

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano de 2800 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 2805 kcal ● 216g proteína (31%) ● 83g gordura (27%) ● 260g carboidrato (37%) ● 38g fibra (5%)

Café da manhã

435 kcal, 20g proteína, 45g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Bagel com tempeh estilo bacon e abacate](#)
1/2 bagel(s)- 349 kcal



[Morangos](#)
1 2/3 xícara(s)- 87 kcal

Lanches

295 kcal, 14g proteína, 24g carboidratos líquidos, 14g gordura



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



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

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

915 kcal, 34g proteína, 153g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Leite](#)
1 xícara(s)- 149 kcal



[Massa com molho pronto](#)
766 kcal

Jantar

885 kcal, 87g proteína, 35g carboidratos líquidos, 41g gordura



[Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva](#)
82 kcal



[Salsicha vegana](#)
3 salsicha(s)- 804 kcal

Day 2

2805 kcal ● 216g proteína (31%) ● 83g gordura (27%) ● 260g carboidrato (37%) ● 38g fibra (5%)

Café da manhã

435 kcal, 20g proteína, 45g carboidratos líquidos, 13g gordura



Bagel com tempêh estilo bacon e abacate
1/2 bagel(s)- 349 kcal



Morangos
1 2/3 xícara(s)- 87 kcal

Lanches

295 kcal, 14g proteína, 24g carboidratos líquidos, 14g gordura



Torrada com manteiga
2 fatia(s)- 227 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

915 kcal, 34g proteína, 153g carboidratos líquidos, 13g gordura



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



Massa com molho pronto
766 kcal

Jantar

885 kcal, 87g proteína, 35g carboidratos líquidos, 41g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
82 kcal



Salsicha vegana
3 salsicha(s)- 804 kcal

Day 3

2825 kcal ● 181g proteína (26%) ● 95g gordura (30%) ● 258g carboidrato (37%) ● 53g fibra (8%)

Café da manhã

435 kcal, 20g proteína, 45g carboidratos líquidos, 13g gordura



Bagel com tempêh estilo bacon e abacate
1/2 bagel(s)- 349 kcal



Morangos
1 2/3 xícara(s)- 87 kcal

Lanches

295 kcal, 14g proteína, 24g carboidratos líquidos, 14g gordura



Torrada com manteiga
2 fatia(s)- 227 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

875 kcal, 29g proteína, 114g carboidratos líquidos, 28g gordura



Arroz e feijão de Belize
724 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Jantar

945 kcal, 58g proteína, 72g carboidratos líquidos, 38g gordura



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve
409 kcal




Amêndoas torradas
1/3 xícara(s)- 277 kcal


Day 4 2792 kcal ● 186g proteína (27%) ● 88g gordura (28%) ● 262g carboidrato (37%) ● 52g fibra (7%)

Café da manhã

435 kcal, 22g proteína, 45g carboidratos líquidos, 15g gordura


 Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal


 Purê de maçã
114 kcal

 Iogurte grego turbinado
1 recipiente(s)- 206 kcal

Lanches


265 kcal, 18g proteína, 28g carboidratos líquidos, 6g gordura

 Iogurte natural
1 1/4 xícara(s)- 193 kcal

 Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal


Suplemento(s) de proteína


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

 Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço


875 kcal, 29g proteína, 114g carboidratos líquidos, 28g gordura


 Arroz e feijão de Belize
724 kcal


 Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Jantar

945 kcal, 58g proteína, 72g carboidratos líquidos, 38g gordura

 Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal

 Sopa de grão-de-bico com couve
409 kcal

 Amêndoas torradas
1/3 xícara(s)- 277 kcal

Day 5 2833 kcal ● 185g proteína (26%) ● 132g gordura (42%) ● 175g carboidrato (25%) ● 53g fibra (7%)

Café da manhã

435 kcal, 22g proteína, 45g carboidratos líquidos, 15g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Purê de maçã

114 kcal



Iogurte grego turbinado

1 recipiente(s)- 206 kcal

Lanches

265 kcal, 18g proteína, 28g carboidratos líquidos, 6g gordura



Iogurte natural

1 1/4 xícara(s)- 193 kcal



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

920 kcal, 38g proteína, 11g carboidratos líquidos, 75g gordura



Tacos de queijo e guacamole

4 taco(s)- 700 kcal



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal

Jantar

940 kcal, 47g proteína, 89g carboidratos líquidos, 34g gordura



Cassoulet de feijão branco

385 kcal



Salada de edamame e beterraba

257 kcal



Leite

2 xícara(s)- 298 kcal

Day 6 2791 kcal ● 182g proteína (26%) ● 138g gordura (44%) ● 157g carboidrato (22%) ● 50g fibra (7%)

Café da manhã

515 kcal, 19g proteína, 28g carboidratos líquidos, 29g gordura



Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal



Cenouras com homus

287 kcal

Lanches

275 kcal, 21g proteína, 28g carboidratos líquidos, 7g gordura



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

920 kcal, 38g proteína, 11g carboidratos líquidos, 75g gordura



Tacos de queijo e guacamole

4 taco(s)- 700 kcal



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal

Jantar

805 kcal, 44g proteína, 87g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada simples de folhas mistas

102 kcal



Sub de almôndega vegana

1 1/2 sub(s)- 702 kcal

Day 7

2756 kcal ● 190g proteína (28%) ● 77g gordura (25%) ● 279g carboidrato (40%) ● 48g fibra (7%)

Café da manhã

515 kcal, 19g proteína, 28g carboidratos líquidos, 29g gordura



[Amendoins torrados](#)

1/4 xícara(s)- 230 kcal



[Cenouras com homus](#)

287 kcal

Lanches

275 kcal, 21g proteína, 28g carboidratos líquidos, 7g gordura



[Torrada com homus](#)

1 fatia(s)- 146 kcal



[Copo de cottage com frutas](#)

1 pote- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

885 kcal, 46g proteína, 133g carboidratos líquidos, 14g gordura



[Sopa de tomate](#)

2 lata(s)- 421 kcal



[Iogurte grego com baixo teor de gordura](#)

3 pote(s)- 465 kcal

Jantar

805 kcal, 44g proteína, 87g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Salada simples de folhas mistas](#)

102 kcal



[Sub de almôndega vegana](#)

1 1/2 sub(s)- 702 kcal

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
6 oz (170g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1 1/2 lata (672g)
- ☐ feijão-vermelho (kidney beans)
1 lata (448g)
- ☐ amendoim torrado
3/4 xícara (110g)
- ☐ feijão branco, enlatado
1/2 lata(s) (220g)
- ☐ homus
1 1/3 xícara (285g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
3/4 abacate(s) (151g)
- ☐ morangos
5 xícara, inteira (720g)
- ☐ purê de maçã
4 recipiente para viagem (~110 g) (488g)
- ☐ framboesas
9 3/4 oz (276g)

Especiarias e ervas

- ☐ cebola em pó
1 1/2 pitada (0g)
- ☐ cominho em pó
1 1/2 pitada (0g)
- ☐ sal
1 pitada (0g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 pitada (0g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/2 oz (mL)
- ☐ azeite
2 colher de chá (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
1/4 xícara (mL)

Produtos de panificação

- ☐ bagel
1 1/2 bagel médio (~9 a 10 cm di) (158g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)
- ☐ alho
7 dente(s) (de alho) (21g)
- ☐ folhas de couve
3 xícara, picada (120g)
- ☐ pimentão vermelho
1/2 médio (~7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (60g)
- ☐ cebola
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
- ☐ cenouras
1 grande (72g)
- ☐ aipo cru
1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (20g)
- ☐ edamame congelado, sem casca
3/4 xícara (89g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
3 beterraba(s) (150g)
- ☐ cenouras baby
56 médio (560g)

Outro

- ☐ linguiça vegana
6 salsicha (600g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
6 recipiente (1020g)
- ☐ nibs de cacau
2 colher de chá (7g)
- ☐ guacamole industrializado
1 xícara (247g)
- ☐ folhas verdes variadas
6 xícara (180g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
12 almôndega(s) (360g)
- ☐ levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)
- ☐ pão tipo sub(s)
3 pão(ões) (255g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
1 pote (680 g) (699g)
- ☐ caldo de legumes
6 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ sopa de tomate condensada enlatada
2 lata (298 g) (596g)

- ☐ pão
8 fatia (256g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
2 colher de sopa (27g)
- ☐ ovos
3 grande (150g)
- ☐ leite integral
6 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
5 recipiente(s) (149 g cada) (750g)
- ☐ iogurte natural com baixo teor de gordura
2 1/2 xícara (613g)
- ☐ queijo cheddar
2 xícara, ralado (226g)

Bebidas

- ☐ água
18 1/4 xícara(s) (mL)
 - ☐ proteína em pó
1 1/4 lbs (554g)
-

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
3/4 lbs (342g)
- ☐ arroz branco de grão longo
1 xícara (185g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
1 xícara, inteira (161g)
- ☐ leite de coco enlatado
3/4 xícara (mL)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Bagel com tempeh estilo bacon e abacate

1/2 bagel(s) - 349 kcal ● 19g proteína ● 13g gordura ● 32g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tempeh, cortado em tiras

2 oz (57g)

abacates, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

cebola em pó

1/2 pitada (0g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

cominho em pó

1/2 pitada (0g)

bagel

1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(53g)

Para todas as 3 refeições:

tempeh, cortado em tiras

6 oz (170g)

abacates, fatiado

3/4 abacate(s) (151g)

cebola em pó

1 1/2 pitada (0g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

cominho em pó

1 1/2 pitada (0g)

bagel

1 1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(158g)

1. Toste o bagel (opcional).
2. Cubra o tempeh com óleo e envolva com os temperos e uma pitada de sal. Frite em uma frigideira por alguns minutos até dourar.
3. Coloque o abacate e o tempeh sobre o bagel e sirva.

Morangos

1 2/3 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

morangos

1 2/3 xícara, inteira (240g)

Para todas as 3 refeições:

morangos

5 xícara, inteira (720g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoim torrado
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Purê de maçã

114 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

purê de maçã
2 recipiente para viagem (~110 g)
(244g)

Para todas as 2 refeições:

purê de maçã
4 recipiente para viagem (~110 g)
(488g)

1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

Iogurte grego turbinado

1 recipiente(s) - 206 kcal ● 17g proteína ● 6g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nibs de cacau
1 colher de chá (3g)
framboesas
8 framboesas (15g)
proteína em pó
1 colher de sopa (6g)
**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 2 refeições:

nibs de cacau
2 colher de chá (7g)
framboesas
16 framboesas (30g)
proteína em pó
2 colher de sopa (12g)
**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

1. Misture o iogurte grego e o pó de proteína até ficar homogêneo. Cubra com framboesas amassadas e nibs de cacau (opcional). Sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoim torrado
4 colher de sopa (37g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

Cenouras com homus

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

cenouras baby
56 médio (560g)
homus
14 colher de sopa (210g)

1. Sirva as cenouras com homus.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Massa com molho pronto

766 kcal ● 26g proteína ● 6g gordura ● 142g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para macarrão
3/8 pote (680 g) (252g)
massa seca crua
6 oz (171g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão
3/4 pote (680 g) (504g)
massa seca crua
3/4 lbs (342g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Arroz e feijão de Belize

724 kcal ● 21g proteína ● 20g gordura ● 103g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão vermelho, picado
1/4 médio (≈7 cm de comprimento,
6,4 cm diâ.) (30g)
cebola, picado
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
alho, picado finamente
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
arroz branco de grão longo
1/2 xícara (93g)
água
3/8 xícara(s) (mL)
leite de coco enlatado
6 colher de sopa (mL)
**feijão-vermelho (kidney beans),
escorrido**
1/2 lata (224g)

Para todas as 2 refeições:

pimentão vermelho, picado
1/2 médio (≈7 cm de comprimento,
6,4 cm diâ.) (60g)
cebola, picado
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
alho, picado finamente
3 dente(s) (de alho) (9g)
arroz branco de grão longo
1 xícara (185g)
água
3/4 xícara(s) (mL)
leite de coco enlatado
3/4 xícara (mL)
**feijão-vermelho (kidney beans),
escorrido**
1 lata (448g)

1. Adicione todos os ingredientes a uma panela e tempere com um pouco de sal.
2. Mexa e leve à fervura. Reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe até o arroz ficar macio, 20-30 minutos.
3. Sirva.

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tacos de queijo e guacamole

4 taco(s) - 700 kcal ● 30g proteína ● 58g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

guacamole industrializado
1/2 xícara (124g)
queijo cheddar
1 xícara, ralado (113g)

Para todas as 2 refeições:

guacamole industrializado
1 xícara (247g)
queijo cheddar
2 xícara, ralado (226g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo (1/4 de xícara por taco) na frigideira formando um círculo.
3. Deixe o queijo fritar por cerca de um minuto. As bordas devem ficar crocantes, mas o centro ainda borbulhante e macio. Usando uma espátula, transfira o queijo para um prato.
4. Trabalhando rápido, coloque o guacamole no centro e dobre o queijo sobre ele para formar uma concha de taco antes que o queijo endureça.
5. Sirva.

Amêndoas torradas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 7

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.

iogurte grego com baixo teor de gordura

3 pote(s) - 465 kcal ● 37g proteína ● 12g gordura ● 49g carboidrato ● 5g fibra



Rende 3 pote(s)

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

manteiga

2 colher de sopa (27g)

pão

6 fatia (192g)

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

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 3 refeições:

ovos
3 grande (150g)

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.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

iogurte natural

1 1/4 xícara(s) - 193 kcal ● 16g proteína ● 5g gordura ● 22g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte natural com baixo teor de gordura
1 1/4 xícara (306g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte natural com baixo teor de gordura
2 1/2 xícara (613g)

1. A receita não possui instruções.

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.
-

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Torrada com homus

1 fatia(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

homus

2 1/2 colher de sopa (38g)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

homus

5 colher de sopa (75g)

pão

2 fatia (64g)

1. (Opcional) Torre o pão.
2. Espalhe homus sobre o pão e sirva.

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.
-

Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

82 kcal  3g proteína  5g gordura  4g carboidrato  3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- azeite**
1 colher de chá (mL)
- ervilhas sugar snap congeladas**
2/3 xícara (96g)
- sal**
1/2 pitada (0g)
- pimenta-do-reino**
1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

- azeite**
2 colher de chá (mL)
- ervilhas sugar snap congeladas**
1 1/3 xícara (192g)
- sal**
1 pitada (0g)
- pimenta-do-reino**
1 pitada (0g)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Salsicha vegana

3 salsicha(s) - 804 kcal  84g proteína  36g gordura  32g carboidrato  5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- linguiça vegana**
3 salsicha (300g)

Para todas as 2 refeições:

- linguiça vegana**
6 salsicha (600g)

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

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)

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

Sopa de grão-de-bico com couve

409 kcal ● 20g proteína ● 11g gordura ● 42g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grão-de-bico, enlatado, escorrido
3/4 lata (336g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
alho, picado fino
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
caldo de legumes
3 xícara(s) (mL)
folhas de couve, picado
1 1/2 xícara, picada (60g)

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico, enlatado, escorrido
1 1/2 lata (672g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
alho, picado fino
3 dente(s) (de alho) (9g)
caldo de legumes
6 xícara(s) (mL)
folhas de couve, picado
3 xícara, picada (120g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 277 kcal ● 10g proteína ● 22g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas
5 colher de sopa, inteira (45g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
10 colher de sopa, inteira (89g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3

Comer em dia 5

Cassoulet de feijão branco

385 kcal ● 18g proteína ● 8g gordura ● 47g carboidrato ● 14g fibra



alho, picado

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

cebola, cortado em cubos

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

cenouras, descascado e fatiado

1 grande (72g)

feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata(s) (220g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

1/4 xícara(s) (mL)

aipo cru, fatiado finamente

1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (20g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

Salada de edamame e beterraba

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



edamame congelado, sem casca

3/4 xícara (89g)

vinagrete balsâmico

1 1/2 colher de sopa (mL)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

3 beterraba(s) (150g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

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

Leite

2 xícara(s) - 298 kcal ● 15g proteína ● 16g gordura ● 23g carboidrato ● 0g fibra

Rende 2 xícara(s)

leite integral

2 xícara(s) (mL)



1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Sub de almôndega vegana

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g proteína ● 18g gordura ● 81g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

almôndegas veganas congeladas

6 almôndega(s) (180g)

molho para macarrão

6 colher de sopa (98g)

levedura nutricional

1/2 colher de sopa (2g)

pão tipo sub(s)

1 1/2 pão(ões) (128g)

Para todas as 2 refeições:

almôndegas veganas congeladas

12 almôndega(s) (360g)

molho para macarrão

3/4 xícara (195g)

levedura nutricional

1 colher de sopa (4g)

pão tipo sub(s)

3 pão(ões) (255g)

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.

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

água

2 1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (78g)

Para todas as 7 refeições:

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.