

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano, baixo em carboidratos, de 3500 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

3485 kcal ● 262g proteína (30%) ● 153g gordura (39%) ● 212g carboidrato (24%) ● 52g fibra (6%)

Café da manhã

500 kcal, 30g proteína, 31g carboidratos líquidos, 25g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
405 kcal



Mirtilos
1 xícara(s)- 95 kcal

Lanches

430 kcal, 18g proteína, 25g carboidratos líquidos, 26g gordura



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



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

1100 kcal, 47g proteína, 75g carboidratos líquidos, 59g gordura



Palitos de cenoura assados
277 kcal



Tofu ao molho buffalo
532 kcal



Lentilhas
289 kcal

Jantar

1075 kcal, 83g proteína, 77g carboidratos líquidos, 41g gordura



Milho
323 kcal



Tofu assado
26 2/3 oz- 754 kcal

Day 2

3490 kcal ● 266g proteína (30%) ● 161g gordura (41%) ● 200g carboidrato (23%) ● 44g fibra (5%)

Café da manhã

500 kcal, 30g proteína, 31g carboidratos líquidos, 25g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
405 kcal



Mirtilos
1 xícara(s)- 95 kcal

Lanches

430 kcal, 18g proteína, 25g carboidratos líquidos, 26g gordura



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



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

1060 kcal, 44g proteína, 75g carboidratos líquidos, 57g gordura



Salada de lentilha com couve
876 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Jantar

1120 kcal, 90g proteína, 65g carboidratos líquidos, 52g gordura



Milho com manteiga
317 kcal



Salsicha vegana
3 salsicha(s)- 804 kcal

Day 3

3459 kcal ● 263g proteína (30%) ● 155g gordura (40%) ● 204g carboidrato (24%) ● 49g fibra (6%)

Café da manhã

470 kcal, 38g proteína, 45g carboidratos líquidos, 9g gordura



Morangos

2 1/2 xícara(s)- 130 kcal



Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

256 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal

Lanches

430 kcal, 8g proteína, 16g carboidratos líquidos, 36g gordura



Pepinos com molho ranch

318 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

1060 kcal, 44g proteína, 75g carboidratos líquidos, 57g gordura



Salada de lentilha com couve

876 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal

Jantar

1120 kcal, 90g proteína, 65g carboidratos líquidos, 52g gordura



Milho com manteiga

317 kcal



Salsicha vegana

3 salsicha(s)- 804 kcal

Day 4

3508 kcal ● 251g proteína (29%) ● 171g gordura (44%) ● 188g carboidrato (21%) ● 53g fibra (6%)

Café da manhã

470 kcal, 38g proteína, 45g carboidratos líquidos, 9g gordura



Morangos

2 1/2 xícara(s)- 130 kcal



Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

256 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal

Lanches

430 kcal, 8g proteína, 16g carboidratos líquidos, 36g gordura



Pepinos com molho ranch

318 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

1175 kcal, 59g proteína, 49g carboidratos líquidos, 79g gordura



Sanduíche de salada de ovos

1 1/2 sanduíche(s)- 813 kcal



Salada simples de mussarela e tomate

363 kcal

Jantar

1055 kcal, 63g proteína, 76g carboidratos líquidos, 46g gordura



Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve

409 kcal



Amendoins torrados

3/8 xícara(s)- 383 kcal

Day 5

3475 kcal ● 231g proteína (27%) ● 172g gordura (45%) ● 175g carboidrato (20%) ● 77g fibra (9%)

Café da manhã

470 kcal, 38g proteína, 45g carboidratos líquidos, 9g gordura



Morangos

2 1/2 xícara(s)- 130 kcal



Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

256 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal

Lanches

385 kcal, 13g proteína, 17g carboidratos líquidos, 24g gordura



Cenouras com homus

164 kcal



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

1145 kcal, 27g proteína, 40g carboidratos líquidos, 85g gordura



Salada de tomate e abacate

547 kcal



Couve-flor kung pao

597 kcal

Jantar

1095 kcal, 68g proteína, 70g carboidratos líquidos, 53g gordura



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

959 kcal



Salada simples de folhas mistas

136 kcal

Day 6

3529 kcal ● 215g proteína (24%) ● 191g gordura (49%) ● 164g carboidrato (19%) ● 73g fibra (8%)

Café da manhã

525 kcal, 23g proteína, 34g carboidratos líquidos, 28g gordura



Torrada com homus

2 fatia(s)- 293 kcal



Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal

Lanches

385 kcal, 13g proteína, 17g carboidratos líquidos, 24g gordura



Cenouras com homus

164 kcal



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

1145 kcal, 27g proteína, 40g carboidratos líquidos, 85g gordura



Salada de tomate e abacate

547 kcal



Couve-flor kung pao

597 kcal

Jantar

1095 kcal, 68g proteína, 70g carboidratos líquidos, 53g gordura



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

959 kcal



Salada simples de folhas mistas

136 kcal

Day 7

3477 kcal ● 237g proteína (27%) ● 159g gordura (41%) ● 204g carboidrato (23%) ● 69g fibra (8%)

Café da manhã

525 kcal, 23g proteína, 34g carboidratos líquidos, 28g gordura



Torrada com homus
2 fatia(s)- 293 kcal



Amendoins torrados
1/4 xícara(s)- 230 kcal

Lanches

385 kcal, 13g proteína, 17g carboidratos líquidos, 24g gordura



Cenouras com homus
164 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

1095 kcal, 58g proteína, 80g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada de tomate e abacate
352 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
3 lata(s)- 741 kcal

Jantar

1095 kcal, 58g proteína, 70g carboidratos líquidos, 58g gordura



Milho e feijão-lima salteados
238 kcal



Tofu picante com sriracha e amendoim
682 kcal



Lentilhas
174 kcal

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas
1/2 lbs (209g)
- sementes de gergelim
5 colher de chá (15g)
- sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

Produtos lácteos e ovos

- manteiga
1/4 xícara (45g)
- ovos
13 1/2 médio (598g)
- queijo palito
3 vara (84g)
- muçarela fresca
3 oz (85g)

Produtos de panificação

- pão
9 fatia (288g)

Lanches

- barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

Vegetais e produtos vegetais

- folhas de couve
12 1/4 xícara, picada (490g)
- tomates
7 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (944g)
- cenouras
9 1/2 médio (584g)
- grãos de milho congelados
5 1/2 xícara (748g)
- gengibre fresco
2/3 oz (24g)
- alho
12 dente(s) (de alho) (36g)
- pepino
2 pepino (≈21 cm) (602g)
- cebola
1 médio (diâ. 6,5 cm) (119g)
- couve-flor
2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (530g)
- cenouras baby
48 médio (480g)
- brócolis
4 xícara, picado (364g)
- batatas
4 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (368g)
- feijão-lima congelado
1/2 xícara (80g)

Especiarias e ervas

- alecrim seco
2 colher de chá (2g)

Gorduras e óleos

- óleo
1/3 lbs (mL)
- azeite
3 1/4 colher de sopa (mL)
- molho ranch
2/3 xícara (mL)
- maionese
3 colher de sopa (mL)
- vinagre balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
- molho para salada
6 colher de sopa (mL)

Frutas e sucos de frutas

- mirtilos
2 xícara (296g)
- suco de limão
1/4 xícara (mL)
- morangos
7 1/2 xícara, inteira (1080g)
- abacates
3 abacate(s) (620g)
- suco de limão
6 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- tofu firme
1 1/2 lbs (695g)
- lentilhas, cruas
1 3/4 xícara (344g)
- tofu extra firme
1 2/3 lbs (756g)
- molho de soja (tamari)
3/4 lbs (mL)
- grão-de-bico enlatado
3/4 lata (336g)
- amendoins torrados
1 1/2 xícara (207g)
- homus
1 1/2 xícara (330g)
- manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

Sopas, molhos e caldos

- Molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)
- caldo de legumes
3 xícara(s) (mL)
- sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

Outro

- salsicha vegana
10 salsicha (1000g)
- mix de frutas vermelhas congeladas
1 1/2 xícara (204g)
- Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

- vinagre balsâmico
4 colher de chá (mL)
- sal
1/2 oz (14g)
- pimenta-do-reino
4 1/4 g (4g)
- cominho moído
3/4 colher de sopa (5g)
- flocos de pimenta vermelha
3/4 colher de sopa (4g)
- mostarda amarela
3 pitada ou 1 sachê (2g)
- páprica
1 1/2 pitada (1g)
- manjeriço fresco
1 1/2 colher de sopa, picado (4g)
- alho em pó
1/2 colher de sopa (5g)
- vinagre de maçã
2 colher de sopa (30g)

Bebidas

- água
35 xícara (mL)
 - pó proteico
24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)
 - proteína em pó, baunilha
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
-

- Pó de cinco especiarias chinesas
1/2 colher de chá (1g)
- molho de pimenta sriracha
3 1/2 colher de sopa (53g)
- óleo de gergelim
2 colher de sopa (mL)
- tempero italiano
2 colher de chá (7g)
- folhas verdes variadas
6 xícara (180g)

Cereais matinais

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

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

405 kcal ● 29g proteína ● 24g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

ovos

4 grande (200g)

tomates

1 xícara, picada (180g)

alecrim seco

4 pitada (1g)

vinagre balsâmico

2 colher de chá (mL)

água

6 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve

4 xícara, picada (160g)

ovos

8 grande (400g)

tomates

2 xícara, picada (360g)

alecrim seco

1 colher de chá (1g)

vinagre balsâmico

4 colher de chá (mL)

água

3/4 xícara (mL)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

Mirtilos

1 xícara(s) - 95 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

mirtilos

1 xícara (148g)

Para todas as 2 refeições:

mirtilos

2 xícara (296g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Morangos

2 1/2 xícara(s) - 130 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 21g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

morangos

2 1/2 xícara, inteira (360g)

Para todas as 3 refeições:

morangos

7 1/2 xícara, inteira (1080g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Queijo em tiras

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



Translation missing: pt.for_single_meal

queijo palito

1 vara (28g)

Para todas as 3 refeições:

queijo palito

3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:



amendoins torrados
4 colher de sopa (37g)

amendoins torrados
1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Palitos de cenoura assados

277 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 23g carboidrato ● 10g fibra



sal
2 pitada (2g)
alecrim seco
1 colher de chá (1g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
cenouras, descascado
3/4 lbs (340g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte as cenouras no sentido do comprimento em tiras longas e finas.
3. Em uma tigela grande, misture as cenouras com todos os outros ingredientes. Misture para envolver.
4. Espalhe uniformemente na assadeira e asse por 20 minutos, até ficarem macias e douradas.
5. Sirva.

Tofu ao molho buffalo

532 kcal ● 24g proteína ● 44g gordura ● 10g carboidrato ● 0g fibra



tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
2/3 lbs (298g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
molho ranch
3 colher de sopa (mL)
Molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tofu com molho ranch.

Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



sal
1 pitada (1g)
água
1 2/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
6 2/3 colher de sopa (80g)

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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada de lentilha com couve

876 kcal ● 35g proteína ● 42g gordura ● 73g carboidrato ● 17g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos

2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)

cominho moído

1 colher de chá (2g)

água

2 1/4 xícara(s) (mL)

flocos de pimenta vermelha

1 colher de chá (2g)

folhas de couve

3 1/2 xícara, picada (135g)

óleo

2 1/4 colher de sopa (mL)

amêndoas

2 1/4 colher de sopa, em tiras finas (15g)

suco de limão

2 1/4 colher de sopa (mL)

lentilhas, cruas

1/2 xícara (108g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos

4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)

cominho moído

3/4 colher de sopa (5g)

água

4 1/2 xícara(s) (mL)

flocos de pimenta vermelha

3/4 colher de sopa (4g)

folhas de couve

6 3/4 xícara, picada (270g)

óleo

1/4 xícara (mL)

amêndoas

1/4 xícara, em tiras finas (30g)

suco de limão

1/4 xícara (mL)

lentilhas, cruas

1 xícara (216g)

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.

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 2 refeições:

sementes de abóbora, torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Sanduíche 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.

Salada simples de mussarela e tomate

363 kcal ● 21g proteína ● 25g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



tomates, fatiado

1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (205g)

manjeriço fresco

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

vinagrete balsâmico

1 1/2 colher de sopa (mL)

muçarela fresca, fatiado

3 oz (85g)

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

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de tomate e abacate

547 kcal ● 7g proteína ● 43g gordura ● 15g carboidrato ● 19g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos

1 1/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (143g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

alho em pó

1/2 colher de chá (2g)

azeite

1 3/4 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

1 1/6 abacate(s) (234g)

suco de limão

2 1/3 colher de sopa (mL)

cebola

2 1/3 colher de sopa, picado (35g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos

2 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (287g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (3g)

sal

1 colher de chá (7g)

alho em pó

1 colher de chá (4g)

azeite

3 1/2 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

2 1/3 abacate(s) (469g)

suco de limão

1/4 xícara (mL)

cebola

1/4 xícara, picado (70g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Couve-flor kung pao

597 kcal ● 20g proteína ● 42g gordura ● 25g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

couve-flor, separado em floretes
1 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (265g)
gingibre fresco, picado
2 polegada (2.5 cm) cubo (10g)
amendoins torrados, picado
4 colher de sopa (37g)
óleo
2 colher de chá (mL)
Pó de cinco especiarias chinesas
1/4 colher de chá (1g)
vinagre de maçã
1 colher de sopa (15g)
molho de pimenta sriracha
1 colher de sopa (15g)
molho de soja (tamari)
2 colher de sopa (mL)
óleo de gergelim
1 colher de sopa (mL)
alho, picado
2 dente(s) (de alho) (6g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor, separado em floretes
2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (530g)
gingibre fresco, picado
4 polegada (2.5 cm) cubo (20g)
amendoins torrados, picado
1/2 xícara (73g)
óleo
4 colher de chá (mL)
Pó de cinco especiarias chinesas
1/2 colher de chá (1g)
vinagre de maçã
2 colher de sopa (30g)
molho de pimenta sriracha
2 colher de sopa (30g)
molho de soja (tamari)
4 colher de sopa (mL)
óleo de gergelim
2 colher de sopa (mL)
alho, picado
4 dente(s) (de alho) (12g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Misture os floretes de couve-flor com óleo de cozinha, sal e pimenta em uma assadeira. Asse por 18-22 minutos, ou até dourar.
3. Aqueça o óleo de gergelim em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione o alho, o gengibre e os amendoins, e refogue por 1-2 minutos.
4. Misture o molho de soja, sriracha, vinagre de maçã e cinco especiarias chinesas. Cozinhe em fogo baixo por 3-4 minutos, ou até o molho reduzir ligeiramente.
5. Adicione a couve-flor assada à frigideira e misture para envolver. Sirva.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Salada de tomate e abacate

352 kcal ● 5g proteína ● 27g gordura ● 10g carboidrato ● 12g fibra



tomates, cortado em cubinhos
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
sal
3 pitada (2g)
alho em pó
3 pitada (1g)
azeite
1 colher de chá (mL)
abacates, cortado em cubos
3/4 abacate(s) (151g)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
cebola
1 1/2 colher de sopa, picado (23g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

3 lata(s) - 741 kcal ● 54g proteína ● 20g gordura ● 70g carboidrato ● 16g fibra



Rende 3 lata(s)
sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.
-

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.
-

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

barra de granola rica em proteínas

1 barra (40g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola rica em proteínas

2 barra (80g)

1. A receita não possui instruções.
-

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Pepinos com molho ranch

318 kcal ● 4g proteína ● 27g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

molho ranch

4 colher de sopa (mL)

pepino, fatiado

1 pepino (≈21 cm) (301g)

Para todas as 2 refeições:

molho ranch

1/2 xícara (mL)

pepino, fatiado

2 pepino (≈21 cm) (602g)

1. Fatie o pepino e sirva com molho ranch para mergulhar.

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.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Cenouras com homus

164 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 14g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

cenouras baby

16 médio (160g)

homus

4 colher de sopa (60g)

Para todas as 3 refeições:

cenouras baby

48 médio (480g)

homus

3/4 xícara (180g)

1. Sirva as cenouras com homus.

Amêndoas torradas

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



Translation missing: pt.for_single_meal

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas

3/4 xícara, inteira (107g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Milho

323 kcal ● 9g proteína ● 2g gordura ● 59g carboidrato ● 7g fibra



grãos de milho congelados

2 1/3 xícara (317g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Tofu assado

26 2/3 oz - 754 kcal ● 74g proteína ● 39g gordura ● 18g carboidrato ● 9g fibra



Rende 26 2/3 oz

gingibre fresco, descascado e ralado

1 2/3 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)

tofu extra firme

1 2/3 lbs (756g)

sementes de gergelim

5 colher de chá (15g)

molho de soja (tamari)

13 1/3 colher de sopa (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. Torra 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

Milho com manteiga

317 kcal ● 6g proteína ● 16g gordura ● 34g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

grãos de milho congelados

1 1/3 xícara (181g)

manteiga

4 colher de chá (18g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de milho congelados

2 2/3 xícara (363g)

manteiga

2 2/3 colher de sopa (36g)

sal

2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

1. Prepare o milho conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta a gosto.

Salsicha vegana

3 salsicha(s) - 804 kcal ● 84g proteína ● 36g gordura ● 32g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

salsicha vegana

3 salsicha (300g)

Para todas as 2 refeições:

salsicha vegana

6 salsicha (600g)

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

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 pote

Queijo cottage e copo de frutas

2 recipiente (340g)

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

Sopa de grão-de-bico com couve

409 kcal ● 20g proteína ● 11g gordura ● 42g carboidrato ● 16g fibra



grão-de-bico enlatado, escorrido

3/4 lata (336g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

alho, picado fino

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

caldo de legumes

3 xícara(s) (mL)

folhas de couve, picado

1 1/2 xícara, picada (60g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

959 kcal ● 65g proteína ● 43g gordura ● 62g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

salsicha vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

2 salsicha (200g)

tempero italiano

1 colher de chá (4g)

óleo

4 colher de chá (mL)

brócolis, picado

2 xícara, picado (182g)

cenouras, fatiado

2 médio (122g)

batatas, cortado em gomos

2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)

Para todas as 2 refeições:

salsicha vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

4 salsicha (400g)

tempero italiano

2 colher de chá (7g)

óleo

2 2/3 colher de sopa (mL)

brócolis, picado

4 xícara, picado (364g)

cenouras, fatiado

4 médio (244g)

batatas, cortado em gomos

4 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (368g)

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 simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

6 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

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

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Milho e feijão-lima salteados

238 kcal ● 7g proteína ● 10g gordura ● 24g carboidrato ● 6g fibra



azeite

2 colher de chá (mL)

grãos de milho congelados

1/2 xícara (68g)

feijão-lima congelado

1/2 xícara (80g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

1. Adicione o óleo a uma frigideira grande em fogo médio-alto.
2. Adicione a chalota e cozinhe por cerca de 1–2 minutos, até ficar macia.
3. Acrescente os feijões-lima, o milho e o tempero e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até aquecer e ficar macio, cerca de 3–4 minutos.
4. Sirva.

Tofu picante com sriracha e amendoim

682 kcal ● 39g proteína ● 48g gordura ● 21g carboidrato ● 2g fibra



óleo

1 colher de sopa (mL)

água

1/3 xícara(s) (mL)

molho de soja (tamari)

2 colher de chá (mL)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

molho de pimenta sriracha

1 1/2 colher de sopa (23g)

alho, picado fino

2 dente (de alho) (6g)

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

14 oz (397g)

1. Misture sriracha, manteiga de amendoim, alho, molho de soja, água e um pouco de sal em uma tigela pequena. Reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo alto. Frite o tofu em cubos até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
3. Despeje o molho na frigideira e mexa frequentemente. Cozinhe até o molho reduzir e ficar crocante em alguns pontos, cerca de 4-5 minutos.
4. Sirva.

Lentilhas

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



sal

1/2 pitada (0g)

água

1 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

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 1/2 dosador - 382 kcal ● 85g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

água

3 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

3 1/2 concha (1/3 xícara cada) (109g)

Para todas as 7 refeições:

água

24 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)

1. A receita não possui instruções.