

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano de 2900 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

2906 kcal ● 199g proteína (27%) ● 102g gordura (31%) ● 253g carboidrato (35%) ● 46g fibra (6%)

Café da manhã

435 kcal, 27g proteína, 55g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Torrada com manteiga](#)

1 fatia(s)- 114 kcal



[Torrada com banana e cottage](#)

2 torrada(s)- 322 kcal

Lanches

330 kcal, 38g proteína, 26g carboidratos líquidos, 7g gordura



[Pretzels](#)

110 kcal



[Shake proteico duplo de chocolate](#)

137 kcal



[Queijo em tiras](#)

1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

935 kcal, 29g proteína, 92g carboidratos líquidos, 44g gordura



[Toranja](#)

1 toranja- 119 kcal



[Aipo com manteiga de amendoim](#)

436 kcal



[Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia](#)

1 sanduíche(s)- 382 kcal

Jantar

930 kcal, 45g proteína, 78g carboidratos líquidos, 41g gordura



[Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara](#)

8 metade(s) de abobrinha- 768 kcal



[Arroz branco](#)

3/4 xícara de arroz cozido- 164 kcal

Day 2

2848 kcal ● 187g proteína (26%) ● 78g gordura (25%) ● 305g carboidrato (43%) ● 44g fibra (6%)

Café da manhã

435 kcal, 27g proteína, 55g carboidratos líquidos, 8g gordura



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



Torrada com banana e cottage
2 torrada(s)- 322 kcal

Lanches

330 kcal, 38g proteína, 26g carboidratos líquidos, 7g gordura



Pretzels
110 kcal



Shake proteico duplo de chocolate
137 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

875 kcal, 28g proteína, 78g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada simples de couve
1 1/2 xícara(s)- 83 kcal



Pizza margherita em flatbread
792 kcal

Jantar

935 kcal, 35g proteína, 144g carboidratos líquidos, 14g gordura



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



Arroz branco
1 3/4 xícara de arroz cozido- 382 kcal

Day 3

2867 kcal ● 202g proteína (28%) ● 126g gordura (40%) ● 195g carboidrato (27%) ● 36g fibra (5%)

Café da manhã

495 kcal, 28g proteína, 66g carboidratos líquidos, 10g gordura



Banana
2 banana(s)- 233 kcal



French toast de canela com molho de iogurte
263 kcal

Lanches

265 kcal, 31g proteína, 22g carboidratos líquidos, 5g gordura



Iogurte e pepino
264 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

925 kcal, 44g proteína, 87g carboidratos líquidos, 37g gordura



Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante
564 kcal



Salada simples de mussarela e tomate
363 kcal

Jantar

910 kcal, 39g proteína, 19g carboidratos líquidos, 72g gordura



Salada caprese
249 kcal



Tofu empanado em nozes
659 kcal

Day 4

2867 kcal ● 202g proteína (28%) ● 126g gordura (40%) ● 195g carboidrato (27%) ● 36g fibra (5%)

Café da manhã

495 kcal, 28g proteína, 66g carboidratos líquidos, 10g gordura



Banana

2 banana(s)- 233 kcal



French toast de canela com molho de iogurte

263 kcal

Lanches

265 kcal, 31g proteína, 22g carboidratos líquidos, 5g gordura



Iogurte e pepino

264 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

925 kcal, 44g proteína, 87g carboidratos líquidos, 37g gordura



Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante

564 kcal



Salada simples de mussarela e tomate

363 kcal

Jantar

910 kcal, 39g proteína, 19g carboidratos líquidos, 72g gordura



Salada caprese

249 kcal



Tofu empanado em nozes

659 kcal

Day 5

2876 kcal ● 201g proteína (28%) ● 92g gordura (29%) ● 244g carboidrato (34%) ● 67g fibra (9%)

Café da manhã

410 kcal, 27g proteína, 14g carboidratos líquidos, 26g gordura



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

373 kcal

Lanches

280 kcal, 5g proteína, 23g carboidratos líquidos, 18g gordura



Chips de banana-da-terra

188 kcal



Sementes de girassol

90 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

965 kcal, 58g proteína, 74g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salada de grão-de-bico ao curry

966 kcal

Jantar

945 kcal, 51g proteína, 131g carboidratos líquidos, 15g gordura



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

637 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal

Day 6

2876 kcal ● 201g proteína (28%) ● 92g gordura (29%) ● 244g carboidrato (34%) ● 67g fibra (9%)

Café da manhã

410 kcal, 27g proteína, 14g carboidratos líquidos, 26g gordura



[Clementina](#)

1 clementina(s)- 39 kcal



[Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate](#)

373 kcal

Lanches

280 kcal, 5g proteína, 23g carboidratos líquidos, 18g gordura



[Chips de banana-da-terra](#)

188 kcal



[Sementes de girassol](#)

90 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

965 kcal, 58g proteína, 74g carboidratos líquidos, 32g gordura



[Salada de grão-de-bico ao curry](#)

966 kcal

Jantar

945 kcal, 51g proteína, 131g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias](#)

637 kcal



[Iogurte grego com baixo teor de gordura](#)

2 pote(s)- 310 kcal

Day 7

2903 kcal ● 191g proteína (26%) ● 138g gordura (43%) ● 181g carboidrato (25%) ● 42g fibra (6%)

Café da manhã

410 kcal, 27g proteína, 14g carboidratos líquidos, 26g gordura



[Clementina](#)

1 clementina(s)- 39 kcal



[Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate](#)

373 kcal

Lanches

280 kcal, 5g proteína, 23g carboidratos líquidos, 18g gordura



[Chips de banana-da-terra](#)

188 kcal



[Sementes de girassol](#)

90 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1020 kcal, 69g proteína, 40g carboidratos líquidos, 55g gordura



[Salada simples de folhas mistas com tomate](#)

151 kcal



[Tempeh com molho de amendoim](#)

8 oz de tempeh- 868 kcal

Jantar

920 kcal, 30g proteína, 103g carboidratos líquidos, 39g gordura



[Salada de espinafre com cranberries](#)

190 kcal



[Massa com espinafre e parmesão](#)

731 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ abobrinha
4 grande (1292g)
- ☐ aipo cru
1/2 maço (262g)
- ☐ mistura de legumes congelados
3/4 pacote (280 g) (213g)
- ☐ folhas de couve
1 1/2 xícara, picada (60g)
- ☐ alho
11 dente(s) (de alho) (33g)
- ☐ tomates
8 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (1073g)
- ☐ pepino
2 1/2 pepino (≈21 cm) (778g)
- ☐ salsa fresca
1 1/6 maço (23g)
- ☐ cebola
1 1/4 pequeno (88g)
- ☐ espinafre fresco
1 1/2 pacote (280 g) (455g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo de cabra
4 oz (113g)
- ☐ manteiga
1/4 vara (30g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 xícara (226g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
1 1/3 xícara (368g)
- ☐ queijo em tiras
2 vara (56g)
- ☐ mussarela ralada
10 colher de sopa (54g)
- ☐ iogurte grego desnatado
3 xícara (840g)
- ☐ ovos
12 3/4 médio (562g)
- ☐ mussarela fresca
9 1/2 oz (269g)
- ☐ queijo parmesão
2 1/2 oz (70g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)
- ☐ queijo romano
1/4 colher de sopa (2g)

Sopas, molhos e caldos

Especiarias e ervas

- ☐ canela
2 1/2 g (3g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 1/2 g (2g)
- ☐ sal
2 g (2g)
- ☐ vinagre balsâmico
2 colher de sopa (mL)
- ☐ manjerição fresco
1 oz (26g)
- ☐ mostarda Dijon
2 colher de sopa (30g)
- ☐ cominho em pó
1 colher de chá (2g)
- ☐ curry em pó
1 colher de sopa (6g)

Lanches

- ☐ pretzels, crocantes, salgados
2 oz (57g)
- ☐ chips de banana-da-terra
1/4 lbs (106g)

Outro

- ☐ proteína em pó, chocolate
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
- ☐ molho teriyaki
3 colher de sopa (mL)
- ☐ folhas verdes variadas
3 embalagem (155 g) (441g)
- ☐ molho de pimenta sriracha
2 1/2 colher de chá (13g)
- ☐ levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)

Doces

- ☐ cacau em pó
2 colher de chá (4g)
- ☐ geleia
2 colher de sopa (42g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ manteiga de amendoim
5 oz (145g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
6 lata (2763g)
- ☐ tofu firme
1 lbs (454g)

- ☐ molho para macarrão
1 xícara (260g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
1 1/2 xícara (270g)
- ☐ couscous instantâneo, saborizado
1 1/6 caixa (165 g) (192g)
- ☐ massa seca crua
4 oz (114g)

Bebidas

- ☐ água
21 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
2/3 lbs (320g)
- ☐ pão naan
1 1/4 pedaço(s) (113g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ banana
5 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (634g)
- ☐ Toranja
1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)
- ☐ suco de limão
4 fl oz (mL)
- ☐ clementinas
3 fruta (222g)
- ☐ cranberries secas
4 colher de chá (13g)

- ☐ molho de soja (tamari)
2 colher de chá (mL)

- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2/3 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1/4 xícara (mL)
- ☐ azeite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
2 3/4 oz (mL)
- ☐ maionese
4 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete de framboesa com nozes
4 colher de chá (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
3/4 xícara, picada (87g)
 - ☐ miolos de girassol
4 oz (115g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Torrada com manteiga

1 fatia(s) - 114 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga

1 colher de chá (5g)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

2 colher de chá (9g)

pão

2 fatia (64g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga no pão.

Torrada com banana e cottage

2 torrada(s) - 322 kcal ● 23g proteína ● 4g gordura ● 43g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana, fatiado

1 extra pequeno (<15 cm de comprimento) (81g)

canela

2 pitada (1g)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)

1/2 xícara (113g)

pão

2 fatia (64g)

Para todas as 2 refeições:

banana, fatiado

2 extra pequeno (<15 cm de comprimento) (162g)

canela

4 pitada (1g)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)

1 xícara (226g)

pão

4 fatia (128g)

1. Torre o pão.
2. Cubra a torrada com queijo cottage e fatias de banana.
3. Polvilhe canela por cima e sirva!

Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

Banana

2 banana(s) - 233 kcal 3g proteína 1g gordura 48g carboidrato 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana
2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)

Para todas as 2 refeições:

banana
4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (472g)

- 1. A receita não possui instruções.

French toast de canela com molho de iogurte

263 kcal 25g proteína 9g gordura 18g carboidrato 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte grego desnatado
1/2 xícara (140g)
canela
2 pitada (1g)
ovos
1 extra grande (56g)
pão
1 fatia(s) (32g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego desnatado
1 xícara (280g)
canela
4 pitada (1g)
ovos
2 extra grande (112g)
pão
2 fatia(s) (64g)

- 1. Quebre o ovo em uma tigela e bata com um garfo até ficar bem misturado. Unte uma frigideira com spray antiaderente e coloque em fogo médio. Passe o pão na mistura de ovo até ficar totalmente coberto e encharcado. Coloque o pão na frigideira e cozinhe por cerca de um a dois minutos de cada lado, até dourar. Retire o pão, polvilhe com canela e sirva com o iogurte como molho para mergulhar.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

clementinas

1 fruta (74g)

Para todas as 3 refeições:

clementinas

3 fruta (222g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

373 kcal ● 26g proteína ● 26g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

1/4 colher de sopa (2g)

tomates, cortado ao meio

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

queijo parmesão

3 colher de sopa (15g)

espinafre fresco

3 xícara(s) (90g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

ovos

3 grande (150g)

Para todas as 3 refeições:

alho, picado

3/4 colher de sopa (6g)

tomates, cortado ao meio

1 xícara de tomates-cereja (168g)

queijo parmesão

1/2 xícara (45g)

espinafre fresco

9 xícara(s) (270g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

ovos

9 grande (450g)

1. Bata os ovos em uma tigela pequena com um pouco de sal e pimenta. Reserve.
2. Coloque uma frigideira média em fogo médio e adicione o azeite e o alho e refogue até ficar perfumado, menos de um minuto.
3. Acrescente o espinafre e cozinhe, mexendo, até murchar, cerca de um minuto.
4. Adicione os ovos e cozinhe mexendo ocasionalmente por mais um ou dois minutos.
5. Polvilhe o parmesão e os tomates e misture.
6. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Toranja

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



Rende 1 toranja

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)

Aipo com manteiga de amendoim

436 kcal ● 15g proteína ● 33g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



manteiga de amendoim

4 colher de sopa (64g)

aipo cru

4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

1 sanduíche(s) - 382 kcal ● 12g proteína ● 11g gordura ● 55g carboidrato ● 5g fibra

Rende 1 sanduíche(s)

geleia

2 colher de sopa (42g)

pão

2 fatia (64g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)



1. Toste o pão, se desejar. Espalhe a manteiga de amendoim em uma fatia de pão e a geleia na outra.
2. Junte as fatias de pão e aproveite.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Salada simples de couve

1 1/2 xícara(s) - 83 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1 1/2 xícara, picada (60g)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Pizza margherita em flatbread

792 kcal ● 26g proteína ● 43g gordura ● 71g carboidrato ● 5g fibra



alho, cortado em cubos bem pequenos

3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

tomates, fatiado finamente

1 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (154g)

pimenta-do-reino

1 1/4 pitada (0g)

sal

1 1/4 pitada (1g)

vinagre balsâmico

2 colher de sopa (mL)

azeite

2 colher de sopa (mL)

manjeriço fresco

7 1/2 folhas (4g)

mussarela ralada

10 colher de sopa (54g)

pão naan

1 1/4 pedaço(s) (113g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Misture metade do óleo com todo o alho picado. Espalhe metade da mistura sobre o naan.
3. Leve ao forno por cerca de 5 minutos.
4. Retire do forno e polvilhe o queijo por cima, colocando as fatias de tomate sobre o queijo. Tempere com sal e pimenta.
5. Volte ao forno por mais 5 minutos, mais 2-3 minutos sob o grill. Observe o pão durante o cozimento para evitar que escureça demais.
6. Enquanto está no forno, misture o vinagre balsâmico com o óleo restante até ficar bem homogêneo. Pique o manjeriço.
7. Quando o flatbread sair do forno, regue com a mistura de vinagre e óleo a gosto, espalhe as folhas de manjeriço e corte.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante

564 kcal ● 23g proteína ● 12g gordura ● 77g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsa fresca, picado

2 1/2 colher de sopa, picado (9g)

cebola, cortado em cubos

5/8 pequeno (44g)

molho de pimenta sriracha

1 1/4 colher de chá (6g)

iogurte grego desnatado, natural

2 1/2 colher de sopa (44g)

grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido

5/8 lata (280g)

arroz branco de grão longo

5 colher de sopa (58g)

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

salsa fresca, picado

5 colher de sopa, picado (19g)

cebola, cortado em cubos

1 1/4 pequeno (88g)

molho de pimenta sriracha

2 1/2 colher de chá (13g)

iogurte grego desnatado, natural

5 colher de sopa (88g)

grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido

1 1/4 lata (560g)

arroz branco de grão longo

10 colher de sopa (116g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

1. Cozinhe o arroz conforme a embalagem e reserve.
2. Misture iogurte grego, sriracha e um pouco de sal em uma tigela pequena até incorporar. Reserve.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe por 5-10 minutos até amolecer.
4. Adicione o grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta e cozinhe por 7-10 minutos até dourar.
5. Desligue o fogo e misture a salsa.
6. Sirva a mistura de grão-de-bico sobre o arroz e regue com o molho picante por cima.

Salada simples de mussarela e tomate

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, fatiado

1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (205g)

mussarela fresca, fatiado

3 oz (85g)

manjeriço fresco

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

vinagrete balsâmico

1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates, fatiado

2 1/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (410g)

mussarela fresca, fatiado

6 oz (170g)

manjeriço fresco

3 colher de sopa, picado (8g)

vinagrete balsâmico

3 colher de sopa (mL)

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

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de grão-de-bico ao curry

966 kcal ● 58g proteína ● 32g gordura ● 74g carboidrato ● 37g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1 1/2 lata (672g)

folhas verdes variadas

3 oz (85g)

miolos de girassol

3 colher de sopa (36g)

aipo cru, fatiado

3 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (51g)

curry em pó

1/2 colher de sopa (3g)

iogurte grego desnatado, natural

6 colher de sopa (105g)

suco de limão, dividido

3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

3 lata (1344g)

folhas verdes variadas

6 oz (170g)

miolos de girassol

6 colher de sopa (72g)

aipo cru, fatiado

6 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (102g)

curry em pó

1 colher de sopa (6g)

iogurte grego desnatado, natural

3/4 xícara (210g)

suco de limão, dividido

6 colher de sopa (mL)

1. Adicione o grão-de-bico a uma tigela grande e amasse com as costas de um garfo.
2. Misture iogurte grego, curry em pó, aipo, sementes de girassol, apenas metade do suco de limão e um pouco de sal e pimenta.
3. Coloque folhas verdes em um prato e regue com o suco de limão restante.
4. Sirva a mistura de grão-de-bico ao curry junto com as folhas.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



molho para salada

3 colher de sopa (mL)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

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

Tempeh com molho de amendoim

8 oz de tempeh - 868 kcal ● 66g proteína ● 45g gordura ● 29g carboidrato ● 20g fibra



Rende 8 oz de tempeh

levedura nutricional

1 colher de sopa (4g)

molho de soja (tamari)

2 colher de chá (mL)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

4 colher de sopa (65g)

tempeh

1/2 lbs (227g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga ou papel alumínio e pulverize com spray antiaderente.
2. Corte o tempeh em pedaços no formato de nuggets.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o suco de limão, o molho de soja e a levedura nutricional. Vá adicionando pequenas quantidades de água até obter uma consistência de molho que não fique muito rala. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Mergulhe o tempeh no molho, cobrindo-o completamente. Coloque na assadeira. Reserve um pouco do molho para depois.
5. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que a manteiga de amendoim forme uma crosta.
6. Regue com o molho extra por cima e sirva.

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Pretzels

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

pretzels, crocantes, salgados

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

pretzels, crocantes, salgados

2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal ● 28g proteína ● 1g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

proteína em pó, chocolate
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)
cacau em pó
1 colher de chá (2g)
água
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:
proteína em pó, chocolate
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
iogurte grego desnatado, natural
4 colher de sopa (70g)
cacau em pó
2 colher de chá (4g)
água
2 xícara(s) (mL)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Queijo em tiras

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo em tiras
1 vara (28g)

Para todas as 2 refeições:
queijo em tiras
2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

logurte e pepino

264 kcal ● 31g proteína ● 5g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte grego desnatado
1 xícara (280g)
pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)

Para todas as 2 refeições:
iogurte grego desnatado
2 xícara (560g)
pepino
2 pepino (≈21 cm) (602g)

1. Fatie o pepino e mergulhe no iogurte.

Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Chips de banana-da-terra

188 kcal  1g proteína  11g gordura  21g carboidrato  1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chips de banana-da-terra
1 1/4 oz (35g)

Para todas as 3 refeições:

chips de banana-da-terra
1/4 lbs (106g)

- 1. Aproximadamente 3/4 xícara = 1 oz

Sementes de girassol

90 kcal  4g proteína  7g gordura  1g carboidrato  1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

miolos de girassol
1/2 oz (14g)

Para todas as 3 refeições:

miolos de girassol
1 1/2 oz (43g)

- 1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

8 metade(s) de abobrinha - 768 kcal ● 42g proteína ● 40g gordura ● 42g carboidrato ● 18g fibra



Rende 8 metade(s) de abobrinha

abobrinha

4 grande (1292g)

queijo de cabra

4 oz (113g)

molho para macarrão

1 xícara (260g)

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.

Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido - 164 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 1g fibra

Rende 3/4 xícara de arroz cozido

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

água

1/2 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.

Jantar 2

Comer em dia 2

Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

554 kcal ● 27g proteína ● 13g gordura ● 59g carboidrato ● 23g fibra



grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata (336g)

molho teriyaki

3 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de chá (mL)

mistura de legumes congelados

3/4 pacote (280 g) (213g)

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.\r\nAdicione os vegetais congelados com um pouco de água e cozinhe por cerca de 6-8 minutos até os vegetais ficarem macios e aquecidos.\r\nMisture o molho teriyaki e cozinhe até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

Arroz branco

1 3/4 xícara de arroz cozido - 382 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 85g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1 3/4 xícara de arroz cozido

arroz branco de grão longo

9 1/3 colher de sopa (108g)

água

1 1/6 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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada caprese

249 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado ao meio

9 1/3 colher de sopa de tomates-cereja (87g)

vinagrete balsâmico

3 1/2 colher de chá (mL)

manjeriço fresco

1/4 xícara, folhas inteiras (7g)

folhas verdes variadas

5/8 embalagem (155 g) (90g)

mussarela fresca

1 3/4 oz (50g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado ao meio

56 colher de chá de tomates-cereja (174g)

vinagrete balsâmico

2 1/3 colher de sopa (mL)

manjeriço fresco

9 1/3 colher de sopa, folhas inteiras (14g)

folhas verdes variadas

1 1/6 embalagem (155 g) (181g)

mussarela fresca

1/4 lbs (99g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjeriço e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Tofu empanado em nozes

659 kcal ● 25g proteína ● 56g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme, escorrido

1/2 lbs (227g)

maionese

2 colher de sopa (mL)

nozes

1/3 xícara, picada (39g)

mostarda Dijon

1 colher de sopa (15g)

alho, cortado em cubos

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

suco de limão

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme, escorrido

1 lbs (454g)

maionese

4 colher de sopa (mL)

nozes

2/3 xícara, picada (77g)

mostarda Dijon

2 colher de sopa (30g)

alho, cortado em cubos

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

suco de limão

2 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga e reserve.
2. Corte o tofu em tiras de aproximadamente 2 onças. Envolva as tiras em um pano limpo e pressione para retirar o excesso de água.
3. Tempere o tofu com sal e pimenta a gosto. Reserve.
4. Em uma tigela pequena, misture a maionese, a mostarda dijon, o alho e o suco de limão.
5. Usando uma colher, pegue cerca de metade da mistura de maionese (reservando a outra metade para o molho) e espalhe uniformemente sobre todas as tiras de tofu, deixando a base sem cobertura.
6. Pressione as nozes picadas até que todos os lados estejam cobertos, também deixando a base sem cobertura.
7. Coloque o tofu na assadeira e asse por cerca de 20 minutos até o tofu aquecer e as nozes tostarem.
8. Sirva com a metade restante da mistura de maionese.

Jantar 4

Comer em dia 5 e dia 6

Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

637 kcal 27g proteína 7g gordura 98g carboidrato 18g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- salsa fresca, picado
2 1/3 ramos (2g)
- tomates, picado
5/8 tomate roma (47g)
- grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
5/8 lata (261g)
- pepino, picado
1/4 pepino (≈21 cm) (88g)
- suco de limão
1 colher de chá (mL)
- cominho em pó
1/2 colher de chá (1g)
- óleo
1/4 colher de chá (mL)
- couscous instantâneo, saborizado
5/8 caixa (165 g) (96g)

Para todas as 2 refeições:

- salsa fresca, picado
4 2/3 ramos (5g)
- tomates, picado
1 1/6 tomate roma (93g)
- grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 1/6 lata (523g)
- pepino, picado
5/8 pepino (≈21 cm) (176g)
- suco de limão
1 3/4 colher de chá (mL)
- cominho em pó
1 colher de chá (2g)
- óleo
1/2 colher de chá (mL)
- couscous instantâneo, saborizado
1 1/6 caixa (165 g) (192g)

- 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.
- Enquanto isso, cozinhe o cuscuz conforme as instruções da embalagem. Quando o cuscuz estiver pronto e tiver esfriado um pouco, misture a salsa.
- Monte o bowl com cuscuz, grão-de-bico assado, pepino e tomates. Regue com suco de limão por cima e sirva.

iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 310 kcal 25g proteína 8g gordura 33g carboidrato 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

Para todas as 2 refeições:

- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)

- A receita não possui instruções.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada de espinafre com cranberries

190 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



queijo romano, finamente ralado

1/4 colher de sopa (2g)

vinagrete de framboesa com nozes

4 colher de chá (mL)

espinafre fresco

1/4 pacote (170 g) (43g)

nozes

4 colher de chá, picada (10g)

cranberries secas

4 colher de chá (13g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Para as sobras, você pode simplesmente misturar todos os ingredientes com antecedência e guardar em um recipiente (tupperware) na geladeira e, na hora de comer, basta servir e temperar.

Massa com espinafre e parmesão

731 kcal ● 27g proteína ● 27g gordura ● 89g carboidrato ● 7g fibra



alho, picado

1 dente(s) (de alho) (3g)

água

1/6 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

sal

2 pitada (2g)

queijo parmesão

4 colher de sopa (25g)

espinafre fresco

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

manteiga

1 1/2 colher de sopa (21g)

massa seca crua

4 oz (114g)

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Reserve a massa quando pronta.
2. Na panela em que a massa foi cozida, coloque a manteiga em fogo médio. Quando derreter, adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Adicione a massa, a água e o espinafre; mexa e cozinhe até o espinafre murchar.
4. Misture o parmesão e tempere com sal e pimenta.
5. 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)

proteína em pó

2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (78g)

Para todas as 7 refeições:

água

17 1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

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

- 1. A receita não possui instruções.