

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano de 3300 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 3211 kcal ● 211g proteína (26%) ● 135g gordura (38%) ● 246g carboidrato (31%) ● 42g fibra (5%)

Café da manhã

470 kcal, 28g proteína, 13g carboidratos líquidos, 29g gordura



Framboesas

1 1/4 xícara(s)- 90 kcal



Couve e ovos

378 kcal

Lanches

355 kcal, 12g proteína, 16g carboidratos líquidos, 25g gordura



Talos de aipo

1 talo(s) de aipo- 7 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal



Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

1010 kcal, 41g proteína, 111g carboidratos líquidos, 42g gordura



Curry de tofu com arroz

748 kcal



Leite

1 3/4 xícara(s)- 261 kcal

Jantar

1050 kcal, 58g proteína, 103g carboidratos líquidos, 37g gordura



Tempeh com molho de amendoim

6 oz de tempeh- 651 kcal



Arroz integral

1 3/4 xícara de arroz integral cozido- 401 kcal

Day 2 3192 kcal ● 230g proteína (29%) ● 118g gordura (33%) ● 244g carboidrato (31%) ● 58g fibra (7%)

Café da manhã

470 kcal, 28g proteína, 13g carboidratos líquidos, 29g gordura



Framboesas

1 1/4 xícara(s)- 90 kcal



Couve e ovos

378 kcal

Lanches

355 kcal, 12g proteína, 16g carboidratos líquidos, 25g gordura



Talos de aipo

1 talo(s) de aipo- 7 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal



Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

990 kcal, 60g proteína, 109g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada grega simples de pepino

211 kcal



Leite

1 1/2 xícara(s)- 224 kcal



Sopa de lentilha e legumes

555 kcal

Jantar

1050 kcal, 58g proteína, 103g carboidratos líquidos, 37g gordura



Tempeh com molho de amendoim

6 oz de tempeh- 651 kcal



Arroz integral

1 3/4 xícara de arroz integral cozido- 401 kcal

Day 3 3283 kcal ● 261g proteína (32%) ● 102g gordura (28%) ● 262g carboidrato (32%) ● 68g fibra (8%)

Café da manhã

560 kcal, 29g proteína, 41g carboidratos líquidos, 24g gordura



Framboesas

1 1/4 xícara(s)- 90 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

304 kcal



Aveia simples com canela e leite

164 kcal

Lanches

375 kcal, 14g proteína, 25g carboidratos líquidos, 18g gordura



Cenouras com homus

287 kcal



Sementes de girassol

90 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

990 kcal, 60g proteína, 109g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada grega simples de pepino

211 kcal



Leite

1 1/2 xícara(s)- 224 kcal



Sopa de lentilha e legumes

555 kcal

Jantar

1030 kcal, 85g proteína, 83g carboidratos líquidos, 34g gordura



Seitan com alho e pimenta

685 kcal



Lentilhas

347 kcal

Day 4 3325 kcal ● 301g proteína (36%) ● 107g gordura (29%) ● 239g carboidrato (29%) ● 50g fibra (6%)

Café da manhã

560 kcal, 29g proteína, 41g carboidratos líquidos, 24g gordura



Framboesas

1 1/4 xícara(s)- 90 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

304 kcal



Aveia simples com canela e leite

164 kcal

Lanches

375 kcal, 14g proteína, 25g carboidratos líquidos, 18g gordura



Cenouras com homus

287 kcal



Sementes de girassol

90 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

1030 kcal, 100g proteína, 86g carboidratos líquidos, 30g gordura



Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



Asinhas de seitan ao teriyaki

12 oz de seitan- 892 kcal



Fatias de pepino

1/2 pepino- 30 kcal

Jantar

1030 kcal, 85g proteína, 83g carboidratos líquidos, 34g gordura



Seitan com alho e pimenta

685 kcal



Lentilhas

347 kcal

Day 5 3294 kcal ● 214g proteína (26%) ● 101g gordura (28%) ● 305g carboidrato (37%) ● 76g fibra (9%)

Café da manhã

505 kcal, 22g proteína, 45g carboidratos líquidos, 20g gordura



Aveia simples com canela e água
217 kcal



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal



Omelete de chili e queijo
217 kcal

Lanches

375 kcal, 14g proteína, 25g carboidratos líquidos, 18g gordura



Cenouras com homus
287 kcal



Sementes de girassol
90 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

990 kcal, 58g proteína, 102g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salada simples de couve e abacate
307 kcal



Seitan teriyaki com vegetais e arroz
338 kcal



Lentilhas
347 kcal

Jantar

1095 kcal, 48g proteína, 130g carboidratos líquidos, 34g gordura



Leite
1 3/4 xícara(s)- 261 kcal



Salada de massa com brócolis e gengibre
575 kcal



Salada de edamame e beterraba
257 kcal

Day 6

3295 kcal ● 226g proteína (27%) ● 135g gordura (37%) ● 236g carboidrato (29%) ● 59g fibra (7%)

Café da manhã

505 kcal, 22g proteína, 45g carboidratos líquidos, 20g gordura



Aveia simples com canela e água
217 kcal



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal



Omelete de chili e queijo
217 kcal

Lanches

375 kcal, 22g proteína, 26g carboidratos líquidos, 19g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal



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



Torta de arroz
1 bolacha(s) de arroz- 35 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

990 kcal, 58g proteína, 102g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salada simples de couve e abacate
307 kcal



Seitan teriyaki com vegetais e arroz
338 kcal



Lentilhas
347 kcal

Jantar

1100 kcal, 52g proteína, 60g carboidratos líquidos, 66g gordura



Tigela asiática low carb com tofu
786 kcal



Arroz integral
3/4 xícara de arroz integral cozido- 172 kcal



Salada grega simples de pepino
141 kcal

Day 7 3324 kcal ● 218g proteína (26%) ● 141g gordura (38%) ● 232g carboidrato (28%) ● 65g fibra (8%)

Café da manhã

505 kcal, 22g proteína, 45g carboidratos líquidos, 20g gordura



Aveia simples com canela e água
217 kcal



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal



Omelete de chili e queijo
217 kcal

Lanches

375 kcal, 22g proteína, 26g carboidratos líquidos, 19g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal



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



Torta de arroz
1 bolacha(s) de arroz- 35 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

1020 kcal, 49g proteína, 98g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salada de grão-de-bico ao curry
644 kcal



Salada simples de couve e abacate
115 kcal



Pão naan
1 unidade(s)- 262 kcal

Jantar

1100 kcal, 52g proteína, 60g carboidratos líquidos, 66g gordura



Tigela asiática low carb com tofu
786 kcal



Arroz integral
3/4 xícara de arroz integral cozido- 172 kcal



Salada grega simples de pepino
141 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ framboesas
8 xícara (984g)
- ☐ suco de limão
5 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ limão
1 1/2 pequeno (92g)
- ☐ abacates
1 1/2 abacate(s) (318g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/2 oz (14g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 3/4 colher de chá, moído (4g)
- ☐ vinagre de vinho tinto
2 1/2 colher de chá (mL)
- ☐ endro seco
2 1/2 colher de chá (3g)
- ☐ alecrim seco
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- ☐ canela
4 colher de chá (10g)
- ☐ mostarda Dijon
4 pitada (3g)
- ☐ coentro em pó
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ chili em pó
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ curry em pó
1 colher de chá (2g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ folhas de couve
1 1/4 lbs (549g)
- ☐ aipo cru
3/8 maço (194g)
- ☐ pepino
3 pepino (≈21 cm) (903g)
- ☐ cebola roxa
5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (69g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
1 1/4 lbs (549g)
- ☐ alho
11 dente(s) (de alho) (33g)
- ☐ cenouras baby
84 médio (840g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
5 oz (mL)
- ☐ azeite
1/4 lbs (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ levedura nutricional
1/4 xícara (13g)
- ☐ molho de curry
1/2 pote (425 g) (213g)
- ☐ molho teriyaki
1/3 lbs (mL)
- ☐ óleo de gergelim
1 colher de chá (mL)
- ☐ folhas verdes variadas
2/3 embalagem (155 g) (102g)
- ☐ couve-flor ralada congelada
3 xícara, preparada (510g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ molho de soja (tamari)
5 3/4 oz (mL)
- ☐ manteiga de amendoim
7 oz (193g)
- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ tofu firme
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ lentilhas, cruas
3 xícara (576g)
- ☐ homus
1 1/2 xícara (345g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1 lata (448g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
1 2/3 xícara (317g)
- ☐ arroz branco de grão longo
1 xícara (170g)
- ☐ seitan
2 lbs (964g)
- ☐ massa seca crua
4 oz (113g)

- ☐ pimentão verde
4 colher de sopa, picada (37g)
- ☐ cebola
1/2 xícara, picada (80g)
- ☐ tomates
1 1/2 xícara, picada (270g)
- ☐ gengibre fresco
1 1/2 colher de sopa (9g)
- ☐ brócolis
10 oz (283g)
- ☐ pimentão
1/2 grande (82g)
- ☐ edamame, congelado, sem casca
3/4 xícara (89g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
3 beterraba(s) (150g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
20 grande (1000g)
- ☐ leite integral
7 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
2 1/2 recipiente (420g)
- ☐ queijo cheddar
3 colher de sopa, ralado (21g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

Bebidas

- ☐ água
2 1/4 galão (mL)
- ☐ pó proteico
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)

Lanches

- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
1 1/4 oz (36g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
4 xícara(s) (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
2 1/3 oz (67g)
- ☐ sementes de gergelim
4 colher de chá (12g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

Cereais matinais

- ☐ aveia rápida
2 xícara (160g)

Doces

- ☐ açúcar
4 colher de sopa (52g)

Produtos de panificação

- ☐ pão naan
1 pedaço(s) (90g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Framboesas

1 1/4 xícara(s) - 90 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas

1 1/4 xícara (154g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas

2 1/2 xícara (308g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Couve e ovos

378 kcal ● 26g proteína ● 28g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

2 pitada (1g)

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

ovos

4 grande (200g)

óleo

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal

4 pitada (2g)

folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

ovos

8 grande (400g)

óleo

4 colher de chá (mL)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata.
2. Tempere os ovos com sal e rasgue as folhas verdes, misturando-as com os ovos (para ovos bem verdes, coloque a mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo).
3. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira em fogo médio.
4. Adicione a mistura de ovos e cozinhe até a consistência desejada.
5. Sirva.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Framboesas

1 1/4 xícara(s) - 90 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas

1 1/4 xícara (154g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas

2 1/2 xícara (308g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

304 kcal ● 22g proteína ● 18g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

folhas de couve

1 1/2 xícara, picada (60g)

ovos

3 grande (150g)

tomates

3/4 xícara, picada (135g)

alecrim seco

3 pitada (0g)

vinagre balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

água

1/4 xícara (mL)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve

3 xícara, picada (120g)

ovos

6 grande (300g)

tomates

1 1/2 xícara, picada (270g)

alecrim seco

1/4 colher de sopa (1g)

vinagre balsâmico

1 colher de sopa (mL)

água

1/2 xícara (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (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.

Aveia simples com canela e leite

164 kcal ● 6g proteína ● 4g gordura ● 23g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aveia rápida
4 colher de sopa (20g)
leite integral
3/8 xícara(s) (mL)
canela
4 pitada (1g)
açúcar
1/2 colher de sopa (7g)

Para todas as 2 refeições:

aveia rápida
1/2 xícara (40g)
leite integral
3/4 xícara(s) (mL)
canela
1 colher de chá (3g)
açúcar
1 colher de sopa (13g)

1. Coloque a aveia, a canela e o açúcar em uma tigela e misture.
2. Despeje o leite por cima e leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Aveia simples com canela e água

217 kcal ● 6g proteína ● 3g gordura ● 37g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água
3/4 xícara(s) (mL)
canela
1 colher de chá (3g)
açúcar
1 colher de sopa (13g)
aveia rápida
1/2 xícara (40g)

Para todas as 3 refeições:

água
2 1/4 xícara(s) (mL)
canela
1 colher de sopa (8g)
açúcar
3 colher de sopa (39g)
aveia rápida
1 1/2 xícara (120g)

1. Coloque a aveia, a canela e o açúcar em uma tigela e misture.
2. Despeje a água por cima e leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

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.

Omelete de chili e queijo

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 3 refeições:

ovos, batido
6 grande (300g)
queijo cheddar
3 colher de sopa, ralado (21g)
coentro em pó
1/2 colher de sopa (3g)
chili em pó
1/2 colher de sopa (4g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

1. Bata os ovos com o coentro, o pimentão em pó e um pouco de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira pequena e despeje os ovos em uma camada uniforme.
3. Quando estiverem cozidos, polvilhe o queijo por cima e cozinhe por mais um minuto.
4. Dobre a omelete e sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Curry de tofu com arroz

748 kcal ● 27g proteína ● 29g gordura ● 90g carboidrato ● 5g fibra



arroz branco de grão longo
1/2 xícara (93g)
tofu firme
1/2 lbs (227g)
óleo
1 colher de chá (mL)
molho de curry
1/2 pote (425 g) (213g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem.
Escorra e enxágue o tofu. Seque e pressione gentilmente para remover o excesso de líquido.
Corte o tofu em cubos de tamanho aproximado para mordida.
Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo alto. Adicione o tofu e não mexa até que o fundo esteja dourado, cerca de 5 minutos.
Depois mexa gentilmente e continue cozinhando até que todos os lados estejam dourados.
Despeje o molho curry. Leve para ferver em fogo brando e cozinhe até aquecer completamente.
Sirva o curry de tofu sobre o arroz.

Leite

1 3/4 xícara(s) - 261 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 3/4 xícara(s)

leite integral

1 3/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 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.

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.

Sopa de lentilha e legumes

555 kcal ● 35g proteína ● 3g gordura ● 78g carboidrato ● 20g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mistura de vegetais congelados

1 1/2 xícara (203g)

alho

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

levedura nutricional

1 colher de sopa (4g)

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

caldo de legumes

2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

1/2 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de vegetais congelados

3 xícara (405g)

alho

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

levedura nutricional

2 colher de sopa (8g)

folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

caldo de legumes

4 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

1 xícara (192g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela grande e leve à fervura. Deixe cozinhar por 15–20 minutos até que as lentilhas estejam macias. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1/2 xícara de arroz cozido

arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

água

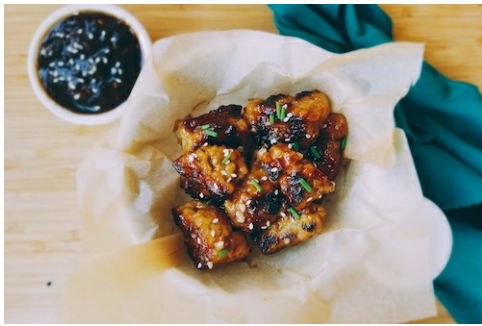
1/3 xícara(s) (mL)



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.

Asinhas de seitan ao teriyaki

12 oz de seitan - 892 kcal ● 97g proteína ● 30g gordura ● 57g carboidrato ● 2g fibra



Rende 12 oz de seitan

molho teriyaki

6 colher de sopa (mL)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

seitan

3/4 lbs (340g)

1. Corte o seitan em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
3. Adicione o seitan e cozinhe por alguns minutos de cada lado até as bordas dourarem e fiquem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.

Fatias de pepino

1/2 pepino - 30 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 pepino

pepino

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples de couve e abacate

307 kcal ● 6g proteína ● 20g gordura ● 13g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

limão, espremido

2/3 pequeno (39g)

abacates, picado

2/3 abacate(s) (134g)

folhas de couve, picado

2/3 maço (113g)

Para todas as 2 refeições:

limão, espremido

1 1/3 pequeno (77g)

abacates, picado

1 1/3 abacate(s) (268g)

folhas de couve, picado

1 1/3 maço (227g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Seitan teriyaki com vegetais e arroz

338 kcal ● 28g proteína ● 6g gordura ● 39g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo
2 colher de sopa (23g)
mistura de vegetais congelados
1/4 pacote (280 g cada) (72g)
molho teriyaki
4 colher de chá (mL)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
seitan, cortado em tiras
3 oz (85g)

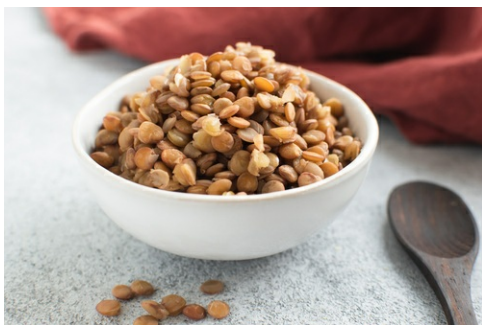
Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)
mistura de vegetais congelados
1/2 pacote (280 g cada) (144g)
molho teriyaki
2 2/3 colher de sopa (mL)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
seitan, cortado em tiras
6 oz (170g)

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.

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.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada de grão-de-bico ao curry

644 kcal ● 38g proteína ● 21g gordura ● 50g carboidrato ● 25g fibra



grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata (448g)

folhas verdes variadas

2 oz (57g)

grãos de girassol

2 colher de sopa (24g)

aipo cru, fatiado

2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (34g)

curry em pó

1 colher de chá (2g)

iogurte grego desnatado natural

4 colher de sopa (70g)

suco de limão, dividido

2 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.

Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



limão, espremido

1/4 pequeno (15g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

folhas de couve, picado

1/4 maço (43g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Pão naan

1 unidade(s) - 262 kcal ● 9g proteína ● 5g gordura ● 43g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1 unidade(s)

pão naan

1 pedaço(s) (90g)



1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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 2 refeições:

aipo cru

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

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz - 240 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bolachas de arroz, qualquer sabor

1 bolos (9g)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

bolachas de arroz, qualquer sabor

2 bolos (18g)

manteiga de amendoim

4 colher de sopa (64g)

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

Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

aipo cru

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

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

aipo cru

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

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

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Cenouras com homus

287 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 24g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras baby
28 médio (280g)
homus
1/2 xícara (105g)

Para todas as 3 refeições:

cenouras baby
84 médio (840g)
homus
1 1/3 xícara (315g)

1. Sirva as cenouras com homus.

Sementes de girassol

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
1/2 oz (14g)

Para todas as 3 refeições:

grãos de girassol
1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

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 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Torta de arroz

1 bolacha(s) de arroz - 35 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bolachas de arroz, qualquer sabor
1 bolo (9g)

Para todas as 2 refeições:

**bolachas de arroz, qualquer
sabor**
2 bolo (18g)

1. Aproveite.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tempeh com molho de amendoim

6 oz de tempeh - 651 kcal ● 49g proteína ● 34g gordura ● 22g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

levedura nutricional

3/4 colher de sopa (3g)

molho de soja (tamari)

1/2 colher de sopa (mL)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

3 colher de sopa (48g)

tempeh

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

levedura nutricional

1 1/2 colher de sopa (6g)

molho de soja (tamari)

1 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

6 colher de sopa (97g)

tempeh

3/4 lbs (340g)

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.

Arroz integral

1 3/4 xícara de arroz integral cozido - 401 kcal ● 8g proteína ● 3g gordura ● 81g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz integral

9 1/3 colher de sopa (111g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

água

1 1/6 xícara(s) (mL)

sal

1/2 colher de chá (3g)

Para todas as 2 refeições:

arroz integral

56 colher de chá (222g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

água

2 1/3 xícara(s) (mL)

sal

1 colher de chá (5g)

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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Seitan com alho e pimenta

685 kcal ● 61g proteína ● 33g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1 pitada (1g)
água
1 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
seitan, estilo frango
1/2 lbs (227g)
pimentão verde
2 colher de sopa, picada (19g)
alho, picado fino
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)
cebola
4 colher de sopa, picada (40g)
azeite
2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
2 pitada (2g)
água
2 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
seitan, estilo frango
1 lbs (454g)
pimentão verde
4 colher de sopa, picada (37g)
alho, picado fino
5 dente(s) (de alho) (15g)
cebola
1/2 xícara, picada (80g)
azeite
4 colher de sopa (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

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Leite

1 3/4 xícara(s) - 261 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1 3/4 xícara(s)

leite integral

1 3/4 xícara(s) (mL)



1. A receita não possui instruções.

Salada de massa com brócolis e gengibre

575 kcal ● 21g proteína ● 10g gordura ● 91g carboidrato ● 10g fibra



gengibre fresco, ralado

4 pitada (1g)

brócolis

1/6 maço (101g)

homus

2 colher de sopa (30g)

mostarda Dijon

4 pitada (3g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

óleo de gergelim

1 colher de chá (mL)

massa seca crua

4 oz (113g)

pimentão, picado

1/2 grande (82g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e leve uma panela grande de água para ferver.
2. Misture o brócolis e o pimentão com óleo de gergelim e um pouco de sal e pimenta. Espalhe em uma assadeira e asse por 15-20 minutos, até dourar levemente.
3. Enquanto os legumes assam, cozinhe a massa na água fervente conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
4. Enquanto isso, faça o molho: em uma tigela, bata o hummus, a mostarda Dijon, o suco de limão e o gengibre. Adicione um fio de água aos poucos até que o molho adquira consistência de molho. Tempere com sal e pimenta a gosto.
5. Misture a massa cozida com os legumes assados e o molho. Sirva.

Salada de edamame e beterraba

257 kcal ● 14g proteína ● 11g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



edamame, congelado, sem casca
3/4 xícara (89g)
vinagrete balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
3 beterraba(s) (150g)
folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tigela asiática low carb com tofu

786 kcal ● 40g proteína ● 58g gordura ● 16g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado
2 dente (de alho) (6g)
tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha
10 oz (284g)
sementes de gergelim
2 colher de chá (6g)
óleo
3 colher de sopa (mL)
gingibre fresco, picado
2 colher de chá (4g)
molho de soja (tamari)
4 colher de sopa (mL)
couve-flor ralada congelada
1 1/2 xícara, preparada (255g)
brócolis
1 xícara, picado (91g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado
4 dente (de alho) (12g)
tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha
1 1/4 lbs (567g)
sementes de gergelim
4 colher de chá (12g)
óleo
6 colher de sopa (mL)
gingibre fresco, picado
4 colher de chá (8g)
molho de soja (tamari)
1/2 xícara (mL)
couve-flor ralada congelada
3 xícara, preparada (510g)
brócolis
2 xícara, picado (182g)

1. Corte o tofu em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Em uma frigideira em fogo médio, aqueça cerca de 1/3 do óleo, reservando o restante para depois. Adicione o tofu e cozinhe até dourar dos dois lados.
3. Enquanto isso, prepare a couve-flor ralada conforme a embalagem e também prepare o molho misturando o molho de soja, o gengibre, o alho, as sementes de gergelim e o restante do óleo em uma tigela pequena.
4. Quando o tofu estiver quase pronto, abaixe o fogo e despeje cerca de metade do molho. Mexa e continue cozinhando por mais um minuto ou até o molho ser principalmente absorvido.
5. Em uma tigela, coloque a couve-flor ralada e o tofu, e reserve.
6. Adicione o brócolis à frigideira e cozinhe por alguns minutos até amolecer.
7. Adicione o brócolis e o restante do molho à tigela com a couve-flor e o tofu. Sirva.

Arroz integral

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

arroz integral

1/2 xícara (95g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

água

1 xícara(s) (mL)

sal

3 pitada (2g)

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.

Salada grega simples de pepino

141 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado em meias-luas

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

1/2 colher de chá (mL)

endro seco

4 pitada (1g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

iogurte grego desnatado natural

4 colher de sopa (70g)

cebola roxa, fatiado finamente

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

Para todas as 2 refeições:

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)

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.

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.