

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano de 1400 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

1396 kcal ● 91g proteína (26%) ● 52g gordura (34%) ● 113g carboidrato (32%) ● 29g fibra (8%)

Café da manhã

255 kcal, 16g proteína, 18g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Pudim de chia com abacate e chocolate](#)
197 kcal



[Toranja](#)
1/2 toranja- 59 kcal

Lanches

195 kcal, 8g proteína, 23g carboidratos líquidos, 8g gordura



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



[Leite](#)
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

440 kcal, 14g proteína, 42g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Salada de edamame e beterraba](#)
86 kcal



[Tortilla chips](#)
141 kcal



[Quesadillas de feijão preto](#)
213 kcal

Jantar

345 kcal, 17g proteína, 28g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Arroz branco](#)
1/4 xícara de arroz cozido- 55 kcal



[Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara](#)
3 metade(s) de abobrinha- 288 kcal

Day 2

1338 kcal ● 104g proteína (31%) ● 48g gordura (32%) ● 105g carboidrato (31%) ● 18g fibra (5%)

Café da manhã

255 kcal, 16g proteína, 18g carboidratos líquidos, 9g gordura



Pudim de chia com abacate e chocolate
197 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Lanches

195 kcal, 8g proteína, 23g carboidratos líquidos, 8g gordura



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



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

380 kcal, 27g proteína, 34g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tenders de chik'n crocantes
6 2/3 tender(es)- 381 kcal

Jantar

345 kcal, 17g proteína, 28g carboidratos líquidos, 15g gordura



Arroz branco
1/4 xícara de arroz cozido- 55 kcal



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara
3 metade(s) de abobrinha- 288 kcal

Day 3

1449 kcal ● 101g proteína (28%) ● 42g gordura (26%) ● 150g carboidrato (41%) ● 17g fibra (5%)

Café da manhã

255 kcal, 16g proteína, 18g carboidratos líquidos, 9g gordura



Pudim de chia com abacate e chocolate
197 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Lanches

195 kcal, 8g proteína, 23g carboidratos líquidos, 8g gordura



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



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

380 kcal, 27g proteína, 34g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tenders de chik'n crocantes
6 2/3 tender(es)- 381 kcal

Jantar

455 kcal, 14g proteína, 73g carboidratos líquidos, 9g gordura



Massa com molho pronto
255 kcal



Salada simples de folhas mistas
68 kcal



Pão naan
1/2 unidade(s)- 131 kcal

Day 4

1438 kcal ● 96g proteína (27%) ● 27g gordura (17%) ● 186g carboidrato (52%) ● 18g fibra (5%)

Café da manhã

190 kcal, 17g proteína, 18g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite)
129 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Lanches

180 kcal, 2g proteína, 22g carboidratos líquidos, 8g gordura



Purê de maçã
57 kcal



Pipoca
3 xícaras- 121 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

455 kcal, 27g proteína, 71g carboidratos líquidos, 5g gordura



Sopa de tomate
1 1/2 lata(s)- 316 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Jantar

455 kcal, 14g proteína, 73g carboidratos líquidos, 9g gordura



Massa com molho pronto
255 kcal



Salada simples de folhas mistas
68 kcal



Pão naan
1/2 unidade(s)- 131 kcal

Day 5

1358 kcal ● 114g proteína (34%) ● 40g gordura (26%) ● 107g carboidrato (31%) ● 31g fibra (9%)

Café da manhã

190 kcal, 17g proteína, 18g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite)
129 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Lanches

180 kcal, 2g proteína, 22g carboidratos líquidos, 8g gordura



Purê de maçã
57 kcal



Pipoca
3 xícaras- 121 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

355 kcal, 19g proteína, 23g carboidratos líquidos, 18g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
113 kcal



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
240 kcal

Jantar

475 kcal, 41g proteína, 42g carboidratos líquidos, 9g gordura



Purê de batata-doce
183 kcal



Farelos veganos
2 xícara(s)- 292 kcal

Day 6

1453 kcal ● 109g proteína (30%) ● 52g gordura (32%) ● 106g carboidrato (29%) ● 31g fibra (9%)

Café da manhã

225 kcal, 6g proteína, 31g carboidratos líquidos, 7g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Bagel médio torrado com manteiga

1/2 bagel(s)- 196 kcal

Lanches

190 kcal, 11g proteína, 9g carboidratos líquidos, 12g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Canapés de pepino com queijo de cabra

118 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

400 kcal, 15g proteína, 24g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salada mista

121 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com pesto

1/2 sanduíche(s)- 279 kcal

Jantar

475 kcal, 41g proteína, 42g carboidratos líquidos, 9g gordura



Purê de batata-doce

183 kcal



Farelos veganos

2 xícara(s)- 292 kcal

Day 7

1419 kcal ● 90g proteína (25%) ● 73g gordura (46%) ● 84g carboidrato (24%) ● 17g fibra (5%)

Café da manhã

225 kcal, 6g proteína, 31g carboidratos líquidos, 7g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Bagel médio torrado com manteiga

1/2 bagel(s)- 196 kcal

Lanches

190 kcal, 11g proteína, 9g carboidratos líquidos, 12g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Canapés de pepino com queijo de cabra

118 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

400 kcal, 15g proteína, 24g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salada mista

121 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com pesto

1/2 sanduíche(s)- 279 kcal

Jantar

440 kcal, 22g proteína, 19g carboidratos líquidos, 30g gordura



Tofu ao molho buffalo

355 kcal



Lentilhas

87 kcal

Bebidas

- ☐ água
11 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
12 1/4 concha (1/3 xícara cada) (380g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ edamame, congelado, sem casca
4 colher de sopa (30g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
1 beterraba(s) (50g)
- ☐ abobrinha
3 grande (969g)
- ☐ ketchup
3 1/3 colher de sopa (57g)
- ☐ tomates
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (177g)
- ☐ brócolis
1/2 xícara, picado (46g)
- ☐ cenouras
3 1/3 médio (203g)
- ☐ batatas
1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (46g)
- ☐ batata-doce
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)
- ☐ pepino
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)
- ☐ cebola roxa
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
- ☐ alface romana
1 corações (500g)

Gorduras e óleos

- ☐ vinagrete balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
1/2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1/4 lbs (mL)
- ☐ molho ranch
2 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
5 3/4 xícara (173g)
- ☐ cacau em pó
1 1/2 colher de sopa (9g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão preto
1/8 lata(s) (55g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
4 xícara (400g)
- ☐ tofu firme
1/2 lbs (198g)
- ☐ lentilhas, cruas
2 colher de sopa (24g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa
1 colher de sopa (16g)
- ☐ molho para macarrão
1/2 pote (680 g) (363g)
- ☐ sopa de tomate condensada enlatada
1 1/2 lata (298 g) (447g)
- ☐ molho pesto
1 colher de sopa (16g)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
2 3/4 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- ☐ tortillas de farinha
1/2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (25g)
- ☐ bagel
2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (209g)
- ☐ pão naan
1 pedaço(s) (90g)
- ☐ pão
2 fatia (64g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo
2 1/4 oz (63g)
- ☐ queijo de cabra
5 oz (142g)
- ☐ iogurte grego com baixo teor de gordura
6 colher de sopa (105g)
- ☐ leite integral
4 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ manteiga
2 3/4 colher de sopa (39g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
2 3/4 colher de sopa (31g)

- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
13 1/3 pedaços (340g)
- ☐iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)
- ☐pipoca, micro-ondas, salgada
6 xícara estourada (66g)
- ☐salsicha vegana
1/2 salsicha (50g)
- ☐tempero italiano
2 pitada (1g)

Lanches

- ☐ chips de tortilla
1 oz (28g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
1/3 abacate(s) (63g)
- ☐ Toranja
2 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (830g)
- ☐ purê de maçã
2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)

- ☐ massa seca crua
4 oz (114g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de chia
3 colher de sopa (43g)

Especiarias e ervas

- ☐ endro seco
1 colher de chá (1g)
- ☐ sal
1/4 pitada (0g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Pudim de chia com abacate e chocolate

197 kcal ● 15g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

1/4 concha (1/3 xícara cada) (8g)

iogurte grego com baixo teor de gordura

2 colher de sopa (35g)

abacates

1/2 fatias (13g)

cacau em pó

1/2 colher de sopa (3g)

leite integral

1/4 xícara(s) (mL)

sementes de chia

1 colher de sopa (14g)

Para todas as 3 refeições:

pó proteico

3/4 concha (1/3 xícara cada) (23g)

iogurte grego com baixo teor de gordura

6 colher de sopa (105g)

abacates

1 1/2 fatias (38g)

cacau em pó

1 1/2 colher de sopa (9g)

leite integral

3/4 xícara(s) (mL)

sementes de chia

3 colher de sopa (43g)

1. Amasse o abacate no fundo de um pote. Adicione todos os outros ingredientes e misture bem.
Cubra e leve à geladeira por 1-2 horas ou durante a noite.
Sirva e aproveite.

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Toranja

1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 3 refeições:

Toranja

1 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (498g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Shake de proteína (leite)

129 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Toranja

1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Bagel médio torrado com manteiga

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
bagel
1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(53g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
1 colher de sopa (14g)
bagel
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(105g)

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

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada de edamame e beterraba

86 kcal ● 5g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



edamame, congelado, sem casca
4 colher de sopa (30g)
vinagrete balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
1 beterraba(s) (50g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)

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.

Tortilla chips

141 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra

chips de tortilla

1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.



Quesadillas de feijão preto

213 kcal ● 8g proteína ● 9g gordura ● 18g carboidrato ● 7g fibra



abacates, maduro

1/8 abacate(s) (25g)

feijão preto, escorrido e enxaguado

1/8 lata(s) (55g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

salsa, dividido

1 colher de sopa (16g)

tortillas de farinha

1/2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (25g)

queijo

1 colher de sopa, ralado (7g)

1. Combine feijões, queijo e metade da salsa em uma tigela média.
2. Distribua o recheio uniformemente sobre metade de cada tortilla. Dobre as tortillas ao meio, pressionando levemente para achatar.
3. Aqueça metade do óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio. Adicione as quesadillas e cozinhe, virando uma vez e adicionando a outra metade do óleo, até dourar dos dois lados, de 2 a 4 minutos no total.
4. Transfira para uma tábua de cortar e cubra com papel-alumínio para manter aquecido.
5. Sirva as quesadillas com abacate e a salsa restante.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Tenders de chik'n crocantes

6 2/3 tender(es) - 381 kcal ● 27g proteína ● 15g gordura ● 34g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ketchup
5 colher de chá (28g)
tenders 'chik'n' sem carne
6 2/3 pedaços (170g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup
1/4 xícara (57g)
tenders 'chik'n' sem carne
13 1/3 pedaços (340g)

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

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Sopa de tomate

1 1/2 lata(s) - 316 kcal ● 7g proteína ● 2g gordura ● 63g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 1/2 lata(s)

sopa de tomate condensada enlatada
1 1/2 lata (298 g) (447g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

logurte grego proteico

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



Rende 1 pote

logurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

tomates

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

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

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

240 kcal ● 16g proteína ● 11g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



salsicha vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1/2 salsicha (50g)

tempero italiano

2 pitada (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

brócolis, picado

1/2 xícara, picado (46g)

cenouras, fatiado

1/2 médio (31g)

batatas, cortado em gomos

1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (46g)

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.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada mista

121 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado ou em cubos

1/8 pepino (≈21 cm) (38g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

tomates, em cubos

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

1/2 pequeno (14 cm) (25g)

alface romana, ralado

1/2 corações (250g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado ou em cubos

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

tomates, em cubos

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

1 pequeno (14 cm) (50g)

alface romana, ralado

1 corações (500g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

Sanduíche de queijo grelhado com pesto

1/2 sanduíche(s) - 279 kcal ● 11g proteína ● 19g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

1 fatia(s), fina/pequena (15g)

queijo

1 fatia (28 g cada) (28g)

molho pesto

1/2 colher de sopa (8g)

manteiga, amolecido

1/2 colher de sopa (7g)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

tomates

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

queijo

2 fatia (28 g cada) (56g)

molho pesto

1 colher de sopa (16g)

manteiga, amolecido

1 colher de sopa (14g)

pão

2 fatia (64g)

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

Lanches 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Bagel pequeno torrado com manteiga

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

bagel
1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(35g)
manteiga
1/4 colher de sopa (4g)

Para todas as 3 refeições:

bagel
1 1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(104g)
manteiga
3/4 colher de sopa (11g)

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

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Purê de maçã

57 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

purê de maçã

1 recipiente para viagem (~110 g)
(122g)

Para todas as 2 refeições:

purê de maçã

2 recipiente para viagem (~110 g)
(244g)

1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

Pipoca

3 xícaras - 121 kcal ● 1g proteína ● 8g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pipoca, micro-ondas, salgada

3 xícara estourada (33g)

Para todas as 2 refeições:

pipoca, micro-ondas, salgada

6 xícara estourada (66g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Canapés de pepino com queijo de cabra

118 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
queijo de cabra
1 oz (28g)
endro seco
4 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
queijo de cabra
2 oz (57g)
endro seco
1 colher de chá (1g)

1. Cubra fatias de pepino com queijo de cabra e endro.
2. Sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Arroz branco

1/4 xícara de arroz cozido - 55 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo
4 colher de chá (15g)
água
1/6 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo
2 2/3 colher de sopa (31g)
água
1/3 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.

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

3 metade(s) de abobrinha - 288 kcal ● 16g proteína ● 15g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abobrinha
1 1/2 grande (485g)
queijo de cabra
1 1/2 oz (43g)
molho para macarrão
6 colher de sopa (98g)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha
3 grande (969g)
queijo de cabra
3 oz (85g)
molho para macarrão
3/4 xícara (195g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Massa com molho pronto

255 kcal ● 9g proteína ● 2g gordura ● 47g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para macarrão
1/8 pote (680 g) (84g)
massa seca crua
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)
massa seca crua
4 oz (114g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
3 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)

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

Pão naan

1/2 unidade(s) - 131 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pão naan
1/2 pedaço(s) (45g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan
1 pedaço(s) (90g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

Farelos veganos

2 xícara(s) - 292 kcal ● 37g proteína ● 9g gordura ● 6g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
2 xícara (200g)

Para todas as 2 refeições:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
4 xícara (400g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Tofu ao molho buffalo

355 kcal ● 16g proteína ● 29g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



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

1/2 lbs (198g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

molho ranch

2 colher de sopa (mL)

Molho Frank's Red Hot

2 1/2 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

87 kcal ● 6g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



sal

1/4 pitada (0g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

2 colher de sopa (24g)

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

1 1/2 dosador - 164 kcal ● 36g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

Para todas as 7 refeições:

água

10 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

10 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(326g)

- 1. A receita não possui instruções.