1/4 recipiente (≈21 g) (26g)
- salsicha vegana
5 1/2 salsicha (550g)
- guacamole, industrializado
1/2 xícara (124g)
- folhas verdes variadas
2/3 embalagem (155 g) (103g)
- levedura nutricional
1 1/2 colher de sopa (6g)
- massa de grão-de-bico
5/8 caixa (124g)
- manteiga vegana
1 colher de sopa (14g)
- espeto(s)
10 espetos (10g)
- tiras veganas chik'n
13 1/3 oz (378g)
- óleo de gergelim
5 colher de chá (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- tomates
17 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (2167g)

Leguminosas e produtos derivados

- tofu extra firme
2 lbs (907g)
- molho de soja (tamari)
2/3 lbs (mL)
- homus
10 colher de sopa (150g)
- manteiga de amendoim
1/3 lbs (150g)
- tempeh
1 3/4 lbs (794g)
- lentilhas, cruas
2/3 xícara (128g)
- amendoins torrados
6 colher de sopa (55g)
- tofu firme
5 oz (142g)
- grão-de-bico enlatado
3 lata (1344g)

Produtos de nozes e sementes

- sementes de gergelim
2 colher de sopa (18g)
- nozes
5 oz (137g)
- pecãs
1 xícara, metades (99g)
- sementes de abóbora, torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Produtos lácteos e ovos

- queijo romano
1 1/2 colher de sopa (10g)
- queijo cheddar
1/3 lbs (155g)
- muçarela fresca
6 oz (170g)
- ovos
18 grande (900g)
- iogurte saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente (170 g) (170g)
- queijo feta
5 oz (142g)

Frutas e sucos de frutas

- cranberries secas
1/2 xícara (84g)

alho
8 dente(s) (de alho) (24g)

gengibre fresco
1/2 oz (13g)

brócolis
1 1/2 xícara, picado (137g)

cenouras
8 1/2 médio (519g)

batatas
10 oz (280g)

espinafre fresco
1 pacote (280 g) (307g)

chalotas
1/2 chalota (57g)

cogumelos
2 1/2 oz (71g)

cebola
2 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (290g)

salsa fresca
16 ramos (16g)

abobrinha
1 grande (323g)

Gorduras e óleos

azeite
1/4 lbs (mL)

óleo
4 oz (mL)

vinagrete de framboesa com nozes
1/2 xícara (mL)

vinagrete balsâmico
1 3/4 oz (mL)

suco de limão
3 fl oz (mL)

framboesas
8 1/4 xícara (1015g)

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

suco de limão
2 1/2 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

pão
4 fatia (128g)

Grãos cerealíferos e massas

seitan
1/2 lbs (227g)

amido de milho
1 colher de chá (3g)

Sopas, molhos e caldos

caldo de legumes
1/2 xícara(s) (mL)

vinagre de maçã
2 colher de sopa (mL)

Lanches

bolachas de arroz, qualquer sabor
8 bolo (72g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Torrada com homus

2 fatia(s) - 293 kcal ● 14g proteína ● 9g gordura ● 30g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

homus

5 colher de sopa (75g)

pão

2 fatia (64g)

Para todas as 2 refeições:

homus

10 colher de sopa (150g)

pão

4 fatia (128g)

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

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Nozes

3/8 xícara(s) - 262 kcal ● 6g proteína ● 24g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes
6 colher de sopa, sem casca (38g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
3/4 xícara, sem casca (75g)

1. A receita não possui instruções.

Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s) - 68 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras
2 1/2 médio (153g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
5 médio (305g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Framboesas

1 3/4 xícara(s) - 126 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas
1 3/4 xícara (215g)

Para todas as 3 refeições:

framboesas
5 1/4 xícara (646g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.
-

Omelete de chili e queijo

433 kcal ● 29g proteína ● 33g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos, batido
4 grande (200g)
queijo cheddar
2 colher de sopa, ralado (14g)
coentro em pó
1 colher de chá (2g)
chili em pó
1 colher de chá (3g)
azeite
2 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

ovos, batido
12 grande (600g)
queijo cheddar
6 colher de sopa, ralado (42g)
coentro em pó
1 colher de sopa (5g)
chili em pó
1 colher de sopa (8g)
azeite
2 colher de sopa (mL)

1. Bata os ovos com o coentro, o pimentão em pó e um pouco de sal e pimenta.
 2. Aqueça o óleo em uma frigideira pequena e despeje os ovos em uma camada uniforme.
 3. Quando estiverem cozidos, polvilhe o queijo por cima e cozinhe por mais um minuto.
 4. Dobre a omelete e sirva.
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Tomates salteados com alho e ervas

127 kcal ● 1g proteína ● 10g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



sal

2 pitada (2g)

tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

tomates

1/2 pint, tomatinhos (149g)

alho, picado

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

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.
2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.
3. Sirva.

Tofu assado

32 oz - 905 kcal ● 88g proteína ● 47g gordura ● 22g carboidrato ● 11g fibra



Rende 32 oz

gengibre fresco, descascado e ralado

2 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)

tofu extra firme

2 lbs (907g)

sementes de gergelim

2 colher de sopa (18g)

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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Tomates salteados com alho e ervas

424 kcal ● 5g proteína ● 35g gordura ● 17g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1/4 colher de sopa (5g)
tempero italiano
2 1/2 colher de chá (9g)
tomates
1 2/3 pint, tomatinhos (497g)
alho, picado
1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)
azeite
2 1/2 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1 2/3 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1/2 colher de sopa (10g)
tempero italiano
5 colher de chá (18g)
tomates
3 1/3 pint, tomatinhos (993g)
alho, picado
3 1/3 dente(s) (de alho) (10g)
azeite
5 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
3 1/3 pitada, moído (1g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.
2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.
3. Sirva.

Salsicha vegana

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsicha vegana
2 salsicha (200g)

Para todas as 2 refeições:

salsicha vegana
4 salsicha (400g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Salada de espinafre com cranberries

285 kcal ● 5g proteína ● 19g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



queijo romano, finamente ralado

1 colher de chá (2g)

vinagrete de framboesa com nozes

2 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

3/8 pacote (170 g) (64g)

nozes

2 colher de sopa, picada (15g)

cranberries secas

2 colher de sopa (20g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Para as sobras, você pode simplesmente misturar todos os ingredientes com antecedência e guardar em um recipiente (tupperware) na geladeira e, na hora de comer, basta servir e temperar.

Seitan simples

8 oz - 487 kcal ● 60g proteína ● 15g gordura ● 27g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz

óleo

2 colher de chá (mL)

seitan

1/2 lbs (227g)

1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

Iogurte com baixo teor de gordura

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



Rende 1 pote(s)

iogurte saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente (170 g) (170g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Salada simples de mussarela e tomate

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



tomates, fatiado

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

manjeriçã fresco

2 colher de sopa, picado (5g)

vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

muçarela fresca, fatiado

4 oz (113g)

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

Tofu à Marsala

434 kcal ● 17g proteína ● 21g gordura ● 37g carboidrato ● 6g fibra

**alho, picado**

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

chalotas, picado

1/2 chalota (57g)

cogumelos, fatiado

2 1/2 oz (71g)

tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos

5 oz (142g)

caldo de legumes, quente

1/2 xícara(s) (mL)

vinagre balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

amido de milho

1 colher de chá (3g)

manteiga vegana

1 colher de sopa (14g)

batatas, descascado e cortado em quartos

5 oz (142g)

1. Coloque as batatas em uma panela grande e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos ou até que as batatas estejam macias ao furar com um garfo. Escorra e devolva as batatas à panela. Adicione manteiga e sal e pimenta a gosto. Amasse com um garfo até ficar homogêneo. Reserve o purê.
2. Em uma tigela pequena, misture o caldo quente com o amido de milho e sal. Mexa até incorporar. Reserve a mistura de caldo.
3. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o tofu e sal e pimenta a gosto. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, até ficar crocante, 4-6 minutos. Transfira o tofu para um prato.
4. Aqueça o óleo restante na mesma frigideira. Adicione os cogumelos e o chalota e cozinhe 3-5 minutos até os cogumelos começarem a dourar. Adicione o alho e cozinhe mais um minuto até liberar aroma.
5. Adicione o caldo e o vinagre balsâmico. Leve para ferver e cozinhe até reduzir e engrossar, cerca de 3-5 minutos.
6. Retorne o tofu à frigideira e leve à fervura. Tempere a gosto com sal e pimenta.
7. Sirva o tofu à Marsala com purê de batatas.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Salada de espinafre com cranberries

316 kcal ● 6g proteína ● 21g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo romano, finamente ralado
1 1/4 colher de chá (3g)
vinagrete de framboesa com nozes
2 1/4 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
3/8 pacote (170 g) (71g)
nozes
2 1/4 colher de sopa, picada (16g)
cranberries secas
2 1/4 colher de sopa (22g)

Para todas as 2 refeições:

queijo romano, finamente ralado
2 1/2 colher de chá (5g)
vinagrete de framboesa com nozes
1/4 xícara (mL)
espinafre fresco
5/6 pacote (170 g) (142g)
nozes
1/4 xícara, picada (32g)
cranberries secas
1/4 xícara (44g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
 2. Para as sobras, você pode simplesmente misturar todos os ingredientes com antecedência e guardar em um recipiente (tupperware) na geladeira e, na hora de comer, basta servir e temperar.
-

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tacos de queijo e guacamole

2 taco(s) - 350 kcal ● 15g proteína ● 29g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

guacamole, industrializado

4 colher de sopa (62g)

queijo cheddar

1/2 xícara, ralado (57g)

Para todas as 2 refeições:

guacamole, industrializado

1/2 xícara (124g)

queijo cheddar

1 xícara, ralado (113g)

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

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Framboesas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas

1 xícara (123g)

Para todas as 3 refeições:

framboesas

3 xícara (369g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 3 refeições:

suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Amendoins torrados

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 3 refeições:

amendoins torrados
6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras
1 médio (61g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
2 médio (122g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Torta de arroz

4 bolacha(s) de arroz - 139 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 28g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bolachas de arroz, qualquer sabor
4 bolo (36g)

Para todas as 2 refeições:

bolachas de arroz, qualquer sabor
8 bolo (72g)

1. Aproveite.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

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



salsicha vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1 1/2 salsicha (150g)

tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

brócolis, picado

1 1/2 xícara, picado (137g)

cenouras, fatiado

1 1/2 médio (92g)

batatas, cortado em gomos

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

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture os legumes com óleo, tempero italiano e um pouco de sal e pimenta.
3. Espalhe os legumes e a linguiça na assadeira e asse, mexendo uma vez na metade do tempo, até que os legumes estejam macios e a linguiça dourada, cerca de 35 minutos. Sirva.

Salada de espinafre com cranberries

285 kcal ● 5g proteína ● 19g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



queijo romano, finamente ralado
1 colher de chá (2g)
vinagrete de framboesa com nozes
2 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
3/8 pacote (170 g) (64g)
nozes
2 colher de sopa, picada (15g)
cranberries secas
2 colher de sopa (20g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Para as sobras, você pode simplesmente misturar todos os ingredientes com antecedência e guardar em um recipiente (tupperware) na geladeira e, na hora de comer, basta servir e temperar.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

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)
manjericão 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)
manjericão 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 manjericão 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.

Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
2/3 pitada (0g)
água
1 1/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/3 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 1/3 pitada (1g)
água
2 2/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
2/3 xícara (128g)

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.
-

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Massa assada com feta e grão-de-bico

1016 kcal ● 55g proteína ● 47g gordura ● 70g carboidrato ● 23g fibra



alho, descascado e amassado

1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)

tempero italiano

1/3 colher de chá (1g)

massa de grão-de-bico

5/8 caixa (124g)

espinafre fresco

1 1/4 xícara(s) (38g)

queijo feta, escorrido

5 oz (142g)

óleo

2 colher de chá (mL)

tomates

12 1/2 oz, tomatinhos (354g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Em um refratário, coloque os tomates, o alho e o feta (não esmigalhe). Regue com o óleo e tempere com sal/pimenta. Asse por 30-35 minutos até os tomates estourarem.
3. Enquanto isso, cozinhe a massa de grão-de-bico conforme as instruções da embalagem. Reserve.
4. Retire o refratário do forno e amasse tudo com um garfo até que o feta fique cremoso, mas os tomates ainda estejam um pouco pedaços.
5. Adicione o espinafre e a massa quente ao refratário e misture delicadamente até o espinafre murchar e a massa ficar envolvida no molho. Decore com tempero italiano e sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

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. Pincele óleo de gergelim sobre as tiras de chik'n e espete-as em palitos. Cozinhe os espetos em uma frigideira ou grelha em fogo médio até dourarem por fora e estarem cozidos por dentro. Enquanto isso, prepare o molho misturando a manteiga de amendoim, o gengibre e o suco de limão. Você pode adicionar um pouco de água para ajustar a consistência do molho, se desejar. Sirva os espetos com o molho de amendoim e aproveite.

Salada de grão-de-bico fácil

467 kcal ● 24g proteína ● 9g gordura ● 50g carboidrato ● 22g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, fatiado finamente

1/2 pequeno (35g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata (448g)

salsa fresca, picado

3 ramos (3g)

vinagre de maçã

1 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

1 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

1 xícara de tomates-cereja (149g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado finamente

1 pequeno (70g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

2 lata (896g)

salsa fresca, picado

6 ramos (6g)

vinagre de maçã

2 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

2 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

2 xícara de tomates-cereja (298g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Bowl de grão-de-bico e abobrinha com limão

854 kcal ● 29g proteína ● 38g gordura ● 70g carboidrato ● 28g fibra



alho, picado finamente

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

grão-de-bico enlatado, lavado e escorrido

1 lata (448g)

abobrinha, cortado em rodela

1 grande (323g)

salsa fresca, picado

10 ramos (10g)

cebola, finamente fatiado

2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)

tempero italiano

4 pitada (2g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

manjeriço, seco

4 pitada, folhas (0g)

suco de limão

4 colher de sopa (mL)

1. Em uma frigideira grande em fogo médio, frite as rodela de abobrinha na metade do óleo até ficarem macias e douradas. Retire da frigideira e reserve.
2. Adicione o óleo restante à frigideira e junte a cebola, o alho, o tempero italiano e o manjeriço e cozinhe até as cebolas amolecerem.
3. Adicione o grão-de-bico e cozinhe até aquecer, cerca de 4 minutos.
4. Acrescente o suco de limão, metade da salsa, e tempere com sal e pimenta a gosto. Cozinhe até que o suco de limão reduza um pouco.
5. Transfira para uma tigela e cubra com a abobrinha e o resto da salsa fresca. Sirva.

Sementes de abóbora

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



sementes de abóbora, torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

1. A receita não possui instruções.

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.
