

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano de 120 g de proteína

[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

1434 kcal ● 126g proteína (35%) ● 53g gordura (33%) ● 90g carboidrato (25%) ● 23g fibra (6%)

Café da manhã

260 kcal, 17g proteína, 29g carboidratos líquidos, 6g gordura



[Smoothie proteico de morango e banana](#)

1/2 smoothie(s)- 194 kcal



[Torrada com manteiga e geleia](#)

1/2 fatia(s)- 67 kcal

Lanches

165 kcal, 5g proteína, 20g carboidratos líquidos, 5g gordura



[Torrada com manteiga](#)

1 fatia(s)- 114 kcal



[Morangos](#)

1 xícara(s)- 52 kcal

Almoço

350 kcal, 15g proteína, 13g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Vagens](#)

63 kcal



[Tofu ao molho buffalo](#)

177 kcal



[Amêndoas torradas](#)

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Jantar

385 kcal, 30g proteína, 26g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue](#)

130 kcal



[Amendoins torrados](#)

1/8 xícara(s)- 115 kcal



[Iogurte grego proteico](#)

1 pote- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 2

1442 kcal ● 121g proteína (34%) ● 45g gordura (28%) ● 118g carboidrato (33%) ● 19g fibra (5%)

Café da manhã

260 kcal, 17g proteína, 29g carboidratos líquidos, 6g gordura



[Smoothie proteico de morango e banana](#)
1/2 smoothie(s)- 194 kcal



[Torrada com manteiga e geleia](#)
1/2 fatia(s)- 67 kcal

Lanches

165 kcal, 5g proteína, 20g carboidratos líquidos, 5g gordura



[Torrada com manteiga](#)
1 fatia(s)- 114 kcal



[Morangos](#)
1 xícara(s)- 52 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almoço

360 kcal, 12g proteína, 33g carboidratos líquidos, 18g gordura



[Bolacha de arroz com manteiga de amendoim](#)
1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal



[Sanduíche grelhado de manteiga de amendoim e banana](#)
1/2 sanduíche(s)- 243 kcal

Jantar

380 kcal, 27g proteína, 34g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Tenders de chik'n crocantes](#)
6 2/3 tender(es)- 381 kcal

Day 3

1419 kcal ● 126g proteína (36%) ● 38g gordura (24%) ● 125g carboidrato (35%) ● 18g fibra (5%)

Café da manhã

260 kcal, 17g proteína, 29g carboidratos líquidos, 6g gordura



[Smoothie proteico de morango e banana](#)
1/2 smoothie(s)- 194 kcal



[Torrada com manteiga e geleia](#)
1/2 fatia(s)- 67 kcal

Lanches

165 kcal, 5g proteína, 20g carboidratos líquidos, 5g gordura



[Torrada com manteiga](#)
1 fatia(s)- 114 kcal



[Morangos](#)
1 xícara(s)- 52 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almoço

340 kcal, 17g proteína, 40g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Sopa enlatada com pedaços \(não cremosa\)](#)
1/2 lata(s)- 124 kcal



[Arroz branco](#)
1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



[Salada caprese](#)
107 kcal

Jantar

380 kcal, 27g proteína, 34g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Tenders de chik'n crocantes](#)
6 2/3 tender(es)- 381 kcal

Day 4

1500 kcal ● 122g proteína (32%) ● 47g gordura (28%) ● 120g carboidrato (32%) ● 27g fibra (7%)

Café da manhã

260 kcal, 10g proteína, 30g carboidratos líquidos, 7g gordura



Torrada com abacate estilo Southwest
1 torrada(s)- 193 kcal



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal

Lanches

170 kcal, 8g proteína, 28g carboidratos líquidos, 1g gordura



Cottage cheese com mel
1/4 xícara(s)- 62 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

340 kcal, 17g proteína, 40g carboidratos líquidos, 10g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1/2 lata(s)- 124 kcal



Arroz branco
1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



Salada caprese
107 kcal

Jantar

460 kcal, 27g proteína, 21g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salada de couve-de-bruxelas, chik'n e maçã
387 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Day 5

1477 kcal ● 127g proteína (34%) ● 45g gordura (28%) ● 119g carboidrato (32%) ● 21g fibra (6%)

Café da manhã

260 kcal, 10g proteína, 30g carboidratos líquidos, 7g gordura



Torrada com abacate estilo Southwest
1 torrada(s)- 193 kcal



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal

Lanches

170 kcal, 8g proteína, 28g carboidratos líquidos, 1g gordura



Cottage cheese com mel
1/4 xícara(s)- 62 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

360 kcal, 14g proteína, 14g carboidratos líquidos, 26g gordura



Nozes
1/8 xícara(s)- 87 kcal



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

Jantar

420 kcal, 35g proteína, 44g carboidratos líquidos, 10g gordura



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Arroz branco
1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



Asinhas de seitan ao teriyaki
4 oz de seitan- 297 kcal

Day 6

1495 kcal ● 132g proteína (35%) ● 44g gordura (27%) ● 124g carboidrato (33%) ● 18g fibra (5%)

Café da manhã

230 kcal, 5g proteína, 41g carboidratos líquidos, 2g gordura



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal



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

Lanches

215 kcal, 17g proteína, 22g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite)
129 kcal



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

360 kcal, 14g proteína, 14g carboidratos líquidos, 26g gordura



Nozes
1/8 xícara(s)- 87 kcal



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

Jantar

420 kcal, 35g proteína, 44g carboidratos líquidos, 10g gordura



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Arroz branco
1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



Asinhas de seitan ao teriyaki
4 oz de seitan- 297 kcal

Day 7

1439 kcal ● 122g proteína (34%) ● 38g gordura (24%) ● 125g carboidrato (35%) ● 27g fibra (8%)

Café da manhã

230 kcal, 5g proteína, 41g carboidratos líquidos, 2g gordura



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal



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

Lanches

215 kcal, 17g proteína, 22g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite)
129 kcal



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

360 kcal, 18g proteína, 33g carboidratos líquidos, 15g gordura



Salada simples de folhas mistas
102 kcal



Lentilhas
174 kcal



Tofu básico
2 oz- 86 kcal

Jantar

360 kcal, 21g proteína, 27g carboidratos líquidos, 15g gordura



Salada caprese
142 kcal



Goulash de feijão e tofu
219 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ vagens verdes congeladas
1 1/3 xícara (161g)
- ☐ brócolis
4 colher de sopa, picado (23g)
- ☐ ketchup
3 1/3 colher de sopa (57g)
- ☐ tomates
13 1/4 colher de sopa de tomates-cereja (124g)
- ☐ couve-de-bruxelas
3/4 xícara (66g)
- ☐ espinafre fresco
1/4 xícara(s) (8g)
- ☐ cebola
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (45g)
- ☐ aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
- ☐ alho
1/4 dente (de alho) (1g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme
9 1/4 oz (262g)
- ☐ amendoins torrados
2 colher de sopa (18g)
- ☐ manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
- ☐ feijão refrito
1/2 xícara (121g)
- ☐ feijão branco enlatado
1/4 lata(s) (110g)
- ☐ lentilhas, cruas
4 colher de sopa (48g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 oz (mL)
- ☐ molho ranch
1 colher de sopa (mL)
- ☐ spray de cozinha
1/2 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)
- ☐ vinagrete balsâmico
5 colher de chá (mL)
- ☐ azeite
3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ maionese
2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão
2/3 lbs (304g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ morangos
3 xícara, inteira (432g)
- ☐ abacaxi enlatado
4 colher de sopa, pedaços (45g)
- ☐ banana
2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)
- ☐ morangos congelados
2 1/4 xícara, sem descongelar (335g)
- ☐ maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (389g)
- ☐ pêssego
4 médio (≈7 cm diâ.) (600g)
- ☐ laranja
2 laranja (308g)

Bebidas

- ☐ água
1 1/3 galão (mL)
- ☐ pó proteico
20 concha (1/3 xícara cada) (620g)

Outro

- ☐iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)
- ☐ cubos de gelo
1 1/2 xícara(s) (210g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
13 1/3 pedaços (340g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 1/4 embalagem (155 g) (197g)
- ☐ tiras veganas chik'n
3 oz (85g)
- ☐ guacamole, industrializado
4 colher de sopa (62g)
- ☐ molho teriyaki
4 colher de sopa (mL)

Doces

- ☐ geleia
1/2 colher de sopa (11g)
- ☐ mel
2 colher de chá (14g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ Molho Frank's Red Hot
4 colher de chá (mL)
- ☐ molho barbecue
1 colher de sopa (17g)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
1 1/4 oz (36g)
- ☐ nozes
1 1/2 oz (39g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
1 1/2 colher de sopa (20g)
- ☐ muçarela fresca
2 1/2 oz (71g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1/2 xícara (113g)
- ☐ leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos
3 médio (132g)

- ☐ xarope de bordo
1 colher de chá (mL)

Lanches

- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
1/2 bolos (5g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
2/3 xícara (123g)
- ☐ seitan
1/2 lbs (227g)

Especiarias e ervas

- ☐ manjerição fresco
6 3/4 colher de sopa, folhas inteiras (10g)
- ☐ vinagre de maçã
1/4 colher de sopa (4g)
- ☐ mostarda amarela
2 pitada ou 1 sachê (1g)
- ☐ páprica
2 1/4 g (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
- ☐ sal
1/8 oz (1g)
- ☐ tomilho fresco
1 pitada (0g)

Cereais matinais

- ☐ aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Smoothie proteico de morango e banana

1/2 smoothie(s) - 194 kcal ● 15g proteína ● 4g gordura ● 21g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana, congelado, descascado e fatiado

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

pó proteico

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

água

1 colher de sopa (mL)

amêndoas

5 amêndoa (6g)

morangos congelados

3/4 xícara, sem descongelar (112g)

cubos de gelo

1/2 xícara(s) (70g)

Para todas as 3 refeições:

banana, congelado, descascado e fatiado

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

pó proteico

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

água

3 colher de sopa (mL)

amêndoas

15 amêndoa (18g)

morangos congelados

2 1/4 xícara, sem descongelar (335g)

cubos de gelo

1 1/2 xícara(s) (210g)

1. Coloque a banana, os morangos, as amêndoas e a água no liquidificador. Bata para misturar, depois adicione os cubos de gelo e processe até ficar cremoso. Adicione o pó de proteína e continue batendo até incorporar bem, cerca de 30 segundos.

Torrada com manteiga e geleia

1/2 fatia(s) - 67 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

geleia

4 pitada (4g)

manteiga

4 pitada (2g)

pão

1/2 fatia (16g)

Para todas as 3 refeições:

geleia

1/2 colher de sopa (11g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

pão

1 1/2 fatia (48g)

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

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Torrada com abacate estilo Southwest

1 torrada(s) - 193 kcal ● 8g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

espinafre fresco
1/8 xícara(s) (4g)
feijão refrito
4 colher de sopa (61g)
guacamole, industrializado
2 colher de sopa (31g)
pão
1 fatia(s) (32g)

Para todas as 2 refeições:

espinafre fresco
1/4 xícara(s) (8g)
feijão refrito
1/2 xícara (121g)
guacamole, industrializado
4 colher de sopa (62g)
pão
2 fatia(s) (64g)

1. Toste o pão, se desejar. Aqueça o feijão refrito transferindo-o para um recipiente próprio para micro-ondas e levando ao micro-ondas por 1-3 minutos, mexendo na metade do tempo.
2. Espalhe o feijão refrito sobre o pão e cubra com guacamole e espinafre. Sirva.

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.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

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.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Vagens

63 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



vagens verdes congeladas

1 1/3 xícara (161g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Tofu ao molho buffalo

177 kcal ● 8g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

1/4 lbs (99g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

molho ranch

1 colher de sopa (mL)

Molho Frank's Red Hot

4 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tofu com molho ranch.

Amêndoas torradas

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



Rende 1/8 xícara(s)

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz - 120 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 bolacha(s) de arroz

bolachas de arroz, qualquer sabor

1/2 bolos (5g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

Sanduíche grelhado de manteiga de amendoim e banana

1/2 sanduíche(s) - 243 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 27g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

spray de cozinha

1/2 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

banana, fatiado

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

pão

1 fatia (32g)

1. Aqueça uma frigideira ou chapa em fogo médio e unte com spray de cozinha. Espalhe 1 colher de sopa de manteiga de amendoim em um lado de cada fatia de pão. Coloque as fatias de banana sobre o lado com manteiga de amendoim de uma fatia, cubra com a outra fatia e pressione firmemente. Frite o sanduíche até dourar em cada lado, cerca de 2 minutos por lado.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

1/2 lata (~540 g) (263g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Salada caprese

107 kcal ● 6g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado ao meio

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

vinagrete balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

manjericão fresco

2 colher de sopa, folhas inteiras (3g)

folhas verdes variadas

1/4 embalagem (155 g) (39g)

muçarela fresca

3/4 oz (21g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado ao meio

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

vinagrete balsâmico

1 colher de sopa (mL)

manjericão fresco

4 colher de sopa, folhas inteiras (6g)

folhas verdes variadas

1/2 embalagem (155 g) (78g)

muçarela fresca

1 1/2 oz (43g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjericão e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes

2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada simples de folhas mistas

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



molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)

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

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



sal
1/2 pitada (0g)
água
1 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
4 colher de sopa (48g)

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.

Tofu básico

2 oz - 86 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 oz
tofu firme
2 oz (57g)
óleo
1 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.

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Torrada com manteiga

1 fatia(s) - 114 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga
1 colher de chá (5g)
pão
1 fatia (32g)

Para todas as 3 refeições:

manteiga
1 colher de sopa (14g)
pão
3 fatia (96g)

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

Morangos

1 xícara(s) - 52 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

morangos
1 xícara, inteira (144g)

Para todas as 3 refeições:
morangos
3 xícara, inteira (432g)

- 1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mel
1 colher de chá (7g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
4 colher de sopa (57g)

Para todas as 2 refeições:
mel
2 colher de chá (14g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1/2 xícara (113g)

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

Maçã

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:
maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

- 1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Shake de proteína (leite)

129 kcal  16g proteína  4g gordura  6g carboidrato  1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- pó proteico**
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
- leite integral**
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

- pó proteico**
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
- leite integral**
1 xícara(s) (mL)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal  1g proteína  0g gordura  16g carboidrato  3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- laranja**
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

- laranja**
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue

130 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



óleo

3/8 colher de chá (mL)

molho barbecue

1 colher de sopa (17g)

abacaxi enlatado

4 colher de sopa, pedaços (45g)

tofu firme

2 oz (57g)

brócolis

4 colher de sopa, picado (23g)

1. Escorra o tofu. Seque com um pano e pressione suavemente para remover o excesso de líquido. Corte em tiras e passe no óleo. Aqueça uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e não vire até que o fundo esteja dourado, cerca de 5 minutos. Vire e cozinhe por mais 3-5 minutos até o tofu ficar crocante. Retire da frigideira e reserve. Adicione o brócolis à frigideira com um pouco de água e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até ficar no vapor e macio, cerca de 5 minutos. Despeje o molho barbecue sobre o tofu para cobri-lo. Sirva o tofu ao lado do brócolis e do abacaxi.

Amendoins torrados

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



Rende 1/8 xícara(s)

amendoins torrados

2 colher de sopa (18g)

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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Tenders de chik'n crocantes

6 2/3 tender(es) - 381 kcal ● 27g proteína ● 15g gordura ● 34g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ketchup

5 colher de chá (28g)

tenders 'chik'n' sem carne

6 2/3 pedaços (170g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup

1/4 xícara (57g)

tenders 'chik'n' sem carne

13 1/3 pedaços (340g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.
Sirva com ketchup.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada de couve-de-bruxelas, chik'n e maçã

387 kcal ● 23g proteína ● 24g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas

3/4 xícara (66g)

maçãs, picado

1/6 pequeno (≈7 cm diâ.) (25g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

xarope de bordo

1 colher de chá (mL)

vinagre de maçã

1/4 colher de sopa (4g)

nozes

2 colher de sopa, picado (14g)

tiras veganas chik'n

3 oz (85g)

1. Cozinhe as tiras de chik'n conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs, chik'n e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
3. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
4. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

Leite

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.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)

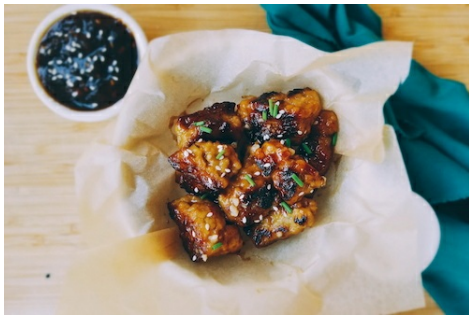
água

2/3 xícara(s) (mL)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Asinhas de seitan ao teriyaki

4 oz de seitan - 297 kcal ● 32g proteína ● 10g gordura ● 19g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho teriyaki

2 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

seitan

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

molho teriyaki

4 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

seitan

1/2 lbs (227g)

1. Corte o seitan em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
3. Adicione o seitan e cozinhe por alguns minutos de cada lado até as bordas dourarem e ficarem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada caprese

142 kcal ● 8g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



tomates, cortado ao meio

1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

vinagrete balsâmico

2 colher de chá (mL)

manjeriço fresco

2 2/3 colher de sopa, folhas inteiras (4g)

folhas verdes variadas

1/3 embalagem (155 g) (52g)

muçarela fresca

1 oz (28g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjeriço e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Goulash de feijão e tofu

219 kcal ● 12g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



alho, picado fino

1/4 dente (de alho) (1g)

tofu firme, escorrido e cortado em cubos

1 3/4 oz (50g)

tomilho fresco

1 pitada (0g)

páprica

1/4 colher de sopa (2g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

cebola, cortado em cubos

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1/4 lata(s) (110g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite por cerca de 5 minutos até dourar.
2. Adicione a cebola e o alho e cozinhe por cerca de 8 minutos. Acrescente páprica, tomilho, um splash de água e um pouco de sal/pimenta a gosto. Mexa.
3. Adicione os feijões e cozinhe por mais 5 minutos aproximadamente, mexendo frequentemente, até os feijões aquecerem. 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)

pó proteico

2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (78g)

Para todas as 7 refeições:

água

17 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

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

- 1. A receita não possui instruções.