

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano de 1600 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 1621 kcal ● 100g proteína (25%) ● 55g gordura (30%) ● 158g carboidrato (39%) ● 24g fibra (6%)

Café da manhã

265 kcal, 15g proteína, 10g carboidratos líquidos, 17g gordura



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal



Omelete de chili e queijo

217 kcal

Lanches

225 kcal, 11g proteína, 40g carboidratos líquidos, 2g gordura



Pretzels

165 kcal



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

465 kcal, 23g proteína, 62g carboidratos líquidos, 10g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Massa com lentilhas e tomate

316 kcal

Jantar

500 kcal, 14g proteína, 44g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada simples de folhas mistas

237 kcal



Curry picante de amendoim e feijão sobre arroz

264 kcal

Day 2

1572 kcal ● 107g proteína (27%) ● 45g gordura (26%) ● 164g carboidrato (42%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

265 kcal, 15g proteína, 10g carboidratos líquidos, 17g gordura



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal



Omelete de chili e queijo

217 kcal

Lanches

225 kcal, 11g proteína, 40g carboidratos líquidos, 2g gordura



Pretzels

165 kcal



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

465 kcal, 23g proteína, 62g carboidratos líquidos, 10g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Massa com lentilhas e tomate

316 kcal

Jantar

455 kcal, 22g proteína, 50g carboidratos líquidos, 15g gordura



Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets- 368 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

Day 3

1586 kcal ● 111g proteína (28%) ● 81g gordura (46%) ● 86g carboidrato (22%) ● 18g fibra (5%)

Café da manhã

245 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

235 kcal, 15g proteína, 9g carboidratos líquidos, 15g gordura



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal



Tacos de queijo e guacamole

1 taco(s)- 175 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, 39g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal



Tenders de chik'n crocantes

6 tender(es)- 343 kcal

Jantar

485 kcal, 19g proteína, 20g carboidratos líquidos, 32g gordura



Vagem regada com azeite de oliva

289 kcal



Tofu Cajun

196 kcal

Day 4

1586 kcal ● 111g proteína (28%) ● 81g gordura (46%) ● 86g carboidrato (22%) ● 18g fibra (5%)

Café da manhã

245 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

235 kcal, 15g proteína, 9g carboidratos líquidos, 15g gordura



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal



Tacos de queijo e guacamole

1 taco(s)- 175 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, 39g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal



Tenders de chik'n crocantes

6 tender(es)- 343 kcal

Jantar

485 kcal, 19g proteína, 20g carboidratos líquidos, 32g gordura



Vagem regada com azeite de oliva

289 kcal



Tofu Cajun

196 kcal

Day 5

1609 kcal ● 125g proteína (31%) ● 63g gordura (35%) ● 105g carboidrato (26%) ● 31g fibra (8%)

Café da manhã

245 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

195 kcal, 8g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz- 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

490 kcal, 29g proteína, 58g carboidratos líquidos, 11g gordura



Toranja

1 toranja- 119 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s)- 371 kcal

Jantar

520 kcal, 38g proteína, 17g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal



Tempeh básico

6 oz- 443 kcal

Day 6

1650 kcal ● 106g proteína (26%) ● 54g gordura (30%) ● 137g carboidrato (33%) ● 47g fibra (11%)

Café da manhã

310 kcal, 8g proteína, 37g carboidratos líquidos, 5g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Cereal rico em fibras

227 kcal

Lanches

195 kcal, 8g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz- 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

490 kcal, 29g proteína, 58g carboidratos líquidos, 11g gordura



Toranja

1 toranja- 119 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s)- 371 kcal

Jantar

490 kcal, 25g proteína, 29g carboidratos líquidos, 26g gordura



Tofu básico

6 oz- 257 kcal



Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal

Day 7

1646 kcal ● 107g proteína (26%) ● 56g gordura (31%) ● 129g carboidrato (31%) ● 49g fibra (12%)

Café da manhã

310 kcal, 8g proteína, 37g carboidratos líquidos, 5g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Cereal rico em fibras

227 kcal

Lanches

195 kcal, 8g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz- 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

485 kcal, 30g proteína, 50g carboidratos líquidos, 12g gordura



Palitos de cenoura

1/2 cenoura(s)- 14 kcal



Wrap de tempeh com barbecue

1 wrap(s)- 472 kcal

Jantar

490 kcal, 25g proteína, 29g carboidratos líquidos, 26g gordura



Tofu básico

6 oz- 257 kcal



Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal

Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral
4 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1 xícara (226g)
- ☐ ovos
10 grande (500g)
- ☐ queijo cheddar
2 1/2 oz (71g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)
- ☐ cebola
1 médio (diâ. 6,5 cm) (100g)
- ☐ polpa de tomate
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ tomates esmagados enlatados
1/2 lata (203g)
- ☐ cenouras
1 médio (61g)
- ☐ tomates
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (360g)
- ☐ ketchup
1/3 xícara (79g)
- ☐ vagens verdes congeladas
5 1/3 xícara (645g)
- ☐ salsa fresca
3 ramos (3g)
- ☐ pimentão
1/2 pequeno (37g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/3 oz (mL)
- ☐ molho para salada
2/3 xícara (mL)
- ☐ azeite
1/4 xícara (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ cominho moído
5 pitada (1g)
- ☐ páprica
2 pitada (1g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
1 pitada (0g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
6 colher de sopa (72g)
- ☐ feijão vermelho
1/4 lata (112g)
- ☐ manteiga de amendoim
1/4 xícara (56g)
- ☐ tofu firme
1 1/2 lbs (695g)
- ☐ tempeh
10 oz (284g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1 lata (448g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
2 1/4 oz (64g)
- ☐ arroz branco de grão longo
4 colher de chá (15g)

Lanches

- ☐ pretzels duros salgados
3 oz (85g)
- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
1 1/2 bolos (14g)

Doces

- ☐ mel
4 colher de chá (28g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
11 1/4 xícara (338g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
6 2/3 nuggets (143g)
- ☐ guacamole, industrializado
4 colher de sopa (62g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
12 pedaços (306g)
- ☐ Cereal rico em fibras
1 1/3 xícara (80g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
1 xícara (90g)

Frutas e sucos de frutas

☐ coentro em pó
1 colher de chá (2g)

☐ chili em pó
1 colher de chá (3g)

☐ sal
4 pitada (2g)

☐ pimenta-do-reino
4 pitada (0g)

☐ tempero cajun
1 1/4 colher de chá (3g)

☐ vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)

Bebidas

☐ água
11 xícara(s) (mL)

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

☐ mirtilos
1 xícara (148g)

☐ laranja
6 laranja (924g)

☐ Toranja
2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)

Sopas, molhos e caldos

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

☐ vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)

☐ molho barbecue
2 colher de sopa (34g)

Produtos de panificação

☐ tortillas de farinha
1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Mirtilos

1/2 xícara(s) - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mirtilos
1/2 xícara (74g)

Para todas as 2 refeições:

mirtilos
1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Omelete de chili e queijo

217 kcal ● 15g proteína ● 17g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos, batido
2 grande (100g)
queijo cheddar
1 colher de sopa, ralado (7g)
coentro em pó
4 pitada (1g)
chili em pó
4 pitada (1g)
azeite
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

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)

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.

Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Ovos mexidos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal  13g proteína  12g gordura  1g carboidrato  0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
2 grande (100g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

ovos
6 grande (300g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
Despeje a mistura de ovos.
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Laranja

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja
1 laranja (154g)

Para todas as 3 refeições:

laranja
3 laranja (462g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Laranja

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Cereal rico em fibras

227 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 21g carboidrato ● 18g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
1/2 xícara(s) (mL)
Cereal rico em fibras
2/3 xícara (40g)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 xícara(s) (mL)
Cereal rico em fibras
1 1/3 xícara (80g)

1. Adicione o cereal e o leite em uma tigela e sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Massa com lentilhas e tomate

316 kcal ● 15g proteína ● 2g gordura ● 51g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado fino

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

cebola, cortado em cubos

1/8 grande (19g)

polpa de tomate

1/4 colher de sopa (4g)

óleo

1/6 colher de chá (mL)

cominho moído

1 pitada (0g)

páprica

1 pitada (0g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

tomates esmagados enlatados

1/4 lata (101g)

cenouras, picado

1/4 médio (15g)

lentilhas, cruas

3 colher de sopa (36g)

massa seca crua

1 oz (32g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado fino

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

cebola, cortado em cubos

1/4 grande (38g)

polpa de tomate

1/2 colher de sopa (8g)

óleo

3/8 colher de chá (mL)

cominho moído

2 pitada (1g)

páprica

2 pitada (1g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

tomates esmagados enlatados

1/2 lata (203g)

cenouras, picado

1/2 médio (31g)

lentilhas, cruas

6 colher de sopa (72g)

massa seca crua

2 1/4 oz (64g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione as cebolas, o alho e as cenouras. Refogue por cerca de 10 minutos ou até que os vegetais amoleçam.
2. Misture o cominho e a páprica e taste por cerca de 1 minuto, até ficarem aromáticos.
3. Junte a pasta de tomate, os tomates esmagados, a água e as lentilhas.
4. Leve para ferver, tampe e cozinhe por cerca de 30-35 minutos até as lentilhas ficarem macias. Acrescente mais água se necessário.
5. Enquanto isso, cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem e reserve.
6. Misture a massa com o molho e sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1/4 xícara (mL)

tomates

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

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

Tenders de chik'n crocantes

6 tender(es) - 343 kcal ● 24g proteína ● 14g gordura ● 31g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ketchup

1 1/2 colher de sopa (26g)

tenders 'chik'n' sem carne

6 pedaços (153g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup

3 colher de sopa (51g)

tenders 'chik'n' sem carne

12 pedaços (306g)

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

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja

2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)

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)

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada chunky

(variedades não cremosas)

3 lata (~540 g) (1578g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 7

Palitos de cenoura

1/2 cenoura(s) - 14 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 cenoura(s)

cenouras

1/2 médio (31g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Wrap de tempeh com barbecue

1 wrap(s) - 472 kcal ● 29g proteína ● 12g gordura ● 48g carboidrato ● 13g fibra



Rende 1 wrap(s)

pimentão, sem sementes e fatiado

1/2 pequeno (37g)

tempeh, cortado em tiras

4 oz (113g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

tortillas de farinha

1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1 xícara (90g)

molho barbecue

2 colher de sopa (34g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o tempeh por 3-5 minutos de cada lado até dourar e aquecer por completo. Coloque o tempeh em uma tigela pequena e adicione o molho barbecue. Misture para envolver. Monte o wrap colocando o tempeh com barbecue, o coleslaw e o pimentão sobre a tortilha. Enrole e sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Pretzels

165 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 33g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pretzels duros salgados

1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

pretzels duros salgados

3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mel
1 colher de chá (7g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
4 colher de sopa (57g)

Para todas as 2 refeições:

mel
2 colher de chá (14g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1/2 xícara (113g)

- 1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mel
1 colher de chá (7g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
4 colher de sopa (57g)

Para todas as 2 refeições:

mel
2 colher de chá (14g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1/2 xícara (113g)

- 1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Tacos de queijo e guacamole

1 taco(s) - 175 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

guacamole, industrializado

2 colher de sopa (31g)

queijo cheddar

4 colher de sopa, ralado (28g)

Para todas as 2 refeições:

guacamole, industrializado

4 colher de sopa (62g)

queijo cheddar

1/2 xícara, ralado (57g)

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 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz - 120 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bolachas de arroz, qualquer sabor

1/2 bolos (5g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

Para todas as 3 refeições:

bolachas de arroz, qualquer sabor

1 1/2 bolos (14g)

manteiga de amendoim

3 colher de sopa (48g)

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

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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada simples de folhas mistas

237 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



molho para salada

1/3 xícara (mL)

folhas verdes variadas

5 1/4 xícara (158g)

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

Curry picante de amendoim e feijão sobre arroz

264 kcal ● 10g proteína ● 9g gordura ● 30g carboidrato ● 7g fibra



alho, cortado em cubos

3/4 dente(s) (de alho) (2g)

feijão vermelho, escorrido e enxaguado

1/4 lata (112g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

flocos de pimenta vermelha

1 pitada (0g)

arroz branco de grão longo

4 colher de chá (15g)

manteiga de amendoim

1/2 colher de sopa (8g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

cominho moído

3 pitada (1g)

tomates, picado

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

cebola, cortado em cubos

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Aqueça óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione as cebolas e o alho e refogue até amolecerem, cerca de 10 minutos.
3. Acrescente os tomates, cominho, pimenta vermelha em flocos e uma boa pitada de sal. Sinta-se à vontade para adicionar mais/menos pimenta dependendo do seu nível de tolerância ao picante. Misture e toste os temperos por cerca de 1 minuto.
4. Adicione o feijão vermelho, a água e a manteiga de amendoim. Misture a manteiga de amendoim na água, desfazendo-a até obter uma consistência de molho. Cozinhe por mais 5-8 minutos até que os feijões estejam aquecidos e o molho esteja borbulhando.
5. Coloque o arroz no prato e despeje o curry por cima. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g proteína ● 15g gordura ● 34g carboidrato ● 4g fibra



Rende 6 2/3 nuggets

nuggets veganos tipo frango

6 2/3 nuggets (143g)

ketchup

5 colher de chá (28g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

Laranja

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



Rende 1 laranja(s)

laranja

1 laranja (154g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Vagem regada com azeite de oliva

289 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 16g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

4 colher de chá (mL)

vagens verdes congeladas

2 2/3 xícara (323g)

sal

2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 2/3 colher de sopa (mL)

vagens verdes congeladas

5 1/3 xícara (645g)

sal

4 pitada (2g)

pimenta-do-reino

4 pitada (0g)

1. Prepare a vagem conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Tofu Cajun

196 kcal ● 14g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos
6 1/4 oz (177g)
óleo
1 1/4 colher de chá (mL)
tempero cajun
5 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos
3/4 lbs (354g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
tempero cajun
1 1/4 colher de chá (3g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Combine o tofu em cubos, o tempero cajun, o óleo e sal e pimenta em uma assadeira. Misture para cobrir.
3. Asse até ficar crocante, 20-25 minutos. Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomates

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

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

Tempeh básico

6 oz - 443 kcal ● 36g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 12g fibra



Rende 6 oz

óleo

1 colher de sopa (mL)

tempeh

6 oz (170g)

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 5

Comer em dia 6 e dia 7

Tofu básico

6 oz - 257 kcal 13g proteína 21g gordura 4g carboidrato 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme
6 oz (170g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme
3/4 lbs (340g)
óleo
2 colher de sopa (mL)

1. Fatie o tofu 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 grão-de-bico fácil

234 kcal 12g proteína 5g gordura 25g carboidrato 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, fatiado finamente
1/4 pequeno (18g)
grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata (224g)
salsa fresca, picado
1 1/2 ramos (2g)
vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
tomates, cortado ao meio
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

Para todas as 2 refeições:

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)

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