

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano de 2300 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

2286 kcal ● 148g proteína (26%) ● 99g gordura (39%) ● 164g carboidrato (29%) ● 38g fibra (7%)

Café da manhã

360 kcal, 17g proteína, 33g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Cranberries secas](#)
1/4 xícara- 136 kcal



[Mini muffins de ovo e queijo](#)
4 mini muffin(s)- 224 kcal

Lanches

275 kcal, 8g proteína, 31g carboidratos líquidos, 11g gordura



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



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

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)
2 dosador- 218 kcal

Almoço

725 kcal, 33g proteína, 53g carboidratos líquidos, 37g gordura



[Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre](#)
1 sanduíche(s)- 547 kcal



[Sopa enlatada com pedaços \(cremosa\)](#)
1/2 lata(s)- 177 kcal

Jantar

710 kcal, 42g proteína, 46g carboidratos líquidos, 33g gordura



[Arroz integral](#)
1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal



[Tempeh básico](#)
6 oz- 443 kcal



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

Day 2

2286 kcal ● 148g proteína (26%) ● 99g gordura (39%) ● 164g carboidrato (29%) ● 38g fibra (7%)

Café da manhã

360 kcal, 17g proteína, 33g carboidratos líquidos, 17g gordura



Cranberries secas
1/4 xícara- 136 kcal



Mini muffins de ovo e queijo
4 mini muffin(s)- 224 kcal

Lanches

275 kcal, 8g proteína, 31g carboidratos líquidos, 11g gordura



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



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

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

725 kcal, 33g proteína, 53g carboidratos líquidos, 37g gordura



Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre
1 sanduíche(s)- 547 kcal



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)
1/2 lata(s)- 177 kcal

Jantar

710 kcal, 42g proteína, 46g carboidratos líquidos, 33g gordura



Arroz integral
1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal



Tempeh básico
6 oz- 443 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal

Day 3

2334 kcal ● 173g proteína (30%) ● 91g gordura (35%) ● 171g carboidrato (29%) ● 36g fibra (6%)

Café da manhã

375 kcal, 18g proteína, 38g carboidratos líquidos, 15g gordura



Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal



Aveia simples com canela e água
217 kcal

Lanches

310 kcal, 10g proteína, 47g carboidratos líquidos, 7g gordura



Aveia simples com canela e leite
246 kcal



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

665 kcal, 49g proteína, 57g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada simples de folhas mistas
102 kcal



Wrap vegano simples
1 wrap(s)- 426 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Jantar

760 kcal, 48g proteína, 28g carboidratos líquidos, 44g gordura



Salada de seitan
539 kcal



Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 kcal

Day 4

2317 kcal ● 162g proteína (28%) ● 80g gordura (31%) ● 204g carboidrato (35%) ● 33g fibra (6%)

Café da manhã

375 kcal, 18g proteína, 38g carboidratos líquidos, 15g gordura



Ovos fritos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Aveia simples com canela e água

217 kcal

Lanches

310 kcal, 10g proteína, 47g carboidratos líquidos, 7g gordura



Aveia simples com canela e leite

246 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

665 kcal, 49g proteína, 57g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada simples de folhas mistas

102 kcal



Wrap vegano simples

1 wrap(s)- 426 kcal



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

Jantar

745 kcal, 36g proteína, 61g carboidratos líquidos, 34g gordura



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

5 metade(s) de abobrinha- 480 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal

Day 5

2252 kcal ● 170g proteína (30%) ● 63g gordura (25%) ● 218g carboidrato (39%) ● 35g fibra (6%)

Café da manhã

375 kcal, 18g proteína, 38g carboidratos líquidos, 15g gordura



Ovos fritos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Aveia simples com canela e água

217 kcal

Lanches

260 kcal, 27g proteína, 28g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake proteico verde

261 kcal

Almoço

710 kcal, 34g proteína, 84g carboidratos líquidos, 21g gordura



Arroz pilaf com almôndegas sem carne

558 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal

Jantar

690 kcal, 42g proteína, 66g carboidratos líquidos, 25g gordura



Seitan teriyaki com vegetais e arroz

451 kcal



Salada simples de folhas mistas

237 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 6

2221 kcal ● 165g proteína (30%) ● 63g gordura (25%) ● 219g carboidrato (39%) ● 31g fibra (6%)

Café da manhã

345 kcal, 13g proteína, 38g carboidratos líquidos, 15g gordura



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



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

260 kcal, 27g proteína, 28g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake proteico verde
261 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

710 kcal, 34g proteína, 84g carboidratos líquidos, 21g gordura



Arroz pilaf com almôndegas sem carne
558 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal

Jantar

690 kcal, 42g proteína, 66g carboidratos líquidos, 25g gordura



Seitan teriyaki com vegetais e arroz
451 kcal



Salada simples de folhas mistas
237 kcal

Day 7

2328 kcal ● 144g proteína (25%) ● 63g gordura (25%) ● 250g carboidrato (43%) ● 45g fibra (8%)

Café da manhã

345 kcal, 13g proteína, 38g carboidratos líquidos, 15g gordura



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



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

260 kcal, 27g proteína, 28g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake proteico verde
261 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

785 kcal, 20g proteína, 100g carboidratos líquidos, 27g gordura



Amêndoas torradas
1/3 xícara(s)- 296 kcal



Sopa de tomate
2 lata(s)- 421 kcal



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal

Jantar

720 kcal, 35g proteína, 82g carboidratos líquidos, 20g gordura



Sopa de lentilha
722 kcal

Bebidas

- ☐ água
22 1/4 xícara (mL)
- ☐ pó proteico
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
- ☐ proteína em pó, baunilha
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ provolone
4 fatia(s) (112g)
- ☐ queijo cheddar
6 colher de sopa, ralado (42g)
- ☐ ovos
10 grande (500g)
- ☐ leite integral
4 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo de cabra
2 1/2 oz (71g)
- ☐ manteiga
1 colher de sopa (14g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1 oz (mL)
- ☐ óleo
1 3/4 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1 3/4 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ espinafre fresco
6 2/3 xícara(s) (200g)
- ☐ tomates secos ao sol
2 oz (57g)
- ☐ tomates
5 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (664g)
- ☐ abobrinha
2 1/2 grande (808g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
2/3 pacote (280 g cada) (192g)
- ☐ tomates esmagados enlatados
1/3 lata (135g)
- ☐ aipo cru
2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (27g)
- ☐ alho
2/3 dente(s) (de alho) (2g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
1/2 xícara (95g)
- ☐ seitan
3/4 lbs (354g)
- ☐ arroz branco de grão longo
1/3 xícara (62g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
- ☐ sal
1/4 colher de sopa (4g)
- ☐ canela
1 1/2 colher de sopa (12g)
- ☐ manjerição, seco
1/3 colher de chá, folhas (0g)
- ☐ orégano seco
1/3 colher de chá, folhas (0g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ homus
4 colher de sopa (60g)
- ☐ lentilhas, cruas
2/3 xícara (128g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
28 xícara (840g)
- ☐ levedura nutricional
1/2 colher de sopa (2g)
- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
14 fatias (146g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐ ervilhas-de-cheiro
3/8 xícara (32g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
9 almôndega(s) (270g)
- ☐ molho teriyaki
1/4 xícara (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ cranberries secas
1/2 xícara (80g)

- ☐ cenouras
2/3 médio (41g)
- ☐ cebola
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto
2 colher de sopa (32g)
- ☐ sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
1 lata (~540 g) (533g)
- ☐ molho para macarrão
10 colher de sopa (163g)
- ☐ sopa de tomate condensada enlatada
2 lata (298 g) (596g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
4 fatia (128g)
- ☐ tortillas de farinha
2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)
- ☐ bagel
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)

- ☐ abacates
3/8 abacate(s) (75g)
- ☐ pêssago
3 médio (≈7 cm diâ.) (450g)
- ☐ laranja
3 laranja (462g)
- ☐ banana
1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)

Cereais matinais

- ☐ aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)
- ☐ aveia rápida
2 1/4 xícara (180g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
13 1/4 colher de sopa, inteira (119g)

Doces

- ☐ açúcar
1/4 xícara (59g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
3/4 caixa (225 g) (170g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Cranberries secas

1/4 xícara - 136 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cranberries secas
4 colher de sopa (40g)

Para todas as 2 refeições:

cranberries secas
1/2 xícara (80g)

1. A receita não possui instruções.

Mini muffins de ovo e queijo

4 mini muffin(s) - 224 kcal ● 17g proteína ● 17g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo cheddar
3 colher de sopa, ralado (21g)
água
2 colher de chá (mL)
ovos
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cheddar
6 colher de sopa, ralado (42g)
água
4 colher de chá (mL)
ovos
4 grande (200g)

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

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Ovos fritos básicos

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

ovos

6 grande (300g)

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.

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.

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.

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.

Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre

1 sanduíche(s) - 547 kcal ● 27g proteína ● 28g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- provolone**
2 fatia(s) (56g)
- azeite**
1 colher de chá (mL)
- espinafre fresco**
1/4 xícara(s) (8g)
- tomates secos ao sol**
1 oz (28g)
- molho pesto**
1 colher de sopa (16g)
- pão**
2 fatia (64g)

Para todas as 2 refeições:

- provolone**
4 fatia(s) (112g)
- azeite**
2 colher de chá (mL)
- espinafre fresco**
1/2 xícara(s) (15g)
- tomates secos ao sol**
2 oz (57g)
- molho pesto**
2 colher de sopa (32g)
- pão**
4 fatia (128g)

1. Divida o azeite pela parte externa de cada fatia de pão.
2. Em uma fatia, espalhe o pesto, depois coloque uma fatia de queijo, coberta pelos tomates e o espinafre. Coloque a segunda fatia de queijo por cima e feche o sanduíche.
3. Cozinhe os sanduíches em uma frigideira em fogo médio, cerca de 2-4 minutos de cada lado. Sirva quente.

Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1/2 lata(s) - 177 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)**
1/2 lata (~540 g) (267g)

Para todas as 2 refeições:

- sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)**
1 lata (~540 g) (533g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1/4 xícara (mL)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

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

Wrap vegano simples

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g proteína ● 14g gordura ● 43g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

honus

2 colher de sopa (30g)

tomates

2 fatia(s), fina/pequena (30g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

tortillas de farinha

1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)

Fatias tipo deli à base de plantas

7 fatias (73g)

Para todas as 2 refeições:

honus

4 colher de sopa (60g)

tomates

4 fatia(s), fina/pequena (60g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

tortillas de farinha

2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)

Fatias tipo deli à base de plantas

14 fatias (146g)

1. Espalhe honus sobre a tortilha. Cubra a tortilha com fatias deli à base de plantas, folhas verdes e tomates. Tempere com um pouco de sal/pimenta.
2. Enrole e sirva.

logurte 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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Arroz pilaf com almôndegas sem carne

558 kcal ● 31g proteína ● 12g gordura ● 74g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas-de-cheiro, pontas aparadas

1/6 xícara (16g)

tomates

4 1/2 tomatinhos (77g)

almôndegas veganas congeladas

4 1/2 almôndega(s) (135g)

mistura de arroz temperada

3/8 caixa (225 g) (85g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas-de-cheiro, pontas aparadas

3/8 xícara (32g)

tomates

9 tomatinhos (153g)

almôndegas veganas congeladas

9 almôndega(s) (270g)

mistura de arroz temperada

3/4 caixa (225 g) (170g)

1. Prepare a mistura de arroz conforme as instruções para fogão, mas na metade do tempo de cozimento, misture os tomates e as ervilhas tortas e deixe cozinhar pelo restante do tempo. Reserve.
2. Enquanto isso, prepare as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
3. Sirva a mistura de arroz no prato e cubra com as almôndegas veganas. Sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

Para todas as 2 refeições:

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 7

Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 296 kcal ● 10g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1/3 xícara(s)

amêndoas

1/3 xícara, inteira (48g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa de tomate

2 lata(s) - 421 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 84g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 lata(s)

sopa de tomate condensada enlatada

2 lata (298 g) (596g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 pêssego(s)

pêssego

1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Aveia instantânea com água

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

3/4 xícara(s) (mL)

aveia instantânea com sabor

1 sachê (43g)

Para todas as 2 refeições:

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

aveia instantânea com sabor

2 sachê (86g)

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

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.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Aveia simples com canela e leite

246 kcal ● 8g proteína ● 7g gordura ● 35g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aveia rápida

6 colher de sopa (30g)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

canela

1/4 colher de sopa (2g)

açúcar

3/4 colher de sopa (10g)

Para todas as 2 refeições:

aveia rápida

3/4 xícara (60g)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

canela

1/2 colher de sopa (4g)

açúcar

1 1/2 colher de sopa (20g)

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.

Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêssego

1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego

2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Shake proteico verde

261 kcal ● 27g proteína ● 1g gordura ● 28g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja, descascado, fatiado e sem sementes

1 laranja (154g)

banana, congelado

1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

proteína em pó, baunilha

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

espinafre fresco

1 xícara(s) (30g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

laranja, descascado, fatiado e sem sementes

3 laranja (462g)

banana, congelado

1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)

proteína em pó, baunilha

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

espinafre fresco

3 xícara(s) (90g)

água

3/4 xícara(s) (mL)

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador (se a banana não estiver congelada, adicione alguns cubos de gelo).
2. Bata bem. Adicione mais água, se necessário.
3. Sirva imediatamente.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz integral

2 2/3 colher de sopa (32g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

arroz integral

1/3 xícara (63g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

sal

2 pitada (1g)

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.

Tempeh básico

6 oz - 443 kcal ● 36g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
1 colher de sopa (mL)
tempeh
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de sopa (mL)
tempeh
3/4 lbs (340g)

1. Fatie o tempeh 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.

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada
3 colher de sopa (mL)
tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)

Para todas as 2 refeições:

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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Salada de seitan

539 kcal ● 40g proteína ● 27g gordura ● 25g carboidrato ● 10g fibra



tomates, cortado ao meio
9 tomatinhos (153g)
seitan, esfarelado ou fatiado
1/4 lbs (128g)
espinafre fresco
3 xícara(s) (90g)
abacates, picado
3/8 abacate(s) (75g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
levadura nutricional
1/2 colher de sopa (2g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

5 metade(s) de abobrinha - 480 kcal ● 26g proteína ● 25g gordura ● 26g carboidrato ● 11g fibra



Rende 5 metade(s) de abobrinha

abobrinha

2 1/2 grande (808g)

queijo de cabra

2 1/2 oz (71g)

molho para macarrão

10 colher de sopa (163g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. Sirva.

Leite

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



Rende 1 xícara(s)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 xícara de arroz integral cozido

arroz integral

2 2/3 colher de sopa (32g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

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 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Seitan teriyaki com vegetais e arroz

451 kcal ● 37g proteína ● 8g gordura ● 52g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

mistura de vegetais congelados

1/3 pacote (280 g cada) (96g)

molho teriyaki

1 3/4 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de chá (mL)

seitan, cortado em tiras

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)

mistura de vegetais congelados

2/3 pacote (280 g cada) (192g)

molho teriyaki

1/4 xícara (mL)

óleo

2 colher de chá (mL)

seitan, cortado em tiras

1/2 lbs (227g)

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens. Reserve.\n\nEnquanto 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.\n\nReduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho.\n\nSirva sobre o arroz.

Salada simples de folhas mistas

237 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada
1/3 xícara (mL)
folhas verdes variadas
5 1/4 xícara (158g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
2/3 xícara (mL)
folhas verdes variadas
10 1/2 xícara (315g)

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

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Sopa de lentilha

722 kcal ● 35g proteína ● 20g gordura ● 82g carboidrato ● 19g fibra



espinafre fresco, fatiado finamente
1/6 xícara(s) (5g)
azeite
4 colher de chá (mL)
sal
1/3 colher de chá (2g)
tomates esmagados enlatados
1/3 lata (135g)
manjerição, seco
1/3 colher de chá, folhas (0g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
água
2 2/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas
2/3 xícara (128g)
orégano seco
1/3 colher de chá, folhas (0g)
aipo cru, picado
2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (27g)
alho, picado
2/3 dente(s) (de alho) (2g)
cenouras, em cubos
2/3 médio (41g)
cebola, picado
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)

1. Em uma panela grande para sopa, aqueça o óleo em fogo médio. Adicione cebolas, cenouras e aipo; cozinhe e mexa até a cebola ficar macia. Acrescente o alho, o orégano e o manjerição; cozinhe por 2 minutos.
2. Adicione as lentilhas e junte a água e os tomates. Leve à fervura. Reduza o fogo e cozinhe por pelo menos 1 hora. Na hora de servir, misture o espinafre e cozinhe até murchar. Tempere com sal e pimenta a gosto.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

2 xícara(s) (mL)

pó proteico

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Para todas as 7 refeições:

água

14 xícara(s) (mL)

pó proteico

14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

- 1. A receita não possui instruções.