

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano de 3200 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 3199 kcal ● 203g proteína (25%) ● 116g gordura (33%) ● 295g carboidrato (37%) ● 41g fibra (5%)

Café da manhã

455 kcal, 27g proteína, 24g carboidratos líquidos, 26g gordura



[Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate](#)
3 mini muffin(s)- 183 kcal



[Pêra](#)
1 pêra(s)- 113 kcal



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

Lanches

415 kcal, 17g proteína, 23g carboidratos líquidos, 28g gordura



[Queijo em tiras](#)
2 palito(s)- 165 kcal



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



[Castanhas de caju torradas](#)
1/6 xícara(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)
3 dosador- 327 kcal

Almoço

1040 kcal, 45g proteína, 150g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Arroz branco](#)
1 3/4 xícara de arroz cozido- 382 kcal



[Goulash de feijão e tofu](#)
656 kcal

Jantar

960 kcal, 41g proteína, 96g carboidratos líquidos, 42g gordura



[Sementes de abóbora](#)
183 kcal



[Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue](#)
779 kcal

Day 2 3199 kcal ● 203g proteína (25%) ● 116g gordura (33%) ● 295g carboidrato (37%) ● 41g fibra (5%)

Café da manhã

455 kcal, 27g proteína, 24g carboidratos líquidos, 26g gordura



Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate
3 mini muffin(s)- 183 kcal



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

415 kcal, 17g proteína, 23g carboidratos líquidos, 28g gordura



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal



Chips de banana-da-terra
113 kcal



Castanhas de caju torradas
1/6 xícara(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

1040 kcal, 45g proteína, 150g carboidratos líquidos, 19g gordura



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



Goulash de feijão e tofu
656 kcal

Jantar

960 kcal, 41g proteína, 96g carboidratos líquidos, 42g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal



Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue
779 kcal

Day 3 3162 kcal ● 206g proteína (26%) ● 109g gordura (31%) ● 286g carboidrato (36%) ● 53g fibra (7%)

Café da manhã

515 kcal, 13g proteína, 76g carboidratos líquidos, 14g gordura



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Bagel médio torrado com manteiga

1 bagel(s)- 391 kcal



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal

Lanches

430 kcal, 16g proteína, 27g carboidratos líquidos, 24g gordura



Grão-de-bico assado

1/2 xícara- 276 kcal



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

910 kcal, 29g proteína, 72g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada simples de folhas mistas

203 kcal



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

2 lata(s)- 707 kcal

Jantar

980 kcal, 76g proteína, 108g carboidratos líquidos, 22g gordura



Seitan teriyaki com vegetais e arroz

902 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal

Day 4 3162 kcal ● 206g proteína (26%) ● 109g gordura (31%) ● 286g carboidrato (36%) ● 53g fibra (7%)

Café da manhã

515 kcal, 13g proteína, 76g carboidratos líquidos, 14g gordura



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Bagel médio torrado com manteiga

1 bagel(s)- 391 kcal



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal

Lanches

430 kcal, 16g proteína, 27g carboidratos líquidos, 24g gordura



Grão-de-bico assado

1/2 xícara- 276 kcal



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

910 kcal, 29g proteína, 72g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada simples de folhas mistas

203 kcal



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

2 lata(s)- 707 kcal

Jantar

980 kcal, 76g proteína, 108g carboidratos líquidos, 22g gordura



Seitan teriyaki com vegetais e arroz

902 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal

Day 5 3222 kcal ● 206g proteína (26%) ● 100g gordura (28%) ● 324g carboidrato (40%) ● 50g fibra (6%)

Café da manhã

515 kcal, 13g proteína, 76g carboidratos líquidos, 14g gordura



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Bagel médio torrado com manteiga

1 bagel(s)- 391 kcal



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal

Lanches

430 kcal, 16g proteína, 27g carboidratos líquidos, 24g gordura



Grão-de-bico assado

1/2 xícara- 276 kcal



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

970 kcal, 28g proteína, 121g carboidratos líquidos, 37g gordura



Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

2 sanduíche(s)- 763 kcal



Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s)- 209 kcal

Jantar

975 kcal, 76g proteína, 98g carboidratos líquidos, 24g gordura



Seitan com alho e pimenta

456 kcal



Lentilhas

521 kcal

Day 6 3176 kcal ● 202g proteína (25%) ● 97g gordura (28%) ● 296g carboidrato (37%) ● 79g fibra (10%)

Café da manhã

480 kcal, 24g proteína, 11g carboidratos líquidos, 34g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal



Amêndoas torradas

1/3 xícara(s)- 277 kcal

Lanches

400 kcal, 14g proteína, 55g carboidratos líquidos, 12g gordura



Kefir

150 kcal



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 kcal



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

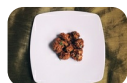
Almoço

970 kcal, 50g proteína, 142g carboidratos líquidos, 7g gordura



Legumes mistos

1 3/4 xícara(s)- 170 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue

803 kcal

Jantar

995 kcal, 41g proteína, 85g carboidratos líquidos, 42g gordura



Castanhas de caju torradas

3/8 xícara(s)- 313 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve

682 kcal

Day 7 3176 kcal ● 202g proteína (25%) ● 97g gordura (28%) ● 296g carboidrato (37%) ● 79g fibra (10%)

Café da manhã

480 kcal, 24g proteína, 11g carboidratos líquidos, 34g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
203 kcal



Amêndoas torradas
1/3 xícara(s)- 277 kcal

Lanches

400 kcal, 14g proteína, 55g carboidratos líquidos, 12g gordura



Kefir
150 kcal



Aveia instantânea com água
1 pacote(s)- 165 kcal



Nozes
1/8 xícara(s)- 87 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

970 kcal, 50g proteína, 142g carboidratos líquidos, 7g gordura



Legumes mistos
1 3/4 xícara(s)- 170 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue
803 kcal

Jantar

995 kcal, 41g proteína, 85g carboidratos líquidos, 42g gordura



Castanhas de caju torradas
3/8 xícara(s)- 313 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve
682 kcal

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
2 xícara (339g)
- ☐ seitan
1 1/3 lbs (605g)

Bebidas

- ☐ água
1 3/4 galão (mL)
- ☐ pó proteico
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
8 dente(s) (de alho) (24g)
- ☐ cebola
1 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (192g)
- ☐ brócolis
3 xícara, picado (273g)
- ☐ tomates
2 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (300g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
2 lbs (856g)
- ☐ aipo cru
6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)
- ☐ pimentão verde
4 colher de chá, picada (12g)
- ☐ folhas de couve
7 xícara, picada (280g)
- ☐ couve-flor
6 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (1590g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme
34 1/2 oz (978g)
- ☐ feijão branco enlatado
1 1/2 lata(s) (659g)
- ☐ amendoins torrados
1/2 xícara (73g)
- ☐ manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
- ☐ lentilhas, cruas
3/4 xícara (144g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
2 1/2 lata (1120g)

Especiarias e ervas

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo palito
4 vara (112g)
- ☐ queijo de cabra
3 colher de sopa (42g)
- ☐ ovos
11 grande (550g)
- ☐ manteiga
3 colher de sopa (43g)
- ☐ kefir aromatizado
2 xícara (mL)

Lanches

- ☐ chips de banana-da-terra
1 1/2 oz (43g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ castanhas de caju torradas
1 1/3 xícara (183g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- ☐ nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)
- ☐ amêndoas
10 colher de sopa, inteira (89g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue
18 fl oz (638g)
- ☐ sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
4 lata (~540 g) (2132g)
- ☐ caldo de legumes
10 xícara(s) (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacaxi enlatado
3 xícara, pedaços (543g)
- ☐ pêras
5 médio (890g)

Outro

- ☐ molho teriyaki
1/2 xícara (mL)
- ☐ folhas verdes variadas
12 xícara (360g)

- ☐ tomilho fresco
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ páprica
1 1/2 colher de sopa (10g)
- ☐ sal
1 3/4 colher de chá (11g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
- ☐ alecrim seco
4 pitada (1g)
- ☐ vinagre balsâmico
2 colher de chá (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
3 oz (mL)
- ☐ molho para salada
3/4 xícara (mL)
- ☐ azeite
4 colher de chá (mL)

- ☐ grão-de-bico assado
1 1/2 xícara (170g)
- ☐ levedura nutricional
1 1/2 xícara (90g)

Produtos de panificação

- ☐ bagel
3 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (315g)
- ☐ pão
4 fatia (128g)

Doces

- ☐ geleia
4 colher de sopa (84g)

Cereais matinais

- ☐ aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate

3 mini muffin(s) - 183 kcal ● 14g proteína ● 14g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, picado

1 1/2 fatia(s), fina/pequena (23g)

queijo de cabra

1 1/2 colher de sopa (21g)

ovos

1 1/2 grande (75g)

água

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates, picado

3 fatia(s), fina/pequena (45g)

queijo de cabra

3 colher de sopa (42g)

ovos

3 grande (150g)

água

1 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C).
2. Bata os ovos, a água e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Misture o queijo de cabra e o tomate.
3. Use forminhas de silicone ou unte uma forma de muffins com spray antiaderente (use o mesmo número de muffins indicado nos detalhes da receita). Coloque a mistura de ovos nas formas, preenchendo cerca da metade de cada cavidade.
4. Asse por 15 minutos até que o ovo esteja firme e a superfície dourada. Sirva.
5. Observação de preparo: Deixe as sobras esfriarem à temperatura ambiente e então embrulhe ou armazene em um recipiente hermético. Guarde os muffins na geladeira por até 3-4 dias. Alternativamente, embrulhe individualmente os muffins e congele. Para reaquecer, desembulhe os muffins e aqueça rapidamente no micro-ondas.

Pêra

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêras

1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

pêras

2 médio (356g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos fritos básicos

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 3 refeições:

aipo cru
6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Bagel médio torrado com manteiga

1 bagel(s) - 391 kcal ● 11g proteína ● 14g gordura ● 53g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 3 refeições:

manteiga
3 colher de sopa (43g)
bagel
3 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (315g)

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

Pêra

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêras
1 médio (178g)

Para todas as 3 refeições:

pêras
3 médio (534g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal ● 15g proteína ● 12g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
ovos
2 grande (100g)
tomates
1/2 xícara, picada (90g)
alecrim seco
2 pitada (0g)
vinagre balsâmico
1 colher de chá (mL)
água
3 colher de sopa (mL)
óleo
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
ovos
4 grande (200g)
tomates
1 xícara, picada (180g)
alecrim seco
4 pitada (1g)
vinagre balsâmico
2 colher de chá (mL)
água
6 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de chá (mL)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 277 kcal ● 10g proteína ● 22g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

5 colher de sopa, inteira (45g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

10 colher de sopa, inteira (89g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Arroz branco

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo

9 1/3 colher de sopa (108g)

água

1 1/6 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

56 colher de chá (216g)

água

2 1/3 xícara(s) (mL)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Goulash de feijão e tofu

656 kcal ● 37g proteína ● 19g gordura ● 65g carboidrato ● 19g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado fino

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

tofu firme, escorrido e cortado em cubos

1/3 lbs (149g)

tomilho fresco

3 pitada (0g)

páprica

3/4 colher de sopa (5g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

cebola, cortado em cubos

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata(s) (329g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado fino

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

tofu firme, escorrido e cortado em cubos

2/3 lbs (298g)

tomilho fresco

1/4 colher de sopa (1g)

páprica

1 1/2 colher de sopa (10g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

cebola, cortado em cubos

1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1 1/2 lata(s) (659g)

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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de folhas mistas

203 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1/4 xícara (mL)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1/2 xícara (mL)

folhas verdes variadas

9 xícara (270g)

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

Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

2 lata(s) - 707 kcal ● 25g proteína ● 34g gordura ● 60g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**sopa enlatada com pedaços
(variedades cremosas)**
2 lata (~540 g) (1066g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa enlatada com pedaços
(variedades cremosas)**
4 lata (~540 g) (2132g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

2 sanduíche(s) - 763 kcal ● 23g proteína ● 21g gordura ● 110g carboidrato ● 10g fibra

Rende 2 sanduíche(s)

geleia

4 colher de sopa (84g)

pão

4 fatia (128g)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)



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.

Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s) - 209 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1/4 xícara(s)

castanhas de caju torradas

4 colher de sopa (34g)



1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Legumes mistos

1 3/4 xícara(s) - 170 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 22g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mistura de vegetais congelados
1 3/4 xícara (236g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de vegetais congelados
3 1/2 xícara (473g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Asas de couve-flor ao barbecue

803 kcal ● 42g proteína ● 6g gordura ● 120g carboidrato ● 26g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

couve-flor
3 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)
(795g)
levedura nutricional
3/4 xícara (45g)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
molho barbecue
3/4 xícara (215g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor
6 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)
(1590g)
levedura nutricional
1 1/2 xícara (90g)
sal
1/2 colher de sopa (9g)
molho barbecue
1 1/2 xícara (429g)

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo palito
2 vara (56g)

Para todas as 2 refeições:

queijo palito
4 vara (112g)

1. A receita não possui instruções.

Chips de banana-da-terra

113 kcal ● 0g proteína ● 6g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chips de banana-da-terra
3/4 oz (21g)

Para todas as 2 refeições:

chips de banana-da-terra
1 1/2 oz (43g)

1. Aproximadamente 3/4 xícara = 1 oz

Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s) - 139 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

castanhas de caju torradas
2 2/3 colher de sopa (23g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
1/3 xícara (46g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Grão-de-bico assado

1/2 xícara - 276 kcal 10g proteína 12g gordura 24g carboidrato 8g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 3 refeições:

grão-de-bico assado
1 1/2 xícara (170g)

grão-de-bico assado
1/2 xícara (57g)

- 1. A receita não possui instruções.

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 153 kcal 6g proteína 12g gordura 3g carboidrato 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 3 refeições:

amendoins torrados
1/2 xícara (73g)

amendoins torrados
2 2/3 colher de sopa (24g)

- 1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Kefir

150 kcal 8g proteína 2g gordura 25g carboidrato 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

kefir aromatizado
1 xícara (mL)

kefir aromatizado
2 xícara (mL)

- 1. Despeje em um copo e beba.

Aveia instantânea com água

1 pacote(s) - 165 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água
3/4 xícara(s) (mL)
aveia instantânea com sabor
1 sachê (43g)

Para todas as 2 refeições:

água
1 1/2 xícara(s) (mL)
aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)

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

Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes
2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sementes de abóbora, torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue

779 kcal ● 32g proteína ● 27g gordura ● 93g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
3/4 colher de sopa (mL)
molho barbecue
6 colher de sopa (105g)
abacaxi enlatado
1 1/2 xícara, pedaços (272g)
tofu firme
3/4 lbs (340g)
brócolis
1 1/2 xícara, picado (137g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
molho barbecue
3/4 xícara (209g)
abacaxi enlatado
3 xícara, pedaços (543g)
tofu firme
1 1/2 lbs (680g)
brócolis
3 xícara, picado (273g)

1. Escorra o tofu. Seque com um pano e pressione suavemente para remover o excesso de líquido. Corte em tiras e passe no óleo.
Aqueça uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e não vire até que o fundo esteja dourado, cerca de 5 minutos. Vire e cozinhe por mais 3-5 minutos até o tofu ficar crocante. Retire da frigideira e reserve.
Adicione o brócolis à frigideira com um pouco de água e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até ficar no vapor e macio, cerca de 5 minutos.
Despeje o molho barbecue sobre o tofu para cobri-lo. Sirva o tofu ao lado do brócolis e do abacaxi.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Seitan teriyaki com vegetais e arroz

902 kcal ● 75g proteína ● 17g gordura ● 103g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo
1/3 xícara (62g)
mistura de vegetais congelados
2/3 pacote (280 g cada) (192g)
molho teriyaki
1/4 xícara (mL)
óleo
2 colher de chá (mL)
seitan, cortado em tiras
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo
2/3 xícara (123g)
mistura de vegetais congelados
1 1/3 pacote (280 g cada) (384g)
molho teriyaki
1/2 xícara (mL)
óleo
4 colher de chá (mL)
seitan, cortado em tiras
16 oz (454g)

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens. Reserve.
Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o seitan e cozinhe, mexendo, por 4–5 minutos ou até dourar e ficar crocante.
Reduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho.
Sirva sobre o arroz.

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Seitan com alho e pimenta

456 kcal ● 41g proteína ● 22g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



sal

2/3 pitada (0g)

água

2 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

seitan, estilo frango

1/3 lbs (151g)

pimentão verde

4 colher de chá, picada (12g)

alho, picado fino

1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)

cebola

2 2/3 colher de sopa, picada (27g)

azeite

4 colher de chá (mL)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

Lentilhas

521 kcal ● 35g proteína ● 2g gordura ● 76g carboidrato ● 15g fibra



sal
1 1/2 pitada (1g)
água
3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
3/4 xícara (144g)

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 6 e dia 7

Castanhas de caju torradas

3/8 xícara(s) - 313 kcal ● 8g proteína ● 24g gordura ● 15g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

castanhas de caju torradas
6 colher de sopa (51g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
3/4 xícara (103g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa de grão-de-bico com couve

682 kcal ● 34g proteína ● 18g gordura ● 70g carboidrato ● 27g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grão-de-bico enlatado, escorrido
1 1/4 lata (560g)
óleo
1 1/4 colher de chá (mL)
alho, picado fino
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)
caldo de legumes
5 xícara(s) (mL)
folhas de couve, picado
2 1/2 xícara, picada (100g)

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico enlatado, escorrido
2 1/2 lata (1120g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
alho, picado fino
5 dente(s) (de alho) (15g)
caldo de legumes
10 xícara(s) (mL)
folhas de couve, picado
5 xícara, picada (200g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 dosador - 327 kcal ● 73g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

3 xícara(s) (mL)

pó proteico

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

Para todas as 7 refeições:

água

21 xícara(s) (mL)

pó proteico

21 concha (1/3 xícara cada) (651g)

1. A receita não possui instruções.
-