

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano de 150 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 1760 kcal ● 157g proteína (36%) ● 53g gordura (27%) ● 139g carboidrato (32%) ● 25g fibra (6%)

Café da manhã

290 kcal, 9g proteína, 42g carboidratos líquidos, 8g gordura



Cereal matinal
290 kcal

Lanches

170 kcal, 10g proteína, 29g carboidratos líquidos, 1g gordura



Pretzels
110 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

425 kcal, 26g proteína, 26g carboidratos líquidos, 18g gordura



Cenouras glaceadas com mel
128 kcal



Tempeh básico
4 oz- 295 kcal

Jantar

495 kcal, 27g proteína, 38g carboidratos líquidos, 24g gordura



Nuggets Chik'n
5 nuggets- 276 kcal



Salada caprese
107 kcal



Leite
3/4 xícara(s)- 112 kcal

Day 2

1848 kcal ● 158g proteína (34%) ● 38g gordura (19%) ● 194g carboidrato (42%) ● 24g fibra (5%)

Café da manhã

290 kcal, 9g proteína, 42g carboidratos líquidos, 8g gordura



Cereal matinal
290 kcal

Lanches

170 kcal, 10g proteína, 29g carboidratos líquidos, 1g gordura



Pretzels
110 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

465 kcal, 28g proteína, 50g carboidratos líquidos, 14g gordura



Wrap vegano simples
1 wrap(s)- 426 kcal



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal

Jantar

540 kcal, 26g proteína, 69g carboidratos líquidos, 14g gordura



Tenders de chik'n crocantes
5 tender(es)- 286 kcal



Cranberries secas
1/4 xícara- 136 kcal



Salada de grão-de-bico fácil
117 kcal

Day 3

1854 kcal ● 169g proteína (37%) ● 69g gordura (33%) ● 114g carboidrato (25%) ● 25g fibra (5%)

Café da manhã

290 kcal, 9g proteína, 42g carboidratos líquidos, 8g gordura



Cereal matinal
290 kcal

Lanches

175 kcal, 10g proteína, 23g carboidratos líquidos, 3g gordura



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



Cereal matinal com leite proteico
124 kcal



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

510 kcal, 37g proteína, 27g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salsichas veganas com purê de couve-flor
1 salsicha(s)- 361 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Jantar

495 kcal, 28g proteína, 18g carboidratos líquidos, 30g gordura



Tofu estilo shawarma
8 3/4 oz- 374 kcal



Ervilha-torta
123 kcal

Day 4

1772 kcal ● 175g proteína (39%) ● 70g gordura (35%) ● 82g carboidrato (19%) ● 29g fibra (7%)

Café da manhã

300 kcal, 24g proteína, 20g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Torrada com queijo cottage](#)

1 torrada(s)- 143 kcal



[Ovos mexidos básicos](#)

2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

175 kcal, 10g proteína, 23g carboidratos líquidos, 3g gordura



[Talos de aipo](#)

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



[Cereal matinal com leite proteico](#)

124 kcal



[Clementina](#)

1 clementina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

415 kcal, 28g proteína, 18g carboidratos líquidos, 22g gordura



[Salada simples de folhas mistas](#)

102 kcal



[Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki](#)

314 kcal

Jantar

495 kcal, 28g proteína, 18g carboidratos líquidos, 30g gordura



[Tofu estilo shawarma](#)

8 3/4 oz- 374 kcal



[Ervilha-torta](#)

123 kcal

Day 5

1753 kcal ● 171g proteína (39%) ● 43g gordura (22%) ● 132g carboidrato (30%) ● 38g fibra (9%)

Café da manhã

300 kcal, 24g proteína, 20g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Torrada com queijo cottage](#)

1 torrada(s)- 143 kcal



[Ovos mexidos básicos](#)

2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

185 kcal, 8g proteína, 21g carboidratos líquidos, 5g gordura



[Torrada com homus](#)

1 fatia(s)- 146 kcal



[Palitos de cenoura](#)

1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

445 kcal, 28g proteína, 40g carboidratos líquidos, 15g gordura



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

76 kcal



[Sopa enlatada com pedaços \(não cremosa\)](#)

1 1/2 lata(s)- 371 kcal

Jantar

435 kcal, 27g proteína, 48g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Massa de lentilha](#)

337 kcal



[Leite](#)

2/3 xícara(s)- 99 kcal

Day 6

1739 kcal ● 161g proteína (37%) ● 50g gordura (26%) ● 131g carboidrato (30%) ● 30g fibra (7%)

Café da manhã

215 kcal, 5g proteína, 32g carboidratos líquidos, 7g gordura



Panquecas

1/2 panqueca(s)- 215 kcal

Almoço

445 kcal, 28g proteína, 40g carboidratos líquidos, 15g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s)- 371 kcal

Lanches

185 kcal, 8g proteína, 21g carboidratos líquidos, 5g gordura



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal



Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal

Jantar

510 kcal, 35g proteína, 35g carboidratos líquidos, 21g gordura



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

4 metade(s) de abobrinha- 384 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 7

1775 kcal ● 163g proteína (37%) ● 51g gordura (26%) ● 136g carboidrato (31%) ● 31g fibra (7%)

Café da manhã

215 kcal, 5g proteína, 32g carboidratos líquidos, 7g gordura



Panquecas

1/2 panqueca(s)- 215 kcal

Almoço

480 kcal, 30g proteína, 44g carboidratos líquidos, 16g gordura



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 254 kcal



Arroz integral

3/8 xícara de arroz integral cozido- 86 kcal



Salada caprese

142 kcal

Lanches

185 kcal, 8g proteína, 21g carboidratos líquidos, 5g gordura



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal



Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal

Jantar

510 kcal, 35g proteína, 35g carboidratos líquidos, 21g gordura



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

4 metade(s) de abobrinha- 384 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Bebidas

- ☐ água
1 1/2 galão (mL)
- ☐ pó proteico
25 concha (1/3 xícara cada) (775g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)
- ☐ clementinas
3 fruta (222g)
- ☐ cranberries secas
4 colher de sopa (40g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1 1/2 pitada (1g)
- ☐ manjeriço fresco
1/4 xícara, folhas inteiras (7g)
- ☐ vinagre balsâmico
1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ gengibre em pó
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ cúrcuma em pó
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ canela
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ coentro em pó
5 pitada (1g)
- ☐ cominho moído
5 pitada (1g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
5 pitada (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
3/4 pitada, moído (0g)

Doces

- ☐ mel
2 1/4 oz (64g)
- ☐ xarope
1 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cenouras
7 1/4 médio (445g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
3 1/2 colher de chá (mL)
- ☐ molho para salada
1/3 xícara (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ homus
9 1/2 colher de sopa (143g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1/4 lata (112g)
- ☐ tofu firme
17 1/2 oz (496g)

Outro

- ☐ nuggets veganos tipo frango
5 nuggets (108g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 2/3 embalagem (155 g) (263g)
- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
7 fatias (73g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
5 pedaços (128g)
- ☐ páprica defumada
1 1/4 colher de chá (3g)
- ☐ salsicha vegana
1 salsicha (100g)
- ☐ couve-flor congelada
3/4 xícara (85g)
- ☐ tzatziki
1/8 xícara(s) (28g)
- ☐ Massa de lentilha
2 2/3 oz (76g)
- ☐ hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

Cereais matinais

- ☐ cereal matinal
5 1/2 porção (165g)

Lanches

- ☐ pretzels duros salgados
2 oz (57g)

- ☐ ketchup
2 1/2 colher de sopa (43g)
- ☐ tomates
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (229g)
- ☐ cebola
5/8 pequeno (44g)
- ☐ salsa fresca
3/4 ramos (1g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
4 xícara (576g)
- ☐ aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
- ☐ abobrinha
4 grande (1292g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
1/8 vara (14g)
- ☐ muçarela fresca
1 3/4 oz (50g)
- ☐ leite integral
5 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
2 xícara (452g)
- ☐ ovos
5 médio (211g)
- ☐ queijo de cabra
4 oz (113g)

Produtos de panificação

- ☐ tortillas de farinha
1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)
- ☐ pão
1/3 lbs (160g)
- ☐ mistura para panquecas
1/2 xícara (65g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
2 colher de sopa (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)
- ☐ molho para macarrão
1/2 pote (680 g) (372g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
2 colher de sopa (24g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Cereal matinal

290 kcal ● 9g proteína ● 8g gordura ● 42g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cereal matinal

1 1/2 porção (45g)

leite integral

3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

cereal matinal

4 1/2 porção (135g)

leite integral

2 1/4 xícara(s) (mL)

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

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Torrada com queijo cottage

1 torrada(s) - 143 kcal ● 11g proteína ● 2g gordura ● 19g carboidrato ● 2g 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)

pão

1 fatia(s) (32g)

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)

pão

2 fatia(s) (64g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe queijo cottage sobre o pão, regue com mel e sirva.

Ovos mexidos básicos

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)
óleo
1 colher de chá (mL)

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

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Panquecas

1/2 panqueca(s) - 215 kcal ● 5g proteína ● 7g gordura ● 32g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga, derretido
1 colher de chá (5g)
mistura para panquecas
4 colher de sopa (33g)
xarope
1/2 colher de sopa (mL)
ovos
1/8 médio (6g)
leite integral
1/6 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

manteiga, derretido
3/4 colher de sopa (11g)
mistura para panquecas
1/2 xícara (65g)
xarope
1 colher de sopa (mL)
ovos
1/4 médio (11g)
leite integral
1/3 xícara(s) (mL)

1. Em uma tigela grande, peneire a farinha, o fermento em pó, o sal e o açúcar. Faça um buraco no centro e despeje o leite, o ovo e a manteiga derretida; misture até ficar homogêneo.
2. Aqueça uma chapa ou frigideira levemente untada em fogo médio-alto. Despeje ou coloque a massa na chapa, usando aproximadamente 1/4 de xícara para cada panqueca. Doure dos dois lados e sirva quente. Cubra com xarope.
3. Para sobras, você pode apenas guardar a massa na geladeira.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Cenouras glaceadas com mel

128 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 18g carboidrato ● 5g fibra



suco de limão

1 colher de chá (mL)

sal

3/4 pitada (1g)

mel

1 colher de chá (8g)

água

1/8 xícara(s) (mL)

cenouras

6 oz (170g)

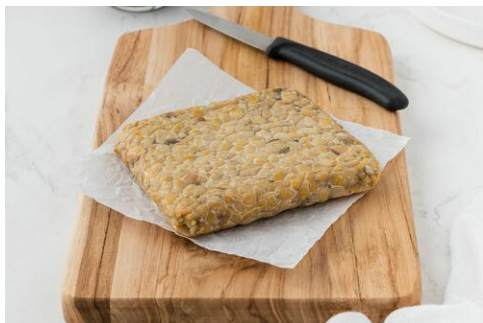
manteiga

1/4 colher de sopa (3g)

1. Se estiver usando cenouras inteiras, corte-as em tiras que se assemelhem ao tamanho das cenouras baby.
2. Em uma frigideira grande em fogo médio-alto, combine a água, as cenouras, a manteiga, o sal e o mel. Cozinhe coberto por cerca de 5-7 minutos até ficarem macias.
3. Destampe e continue cozinhando, mexendo com frequência por mais alguns minutos até que o líquido fique com consistência de xarope.
4. Misture o suco de limão.
5. Sirva.

Tempeh básico

4 oz - 295 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Rende 4 oz

óleo

2 colher de chá (mL)

tempeh

4 oz (113g)

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.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Wrap vegano simples

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



Rende 1 wrap(s)

homus

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)

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

Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 clementina(s)

clementinas

1 fruta (74g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 salsicha(s) - 361 kcal ● 29g proteína ● 19g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 salsicha(s)

cebola, fatiado fino

1/2 pequeno (35g)

salsicha vegana

1 salsicha (100g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

couve-flor congelada

3/4 xícara (85g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade do óleo. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha vegana e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione o óleo restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e 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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

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.

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

314 kcal ● 26g proteína ● 15g gordura ● 12g carboidrato ● 8g fibra



tempeh, picado grosseiramente

4 oz (113g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tzatziki

1/8 xícara(s) (28g)

Molho Frank's Red Hot

2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh 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 tempeh com tzatziki.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomates

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

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

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

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 6 [🔗](#)

Comer em dia 7

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 254 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Rende 2 hambúrguer

hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Arroz integral

3/8 xícara de arroz integral cozido - 86 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Rende 3/8 xícara de arroz integral cozido

arroz integral
2 colher de sopa (24g)
pimenta-do-reino
3/4 pitada, moído (0g)
água
1/4 xícara(s) (mL)
sal
3/4 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.

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Pretzels

110 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pretzels duros salgados

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

pretzels duros salgados

2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Cereal matinal com leite proteico

124 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

1/4 concha (1/3 xícara cada) (8g)

leite integral

1/4 xícara(s) (mL)

cereal matinal

1/2 porção (15g)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

cereal matinal

1 porção (30g)

1. Misture o pó de proteína e o leite em uma tigela até não haver grumos. Adicione o cereal.\n\nProcure um cereal que você goste cuja porção esteja na faixa de 100–150 calorias. Na prática, você pode escolher qualquer cereal e apenas ajustar o tamanho da porção para ficar nessa faixa, já que praticamente todos os cereais têm uma composição de macronutrientes muito semelhante. Em outras palavras, sua escolha de cereal não vai arruinar sua dieta, pois são, em sua maioria, uma refeição matinal rápida e rica em carboidratos.

Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

clementinas

1 fruta (74g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas

2 fruta (148g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, 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 3 refeições:

homus

1/2 xícara (113g)

pão

3 fatia (96g)

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

Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s) - 41 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras

1 1/2 médio (92g)

Para todas as 3 refeições:

cenouras

4 1/2 médio (275g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Nuggets Chik'n

5 nuggets - 276 kcal ● 15g proteína ● 11g gordura ● 26g carboidrato ● 3g fibra



Rende 5 nuggets

nuggets veganos tipo frango

5 nuggets (108g)

ketchup

1 1/4 colher de sopa (21g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

Salada caprese

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



tomates, cortado ao meio
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
vinagrete balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
manjerição fresco
2 colher de sopa, folhas inteiras (3g)
folhas verdes variadas
1/4 embalagem (155 g) (39g)
muçarela fresca
3/4 oz (21g)

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

Leite

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

Rende 3/4 xícara(s)

leite integral
3/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.



Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Tenders de chik'n crocantes

5 tender(es) - 286 kcal ● 20g proteína ● 11g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Rende 5 tender(es)

ketchup
1 1/4 colher de sopa (21g)
tenders 'chik'n' sem carne
5 pedaços (128g)

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

Cranberries secas

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



Rende 1/4 xícara

cranberries secas
4 colher de sopa (40g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de grão-de-bico fácil

117 kcal ● 6g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



cebola, fatiado finamente
1/8 pequeno (9g)
grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado
1/4 lata (112g)
salsa fresca, picado
3/4 ramos (1g)
vinagre de maçã
1/4 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
1/4 colher de sopa (mL)
tomates, cortado ao meio
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tofu estilo shawarma

8 3/4 oz - 374 kcal ● 20g proteína ● 29g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

gengibre em pó
1 1/4 pitada (0g)
alho em pó
1 1/4 pitada (0g)
cúrcuma em pó
1 1/4 pitada (0g)
canela
1 1/4 pitada (0g)
coentro em pó
1/3 colher de chá (1g)
cominho moído
1/3 colher de chá (1g)
páprica defumada
5/8 colher de chá (1g)
flocos de pimenta vermelha
1/3 colher de chá (1g)
água
1 1/4 colher de sopa (mL)
óleo
1 1/4 colher de sopa (mL)
tofu firme, cortado em tiras
1/2 lbs (248g)

Para todas as 2 refeições:

gengibre em pó
1/3 colher de chá (1g)
alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
cúrcuma em pó
1/3 colher de chá (1g)
canela
1/3 colher de chá (1g)
coentro em pó
5 pitada (1g)
cominho moído
5 pitada (1g)
páprica defumada
1 1/4 colher de chá (3g)
flocos de pimenta vermelha
5 pitada (1g)
água
2 1/2 colher de sopa (mL)
óleo
2 1/2 colher de sopa (mL)
tofu firme, cortado em tiras
17 1/2 oz (496g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Em uma tigela, misture o óleo, a água, os temperos e uma pitada de sal. Para ajustar o nível de picância, adicione mais ou menos pimenta vermelha triturada conforme desejar.
3. Coloque tiras de tofu em uma assadeira forrada com papel manteiga e pincele-as com a mistura de temperos.
4. Asse por 10–12 minutos, ou até o tofu ficar dourado e começar a ficar crocante. Sirva.

Ervilha-torta

123 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas
2 xícara (288g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas
4 xícara (576g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Massa de lentilha

337 kcal ● 22g proteína ● 3g gordura ● 41g carboidrato ● 16g fibra



Massa de lentilha

2 2/3 oz (76g)

molho para macarrão

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

1. Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem.
Cubra com o molho e sirva.

Leite

2/3 xícara(s) - 99 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra

Rende 2/3 xícara(s)

leite integral

2/3 xícara(s) (mL)



1. A receita não possui instruções.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s) - 125 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mel

2 colher de chá (14g)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1/2 xícara (113g)

Para todas as 2 refeições:

mel

4 colher de chá (28g)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1 xícara (226g)

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

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

4 metade(s) de abobrinha - 384 kcal ● 21g proteína ● 20g gordura ● 21g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abobrinha

2 grande (646g)

queijo de cabra

2 oz (57g)

molho para macarrão

1/2 xícara (130g)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha

4 grande (1292g)

queijo de cabra

4 oz (113g)

molho para macarrão

1 xícara (260g)

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 1/2 dosador - 382 kcal ● 85g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

3 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

3 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(109g)

Para todas as 7 refeições:

água

24 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

24 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(760g)

1. A receita não possui instruções.