

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano de 2200 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 2145 kcal ● 159g proteína (30%) ● 82g gordura (34%) ● 152g carboidrato (28%) ● 40g fibra (8%)

Café da manhã

320 kcal, 20g proteína, 3g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Tigela de ovo cozido e abacate](#)
160 kcal



[Ovos mexidos básicos](#)
2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

210 kcal, 14g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Framboesas](#)
1 xícara(s)- 72 kcal



[Ovos cozidos](#)
2 ovo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)
2 dosador- 218 kcal

Almoço

725 kcal, 34g proteína, 92g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Leite](#)
1 1/4 xícara(s)- 186 kcal



[Salada tabule de grão-de-bico com tzatziki](#)
539 kcal

Jantar

675 kcal, 43g proteína, 48g carboidratos líquidos, 28g gordura



[Salada simples com tomates e cenouras](#)
98 kcal



[Lentilhas](#)
231 kcal



[Tofu jerk](#)
10 1/2 oz de tofu- 344 kcal

Day 2

2155 kcal ● 162g proteína (30%) ● 68g gordura (28%) ● 179g carboidrato (33%) ● 45g fibra (8%)

Café da manhã

320 kcal, 20g proteína, 3g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tigela de ovo cozido e abacate

160 kcal



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

210 kcal, 14g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

610 kcal, 37g proteína, 69g carboidratos líquidos, 18g gordura



Tenders de chik'n crocantes

6 tender(es)- 343 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal

Jantar

795 kcal, 43g proteína, 99g carboidratos líquidos, 15g gordura



Arroz integral

3/4 xícara de arroz integral cozido- 172 kcal



Salteado de tempeh e cogumelos

443 kcal



Salada mista

182 kcal

Day 3 2168 kcal ● 153g proteína (28%) ● 69g gordura (28%) ● 179g carboidrato (33%) ● 55g fibra (10%)

Café da manhã

320 kcal, 17g proteína, 18g carboidratos líquidos, 17g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Abacate
176 kcal



Fatias de pepino
1/4 pepino- 15 kcal

Lanches

210 kcal, 14g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

715 kcal, 35g proteína, 95g carboidratos líquidos, 10g gordura



Asas de couve-flor ao barbecue
535 kcal



Salada mista
182 kcal

Jantar

700 kcal, 40g proteína, 57g carboidratos líquidos, 30g gordura



Tofu ao molho buffalo
355 kcal



Lentilhas
347 kcal

Day 4 2217 kcal ● 150g proteína (27%) ● 67g gordura (27%) ● 205g carboidrato (37%) ● 48g fibra (9%)

Café da manhã

320 kcal, 17g proteína, 18g carboidratos líquidos, 17g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Abacate
176 kcal



Fatias de pepino
1/4 pepino- 15 kcal

Lanches

260 kcal, 11g proteína, 34g carboidratos líquidos, 9g gordura



Pretzels
110 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

715 kcal, 35g proteína, 95g carboidratos líquidos, 10g gordura



Asas de couve-flor ao barbecue
535 kcal



Salada mista
182 kcal

Jantar

700 kcal, 40g proteína, 57g carboidratos líquidos, 30g gordura



Tofu ao molho buffalo
355 kcal



Lentilhas
347 kcal

Day 5 2147 kcal ● 142g proteína (27%) ● 66g gordura (28%) ● 191g carboidrato (36%) ● 56g fibra (10%)

Café da manhã

320 kcal, 17g proteína, 18g carboidratos líquidos, 17g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Abacate
176 kcal



Fatias de pepino
1/4 pepino- 15 kcal

Lanches

260 kcal, 11g proteína, 34g carboidratos líquidos, 9g gordura



Pretzels
110 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

700 kcal, 31g proteína, 80g carboidratos líquidos, 16g gordura



Salada mista
121 kcal



Cassoulet de feijão branco
577 kcal

Jantar

650 kcal, 36g proteína, 58g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salada grega simples de pepino
281 kcal



Stir fry de grão-de-bico com teriyaki
369 kcal

Day 6 2146 kcal ● 160g proteína (30%) ● 66g gordura (28%) ● 188g carboidrato (35%) ● 40g fibra (7%)

Café da manhã

285 kcal, 7g proteína, 39g carboidratos líquidos, 8g gordura



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal



Panquecas
1/2 panqueca(s)- 215 kcal

Lanches

245 kcal, 20g proteína, 26g carboidratos líquidos, 5g gordura



Barra proteica
1 barra- 245 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

745 kcal, 49g proteína, 64g carboidratos líquidos, 29g gordura



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos
485 kcal

Jantar

650 kcal, 36g proteína, 58g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salada grega simples de pepino
281 kcal



Stir fry de grão-de-bico com teriyaki
369 kcal

Day 7

2160 kcal

● 147g proteína (27%)

● 49g gordura (21%)

● 251g carboidrato (46%)

● 31g fibra (6%)

Café da manhã

285 kcal, 7g proteína, 39g carboidratos líquidos, 8g gordura



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal



Panquecas
1/2 panqueca(s)- 215 kcal

Lanches

245 kcal, 20g proteína, 26g carboidratos líquidos, 5g gordura



Barra proteica
1 barra- 245 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

745 kcal, 49g proteína, 64g carboidratos líquidos, 29g gordura



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos
485 kcal

Jantar

665 kcal, 23g proteína, 121g carboidratos líquidos, 6g gordura



Massa com molho pronto
510 kcal



Pão de jantar
2 pão(s)- 154 kcal



Frutas e sucos de frutas

- ☐ framboesas
5 xícara (615g)
- ☐ abacates
2 abacate(s) (402g)
- ☐ suco de limão
5/6 fl oz (mL)
- ☐ pêras
1 médio (178g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
14 médio (611g)
- ☐ leite integral
3 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
1 xícara (280g)
- ☐ manteiga
3/4 colher de sopa (11g)
- ☐ queijo fatiado
3 fatia (≈20 g cada) (63g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/3 oz (10g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 g (1g)
- ☐ cominho moído
1/2 colher de chá (1g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
3 pitada (1g)
- ☐ chili em pó
3 pitada (1g)
- ☐ tomilho seco
5 g (5g)
- ☐ tempero para torta de abóbora
3 pitada (1g)
- ☐ gengibre em pó
2 pitada (0g)
- ☐ alho em pó
4 pitada (2g)
- ☐ vinagre de vinho tinto
2 colher de chá (mL)
- ☐ endro seco
2 colher de chá (2g)

Vegetais e produtos vegetais

Gorduras e óleos

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

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico enlatado
1 1/2 lata (635g)
- ☐ lentilhas, cruas
1 1/3 xícara (256g)
- ☐ tofu firme
1 1/2 lbs (695g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)
- ☐ feijão branco enlatado
3/4 lata(s) (329g)

Outro

- ☐ tzatziki
1/3 xícara(s) (70g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
6 pedaços (153g)
- ☐ levedura nutricional
1 xícara (60g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
7 recipiente (1190g)
- ☐ molho teriyaki
4 colher de sopa (mL)
- ☐ barra proteica (20g de proteína)
2 barra (100g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ couscous instantâneo, saborizado
3/8 caixa (165 g) (69g)
- ☐ arroz integral
1/2 xícara (95g)
- ☐ massa seca crua
4 oz (114g)

Bebidas

- ☐ pimentão
1/2 grande (91g)
- ☐ cebola
5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (93g)
- ☐ pepino
3 2/3 pepino (≈21 cm) (1097g)
- ☐ tomates
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (345g)
- ☐ salsa fresca
1 2/3 ramos (2g)
- ☐ alface romana
3 1/4 corações (1625g)
- ☐ cenouras
4 1/4 médio (261g)
- ☐ cogumelos
2 1/2 xícara, picada (175g)
- ☐ cebola roxa
1 1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (131g)
- ☐ ketchup
1 1/2 colher de sopa (26g)
- ☐ couve-flor
4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (1060g)
- ☐ alho
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
- ☐ aipo cru
3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (30g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
1 pacote (280 g) (284g)

- ☐ água
20 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue
1 xícara (286g)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
1/3 xícara (mL)
- ☐ caldo de legumes
3/8 xícara(s) (mL)
- ☐ molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)

Lanches

- ☐ pretzels duros salgados
2 oz (57g)

Produtos de panificação

- ☐ mistura para panquecas
1/2 xícara (65g)
- ☐ pão
6 fatia(s) (192g)
- ☐ Pão
2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (56g)

Doces

- ☐ xarope
1 colher de sopa (mL)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tigela de ovo cozido e abacate

160 kcal ● 7g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1/2 pitada (0g)
ovos
1 grande (50g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
pimentão
1/2 colher de sopa, picado (5g)
cebola
1/2 colher de sopa picada (5g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 pitada (0g)
ovos
2 grande (100g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
pimentão
1 colher de sopa, picado (9g)
cebola
1 colher de sopa picada (10g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
2. Leve a água para ferver. Quando começar a ferver, tampe a panela e desligue o fogo. Deixe os ovos descansarem por 8-10 minutos.
3. Enquanto os ovos cozinham, pique o pimentão, a cebola e o abacate.
4. Transfira os ovos para um banho de gelo por alguns minutos.
5. Descasque os ovos e corte em pedaços.
6. Combine os ovos com todos os outros ingredientes e mexa.
7. Sirva.

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 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)
óleo
1 colher de chá (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.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Para todas as 3 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
3 recipiente (510g)

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

Fatias de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 3 refeições:

pepino
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Framboesas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas
1 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Panquecas

1/2 panqueca(s) - 215 kcal ● 5g proteína ● 7g gordura ● 32g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga, derretido
1 colher de chá (5g)
mistura para panquecas
4 colher de sopa (33g)
xarope
1/2 colher de sopa (mL)
ovos
1/8 médio (6g)
leite integral
1/6 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

manteiga, derretido
3/4 colher de sopa (11g)
mistura para panquecas
1/2 xícara (65g)
xarope
1 colher de sopa (mL)
ovos
1/4 médio (11g)
leite integral
1/3 xícara(s) (mL)

1. Em uma tigela grande, peneire a farinha, o fermento em pó, o sal e o açúcar. Faça um buraco no centro e despeje o leite, o ovo e a manteiga derretida; misture até ficar homogêneo.
2. Aqueça uma chapa ou frigideira levemente untada em fogo médio-alto. Despeje ou coloque a massa na chapa, usando aproximadamente 1/4 de xícara para cada panqueca. Doure dos dois lados e sirva quente. Cubra com xarope.
3. Para sobras, você pode apenas guardar a massa na geladeira.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Leite

1 1/4 xícara(s) - 186 kcal ● 10g proteína ● 10g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1 1/4 xícara(s)

leite integral

1 1/4 xícara(s) (mL)



1. A receita não possui instruções.

Salada tabule de grão-de-bico com tzatziki

539 kcal ● 24g proteína ● 9g gordura ● 78g carboidrato ● 13g fibra



grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

3/8 lata (187g)

pepino, picado

1/4 pepino (≈21 cm) (63g)

tomates, picado

3/8 tomate roma (33g)

salsa fresca, picado

1 2/3 ramos (2g)

tzatziki

1/3 xícara(s) (70g)

couscous instantâneo, saborizado

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

óleo

1/4 colher de chá (mL)

cominho moído

3 1/3 pitada (1g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

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

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Tenders de chik'n crocantes

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



Rende 6 tender(es)

ketchup

1 1/2 colher de sopa (26g)

tenders 'chik'n' sem carne

6 pedaços (153g)

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

iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1 pote(s)

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

1. A receita não possui instruções.



Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra

Rende 1 pêra(s)

pêras

1 médio (178g)

1. A receita não possui instruções.



Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal ● 28g proteína ● 4g gordura ● 80g carboidrato ● 17g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

couve-flor

2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)
(530g)

levedura nutricional

1/2 xícara (30g)

sal

4 pitada (3g)

molho barbecue

1/2 xícara (143g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor

4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)
(1060g)

levedura nutricional

1 xícara (60g)

sal

1 colher de chá (6g)

molho barbecue

1 xícara (286g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C). Lave a couve-flor e corte em floretes - reserve.
2. Em uma tigela, combine o fermento nutricional e o sal. Misture com um pouco de água até quase formar uma pasta.
3. Adicione os floretes à tigela e misture para cobrir todos os lados. Coloque os floretes em uma assadeira untada.
4. Asse por 25-30 minutos ou até ficarem crocantes. Retire do forno e reserve.
5. Coloque o molho barbecue em um recipiente próprio para micro-ondas e aqueça por alguns segundos até aquecer.
6. Misture os floretes com o molho barbecue. Sirva.

Salada mista

182 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado ou em cubos

1/6 pepino (≈21 cm) (56g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)

tomates, em cubos

3/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (68g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

3/4 pequeno (14 cm) (38g)

alface romana, ralado

3/4 corações (375g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado ou em cubos

3/8 pepino (≈21 cm) (113g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

tomates, em cubos

1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (137g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)

alface romana, ralado

1 1/2 corações (750g)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada mista

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



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)

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.

Cassoulet de feijão branco

577 kcal ● 27g proteína ● 12g gordura ● 70g carboidrato ● 21g fibra

**alho, picado**

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

cebola, cortado em cubos

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

cenouras, descascado e fatiado

1 1/2 grande (108g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata(s) (329g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

3/8 xícara(s) (mL)

aipo cru, fatiado finamente

3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (30g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Copo de cottage com frutas

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

Translation missing:
pt.for_single_meal**Queijo cottage e copo de frutas**

2 recipiente (340g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas

4 recipiente (680g)

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

Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

485 kcal ● 21g proteína ● 24g gordura ● 38g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo fatiado

1 1/2 fatia (≈20 g cada) (32g)

pão

3 fatia(s) (96g)

tomilho seco

1/2 colher de sopa, moído (2g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

cogumelos

3/4 xícara, picada (53g)

Para todas as 2 refeições:

queijo fatiado

3 fatia (≈20 g cada) (63g)

pão

6 fatia(s) (192g)

tomilho seco

1 colher de sopa, moído (4g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

cogumelos

1 1/2 xícara, picada (105g)

1. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo, os cogumelos, o tomilho e sal e pimenta a gosto. Refogue até dourar.
2. Coloque o queijo em uma fatia de pão e distribua os cogumelos por cima.
3. Feche o sanduíche e volte à frigideira até o queijo derreter e o pão ficar tostado. Sirva.
4. Observação: para fazer em quantidade, prepare todos os cogumelos e armazene em recipiente hermético. Aqueça e monte o sanduíche normalmente quando for consumir.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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.

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
2 grande (100g)

Para todas as 3 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.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Pretzels

110 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pretzels duros salgados
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

pretzels duros salgados
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

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.
-

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Barra proteica

1 barra - 245 kcal ● 20g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra proteica (20g de proteína)
1 barra (50g)

Para todas as 2 refeições:

barra proteica (20g de proteína)
2 barra (100g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



alface romana, picado grosseiramente

1/2 corações (250g)

cenouras, fatiado

1/4 médio (15g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

molho para salada

3/4 colher de sopa (mL)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Lentilhas

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



sal

2/3 pitada (0g)

água

1 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/3 xícara (64g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça 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.

Tofu jerk

10 1/2 oz de tofu - 344 kcal ● 23g proteína ● 24g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Rende 10 1/2 oz de tofu

tofu firme, rasgado em pedaços

2/3 lbs (298g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

flocos de pimenta vermelha

3 pitada (1g)

chili em pó

3 pitada (1g)

tomilho seco

1/4 colher de sopa, folhas (1g)

tempero para torta de abóbora

3 pitada (1g)

1. Em uma tigela média, misture a mistura de especiarias para torta de abóbora, o tomilho, o pimenta em pó, a pimenta vermelha esmagada e uma pitada de sal. Adicione um pequeno respingo de água e bata até formar uma pasta.
 2. Adicione os pedaços de tofu rasgado à tigela e misture delicadamente para cobrir uniformemente com a pasta de especiarias.
 3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o tofu e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até ficar dourado e levemente crocante em todos os lados, cerca de 4–6 minutos. Sirva.
-

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Arroz integral

3/4 xícara de arroz integral cozido - 172 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 35g carboidrato ● 2g fibra



Rende 3/4 xícara de arroz integral cozido

arroz integral

4 colher de sopa (48g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

sal

1 1/2 pitada (1g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Salteado de tempeh e cogumelos

443 kcal ● 33g proteína ● 8g gordura ● 49g carboidrato ● 12g fibra



pimentão, fatiado

1/2 grande (82g)

gingibre em pó

2 pitada (0g)

cogumelos, picado

1 xícara, picada (70g)

tempeh, fatiado

4 oz (113g)

alho em pó

4 pitada (2g)

molho de soja (tamari)

1 colher de sopa (mL)

arroz integral

4 colher de sopa (48g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Em uma panela antiaderente, salteie o tempeh, os cogumelos e o pimentão, mexendo frequentemente em fogo médio-alto.
3. Quando o tempeh dourar e os vegetais amaciarem, adicione os temperos, o molho de soja e um pouco de sal/pimenta. Mexa.
4. Misture o arroz à mistura de tempeh e vegetais. Sirva.

Salada mista

182 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



pepino, fatiado ou em cubos
1/6 pepino (≈21 cm) (56g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)
tomates, em cubos
3/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (68g)
cenouras, descascado e ralado ou fatiado
3/4 pequeno (14 cm) (38g)
alface romana, ralado
3/4 corações (375g)

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tofu ao molho buffalo

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
14 oz (397g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
molho ranch
4 colher de sopa (mL)
Molho Frank's Red Hot
1/3 xícara (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

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1 pitada (1g)
água
2 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/2 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

sal
2 pitada (2g)
água
4 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
1 xícara (192g)

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 4

Comer em dia 5 e dia 6

Salada grega simples de pepino

281 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado em meias-luas
1 pepino (≈21 cm) (301g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
vinagre de vinho tinto
1 colher de chá (mL)
endro seco
1 colher de chá (1g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
iogurte grego desnatado natural
1/2 xícara (140g)
cebola roxa, fatiado finamente
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado em meias-luas
2 pepino (≈21 cm) (602g)
azeite
2 colher de sopa (mL)
vinagre de vinho tinto
2 colher de chá (mL)
endro seco
2 colher de chá (2g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
iogurte grego desnatado natural
1 xícara (280g)
cebola roxa, fatiado finamente
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

369 kcal ● 18g proteína ● 9g gordura ● 39g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata (224g)

molho teriyaki

2 colher de sopa (mL)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

mistura de vegetais congelados

1/2 pacote (280 g) (142g)

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata (448g)

molho teriyaki

4 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

mistura de vegetais congelados

1 pacote (280 g) (284g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o grão-de-bico e mexa ocasionalmente, cozinhando por cerca de 5 minutos até dourar levemente. Adicione os vegetais congelados com um pouco de água e cozinhe por cerca de 6-8 minutos até os vegetais ficarem macios e aquecidos. Misture o molho teriyaki e cozinhe até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

Jantar 5

Comer em dia 7

Massa com molho pronto

510 kcal ● 18g proteína ● 4g gordura ● 94g carboidrato ● 8g fibra



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.

Pão de jantar

2 pão(s) - 154 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 26g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 pão(s)

Pão

2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (56g)

1. Aproveite.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

2 xícara(s) (mL)

pó proteico

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Para todas as 7 refeições:

água

14 xícara(s) (mL)

pó proteico

14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

- 1. A receita não possui instruções.