

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano de 3400 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

3414 kcal ● 293g proteína (34%) ● 138g gordura (36%) ● 204g carboidrato (24%) ● 46g fibra (5%)

Café da manhã

600 kcal, 40g proteína, 55g carboidratos líquidos, 20g gordura



[Muffin inglês com manteiga de amendoim](#)
1 muffin inglês(s)- 344 kcal



[Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água](#)
256 kcal

Lanches

385 kcal, 23g proteína, 14g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Copo de cottage com frutas](#)
1 pote- 131 kcal



[Ovos cozidos](#)
1 ovo(s)- 69 kcal



[Nozes-pecã](#)
1/4 xícara- 183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almoço

1050 kcal, 68g proteína, 105g carboidratos líquidos, 33g gordura



[Purê de batata-doce](#)
366 kcal



[Seitan com alho e pimenta](#)
685 kcal

Jantar

1055 kcal, 90g proteína, 28g carboidratos líquidos, 59g gordura



[Tomates assados](#)
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



[Tofu assado](#)
32 oz- 905 kcal

Day 2

3410 kcal ● 281g proteína (33%) ● 101g gordura (27%) ● 298g carboidrato (35%) ● 45g fibra (5%)

Café da manhã

600 kcal, 40g proteína, 55g carboidratos líquidos, 20g gordura



[Muffin inglês com manteiga de amendoim](#)
1 muffin inglês(s)- 344 kcal



[Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água](#)
256 kcal

Lanches

385 kcal, 23g proteína, 14g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Copo de cottage com frutas](#)
1 pote- 131 kcal



[Ovos cozidos](#)
1 ovo(s)- 69 kcal



[Nozes-pecã](#)
1/4 xícara- 183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almoço

1010 kcal, 42g proteína, 129g carboidratos líquidos, 29g gordura



[Sanduíche de manteiga de amendoim & geleia com chia](#)
2 sanduíche(s)- 648 kcal



[Iogurte com baixo teor de gordura](#)
2 pote(s)- 362 kcal

Jantar

1090 kcal, 104g proteína, 98g carboidratos líquidos, 26g gordura



[Asinhas de seitan ao teriyaki](#)
10 oz de seitan- 743 kcal



[Lentilhas](#)
347 kcal

Day 3

3414 kcal ● 235g proteína (27%) ● 93g gordura (24%) ● 368g carboidrato (43%) ● 42g fibra (5%)

Café da manhã

600 kcal, 40g proteína, 55g carboidratos líquidos, 20g gordura



Muffin inglês com manteiga de amendoim
1 muffin inglês(s)- 344 kcal



Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água
256 kcal

Lanches

450 kcal, 24g proteína, 47g carboidratos líquidos, 17g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Sementes de girassol
180 kcal



Uvas-passas
1/4 xícara- 137 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

1010 kcal, 42g proteína, 129g carboidratos líquidos, 29g gordura



Sanduíche de manteiga de amendoim & geleia com chia
2 sanduíche(s)- 648 kcal



Iogurte com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 362 kcal

Jantar

1030 kcal, 56g proteína, 135g carboidratos líquidos, 26g gordura



Cottage cheese com mel
1 xícara(s)- 249 kcal



Massa com espinafre e parmesão
548 kcal



Pão de jantar
3 pão(s)- 231 kcal

Day 4

3412 kcal ● 232g proteína (27%) ● 144g gordura (38%) ● 259g carboidrato (30%) ● 38g fibra (4%)

Café da manhã

520 kcal, 34g proteína, 37g carboidratos líquidos, 23g gordura



Aveia proteica de café overnight
337 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Lanches

450 kcal, 24g proteína, 47g carboidratos líquidos, 17g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Sementes de girassol
180 kcal



Uvas-passas
1/4 xícara- 137 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

1090 kcal, 46g proteína, 37g carboidratos líquidos, 77g gordura



Tigela asiática low carb com tofu
786 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
302 kcal

Jantar

1030 kcal, 56g proteína, 135g carboidratos líquidos, 26g gordura



Cottage cheese com mel
1 xícara(s)- 249 kcal



Massa com espinafre e parmesão
548 kcal



Pão de jantar
3 pão(s)- 231 kcal

Day 5

3459 kcal273g proteína (32%)103g gordura (27%)302g carboidrato (35%)58g fibra (7%)

Café da manhã

520 kcal, 34g proteína, 37g carboidratos líquidos, 23g gordura

Aveia proteica de café overnight

337 kcal

Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal

Lanches

380 kcal, 29g proteína, 29g carboidratos líquidos, 14g gordura

Parfait de amora e granola

382 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

1115 kcal, 86g proteína, 107g carboidratos líquidos, 28g gordura

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

4 lata(s)- 988 kcal

Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal

Jantar

1115 kcal, 51g proteína, 126g carboidratos líquidos, 36g gordura

Leite

2 1/3 xícara(s)- 348 kcal

Lentilhas cremosas com batata-doce

768 kcal

Day 6

3413 kcal262g proteína (31%)87g gordura (23%)335g carboidrato (39%)59g fibra (7%)

Café da manhã

560 kcal, 31g proteína, 60g carboidratos líquidos, 15g gordura

Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Torradas com grão-de-bico e tomate

2 torrada(s)- 411 kcal

Lanches

380 kcal, 29g proteína, 29g carboidratos líquidos, 14g gordura

Parfait de amora e granola

382 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

1115 kcal, 86g proteína, 107g carboidratos líquidos, 28g gordura

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

4 lata(s)- 988 kcal

Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal

Jantar

1030 kcal, 43g proteína, 136g carboidratos líquidos, 29g gordura

Pão de jantar

4 pão(s)- 308 kcal

Hambúrguer vegetal com queijo

2 hambúrguer- 722 kcal

Day 7

3364 kcal ● 214g proteína (25%) ● 106g gordura (28%) ● 317g carboidrato (38%) ● 71g fibra (8%)

Café da manhã

560 kcal, 31g proteína, 60g carboidratos líquidos, 15g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Torradas com grão-de-bico e tomate

2 torrada(s)- 411 kcal

Lanches

380 kcal, 29g proteína, 29g carboidratos líquidos, 14g gordura



Parfait de amora e granola

382 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

1065 kcal, 39g proteína, 90g carboidratos líquidos, 47g gordura



Quesadillas de feijão preto

1065 kcal

Jantar

1030 kcal, 43g proteína, 136g carboidratos líquidos, 29g gordura



Pão de jantar

4 pão(s)- 308 kcal



Hambúrguer vegetal com queijo

2 hambúrguer- 722 kcal

Outro

- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)
- ☐ mix de frutas vermelhas congeladas
1 1/2 xícara (204g)
- ☐ molho teriyaki
5 colher de sopa (mL)
- ☐ couve-flor ralada congelada
1 1/2 xícara, preparada (255g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 embalagem (155 g) (293g)
- ☐ hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
2 grande (100g)
- ☐ iogurte saborizado com baixo teor de gordura
4 recipiente (170 g) (680g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
3 xícara (678g)
- ☐ parmesão
6 colher de sopa (38g)
- ☐ manteiga
2 1/4 colher de sopa (32g)
- ☐ leite integral
5 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte grego com baixo teor de gordura
2 1/2 xícara (700g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
4 colher de sopa (70g)
- ☐ queijo fatiado
4 fatia (≈20 g cada) (84g)
- ☐ queijo
5 colher de sopa, ralado (35g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pecãs
1 xícara, metades (99g)
- ☐ sementes de gergelim
1 oz (24g)
- ☐ sementes de chia
4 colher de chá (19g)
- ☐ grãos de girassol
2 oz (57g)
- ☐ leite de coco enlatado
1/4 xícara (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ manteiga de amendoim
10 colher de sopa (160g)
- ☐ tofu extra firme
2 lbs (907g)
- ☐ molho de soja (tamari)
12 2/3 oz (mL)
- ☐ lentilhas, cruas
1 xícara (202g)
- ☐ tofu firme
10 oz (284g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1 lata (448g)

Bebidas

- ☐ água
1 1/2 galão (mL)
- ☐ proteína em pó, baunilha
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
- ☐ pó proteico
23 concha (1/3 xícara cada) (713g)
- ☐ café, coado
6 colher de sopa (89g)

Cereais matinais

- ☐ aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada
5 3/4 oz (162g)
- ☐ granola
1 1/4 xícara (113g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ batata-doce
3 batata-doce, 13 cm de comprimento (595g)
- ☐ pimentão verde
2 colher de sopa, picada (19g)
- ☐ alho
6 dente(s) (de alho) (18g)
- ☐ cebola
1 1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (132g)
- ☐ tomates
5 médio inteiro (6 cm diâ.) (617g)
- ☐ gengibre fresco
1/3 oz (8g)
- ☐ espinafre fresco
1 pacote (280 g) (263g)
- ☐ brócolis
1 xícara, picado (91g)
- ☐ ketchup
4 colher de sopa (68g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
5 pitada (4g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 3/4 colher de chá, moído (4g)
- ☐ cominho moído
5 pitada (1g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
18 oz (510g)
- ☐ massa seca crua
6 oz (171g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
2 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
3 oz (mL)
- ☐ molho para salada
6 colher de sopa (mL)

Doces

☐ feijão preto
5/8 lata(s) (274g)

Produtos de panificação

- ☐ muffins ingleses
3 muffin(s) (171g)
- ☐ pão
12 fatia(s) (384g)
- ☐ Pão
14 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (392g)
- ☐ pães de hambúrguer
4 pão(s) (204g)
- ☐ tortillas de farinha
2 1/2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (123g)

- ☐ xarope de bordo
2 2/3 colher de sopa (mL)
- ☐ mel
4 colher de sopa (84g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ framboesas
1 xícara (123g)
- ☐ uvas-passas
1/2 xícara, compacta (83g)
- ☐ amoras
1 1/4 xícara (180g)
- ☐ abacates
5/8 abacate(s) (126g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
8 lata (~540 g) (4208g)
 - ☐ caldo de legumes
1 2/3 xícara(s) (mL)
 - ☐ salsa
5 colher de sopa (81g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Muffin inglês com manteiga de amendoim

1 muffin inglês(s) - 344 kcal ● 11g proteína ● 17g gordura ● 32g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

muffins ingleses

1 muffin(s) (57g)

Para todas as 3 refeições:

manteiga de amendoim

6 colher de sopa (96g)

muffins ingleses

3 muffin(s) (171g)

1. Corte o muffin inglês ao meio e espalhe manteiga de amendoim em cada lado.
2. (Opcional: toste em um forno elétrico por alguns minutos)
3. Sirva.

Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

256 kcal ● 29g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

água

3/4 xícara(s) (mL)

proteína em pó, baunilha

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada

1/3 xícara(s) (27g)

mix de frutas vermelhas congeladas

1/2 xícara (68g)

Para todas as 3 refeições:

água

2 1/4 xícara(s) (mL)

proteína em pó, baunilha

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada

1 xícara(s) (81g)

mix de frutas vermelhas congeladas

1 1/2 xícara (204g)

1. Misture todos os ingredientes em um recipiente hermético. Deixe gelar na geladeira durante a noite ou por pelo menos 4 horas. Sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Aveia proteica de café overnight

337 kcal ● 32g proteína ● 5g gordura ● 36g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

café, coado

3 colher de sopa (44g)

aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada

1/2 xícara (41g)

pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

leite integral

1/4 xícara(s) (mL)

xarope de bordo

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

café, coado

6 colher de sopa (89g)

aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada

1 xícara (81g)

pó proteico

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

xarope de bordo

4 colher de chá (mL)

1. Em um pequeno recipiente hermético, misture todos os ingredientes.
2. Cubra e coloque a mistura para gelar na geladeira durante a noite ou por pelo menos 4 horas. Sirva.

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

leite integral

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

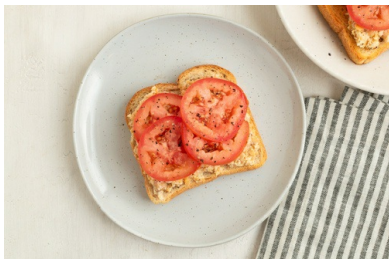
leite integral

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Torradas com grão-de-bico e tomate

2 torrada(s) - 411 kcal ● 24g proteína ● 7g gordura ● 48g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata (224g)

tomates

8 fatia(s), fina/pequena (120g)

iogurte grego desnatado natural

2 colher de sopa (35g)

pão

2 fatia(s) (64g)

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata (448g)

tomates

16 fatia(s), fina/pequena (240g)

iogurte grego desnatado natural

4 colher de sopa (70g)

pão

4 fatia(s) (128g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Em uma tigela média, amasse os grão-de-bico com as costas de um garfo até começarem a ficar cremosos.
3. Misture o iogurte grego e adicione sal e pimenta a gosto.
4. Espalhe a mistura de grão-de-bico sobre o pão e cubra com fatias de tomate. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Purê de batata-doce

366 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 72g carboidrato ● 13g fibra



batata-doce

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

Seitan com alho e pimenta

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



- 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)

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.

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Sanduíche de manteiga de amendoim & geleia com chia

2 sanduíche(s) - 648 kcal 25g proteína 24g gordura 65g carboidrato 17g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- manteiga de amendoim
- 2 colher de sopa (32g)
- sementes de chia
- 2 colher de chá (9g)
- xarope de bordo
- 2 colher de chá (mL)
- framboesas
- 1/2 xícara (62g)
- pão
- 4 fatia(s) (128g)

Para todas as 2 refeições:

- manteiga de amendoim
- 4 colher de sopa (64g)
- sementes de chia
- 4 colher de chá (19g)
- xarope de bordo
- 4 colher de chá (mL)
- framboesas
- 1 xícara (123g)
- pão
- 8 fatia(s) (256g)

1. Em uma tigela pequena, amasse as framboesas com um garfo até obter uma consistência tipo geleia.
2. Misture as sementes de chia e o xarope de bordo. Deixe a mistura descansar por cerca de 10 minutos para que as sementes de chia amoleçam.
3. Se desejar, toste as fatias de pão.
4. Espalhe a manteiga de amendoim em uma fatia de pão e a geleia de framboesa com chia na outra. Pressione as fatias para formar um sanduíche. Sirva.
5. Observação de preparo: Você pode preparar a geleia de framboesa com chia com antecedência e armazená-la em recipiente hermético na geladeira por até 5 dias. Monte os sanduíches na hora para melhor textura, ou prepare com antecedência e mantenha bem embrulhado na geladeira por até 24 horas.

iogurte com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 362 kcal 17g proteína 5g gordura 63g carboidrato 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- iogurte saborizado com baixo teor de gordura
- 2 recipiente (170 g) (340g)

Para todas as 2 refeições:

- iogurte saborizado com baixo teor de gordura
- 4 recipiente (170 g) (680g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3

Comer em dia 4

Tigela asiática low carb com tofu

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



- 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)

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.

Salada simples de folhas mistas com tomate

302 kcal 6g proteína 19g gordura 21g carboidrato 6g fibra



- molho para salada
6 colher de sopa (mL)
- tomates
1 xícara de tomates-cereja (149g)
- folhas verdes variadas
6 xícara (180g)

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

Almoço 4

Comer em dia 5 e dia 6

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

4 lata(s) - 988 kcal 72g proteína 27g gordura 93g carboidrato 21g fibra



- Translation missing: pt.for_single_meal
- sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)

- Para todas as 2 refeições:
- sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
8 lata (~540 g) (4208g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s) - 125 kcal 14g proteína 1g gordura 15g carboidrato 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

mel

2 colher de chá (14g)

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

1/2 xícara (113g)

mel

4 colher de chá (28g)

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

1 xícara (226g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Quesadillas de feijão preto

1065 kcal ● 39g proteína ● 47g gordura ● 90g carboidrato ● 33g fibra



abacates, maduro

5/8 abacate(s) (126g)

feijão preto, escorrido e enxaguado

5/8 lata(s) (274g)

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

salsa, dividido

5 colher de sopa (81g)

tortillas de farinha

2 1/2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (123g)

queijo

5 colher de sopa, ralado (35g)

1. Combine feijões, queijo e metade da salsa em uma tigela média.
2. Distribua o recheio uniformemente sobre metade de cada tortilla. Dobre as tortillas ao meio, pressionando levemente para achatar.
3. Aqueça metade do óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio. Adicione as quesadillas e cozinhe, virando uma vez e adicionando a outra metade do óleo, até dourar dos dois lados, de 2 a 4 minutos no total.
4. Transfira para uma tábua de cortar e cubra com papel-alumínio para manter aquecido.
5. Sirva as quesadillas com abacate e a salsa restante.

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Copo de cottage com frutas

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



Translation missing: pt.for_single_meal

Queijo cottage e copo de frutas

1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas

2 recipiente (340g)

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

Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

ovos
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

pecãs
4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs
1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Copo de cottage com frutas

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



Translation missing: pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

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

Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

grãos de girassol
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Uvas-passas

1/4 xícara - 137 kcal 1g proteína 0g gordura 31g carboidrato 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

uvas-passas
4 colher de sopa, compacta (41g)

Para todas as 2 refeições:

uvas-passas
1/2 xícara, compacta (83g)

- 1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Parfait de amora e granola

382 kcal 29g proteína 14g gordura 29g carboidrato 7g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

amoras, picado grosseiramente
6 2/3 colher de sopa (60g)
granola
6 2/3 colher de sopa (38g)
iogurte grego com baixo teor de gordura
13 1/3 colher de sopa (233g)

Para todas as 3 refeições:

amoras, picado grosseiramente
1 1/4 xícara (180g)
granola
1 1/4 xícara (113g)
iogurte grego com baixo teor de gordura
2 1/2 xícara (700g)

- 1. Faça camadas dos ingredientes como preferir, ou simplesmente misture.
- 2. Você pode conservar na geladeira durante a noite ou levar com você, mas a granola não permanecerá tão crocante se estiver misturada.

Jantar 1

Comer em dia 1

Tomates assados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal 2g proteína 12g gordura 6g carboidrato 3g fibra



Rende 2 1/2 tomate(s)

tomates
2 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (228g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)

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

Tofu assado

32 oz - 905 kcal 88g proteína 47g gordura 22g carboidrato 11g fibra



Rende 32 oz

gengibre fresco, descascado e ralado

2 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)

tofu extra firme

2 lbs (907g)

sementes de gergelim

2 colher de sopa (18g)

molho de soja (tamari)

1 xícara (mL)

1. Seque o tofu com papel-toalha e corte em cubos.
2. Preaqueça o forno a 350°F (175°C) e unte levemente uma assadeira.
3. Aqueça uma pequena frigideira em fogo médio. Torre as sementes de gergelim até ficarem aromáticas, cerca de 1-2 minutos.
4. Em uma tigela grande, misture os cubos de tofu com molho de soja, gengibre e as sementes de gergelim torradas até ficarem bem cobertos.
5. Distribua o tofu na assadeira preparada e asse por 15 minutos. Vire os cubos e continue assando até ficarem firmes e aquecidos por completo, cerca de mais 15 minutos. Sirva.

Jantar 2

Comer em dia 2

Asinhas de seitan ao teriyaki

10 oz de seitan - 743 kcal ● 81g proteína ● 25g gordura ● 47g carboidrato ● 2g fibra



Rende 10 oz de seitan

molho teriyaki

5 colher de sopa (mL)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

seitan

10 oz (284g)

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 ficarem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.

Lentilhas

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



sal

1 pitada (1g)

água

2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

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 3 e dia 4

Cottage cheese com mel

1 xícara(s) - 249 kcal ● 28g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

mel

4 colher de chá (28g)

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

1 xícara (226g)

Para todas as 2 refeições:

mel

2 2/3 colher de sopa (56g)

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

2 xícara (452g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Massa com espinafre e parmesão

548 kcal 20g proteína 20g gordura 67g carboidrato 6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- água
- 1/8 xícara(s) (mL)
- pimenta-do-reino
- 1/4 colher de sopa, moído (2g)
- sal
- 1 1/2 pitada (1g)
- parmesão
- 3 colher de sopa (19g)
- espinafre fresco
- 3/8 pacote (280 g) (107g)
- alho, picado
- 3/4 dente(s) (de alho) (2g)
- manteiga
- 1 colher de sopa (16g)
- massa seca crua
- 3 oz (86g)

Para todas as 2 refeições:

- água
- 1/4 xícara(s) (mL)
- pimenta-do-reino
- 1/2 colher de sopa, moído (3g)
- sal
- 3 pitada (2g)
- parmesão
- 6 colher de sopa (38g)
- espinafre fresco
- 3/4 pacote (280 g) (213g)
- alho, picado
- 1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
- manteiga
- 2 1/4 colher de sopa (32g)
- massa seca crua
- 6 oz (171g)

- Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Reserve a massa quando pronta.
- 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.
- Adicione a massa, a água e o espinafre; mexa e cozinhe até o espinafre murchar.
- Misture o parmesão e tempere com sal e pimenta.
- Sirva.

Pão de jantar

3 pão(s) - 231 kcal 8g proteína 4g gordura 40g carboidrato 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- Pão
- 3 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (84g)

Para todas as 2 refeições:

- Pão
- 6 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (168g)

- Aproveite.

Jantar 4

Comer em dia 5

Leite

2 1/3 xícara(s) - 348 kcal 18g proteína 18g gordura 27g carboidrato 0g fibra



Rende 2 1/3 xícara(s)

- leite integral
- 2 1/3 xícara(s) (mL)

- A receita não possui instruções.

Lentilhas cremosas com batata-doce

768 kcal 34g proteína 18g gordura 99g carboidrato 20g fibra



batata-doce, picado em pedaços do tamanho de uma mordida
5/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (175g)
cominho moído
5 pitada (1g)
óleo
1 1/4 colher de chá (mL)
leite de coco enlatado
1/4 xícara (mL)
cebola, cortado em cubos
5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (92g)
espinafre fresco
1 2/3 xícara(s) (50g)
caldo de legumes
1 2/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas
1/2 xícara (106g)

1. Em uma panela para sopas, aqueça o óleo em fogo médio e adicione a cebola picada. Refogue por cerca de 5 minutos, até dourar e ficar macia.
2. Adicione a batata-doce, as lentilhas, o cominho e o caldo. Tempere com sal e pimenta a gosto. Tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 20 minutos.
3. Quando as lentilhas e a batata-doce estiverem macias, acrescente o espinafre e o leite de coco à panela e mexa. Deixe cozinhar mais alguns minutos, sem tampar.
4. Sirva.

Jantar 5

Comer em dia 6 e dia 7

Pão de jantar

4 pão(s) - 308 kcal ● 11g proteína ● 5g gordura ● 53g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Pão

4 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (112g)

Para todas as 2 refeições:

Pão

8 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (224g)

1. Aproveite.

Hambúrguer vegetal com queijo

2 hambúrguer - 722 kcal ● 32g proteína ● 24g gordura ● 83g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

queijo fatiado
2 fatia (≈20 g cada) (42g)
hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
folhas verdes variadas
2 oz (57g)
ketchup
2 colher de sopa (34g)
pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)

Para todas as 2 refeições:

queijo fatiado
4 fatia (≈20 g cada) (84g)
hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)
folhas verdes variadas
4 oz (113g)
ketchup
4 colher de sopa (68g)
pães de hambúrguer
4 pão(s) (204g)

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

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.