

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano de 1700 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 1725 kcal ● 111g proteína (26%) ● 84g gordura (44%) ● 101g carboidrato (23%) ● 31g fibra (7%)

Café da manhã

280 kcal, 15g proteína, 16g carboidratos líquidos, 17g gordura



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



[Barra de granola pequena](#)
1 barra(s)- 119 kcal

Lanches

275 kcal, 9g proteína, 28g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Framboesas](#)
2/3 xícara(s)- 48 kcal



[Torrada com manteiga](#)
2 fatia(s)- 227 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

500 kcal, 17g proteína, 22g carboidratos líquidos, 33g gordura



[Sanduíche de salada de ovos](#)
1/2 sanduíche(s)- 271 kcal



[Salada simples de couve e abacate](#)
230 kcal

Jantar

505 kcal, 33g proteína, 33g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira](#)
480 kcal



[Salada simples de couve](#)
1/2 xícara(s)- 28 kcal

Day 2

1725 kcal ● 111g proteína (26%) ● 84g gordura (44%) ● 101g carboidrato (23%) ● 31g fibra (7%)

Café da manhã

280 kcal, 15g proteína, 16g carboidratos líquidos, 17g gordura



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal

Lanches

275 kcal, 9g proteína, 28g carboidratos líquidos, 10g gordura



Framboesas

2/3 xícara(s)- 48 kcal



Torrada com manteiga

2 fatia(s)- 227 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

500 kcal, 17g proteína, 22g carboidratos líquidos, 33g gordura



Sanduíche de salada de ovos

1/2 sanduíche(s)- 271 kcal



Salada simples de couve e abacate

230 kcal

Jantar

505 kcal, 33g proteína, 33g carboidratos líquidos, 23g gordura



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

480 kcal



Salada simples de couve

1/2 xícara(s)- 28 kcal

Day 3

1670 kcal ● 127g proteína (30%) ● 74g gordura (40%) ● 91g carboidrato (22%) ● 35g fibra (8%)

Café da manhã

320 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tigela de ovo cozido e abacate

320 kcal

Almoço

490 kcal, 24g proteína, 42g carboidratos líquidos, 23g gordura



Sub de almôndega vegana

1/2 sub(s)- 234 kcal



Salada grega de pepino e feta

182 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal

Lanches

210 kcal, 11g proteína, 14g carboidratos líquidos, 10g gordura



Uvas

44 kcal



Tiras de pimentão e homus

85 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal

Jantar

485 kcal, 40g proteína, 30g carboidratos líquidos, 16g gordura



Batatas fritas assadas

193 kcal



Farelos veganos

2 xícara(s)- 292 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 4 1741 kcal ● 128g proteína (29%) ● 71g gordura (37%) ● 112g carboidrato (26%) ● 35g fibra (8%)

Café da manhã

320 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tigela de ovo cozido e abacate
320 kcal

Lanches

210 kcal, 11g proteína, 14g carboidratos líquidos, 10g gordura



Uvas
44 kcal



Tiras de pimentão e homus
85 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

560 kcal, 26g proteína, 63g carboidratos líquidos, 20g gordura



Leite
1 3/4 xícara(s)- 261 kcal



Tortellini de queijo
300 kcal

Jantar

485 kcal, 40g proteína, 30g carboidratos líquidos, 16g gordura



Batatas fritas assadas
193 kcal



Farelos veganos
2 xícara(s)- 292 kcal

Day 5 1676 kcal ● 110g proteína (26%) ● 73g gordura (39%) ● 110g carboidrato (26%) ● 36g fibra (8%)

Café da manhã

320 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tigela de ovo cozido e abacate
320 kcal

Lanches

195 kcal, 6g proteína, 28g carboidratos líquidos, 5g gordura



Cereal matinal
193 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

540 kcal, 27g proteína, 56g carboidratos líquidos, 14g gordura



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal



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

Jantar

460 kcal, 25g proteína, 22g carboidratos líquidos, 28g gordura



Tofu básico
8 oz- 342 kcal



Lentilhas
116 kcal

Day 6

1695 kcal ● 117g proteína (28%) ● 48g gordura (25%) ● 164g carboidrato (39%) ● 36g fibra (8%)

Café da manhã

275 kcal, 12g proteína, 27g carboidratos líquidos, 13g gordura



Bagel médio torrado com manteiga
1/2 bagel(s)- 196 kcal



Ovos fritos básicos
1 ovo(s)- 80 kcal

Lanches

195 kcal, 6g proteína, 28g carboidratos líquidos, 5g gordura



Cereal matinal
193 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

540 kcal, 27g proteína, 56g carboidratos líquidos, 14g gordura



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal



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

Jantar

525 kcal, 35g proteína, 52g carboidratos líquidos, 15g gordura



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



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias
273 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Day 7

1698 kcal ● 107g proteína (25%) ● 64g gordura (34%) ● 145g carboidrato (34%) ● 30g fibra (7%)

Café da manhã

275 kcal, 12g proteína, 27g carboidratos líquidos, 13g gordura



Bagel médio torrado com manteiga
1/2 bagel(s)- 196 kcal



Ovos fritos básicos
1 ovo(s)- 80 kcal

Lanches

195 kcal, 6g proteína, 28g carboidratos líquidos, 5g gordura



Cereal matinal
193 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

545 kcal, 17g proteína, 36g carboidratos líquidos, 30g gordura



Bowl de grão-de-bico e abobrinha com limão
427 kcal



Nozes
1/6 xícara(s)- 117 kcal

Jantar

525 kcal, 35g proteína, 52g carboidratos líquidos, 15g gordura



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



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias
273 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
16 1/2 médio (732g)
- ☐ manteiga
1/4 vara (32g)
- ☐ queijo palito
2 vara (56g)
- ☐ queijo feta
3 colher de sopa, esfarelada (28g)
- ☐ leite integral
3 3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
2/3 xícara (186g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
3 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1 colher de sopa (mL)
- ☐ maionese
2 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite
1/2 colher de sopa (mL)

Lanches

- ☐ barra de granola pequena
2 barra (50g)

Outro

- ☐ salsicha vegana
2 salsicha (200g)
- ☐ tempero italiano
1 1/4 colher de chá (5g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
2 almôndega(s) (60g)
- ☐ levedura nutricional
4 pitada (1g)
- ☐ pão tipo sub(s)
1/2 pão(ões) (43g)
- ☐ logurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ brócolis
2 xícara, picado (182g)
- ☐ cenouras
2 médio (122g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
6 fatia (192g)
- ☐ tortillas de farinha
2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)
- ☐ bagel
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)

Especiarias e ervas

- ☐ mostarda amarela
2 pitada ou 1 sachê (1g)
- ☐ páprica
1 pitada (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de chá (0g)
- ☐ sal
2 1/4 g (2g)
- ☐ endro fresco
3/4 colher de sopa, picado (1g)
- ☐ vinagre de vinho tinto
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ gengibre em pó
2 pitada (1g)
- ☐ canela
2 pitada (1g)
- ☐ cominho moído
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ manjerição, seco
2 pitada, folhas (0g)

Bebidas

- ☐ água
11 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus
1/3 xícara (81g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
4 xícara (400g)
- ☐ tofu firme
1/2 lbs (227g)
- ☐ lentilhas, cruas
2 3/4 colher de sopa (32g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
2 lata (896g)

- ☐ batatas
1 1/4 lbs (553g)
- ☐ folhas de couve
1/2 lbs (210g)
- ☐ cebola
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (175g)
- ☐ pimentão
1 1/3 grande (221g)
- ☐ pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)
- ☐ salsa fresca
17 ramos (17g)
- ☐ tomates
1/2 tomate roma (40g)
- ☐ alho
1 dente(s) (de alho) (3g)
- ☐ abobrinha
1/2 grande (162g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ framboesas
3 1/3 xícara (410g)
- ☐ limão
1 pequeno (58g)
- ☐ abacates
2 1/2 abacate(s) (503g)
- ☐ uvas
1 1/2 xícara (138g)
- ☐ suco de limão
2 1/4 colher de sopa (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (145g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ tortellini de queijo congelado
4 oz (113g)

Cereais matinais

- ☐ cereal matinal
3 porção (90g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)
- ☐ nozes
2 3/4 colher de sopa, sem casca (17g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ couscous instantâneo, saborizado
1/2 caixa (165 g) (82g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos mexidos básicos

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

2 grande (100g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

óleo

1 colher de chá (mL)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.\r\nAqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.\r\nDespeje a mistura de ovos.\r\nQuando os ovos começarem a firmar, mexa-os.\r\nRepita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Barra de granola pequena

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola pequena

1 barra (25g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola pequena

2 barra (50g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Tigela de ovo cozido e abacate

320 kcal ● 15g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1 pitada (0g)
ovos
2 grande (100g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
pimentão
1 colher de sopa, picado (9g)
cebola
1 colher de sopa picada (10g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 3 refeições:

sal
3 pitada (1g)
ovos
6 grande (300g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
pimentão
3 colher de sopa, picado (28g)
cebola
3 colher de sopa picada (30g)
abacates, picado
1 1/2 abacate(s) (302g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
2. Leve a água para ferver. Quando começar a ferver, tampe a panela e desligue o fogo. Deixe os ovos descansarem por 8-10 minutos.
3. Enquanto os ovos cozinham, pique o pimentão, a cebola e o abacate.
4. Transfira os ovos para um banho de gelo por alguns minutos.
5. Descasque os ovos e corte em pedaços.
6. Combine os ovos com todos os outros ingredientes e mexa.
7. Sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Bagel médio torrado com manteiga

1/2 bagel(s) - 196 kcal ● 6g proteína ● 7g gordura ● 27g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
bagel
1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(53g)

Para todas as 2 refeições:

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

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

Ovos fritos básicos

1 ovo(s) - 80 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
1/4 colher de chá (mL)
ovos
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

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

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.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sanduíche de salada de ovos

1/2 sanduíche(s) - 271 kcal ● 13g proteína ● 18g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mostarda amarela
1 pitada ou 1 sachê (1g)
páprica
1/2 pitada (0g)
pão
1 fatia (32g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
sal
1/2 pitada (0g)
cebola, picado
1/8 pequeno (9g)
maionese
1 colher de sopa (mL)
ovos
1 1/2 médio (66g)

Para todas as 2 refeições:

mostarda amarela
2 pitada ou 1 sachê (1g)
páprica
1 pitada (1g)
pão
2 fatia (64g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
cebola, picado
1/4 pequeno (18g)
maionese
2 colher de sopa (mL)
ovos
3 médio (132g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra-os com água.
2. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8 minutos.
3. Retire a panela do fogo e mergulhe os ovos em água fria. Deixe-os na água fria até esfriarem (~5 min).
4. Descasque os ovos e amasse-os junto com os demais ingredientes, exceto o pão. Se preferir, você pode picar os ovos (em vez de amassá-los) antes de misturar.
5. Espalhe a mistura em uma fatia de pão e cubra com a outra.

Salada simples de couve e abacate

230 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 9g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

limão, espremido

1/2 pequeno (29g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

folhas de couve, picado

1/2 maço (85g)

Para todas as 2 refeições:

limão, espremido

1 pequeno (58g)

abacates, picado

1 abacate(s) (201g)

folhas de couve, picado

1 maço (170g)

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.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Sub de almôndega vegana

1/2 sub(s) - 234 kcal ● 14g proteína ● 6g gordura ● 27g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1/2 sub(s)

almôndegas veganas congeladas

2 almôndega(s) (60g)

molho para macarrão

2 colher de sopa (33g)

levadura nutricional

4 pitada (1g)

pão tipo sub(s)

1/2 pão(ões) (43g)

1. Cozinhe as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
2. Aqueça o molho de tomate no fogão ou no micro-ondas.
3. Quando as almôndegas estiverem prontas, coloque-as no pão tipo sub e cubra com o molho e levedura nutricional.
4. Sirva.

Salada grega de pepino e feta

182 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



pepino

3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

endro fresco

3/4 colher de sopa, picado (1g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

sal

3/4 pitada (0g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

1 1/2 colher de sopa (mL)

queijo feta

3 colher de sopa, esfarelada (28g)

1. Corte o pepino no tamanho desejado.
2. Em uma tigela pequena, bata o óleo, o vinagre, o sal e a pimenta.
3. Regue sobre os pepinos.
4. Polvilhe o endro e o feta por cima.
5. Sirva.

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1/2 xícara(s)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)



1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

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.

Tortellini de queijo

300 kcal ● 12g proteína ● 7g gordura ● 43g carboidrato ● 5g fibra



tortellini de queijo congelado

4 oz (113g)

molho para macarrão

1/6 pote (680 g) (112g)

1. Prepare o tortellini de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

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 2 refeições:

framboesas
2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Wrap marroquino de grão-de-bico

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Bowl de grão-de-bico e abobrinha com limão

427 kcal ● 15g proteína ● 19g gordura ● 35g carboidrato ● 14g fibra



alho, picado finamente

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

grão-de-bico enlatado, lavado e escorrido

1/2 lata (224g)

abobrinha, cortado em rodelas

1/2 grande (162g)

salsa fresca, picado

5 ramos (5g)

cebola, finamente fatiado

1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)

tempero italiano

2 pitada (1g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

manjerição, seco

2 pitada, folhas (0g)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

1. Em uma frigideira grande em fogo médio, frite as rodelas de abobrinha na metade do óleo até ficarem macias e douradas. Retire da frigideira e reserve.
2. Adicione o óleo restante à frigideira e junte a cebola, o alho, o tempero italiano e o manjerição e cozinhe até as cebolas amolecerem.
3. Adicione o grão-de-bico e cozinhe até aquecer, cerca de 4 minutos.
4. Acrescente o suco de limão, metade da salsa, e tempere com sal e pimenta a gosto. Cozinhe até que o suco de limão reduza um pouco.
5. Transfira para uma tigela e cubra com a abobrinha e o resto da salsa fresca. Sirva.

Nozes

1/6 xícara(s) - 117 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1/6 xícara(s)

nozes

2 2/3 colher de sopa, sem casca (17g)



1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Framboesas

2/3 xícara(s) - 48 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas
2/3 xícara (82g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
1 1/3 xícara (164g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Torrada com manteiga

2 fatia(s) - 227 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga
2 colher de chá (9g)
pão
2 fatia (64g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
4 colher de chá (18g)
pão
4 fatia (128g)

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

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Uvas

44 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas
3/4 xícara (69g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
1 1/2 xícara (138g)

1. A receita não possui instruções.

Tiras de pimentão e homus

85 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão

1/2 médio (60g)

homus

2 1/2 colher de sopa (41g)

Para todas as 2 refeições:

pimentão

1 médio (119g)

homus

1/3 xícara (81g)

1. Corte o pimentão em tiras.
2. Sirva com homus para mergulhar.

Queijo em tiras

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo palito

1 vara (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo palito

2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Cereal matinal

193 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 28g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cereal matinal

1 porção (30g)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

cereal matinal

3 porção (90g)

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. Basta encontrar um cereal de que goste em que uma porção tenha entre 100 e 150 calorias. Na prática, você pode escolher qualquer cereal matinal e apenas ajustar o tamanho da porção para ficar nessa faixa, já que a maioria dos cereais tem uma composição de macronutrientes muito semelhante.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

480 kcal ● 33g proteína ● 22g gordura ● 31g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsicha vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1 salsicha (100g)

tempero italiano

4 pitada (2g)

óleo

2 colher de chá (mL)

brócolis, picado

1 xícara, picado (91g)

cenouras, fatiado

1 médio (61g)

batatas, cortado em gomos

1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)

Para todas as 2 refeições:

salsicha vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

2 salsicha (200g)

tempero italiano

1 colher de chá (4g)

óleo

4 colher de chá (mL)

brócolis, picado

2 xícara, picado (182g)

cenouras, fatiado

2 médio (122g)

batatas, cortado em gomos

2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture os legumes com óleo, tempero italiano e um pouco de sal e pimenta.
3. Espalhe os legumes e a linguiça na assadeira e asse, mexendo uma vez na metade do tempo, até que os legumes estejam macios e a linguiça dourada, cerca de 35 minutos. Sirva.

Salada simples de couve

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1/2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1/2 xícara, picada (20g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

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

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Batatas fritas assadas

193 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

batatas

1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

batatas

1 grande (7,5-11 cm diâ.) (369g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Farelos veganos

2 xícara(s) - 292 kcal ● 37g proteína ● 9g gordura ● 6g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

2 xícara (200g)

Para todas as 2 refeições:

carne de hambúrguer

vegetariana em pedaços

4 xícara (400g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Tofu básico

8 oz - 342 kcal ● 18g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

tofu firme

1/2 lbs (227g)

óleo

4 colher de chá (mL)

1. Fatie o tofu no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



sal

1/3 pitada (0g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

2 2/3 colher de sopa (32g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça 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

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

273 kcal ● 11g proteína ● 3g gordura ● 42g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsa fresca, picado

1 ramos (1g)

tomates, picado

1/4 tomate roma (20g)

pepino, picado

1/8 pepino (≈21 cm) (38g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/4 lata (112g)

suco de limão

3/8 colher de chá (mL)

cominho moído

2 pitada (1g)

óleo

1/8 colher de chá (mL)

couscous instantâneo, saborizado

1/4 caixa (165 g) (41g)

Para todas as 2 refeições:

salsa fresca, picado

2 ramos (2g)

tomates, picado

1/2 tomate roma (40g)

pepino, picado

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata (224g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

cominho moído

4 pitada (1g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

couscous instantâneo, saborizado

1/2 caixa (165 g) (82g)

1. Aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture o grão-de-bico com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma assadeira e asse por 15 minutos. Reserve quando pronto.
2. Enquanto isso, cozinhe o cuscuz conforme as instruções da embalagem. Quando o cuscuz estiver pronto e tiver esfriado um pouco, misture a salsa.
3. Monte o bowl com cuscuz, grão-de-bico assado, pepino e tomates. Regue com suco de limão por cima e sirva.

iogurte grego proteico

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

**logurte grego proteico
aromatizado**
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

**logurte grego proteico
aromatizado**
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

1 1/2 dosador - 164 kcal ● 36g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água
1 1/2 xícara(s) (mL)
pó proteico
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

Para todas as 7 refeições:

água
10 1/2 xícara(s) (mL)
pó proteico
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)

1. A receita não possui instruções.
-