

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano alto em proteína de 1300 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

1371 kcal ● 116g proteína (34%) ● 54g gordura (35%) ● 85g carboidrato (25%) ● 20g fibra (6%)

Café da manhã

215 kcal, 10g proteína, 14g carboidratos líquidos, 12g gordura



Mini muffins de ovo e queijo

1 mini muffin(s)- 56 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Sementes de girassol

90 kcal

Lanches

175 kcal, 8g proteína, 19g carboidratos líquidos, 5g gordura



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 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, 18g proteína, 15g carboidratos líquidos, 21g gordura



Cenouras assadas

2 cenoura(s)- 106 kcal



Tofu Cajun

236 kcal

Jantar

370 kcal, 20g proteína, 34g carboidratos líquidos, 15g gordura



Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets- 368 kcal

Day 2

1320 kcal ● 126g proteína (38%) ● 51g gordura (35%) ● 67g carboidrato (20%) ● 21g fibra (6%)

Café da manhã

215 kcal, 10g proteína, 14g carboidratos líquidos, 12g gordura



Mini muffins de ovo e queijo
1 mini muffin(s)- 56 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal



Sementes de girassol
90 kcal

Lanches

175 kcal, 8g proteína, 19g carboidratos líquidos, 5g gordura



Torrada com homus
1 fatia(s)- 146 kcal



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 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, 18g proteína, 15g carboidratos líquidos, 21g gordura



Cenouras assadas
2 cenoura(s)- 106 kcal



Tofu Cajun
236 kcal

Jantar

315 kcal, 30g proteína, 17g carboidratos líquidos, 12g gordura



Salsicha vegana
1 salsicha(s)- 268 kcal



Legumes mistos
1/2 xícara(s)- 49 kcal

Day 3

1309 kcal ● 122g proteína (37%) ● 55g gordura (38%) ● 62g carboidrato (19%) ● 19g fibra (6%)

Café da manhã

210 kcal, 11g proteína, 7g carboidratos líquidos, 15g gordura



Mini quiche fácil
1 quiche(s)- 96 kcal



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

Lanches

175 kcal, 8g proteína, 19g carboidratos líquidos, 5g gordura



Torrada com homus
1 fatia(s)- 146 kcal



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

335 kcal, 13g proteína, 17g carboidratos líquidos, 22g gordura



Sanduíche de tofu temperado com pesto
1/2 sanduíche(s)- 190 kcal



Mix de castanhas
1/6 xícara(s)- 145 kcal

Jantar

315 kcal, 30g proteína, 17g carboidratos líquidos, 12g gordura



Salsicha vegana
1 salsicha(s)- 268 kcal



Legumes mistos
1/2 xícara(s)- 49 kcal

Day 4

1331 kcal ● 135g proteína (41%) ● 48g gordura (33%) ● 72g carboidrato (22%) ● 17g fibra (5%)

Café da manhã

210 kcal, 11g proteína, 7g carboidratos líquidos, 15g gordura



Mini quiche fácil
1 quiche(s)- 96 kcal



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

Lanches

155 kcal, 17g proteína, 10g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite)
129 kcal



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

335 kcal, 13g proteína, 17g carboidratos líquidos, 22g gordura



Sanduíche de tofu temperado com pesto
1/2 sanduíche(s)- 190 kcal



Mix de castanhas
1/6 xícara(s)- 145 kcal

Jantar

355 kcal, 34g proteína, 35g carboidratos líquidos, 6g gordura



Seitan simples
3 oz- 183 kcal



Lentilhas
174 kcal

Day 5

1328 kcal ● 124g proteína (37%) ● 37g gordura (25%) ● 104g carboidrato (31%) ● 22g fibra (7%)

Café da manhã

210 kcal, 11g proteína, 7g carboidratos líquidos, 15g gordura



Mini quiche fácil
1 quiche(s)- 96 kcal



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

Lanches

155 kcal, 17g proteína, 10g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite)
129 kcal



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

330 kcal, 16g proteína, 50g carboidratos líquidos, 5g gordura



Espaguete com almôndegas vegetarianas
332 kcal

Jantar

355 kcal, 20g proteína, 34g carboidratos líquidos, 11g gordura



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal



Philly cheesesteak com seitan
1/2 sub(s)- 285 kcal

Day 6

1337 kcal ● 118g proteína (35%) ● 28g gordura (19%) ● 130g carboidrato (39%) ● 24g fibra (7%)

Café da manhã

220 kcal, 9g proteína, 27g carboidratos líquidos, 7g gordura



[Toranja](#)

1 toranja- 119 kcal



[Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim](#)

101 kcal

Lanches

155 kcal, 12g proteína, 16g carboidratos líquidos, 4g gordura



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

1 pote(s)- 155 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

330 kcal, 16g proteína, 50g carboidratos líquidos, 5g gordura



[Espaguete com almôndegas vegetarianas](#)

332 kcal

Jantar

355 kcal, 20g proteína, 34g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Framboesas](#)

1 xícara(s)- 72 kcal



[Philly cheesesteak com seitan](#)

1/2 sub(s)- 285 kcal

Day 7

1294 kcal ● 120g proteína (37%) ● 32g gordura (23%) ● 115g carboidrato (36%) ● 16g fibra (5%)

Café da manhã

220 kcal, 9g proteína, 27g carboidratos líquidos, 7g gordura



[Toranja](#)

1 toranja- 119 kcal



[Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim](#)

101 kcal

Lanches

155 kcal, 12g proteína, 16g carboidratos líquidos, 4g gordura



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

1 pote(s)- 155 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

320 kcal, 20g proteína, 41g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Copo de cottage com frutas](#)

1 pote- 131 kcal



[Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia](#)

1/2 sanduíche(s)- 191 kcal

Jantar

325 kcal, 18g proteína, 29g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Salada simples de couve](#)

1/2 xícara(s)- 28 kcal



[Arroz integral](#)

1/4 xícara de arroz integral cozido- 57 kcal



[Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira](#)

240 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cenouras
10 1/4 médio (624g)
- ☐ ketchup
5 colher de chá (28g)
- ☐ mistura de legumes congelados
1 xícara (135g)
- ☐ cebola
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
- ☐ pimentão
1/2 pequeno (37g)
- ☐ folhas de couve
1 1/2 xícara, picada (60g)
- ☐ tomates
1/2 xícara, picada (90g)
- ☐ batatas
1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (46g)
- ☐ brócolis
1/2 xícara, picado (46g)

Gorduras e óleos

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

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme
18 oz (510g)
- ☐ homus
1/2 xícara (113g)
- ☐ amendoim torrado
6 colher de sopa (55g)
- ☐ lentilhas, cruas
4 colher de sopa (48g)
- ☐ manteiga de amendoim
1/2 colher de sopa (8g)

Especiarias e ervas

- ☐ tempero cajun
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
2 pitada (0g)
- ☐ pó de chili
4 pitada (1g)
- ☐ cominho em pó
1 colher de chá (2g)
- ☐ mostarda em pó
2 pitada (1g)

Outro

- ☐ nuggets veganos tipo frango
6 2/3 nuggets (143g)
- ☐ linguiça vegana
2 1/2 salsicha (250g)
- ☐ folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
3 almôndega(s) (90g)
- ☐ pão tipo sub(s)
1 pão(ões) (85g)
- ☐ tempero italiano
2 pitada (1g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo cheddar
1 1/2 colher de sopa, ralado (11g)
- ☐ ovos
4 grande (200g)
- ☐ leite integral
1 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo suíço
4 colher de sopa, ralado (27g)
- ☐ queijo
1 fatia (28 g cada) (28g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ nectarina
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)
- ☐ framboesas
2 xícara (246g)
- ☐ Toranja
2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol
1 oz (28g)
- ☐ mix de nozes
1/3 xícara (45g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto
1 1/2 colher de sopa (24g)

- ☐ sal
1 pitada (1g)
- ☐ alecrim seco
2 pitada (0g)
- ☐ vinagre balsâmico
1 colher de chá (mL)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
1/2 lbs (224g)

Bebidas

- ☐ água
19 xícara (mL)
- ☐ proteína em pó
18 1/2 concha (1/3 xícara cada) (574g)

- ☐ molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
6 oz (170g)
- ☐ massa seca crua
4 oz (114g)
- ☐ arroz integral
4 colher de chá (16g)

Doces

- ☐ geleia
1 colher de sopa (21g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Mini muffins de ovo e queijo

1 mini muffin(s) - 56 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo cheddar

3/4 colher de sopa, ralado (5g)

água

1/2 colher de chá (mL)

ovos

1/2 grande (25g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cheddar

1 1/2 colher de sopa, ralado (11g)

água

1 colher de chá (mL)

ovos

1 grande (50g)

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

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nectarina, sem caroço

1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

Para todas as 2 refeições:

nectarina, sem caroço

2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

miolos de girassol
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:
miolos de girassol
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Mini quiche fácil

1 quiche(s) - 96 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, picado
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (9g)
ovos
1/3 grande (17g)
leite integral
1/8 xícara(s) (mL)
queijo suíço
4 colher de chá, ralado (9g)
mostarda em pó
2/3 pitada (0g)
pão
1/3 fatia (11g)

Para todas as 3 refeições:

cebola, picado
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
ovos
1 grande (50g)
leite integral
1/4 xícara(s) (mL)
queijo suíço
4 colher de sopa, ralado (27g)
mostarda em pó
2 pitada (1g)
pão
1 fatia (32g)

1. Preaqueça o forno a 190°C (375°F). Unte levemente as formas de muffin (uma para cada porção).
2. Corte o pão em círculos. Coloque os círculos no fundo das formas de muffin. Você pode usar diferentes sobras de pão e pressioná-las juntas na base da forma para aproveitar melhor uma fatia. Distribua a cebola e o queijo ralado igualmente entre as forminhas.
3. Em uma tigela média, combine o leite, os ovos, a mostarda e um pouco de sal e pimenta. Divida entre as forminhas. Os quiches vão crescer, então deixe algum espaço no topo.
4. Asse por 20 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.

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 3 refeições:

amendoim torrado
6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Toranja
1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja
2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

101 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

folhas de couve

1/2 xícara, picada (20g)

ovos

1 grande (50g)

tomates

4 colher de sopa, picada (45g)

alecrim seco

1 pitada (0g)

vinagre balsâmico

1/2 colher de chá (mL)

água

1 1/2 colher de sopa (mL)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

ovos

2 grande (100g)

tomates

1/2 xícara, picada (90g)

alecrim seco

2 pitada (0g)

vinagre balsâmico

1 colher de chá (mL)

água

3 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Cenouras assadas

2 cenoura(s) - 106 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras, fatiado

2 grande (144g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

cenouras, fatiado

4 grande (288g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).\r\nColoque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Tofu Cajun

236 kcal ● 17g proteína ● 16g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos
1/2 lbs (213g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
tempero cajun
1/4 colher de sopa (2g)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos
15 oz (425g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
tempero cajun
1/2 colher de sopa (3g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Combine o tofu em cubos, o tempero cajun, o óleo e sal e pimenta em uma assadeira. Misture para cobrir.
3. Asse até ficar crocante, 20-25 minutos. Sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sanduíche de tofu temperado com pesto

1/2 sanduíche(s) - 190 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 14g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme
1 1/2 oz (43g)
flocos de pimenta vermelha
1 pitada (0g)
folhas verdes variadas
4 colher de sopa (8g)
pó de chili
2 pitada (1g)
cominho em pó
4 pitada (1g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
molho pesto
3/4 colher de sopa (12g)
pão
1 fatia(s) (32g)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme
3 oz (85g)
flocos de pimenta vermelha
2 pitada (0g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
pó de chili
4 pitada (1g)
cominho em pó
1 colher de chá (2g)
óleo
1 colher de chá (mL)
molho pesto
1 1/2 colher de sopa (24g)
pão
2 fatia(s) (64g)

1. Torre o pão.\r\nCorte o tofu em tiras. Cubra com óleo e esfregue com cominho e chili em pó por todos os lados. Frite em uma frigideira em fogo médio, alguns minutos de cada lado até ficar crocante. \r\nEm metade do pão, coloque as folhas e o tofu. Espalhe o pesto na outra metade, polvilhe com flocos de pimenta vermelha. Una as duas metades formando um sanduíche. Sirva.

Mix de castanhas

1/6 xícara(s) - 145 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes

2 2/3 colher de sopa (22g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes

1/3 xícara (45g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Espaguete com almôndegas vegetarianas

332 kcal ● 16g proteína ● 5g gordura ● 50g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

almôndegas veganas congeladas

1 1/2 almôndega(s) (45g)

massa seca crua

2 oz (57g)

molho para macarrão

1/8 pote (680 g) (84g)

Para todas as 2 refeições:

almôndegas veganas congeladas

3 almôndega(s) (90g)

massa seca crua

4 oz (114g)

molho para macarrão

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

1. Cozinhe a massa e as 'almôndegas' sem carne conforme indicado nas embalagens.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 pote

Queijo cottage e copo de frutas

1 recipiente (170g)

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

Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

1/2 sanduíche(s) - 191 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 28g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

geleia

1 colher de sopa (21g)

pão

1 fatia (32g)

manteiga de amendoim

1/2 colher de sopa (8g)

1. Toste o pão, se desejar.
Espalhe a manteiga de amendoim em uma fatia de pão e a geleia na outra.
2. Junte as fatias de pão e aproveite.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras

1 médio (61g)

Para todas as 3 refeições:

cenouras

3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Shake de proteína (leite)

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

proteína em pó

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

proteína em pó

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

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

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras

1 médio (61g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras

2 médio (122g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g proteína ● 15g gordura ● 34g carboidrato ● 4g fibra



Rende 6 2/3 nuggets

nuggets veganos tipo frango

6 2/3 nuggets (143g)

ketchup

5 colher de chá (28g)

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

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salsicha vegana

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

linguiça vegana

1 salsicha (100g)

Para todas as 2 refeições:

linguiça vegana

2 salsicha (200g)

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

Legumes mistos

1/2 xícara(s) - 49 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mistura de legumes congelados

1/2 xícara (68g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de legumes congelados

1 xícara (135g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Seitan simples

3 oz - 183 kcal ● 23g proteína ● 6g gordura ● 10g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 oz

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

seitan

3 oz (85g)

1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. 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.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

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.

Philly cheesesteak com seitan

1/2 sub(s) - 285 kcal ● 19g proteína ● 10g gordura ● 28g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão, fatiado
1/4 pequeno (19g)
cebola, picado
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)
seitan, cortado em tiras
1 1/2 oz (43g)
queijo
1/2 fatia (28 g cada) (14g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
pão tipo sub(s)
1/2 pão(ões) (43g)

Para todas as 2 refeições:

pimentão, fatiado
1/2 pequeno (37g)
cebola, picado
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
seitan, cortado em tiras
3 oz (85g)
queijo
1 fatia (28 g cada) (28g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
pão tipo sub(s)
1 pão(ões) (85g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio e adicione as pimentas e a cebola, cozinhando por alguns minutos até começarem a amolecer e a cebola começar a caramelizar.
2. Adicione o queijo e mexa levemente até derreter. Transfira os vegetais para um prato.
3. Adicione as fatias de seitan à panela e cozinhe por alguns minutos de cada lado, até aquecerem e as bordas ficarem douradas e crocantes.
4. Quando o seitan estiver pronto, junte os vegetais de volta e misture até ficar bem combinado.
5. Coloque o recheio no pão e sirva!

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada simples de couve

1/2 xícara(s) - 28 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

molho para salada
1/2 colher de sopa (mL)
folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Arroz integral

1/4 xícara de arroz integral cozido - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/4 xícara de arroz integral cozido

arroz integral

4 colher de chá (16g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

água

1/6 xícara(s) (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

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.

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

240 kcal ● 16g proteína ● 11g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



batatas, cortado em gomos

1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (46g)

linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1/2 salsicha (50g)

tempero italiano

2 pitada (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

brócolis, picado

1/2 xícara, picado (46g)

cenouras, fatiado

1/2 médio (31g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture os legumes com óleo, tempero italiano e um pouco de sal e pimenta.
3. Espalhe os legumes e a linguiça na assadeira e asse, mexendo uma vez na metade do tempo, até que os legumes estejam macios e a linguiça dourada, cerca de 35 minutos. 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.