

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano de 2600 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

2590 kcal ● 164g proteína (25%) ● 90g gordura (31%) ● 234g carboidrato (36%) ● 47g fibra (7%)

Café da manhã

395 kcal, 14g proteína, 26g carboidratos líquidos, 20g gordura



[Cenouras com homus](#)

287 kcal



[Mix de castanhas](#)

1/8 xícara(s)- 109 kcal

Lanches

300 kcal, 15g proteína, 18g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Canapés de pepino com queijo de cabra](#)

235 kcal



[Pêssego](#)

1 pêssego(s)- 66 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

815 kcal, 35g proteína, 78g carboidratos líquidos, 36g gordura



[Leite](#)

1 3/4 xícara(s)- 261 kcal



[Sub de cheesesteak com homus](#)

1 sub(s)- 554 kcal

Jantar

805 kcal, 40g proteína, 111g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Salada simples de folhas mistas](#)

68 kcal



[Lentilhas](#)

289 kcal



[Tortellini de queijo](#)

450 kcal

Day 2

2556 kcal ● 174g proteína (27%) ● 113g gordura (40%) ● 157g carboidrato (25%) ● 55g fibra (9%)

Café da manhã

395 kcal, 14g proteína, 26g carboidratos líquidos, 20g gordura



Cenouras com homus
287 kcal



Mix de castanhas
1/8 xícara(s)- 109 kcal

Lanches

300 kcal, 15g proteína, 18g carboidratos líquidos, 17g gordura



Canapés de pepino com queijo de cabra
235 kcal



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

800 kcal, 32g proteína, 66g carboidratos líquidos, 35g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
227 kcal



Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico
573 kcal

Jantar

785 kcal, 53g proteína, 44g carboidratos líquidos, 40g gordura



Leite
1 2/3 xícara(s)- 248 kcal



Salada de seitan
539 kcal

Day 3

2604 kcal ● 172g proteína (26%) ● 118g gordura (41%) ● 156g carboidrato (24%) ● 57g fibra (9%)

Café da manhã

395 kcal, 14g proteína, 26g carboidratos líquidos, 20g gordura



Cenouras com homus
287 kcal



Mix de castanhas
1/8 xícara(s)- 109 kcal

Lanches

350 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 23g gordura



Pistaches
188 kcal



Bocados de pêssego e queijo de cabra
1 pêssego- 162 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

800 kcal, 32g proteína, 66g carboidratos líquidos, 35g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
227 kcal



Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico
573 kcal

Jantar

785 kcal, 53g proteína, 44g carboidratos líquidos, 40g gordura



Leite
1 2/3 xícara(s)- 248 kcal



Salada de seitan
539 kcal

Day 4

2553 kcal ● 189g proteína (30%) ● 127g gordura (45%) ● 121g carboidrato (19%) ● 42g fibra (7%)

Café da manhã

380 kcal, 41g proteína, 24g carboidratos líquidos, 11g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal

Lanches

350 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 23g gordura



Pistaches

188 kcal



Bocados de pêssgo e queijo de cabra

1 pêssgo- 162 kcal

Almoço

765 kcal, 34g proteína, 28g carboidratos líquidos, 54g gordura



Sementes de girassol

271 kcal



Sanduiche de queijo grelhado

1 sanduíche(s)- 495 kcal

Jantar

785 kcal, 39g proteína, 50g carboidratos líquidos, 38g gordura



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal



Pêssego

2 pêssgo(s)- 132 kcal



Salada simples de couve e abacate

384 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 5

2616 kcal ● 196g proteína (30%) ● 76g gordura (26%) ● 233g carboidrato (36%) ● 53g fibra (8%)

Café da manhã

380 kcal, 41g proteína, 24g carboidratos líquidos, 11g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal

Lanches

340 kcal, 14g proteína, 32g carboidratos líquidos, 16g gordura



Torrada com manteiga

2 fatia(s)- 227 kcal



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal

Almoço

840 kcal, 41g proteína, 125g carboidratos líquidos, 11g gordura



Lentilhas

289 kcal



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 550 kcal

Jantar

785 kcal, 39g proteína, 50g carboidratos líquidos, 38g gordura



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal



Pêssego

2 pêssego(s)- 132 kcal



Salada simples de couve e abacate

384 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 6

2623 kcal ● 174g proteína (27%) ● 75g gordura (26%) ● 268g carboidrato (41%) ● 44g fibra (7%)

Café da manhã

365 kcal, 22g proteína, 24g carboidratos líquidos, 19g gordura



Burrito de café da manhã com espinafre e salsa

366 kcal

Almoço

840 kcal, 41g proteína, 125g carboidratos líquidos, 11g gordura



Lentilhas

289 kcal



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 550 kcal

Lanches

340 kcal, 14g proteína, 32g carboidratos líquidos, 16g gordura



Torrada com manteiga

2 fatia(s)- 227 kcal



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal

Jantar

805 kcal, 37g proteína, 84g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada simples de mussarela e tomate

242 kcal



Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante

564 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 7

2593 kcal ● 186g proteína (29%) ● 81g gordura (28%) ● 235g carboidrato (36%) ● 44g fibra (7%)

Café da manhã

365 kcal, 22g proteína, 24g carboidratos líquidos, 19g gordura



Burrito de café da manhã com espinafre e salsa
366 kcal

Lanches

340 kcal, 14g proteína, 32g carboidratos líquidos, 16g gordura



Torrada com manteiga
2 fatia(s)- 227 kcal



Leite
3/4 xícara(s)- 112 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

810 kcal, 53g proteína, 92g carboidratos líquidos, 17g gordura



Wrap de tempeh com barbecue
1 wrap(s)- 472 kcal



Pêssego
3 pêssego(s)- 198 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Jantar

805 kcal, 37g proteína, 84g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada simples de mussarela e tomate
242 kcal



Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante
564 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cenouras baby
84 médio (840g)
- ☐ pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)
- ☐ pimentão
1 grande (156g)
- ☐ cebola
2 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (273g)
- ☐ alho
5 dente(s) (de alho) (15g)
- ☐ tomates
6 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (803g)
- ☐ espinafre fresco
6 1/2 xícara(s) (195g)
- ☐ folhas de couve
1 2/3 maço (284g)
- ☐ ketchup
4 colher de sopa (68g)
- ☐ salsa fresca
5 colher de sopa, picado (19g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus
13 1/4 oz (377g)
- ☐ lentilhas, cruas
1 1/4 xícara (240g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
2 1/4 lata (1008g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ mix de nozes
6 colher de sopa (50g)
- ☐ pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)
- ☐ miolos de girassol
1 1/2 oz (43g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo de cabra
6 oz (169g)
- ☐ leite integral
7 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo fatiado
3 fatia (28 g cada) (84g)
- ☐ manteiga
1/2 vara (55g)
- ☐ ovos
9 1/2 médio (424g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ pêssego
11 médio (≈7 cm diâ.) (1635g)
- ☐ abacates
2 1/2 abacate(s) (486g)
- ☐ maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)
- ☐ limão
1 2/3 pequeno (97g)

Outro

- ☐ pão tipo sub(s)
1 pão(ões) (85g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 3/4 embalagem (155 g) (428g)
- ☐ levedura nutricional
5 colher de chá (6g)
- ☐ massa de grão-de-bico
4 oz (113g)
- ☐ proteína em pó, chocolate
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
- ☐ linguiça vegana
2 salsicha (200g)
- ☐ hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)
- ☐ molho de pimenta sriracha
2 1/2 colher de chá (13g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
1 xícara (90g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 1/2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
13 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)

Bebidas

- ☐ água
24 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ tortellini de queijo congelado
6 oz (170g)

- ☐ iogurte grego desnatado, natural
1/2 xícara (158g)
- ☐ mussarela fresca
4 oz (113g)
- ☐ queijo
4 colher de sopa, ralado (28g)

Especiarias e ervas

- ☐ endro seco (dill)
2 colher de chá (2g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
4 pitada (1g)
- ☐ sal
3 1/2 g (3g)
- ☐ manjerição fresco
2 colher de sopa, picado (5g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 pitada (0g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)
- ☐ salsa (molho)
2 colher de sopa (36g)
- ☐ molho barbecue
2 colher de sopa (34g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
1/2 lbs (255g)
- ☐ arroz branco de grão longo
10 colher de sopa (116g)

Doces

- ☐ cacau em pó
2 colher de chá (4g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
8 fatia (256g)
 - ☐ pães de hambúrguer
4 pão(s) (204g)
 - ☐ tortilhas de farinha
3 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (145g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Cenouras com homus

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



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 3 refeições:

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

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

1. Sirva as cenouras com homus.

Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 3 refeições:

mix de nozes
2 colher de sopa (17g)

mix de nozes
6 colher de sopa (50g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal  13g proteína  10g gordura  1g carboidrato  0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)

ovos
4 grande (200g)

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.

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal  1g proteína  0g gordura  21g carboidrato  4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal  28g proteína  1g gordura  3g carboidrato  2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

proteína em pó, chocolate
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)
cacau em pó
1 colher de chá (2g)
água
1 xícara(s) (mL)

proteína em pó, chocolate
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
iogurte grego desnatado, natural
4 colher de sopa (70g)
cacau em pó
2 colher de chá (4g)
água
2 xícara(s) (mL)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Burrito de café da manhã com espinafre e salsa

366 kcal 22g proteína 19g gordura 24g carboidrato 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

- salsa (molho)
- 1 colher de sopa (18g)
- pimenta-do-reino
- 1 pitada (0g)
- sal
- 1 pitada (0g)
- queijo
- 2 colher de sopa, ralado (14g)
- tortilhas de farinha
- 1 tortilla (48g)
- espinafre fresco
- 1/4 xícara(s) (8g)
- ovos
- 2 extra grande (112g)

- salsa (molho)
- 2 colher de sopa (36g)
- pimenta-do-reino
- 2 pitada (0g)
- sal
- 2 pitada (1g)
- queijo
- 4 colher de sopa, ralado (28g)
- tortilhas de farinha
- 2 tortilla (96g)
- espinafre fresco
- 1/2 xícara(s) (15g)
- ovos
- 4 extra grande (224g)

1. Bata levemente os ovos.
2. Unte uma frigideira com spray de cozinha e aqueça em fogo médio.
3. Quando aquecida, adicione os ovos e o espinafre.
4. Mexa enquanto cozinha por cerca de 2 minutos, até o espinafre murchar e os ovos cozinharem.
5. Retire do fogo e misture a salsa, sal e pimenta.
6. Microwave a tortilla por cerca de 10 segundos para amolecer e aquecer.
7. Coloque o queijo no centro da tortilla e coloque a mistura de ovos por cima.
8. Dobre nas laterais da tortilha e enrole firmemente a partir da parte inferior para formar um burrito.
9. Sirva.

Almoço 1

Comer em dia 1

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.

Sub de cheesesteak com homus

1 sub(s) - 554 kcal 22g proteína 22g gordura 57g carboidrato 9g fibra



Rende 1 sub(s)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas

1 médio (119g)

pão tipo sub(s), partido

1 pão(ões) (85g)

cebola, cortado em tiras finas

1/2 grande (75g)

queijo fatiado

1 fatia (28 g cada) (28g)

homus

4 colher de sopa (62g)

flocos de pimenta vermelha

4 pitada (1g)

alho, picado fino

1 dente (de alho) (3g)

óleo

1 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione cebola, pimentão, alho e pimenta vermelha em flocos. Refogue por 5–7 minutos até amolecerem.
2. Espalhe homus no interior do pão e recheie com a mistura de pimentões. Cubra com queijo.
3. Opcional: gratine o sanduíche por um ou dois minutos até o queijo derreter e o pão ficar tostado.
4. Sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada simples de folhas mistas com tomate

227 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 16g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1/4 xícara (mL)

tomates

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

molho para salada

1/2 xícara (mL)

tomates

1 1/2 xícara de tomates-cereja (224g)

folhas verdes variadas

9 xícara (270g)

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

Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico

573 kcal ● 27g proteína ● 21g gordura ● 51g carboidrato ● 19g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata (224g)
levedura nutricional
1 colher de chá (1g)
manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
alho, finamente picado
2 dente(s) (de alho) (6g)
massa de grão-de-bico
2 oz (57g)
cebola, fatiado finamente
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 lata (448g)
levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
alho, finamente picado
4 dente(s) (de alho) (12g)
massa de grão-de-bico
4 oz (113g)
cebola, fatiado finamente
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)

1. Cozinhe o macarrão de grão-de-bico conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
2. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e cozinhe até amolecerem, 5-8 minutos. Acrescente os grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta. Frite até dourar, mais 5-8 minutos.
3. Adicione a manteiga à frigideira. Assim que derreter, junte o macarrão e misture até que esteja coberto pelo molho.
4. Misture a levedura nutricional. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Sementes de girassol
271 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



miolos de girassol
1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de queijo grelhado
1 sanduíche(s) - 495 kcal ● 22g proteína ● 33g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

queijo fatiado

2 fatia (28 g cada) (56g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

pão

2 fatia (64g)

1. Aqueça a frigideira em fogo médio-baixo.
2. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão.
3. Coloque a fatia de pão na frigideira, com o lado com manteiga virado para baixo, e coloque o queijo por cima.
4. Passe manteiga no outro lado de uma segunda fatia de pão e coloque (lado com manteiga para cima) sobre o queijo.
5. Grelhe até dourar levemente e então vire. Continue até o queijo derreter.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

sal

1 pitada (1g)

água

1 2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

6 2/3 colher de sopa (80g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

água

3 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

13 1/3 colher de sopa (160g)

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.

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 550 kcal ● 22g proteína ● 10g gordura ● 82g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

hambúrguer vegetal

2 hambúrguer (142g)

folhas verdes variadas

2 oz (57g)

ketchup

2 colher de sopa (34g)

pães de hambúrguer

2 pão(s) (102g)

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.
Quando pronto, coloque no pão e cubra com folhas e ketchup. Sinta-se à vontade para adicionar outras coberturas de baixa caloria, como mostarda ou picles.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Wrap de tempeh com barbecue

1 wrap(s) - 472 kcal ● 29g proteína ● 12g gordura ● 48g carboidrato ● 13g fibra



Rende 1 wrap(s)

pimentão, sem sementes e fatiado

1/2 pequeno (37g)

tempeh, cortado em tiras

4 oz (113g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

tortilhas de farinha

1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1 xícara (90g)

molho barbecue

2 colher de sopa (34g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o tempeh por 3-5 minutos de cada lado até dourar e aquecer por completo.
Coloque o tempeh em uma tigela pequena e adicione o molho barbecue. Misture para envolver.
Monte o wrap colocando o tempeh com barbecue, o coleslaw e o pimentão sobre a tortilha. Enrole e sirva.

Pêssego

3 pêssego(s) - 198 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 36g carboidrato ● 7g fibra



Rende 3 pêssego(s)

pêssego

3 médio (≈7 cm diâ.) (450g)

1. A receita não possui instruções.

iogurte grego proteico

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



Rende 1 pote

iogurte grego proteico aromatizado

1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Canapés de pepino com queijo de cabra

235 kcal ● 14g proteína ● 17g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
queijo de cabra
2 oz (57g)
endro seco (dill)
1 colher de chá (1g)

pepino, fatiado
1 pepino (≈21 cm) (301g)
queijo de cabra
4 oz (113g)
endro seco (dill)
2 colher de chá (2g)

1. Cubra fatias de pepino com queijo de cabra e endro.
2. Sirva.

Pêssego

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



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

pêssego
1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

pêssego
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Bocados de pêssego e queijo de cabra

1 pêssego - 162 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

sal
1 pitada (0g)
queijo de cabra
2 colher de sopa (28g)
pêssego
1 médio (≈7 cm diâ.) (143g)

sal
2 pitada (1g)
queijo de cabra
4 colher de sopa (56g)
pêssego
2 médio (≈7 cm diâ.) (285g)

1. Fatie o pêsego de cima a baixo em tiras finas.
2. Coloque queijo de cabra e uma pitada de sal (sal marinho é preferível, mas qualquer tipo serve) entre 2 tiras de pêsego para formar um 'sanduíche'. Sirva.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Torrada com manteiga

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



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 3 refeições:

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

manteiga
2 colher de sopa (27g)
pão
6 fatia (192g)

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

Leite

3/4 xícara(s) - 112 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 3 refeições:

leite integral
3/4 xícara(s) (mL)

leite integral
2 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

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

Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



sal

1 pitada (1g)

água

1 2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

6 2/3 colher de sopa (80g)

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.

Tortellini de queijo

450 kcal ● 19g proteína ● 10g gordura ● 64g carboidrato ● 7g fibra



tortellini de queijo congelado

6 oz (170g)

molho para macarrão

1/4 pote (680 g) (168g)

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

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

Leite

1 2/3 xícara(s) - 248 kcal 13g proteína 13g gordura 20g carboidrato 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 2/3 xícara(s) (mL)

leite integral
3 1/3 xícara(s) (mL)

- 1. A receita não possui instruções.

Salada de seitan

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



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

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

abacates, picado
3/4 abacate(s) (151g)
tomates, cortado ao meio
18 tomatinhos (306g)
seitan, esfarelado ou fatiado
1/2 lbs (255g)
espinafre fresco
6 xícara(s) (180g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)
levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)
óleo
1 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.

Jantar 3

Comer em dia 4 e dia 5

Salsicha vegana

1 salsicha(s) - 268 kcal 28g proteína 12g gordura 11g carboidrato 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

linguiça vegana
1 salsicha (100g)

linguiça vegana
2 salsicha (200g)

- 1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
- 2. Sirva.

Pêssego

2 pêssego(s) - 132 kcal 3g proteína 1g gordura 24g carboidrato 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

pêssego
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

pêssego
4 médio (≈7 cm diâ.) (600g)

- 1. A receita não possui instruções.

Salada simples de couve e abacate

384 kcal 8g proteína 26g gordura 16g carboidrato 15g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

limão, espremido
5/6 pequeno (48g)
abacates, picado
5/6 abacate(s) (168g)
folhas de couve, picado
5/6 maço (142g)

limão, espremido
1 2/3 pequeno (97g)
abacates, picado
1 2/3 abacate(s) (335g)
folhas de couve, picado
1 2/3 maço (284g)

- 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.

Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de mussarela e tomate

242 kcal 14g proteína 17g gordura 7g carboidrato 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- tomates, fatiado
3/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (137g)
- mussarela fresca, fatiado
2 oz (57g)
- manjeriçao fresco
1 colher de sopa, picado (3g)
- vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

- tomates, fatiado
1 1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (273g)
- mussarela fresca, fatiado
4 oz (113g)
- manjeriçao fresco
2 colher de sopa, picado (5g)
- vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjeriçao sobre as fatias e regue com o molho.

Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante

564 kcal 23g proteína 12g gordura 77g carboidrato 14g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- salsa fresca, picado
2 1/2 colher de sopa, picado (9g)
- cebola, cortado em cubos
5/8 pequeno (44g)
- molho de pimenta sriracha
1 1/4 colher de chá (6g)
- iogurte grego desnatado, natural
2 1/2 colher de sopa (44g)
- grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido
5/8 lata (280g)
- arroz branco de grão longo
5 colher de sopa (58g)
- óleo
1 1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

- salsa fresca, picado
5 colher de sopa, picado (19g)
- cebola, cortado em cubos
1 1/4 pequeno (88g)
- molho de pimenta sriracha
2 1/2 colher de chá (13g)
- iogurte grego desnatado, natural
5 colher de sopa (88g)
- grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido
1 1/4 lata (560g)
- arroz branco de grão longo
10 colher de sopa (116g)
- óleo
2 1/2 colher de chá (mL)

1. Cozinhe o arroz conforme a embalagem e reserve.
2. Misture iogurte grego, sriracha e um pouco de sal em uma tigela pequena até incorporar. Reserve.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe por 5-10 minutos até amolecer.
4. Adicione o grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta e cozinhe por 7-10 minutos até dourar.
5. Desligue o fogo e misture a salsa.
6. Sirva a mistura de grão-de-bico sobre o arroz e regue com o molho picante por cima.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 1/2 dosador - 273 kcal ● 61g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 7 refeições:

água

2 1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (78g)

água

17 1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)

1. A receita não possui instruções.