

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano de 2400 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 2369 kcal ● 181g proteína (31%) ● 81g gordura (31%) ● 183g carboidrato (31%) ● 47g fibra (8%)

Café da manhã

360 kcal, 22g proteína, 28g carboidratos líquidos, 16g gordura



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



[Iogurte grego com baixo teor de gordura](#)
1 pote(s)- 155 kcal

Lanches

215 kcal, 10g proteína, 7g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Tots de couve-flor na frigideira](#)
213 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

740 kcal, 48g proteína, 81g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Pêssego](#)
2 pêssego(s)- 132 kcal



[Wrap marroquino de grão-de-bico](#)
1 wrap(s)- 469 kcal



[Iogurte grego proteico](#)
1 pote- 139 kcal

Jantar

785 kcal, 40g proteína, 65g carboidratos líquidos, 31g gordura



[Salada grega simples de pepino](#)
211 kcal



[Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico](#)
573 kcal

Day 2

2347 kcal ● 176g proteína (30%) ● 70g gordura (27%) ● 215g carboidrato (37%) ● 39g fibra (7%)

Café da manhã

360 kcal, 22g proteína, 28g carboidratos líquidos, 16g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



logurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal

Lanches

215 kcal, 10g proteína, 7g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tots de couve-flor na frigideira

213 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

740 kcal, 48g proteína, 81g carboidratos líquidos, 17g gordura



Pêssego

2 pêssego(s)- 132 kcal



Wrap marroquino de grão-de-bico

1 wrap(s)- 469 kcal



logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

Jantar

760 kcal, 35g proteína, 96g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salada grega simples de pepino

211 kcal



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 550 kcal

Day 3

2395 kcal ● 168g proteína (28%) ● 73g gordura (27%) ● 231g carboidrato (39%) ● 37g fibra (6%)

Café da manhã

360 kcal, 22g proteína, 28g carboidratos líquidos, 16g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



logurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal

Lanches

305 kcal, 20g proteína, 23g carboidratos líquidos, 14g gordura



logurte natural

1 1/4 xícara(s)- 193 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

700 kcal, 30g proteína, 81g carboidratos líquidos, 21g gordura



Pêssego

2 pêssego(s)- 132 kcal



Leite

1 1/2 xícara(s)- 224 kcal



Sanduíches vegetarianos de grão-de-bico

1 sanduíche(s)- 343 kcal

Jantar

760 kcal, 35g proteína, 96g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salada grega simples de pepino

211 kcal



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 550 kcal

Day 4

2381 kcal ● 202g proteína (34%) ● 93g gordura (35%) ● 146g carboidrato (25%) ● 39g fibra (6%)

Café da manhã

385 kcal, 48g proteína, 19g carboidratos líquidos, 13g gordura



Shake de proteína (leite)
387 kcal

Lanches

305 kcal, 20g proteína, 23g carboidratos líquidos, 14g gordura



Iogurte natural
1 1/4 xícara(s)- 193 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

700 kcal, 30g proteína, 81g carboidratos líquidos, 21g gordura



Pêssego
2 pêssego(s)- 132 kcal



Leite
1 1/2 xícara(s)- 224 kcal



Sanduíches vegetarianos de grão-de-bico
1 sanduíche(s)- 343 kcal

Jantar

720 kcal, 44g proteína, 21g carboidratos líquidos, 44g gordura



Pistaches
188 kcal



Tomates assados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Tempeh básico
6 oz- 443 kcal

Day 5

2353 kcal ● 190g proteína (32%) ● 90g gordura (34%) ● 147g carboidrato (25%) ● 49g fibra (8%)

Café da manhã

385 kcal, 48g proteína, 19g carboidratos líquidos, 13g gordura



Shake de proteína (leite)
387 kcal

Lanches

285 kcal, 10g proteína, 39g carboidratos líquidos, 8g gordura



Talos de aipo
1 talo(s) de aipo- 7 kcal



Aveia instantânea com leite
1 pacote(s)- 276 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

690 kcal, 28g proteína, 66g carboidratos líquidos, 24g gordura



Sopa de grão-de-bico com limão e mostarda
691 kcal

Jantar

720 kcal, 44g proteína, 21g carboidratos líquidos, 44g gordura



Pistaches
188 kcal



Tomates assados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Tempeh básico
6 oz- 443 kcal

Day 6 2340 kcal ● 155g proteína (26%) ● 84g gordura (32%) ● 193g carboidrato (33%) ● 50g fibra (8%)

Café da manhã

385 kcal, 27g proteína, 13g carboidratos líquidos, 24g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Ovos mexidos básicos

4 ovo(s)- 318 kcal

Lanches

285 kcal, 10g proteína, 39g carboidratos líquidos, 8g gordura



Talos de aipo

1 talo(s) de aipo- 7 kcal



Aveia instantânea com leite

1 pacote(s)- 276 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

690 kcal, 28g proteína, 66g carboidratos líquidos, 24g gordura



Sopa de grão-de-bico com limão e mostarda

691 kcal

Jantar

710 kcal, 30g proteína, 72g carboidratos líquidos, 26g gordura



Arroz branco com manteiga

121 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal



Goulash de feijão e tofu

437 kcal

Day 7 2355 kcal ● 162g proteína (27%) ● 103g gordura (39%) ● 165g carboidrato (28%) ● 31g fibra (5%)

Café da manhã

385 kcal, 27g proteína, 13g carboidratos líquidos, 24g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Ovos mexidos básicos

4 ovo(s)- 318 kcal

Lanches

285 kcal, 10g proteína, 39g carboidratos líquidos, 8g gordura



Talos de aipo

1 talo(s) de aipo- 7 kcal



Aveia instantânea com leite

1 pacote(s)- 276 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

705 kcal, 35g proteína, 39g carboidratos líquidos, 43g gordura



Sanduíche de queijo grelhado

1 sanduíche(s)- 495 kcal



Salada grega simples de pepino

211 kcal

Jantar

710 kcal, 30g proteína, 72g carboidratos líquidos, 26g gordura



Arroz branco com manteiga

121 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal



Goulash de feijão e tofu

437 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
9 dente(s) (de alho) (27g)
- ☐ couve-flor
2 xícara(s), triturado como arroz (256g)
- ☐ cebola
2 médio (diâ. 6,5 cm) (219g)
- ☐ pimentão
1 pequeno (74g)
- ☐ salsa fresca
10 ramos (10g)
- ☐ pepino
3 pepino (≈21 cm) (903g)
- ☐ cebola roxa
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
- ☐ ketchup
4 colher de sopa (68g)
- ☐ aipo cru
3 2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (147g)
- ☐ tomates
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (422g)
- ☐ brócolis
2 xícara, picado (182g)
- ☐ alho-poró
2 alho-poró (178g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante
1 colher de sopa (mL)
- ☐ caldo de legumes
4 xícara(s) (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ azeite
3 colher de sopa (mL)
- ☐ maionese
2 colher de chá (mL)
- ☐ molho para salada
6 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
11 1/2 médio (512g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)

Especiarias e ervas

- ☐ gengibre em pó
2 pitada (1g)
- ☐ canela
2 pitada (1g)
- ☐ cominho moído
1 colher de chá (2g)
- ☐ vinagre de vinho tinto
1 colher de sopa (mL)
- ☐ endro seco
1 1/4 colher de sopa (4g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
- ☐ sal
1/2 colher de chá (4g)
- ☐ mostarda Dijon
1 1/2 colher de sopa (23g)
- ☐ tomilho fresco
4 pitada (0g)
- ☐ páprica
1 colher de sopa (7g)

Produtos de panificação

- ☐ tortillas de farinha
2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)
- ☐ pães de hambúrguer
4 pão(s) (204g)
- ☐ pão
6 fatia (192g)

Outro

- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐ levedura nutricional
1 colher de chá (1g)
- ☐ massa de grão-de-bico
2 oz (57g)
- ☐ hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 embalagem (155 g) (293g)
- ☐ tempero italiano
1 colher de chá (4g)

Bebidas

- ☐ água
18 xícara(s) (mL)

- ☐ iogurte grego desnatado natural
2 xícara (606g)
- ☐ manteiga
2 1/4 colher de sopa (32g)
- ☐ leite integral
8 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte natural com baixo teor de gordura
2 1/2 xícara (613g)
- ☐ queijo fatiado
2 fatia (28 g cada) (56g)

Lanches

- ☐ barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ pêssego
10 médio (≈7 cm diâ.) (1500g)
- ☐ suco de limão
10 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico enlatado
4 lata (1867g)
- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ tofu firme
1/2 lbs (198g)
- ☐ feijão branco enlatado
1 lata(s) (439g)

- ☐ pó proteico
20 1/2 concha (1/3 xícara cada) (636g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)
- ☐ pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

Cereais matinais

- ☐ aveia instantânea com sabor
3 sachê (129g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)

1. A receita não possui instruções.

iogurte grego com baixo teor de gordura

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 3 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Shake de proteína (leite)

387 kcal ● 48g proteína ● 13g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

leite integral

3 xícara(s) (mL)

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

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêssego

1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego

2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos básicos

4 ovo(s) - 318 kcal ● 25g proteína ● 24g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

ovos
8 grande (400g)
óleo
2 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.

Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

Pêssego

2 pêssego(s) - 132 kcal 3g proteína 1g gordura 24g carboidrato 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêssego
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego
4 médio (≈7 cm diâ.) (600g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap marroquino de grão-de-bico

1 wrap(s) - 469 kcal 25g proteína 14g gordura 49g carboidrato 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, fatiado
1/8 pequeno (9g)
pimentão, sem sementes, fatiado
1/2 pequeno (37g)
grão-de-bico enlatado, escorrido
1/2 lata (224g)
óleo
1 colher de chá (mL)
gengibre em pó
1 pitada (0g)
canela
1 pitada (0g)
salsa fresca
5 ramos (5g)
cominho moído
4 pitada (1g)
iogurte grego desnatado natural
1/3 xícara (93g)
tortillas de farinha
1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado
1/4 pequeno (18g)
pimentão, sem sementes, fatiado
1 pequeno (74g)
grão-de-bico enlatado, escorrido
1 lata (448g)
óleo
2 colher de chá (mL)
gengibre em pó
2 pitada (1g)
canela
2 pitada (1g)
salsa fresca
10 ramos (10g)
cominho moído
1 colher de chá (2g)
iogurte grego desnatado natural
2/3 xícara (186g)
tortillas de farinha
2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture o grão-de-bico com óleo, espalhe na assadeira e asse por 15 minutos.
3. Adicione as cebolas fatiadas e o pimentão à assadeira e continue assando por mais 15 minutos.
4. Depois de esfriar um pouco, polvilhe com cominho, gengibre, canela e sal/pimenta a gosto.
5. Monte o wrap espalhando o iogurte grego na tortilla e adicionando o grão-de-bico, o pimentão, a cebola e a salsa. Sirva.

logurte grego proteico

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

logurte grego proteico
aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

logurte grego proteico
aromatizado
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

Pêssego

2 pêssego(s) - 132 kcal  3g proteína  1g gordura  24g carboidrato  5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêssego
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego
4 médio (≈7 cm diâ.) (600g)

1. A receita não possui instruções.

Leite

1 1/2 xícara(s) - 224 kcal  12g proteína  12g gordura  18g carboidrato  0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíches vegetarianos de grão-de-bico

1 sanduíche(s) - 343 kcal  16g proteína  9g gordura  39g carboidrato  11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grão-de-bico enlatado

1/3 lata (149g)

pão

2 fatia (64g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

endro seco

1/3 colher de chá (0g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

maionese

1 colher de chá (mL)

cebola, picado

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)

aipo cru, picado

1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (13g)

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico enlatado

2/3 lata (299g)

pão

4 fatia (128g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

endro seco

1/4 colher de sopa (1g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

maionese

2 colher de chá (mL)

cebola, picado

1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)

aipo cru, picado

2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (27g)

1. Escorra e enxágue os grão-de-bico. Coloque os grãos em uma tigela média e amasse com um garfo. Misture o aipo, a cebola, a maionese (a gosto), o suco de limão, o endro, sal e pimenta a gosto. A mistura pode ser mantida na geladeira até a hora de servir.
2. Monte os sanduíches com a mistura entre duas fatias de pão quando for servir. Sinta-se à vontade para acrescentar quaisquer vegetais por cima.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Sopa de grão-de-bico com limão e mostarda

691 kcal ● 28g proteína ● 24g gordura ● 66g carboidrato ● 24g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

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

suco de limão

4 colher de sopa (mL)

tempero italiano

4 pitada (2g)

caldo de legumes

2 xícara(s) (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

mostarda Dijon

3/4 colher de sopa (11g)

brócolis, picado

1 xícara, picado (91g)

alho-poró, fatiado

1 alho-poró (89g)

grão-de-bico enlatado

1 lata (448g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

4 dente(s) (de alho) (12g)

suco de limão

1/2 xícara (mL)

tempero italiano

1 colher de chá (4g)

caldo de legumes

4 xícara(s) (mL)

óleo

2 colher de sopa (mL)

mostarda Dijon

1 1/2 colher de sopa (23g)

brócolis, picado

2 xícara, picado (182g)

alho-poró, fatiado

2 alho-poró (178g)

grão-de-bico enlatado

2 lata (896g)

1. Aqueça óleo em uma panela grande. Adicione os alhos-porós, o alho e um pouco de sal. Mexa e cozinhe por 5-7 minutos até amaciarem.
 2. Acrescente o caldo, os grão-de-bico (incluindo o líquido) e o tempero italiano. Leve à fervura. Reduza o fogo e cozinhe, sem tampar, por 10 minutos.
 3. Retire cerca de 1/4 da mistura e bata no liquidificador até ficar homogênea. Retorne o purê para a panela e mexa.
 4. Adicione o brócolis, tampe e cozinhe por 10 minutos. Desligue o fogo. Misture a mostarda Dijon e o suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.
-

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Sanduíche de queijo grelhado

1 sanduíche(s) - 495 kcal ● 22g proteína ● 33g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

queijo fatiado

2 fatia (28 g cada) (56g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

pão

2 fatia (64g)

1. Aqueça a frigideira em fogo médio-baixo.
2. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão.
3. Coloque a fatia de pão na frigideira, com o lado com manteiga virado para baixo, e coloque o queijo por cima.
4. Passe manteiga no outro lado de uma segunda fatia de pão e coloque (lado com manteiga para cima) sobre o queijo.
5. Grelhe até dourar levemente e então vire. Continue até o queijo derreter.

Salada grega simples de pepino

211 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



pepino, fatiado em meias-luas

3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

1/4 colher de sopa (mL)

endro seco

1/4 colher de sopa (1g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

iogurte grego desnatado natural

6 colher de sopa (105g)

cebola roxa, fatiado finamente

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tots de couve-flor na frigideira

213 kcal ● 10g proteína ● 15g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos

1 colher de chá (3g)

molho picante

1/2 colher de sopa (mL)

óleo

2 colher de chá (mL)

ovos

1 extra grande (56g)

couve-flor

1 xícara(s), triturado como arroz
(128g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos

2 colher de chá (6g)

molho picante

1 colher de sopa (mL)

óleo

4 colher de chá (mL)

ovos

2 extra grande (112g)

couve-flor

2 xícara(s), triturado como arroz
(256g)

1. Em uma frigideira, aqueça um pouco do óleo e cozinhe o alho até ficar macio e perfumado.
2. Enquanto isso, em uma tigela, misture a couve-flor processada, o ovo e sal e pimenta a gosto. Quando o alho estiver pronto, adicione-o à tigela e misture bem.
3. Adicione o óleo restante à frigideira. Com as mãos, molde a mistura de couve-flor em formatos tipo nuggets. A mistura pode não grudar bem neste ponto, mas ao cozinhar vai firmar.
4. Coloque os nuggets no óleo e cozinhe por alguns minutos até dourar. Vire e cozinhe por mais alguns minutos.
5. Sirva com molho de pimenta.
6. Para armazenar: mantenha em recipiente hermético na geladeira por um ou dois dias. Reaqueça gentilmente no micro-ondas antes de servir.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

iogurte natural

1 1/4 xícara(s) - 193 kcal ● 16g proteína ● 5g gordura ● 22g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte natural com baixo teor de gordura

1 1/4 xícara (306g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte natural com baixo teor de gordura

2 1/2 xícara (613g)

1. A receita não possui instruções.

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

Talos de aipo

1 talo(s) de aipo - 7 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

Para todas as 3 refeições:

aipo cru

3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (120g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Aveia instantânea com leite

1 pacote(s) - 276 kcal ● 10g proteína ● 8g gordura ● 38g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

3/4 xícara(s) (mL)

aveia instantânea com sabor

1 sachê (43g)

Para todas as 3 refeições:

leite integral

2 1/4 xícara(s) (mL)

aveia instantânea com sabor

3 sachê (129g)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje o leite por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada grega simples de pepino

211 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



pepino, fatiado em meias-luas

3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

1/4 colher de sopa (mL)

endro seco

1/4 colher de sopa (1g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

iogurte grego desnatado natural

6 colher de sopa (105g)

cebola roxa, fatiado finamente

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)

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.

Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico

573 kcal ● 27g proteína ● 21g gordura ● 51g carboidrato ● 19g fibra



levedura nutricional

1 colher de chá (1g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

alho, finamente picado

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

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata (224g)

massa de grão-de-bico

2 oz (57g)

cebola, fatiado finamente

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

1. Cozinhe o macarrão de grão-de-bico conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
2. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e cozinhe até amolecerem, 5-8 minutos. Acrescente os grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta. Frite até dourar, mais 5-8 minutos.
3. Adicione a manteiga à frigideira. Assim que derreter, junte o macarrão e misture até que esteja coberto pelo molho.
4. Misture a levedura nutricional. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada grega simples de pepino

211 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado em meias-luas

3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

1/4 colher de sopa (mL)

endro seco

1/4 colher de sopa (1g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

iogurte grego desnatado natural

6 colher de sopa (105g)

cebola roxa, fatiado finamente

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado em meias-luas

1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

1/2 colher de sopa (mL)

endro seco

1/2 colher de sopa (2g)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

iogurte grego desnatado natural

3/4 xícara (210g)

cebola roxa, fatiado finamente

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

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.

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 550 kcal ● 22g proteína ● 10g gordura ● 82g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

hambúrguer vegetal

2 hambúrguer (142g)

folhas verdes variadas

2 oz (57g)

ketchup

2 colher de sopa (34g)

pães de hambúrguer

2 pão(s) (102g)

Para todas as 2 refeições:

hambúrguer vegetal

4 hambúrguer (284g)

folhas verdes variadas

4 oz (113g)

ketchup

4 colher de sopa (68g)

pães de hambúrguer

4 pão(s) (204g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem. Quando pronto, coloque no pão e cubra com folhas e ketchup. Sinta-se à vontade para adicionar outras coberturas de baixa caloria, como mostarda ou picles.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Tomates assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates
1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(137g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

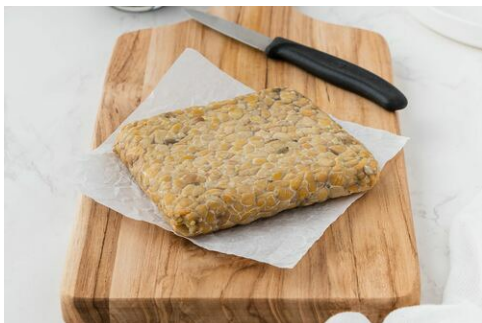
Para todas as 2 refeições:

tomates
3 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (273g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Tempeh básico

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

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 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Arroz branco com manteiga

121 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo

2 colher de sopa (23g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

manteiga

1 colher de chá (5g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

sal

2 pitada (2g)

manteiga

3/4 colher de sopa (11g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve a água e o sal a ferver.
2. Adicione o arroz e mexa.
3. Cubra e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor estiver escapando pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está alto demais.
4. Cozinhe por 20 minutos.
5. NÃO LEVANTE A TAMPA!
6. O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
7. Retire do fogo, solte o arroz com um garfo, misture a manteiga e tempere a gosto com pimenta. Sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

6 colher de sopa (mL)

tomates

1 xícara de tomates-cereja (149g)

folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

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

Goulash de feijão e tofu

437 kcal ● 25g proteína ● 13g gordura ● 44g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado fino

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

tofu firme, escorrido e cortado em cubos

1/4 lbs (99g)

tomilho fresco

2 pitada (0g)

páprica

1/2 colher de sopa (3g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

cebola, cortado em cubos

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata(s) (220g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado fino

1 dente (de alho) (3g)

tofu firme, escorrido e cortado em cubos

1/2 lbs (198g)

tomilho fresco

4 pitada (0g)

páprica

1 colher de sopa (7g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

cebola, cortado em cubos

1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata(s) (439g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite por cerca de 5 minutos até dourar.
2. Adicione a cebola e o alho e cozinhe por cerca de 8 minutos. Acrescente páprica, tomilho, um splash de água e um pouco de sal/pimenta a gosto. Mexa.
3. Adicione os feijões e cozinhe por mais 5 minutos aproximadamente, mexendo frequentemente, até os feijões aquecerem. Sirva.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 1/2 dosador - 273 kcal ● 61g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

2 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (78g)

Para todas as 7 refeições:

água

17 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)

1. A receita não possui instruções.
-