

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano com baixo teor de carboidratos 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

1272 kcal ● 94g proteína (30%) ● 62g gordura (44%) ● 61g carboidrato (19%) ● 24g fibra (7%)

Café da manhã

170 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 9g gordura



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal



Mini muffins de ovo e queijo
2 mini muffin(s)- 112 kcal

Lanches

170 kcal, 5g proteína, 8g carboidratos líquidos, 12g gordura



Sementes de girassol
90 kcal



Pipoca
2 xícaras- 81 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

365 kcal, 27g proteína, 25g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sanduíche de berinjela com pesto
1/2 sanduíche(s)- 226 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Jantar

400 kcal, 15g proteína, 14g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salada de tomate e abacate
235 kcal



Refogado de cenoura com carne moída
166 kcal

Day 2

1247 kcal ● 98g proteína (32%) ● 48g gordura (34%) ● 77g carboidrato (25%) ● 29g fibra (9%)

Café da manhã

170 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 9g gordura



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal



Mini muffins de ovo e queijo
2 mini muffin(s)- 112 kcal

Lanches

170 kcal, 5g proteína, 8g carboidratos líquidos, 12g gordura



Sementes de girassol
90 kcal



Pipoca
2 xícaras- 81 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

395 kcal, 12g proteína, 34g carboidratos líquidos, 18g gordura



Palitos de cenoura
4 cenoura(s)- 108 kcal



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)
1/2 lata(s)- 177 kcal



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

Jantar

350 kcal, 35g proteína, 22g carboidratos líquidos, 8g gordura



Milho
92 kcal



Farelos veganos
1 3/4 xícara(s)- 256 kcal

Day 3

1289 kcal ● 110g proteína (34%) ● 46g gordura (32%) ● 79g carboidrato (25%) ● 29g fibra (9%)

Café da manhã

190 kcal, 13g proteína, 14g carboidratos líquidos, 8g gordura



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal



Parfait de amora e granola
115 kcal

Lanches

195 kcal, 14g proteína, 8g carboidratos líquidos, 11g gordura



Uvas
29 kcal



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

395 kcal, 12g proteína, 34g carboidratos líquidos, 18g gordura



Palitos de cenoura
4 cenoura(s)- 108 kcal



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)
1/2 lata(s)- 177 kcal



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

Jantar

350 kcal, 35g proteína, 22g carboidratos líquidos, 8g gordura



Milho
92 kcal



Farelos veganos
1 3/4 xícara(s)- 256 kcal

Day 4

1279 kcal ● 95g proteína (30%) ● 58g gordura (41%) ● 75g carboidrato (23%) ● 19g fibra (6%)

Café da manhã

190 kcal, 13g proteína, 14g carboidratos líquidos, 8g gordura 385 kcal, 16g proteína, 27g carboidratos líquidos, 21g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Parfait de amora e granola

115 kcal

Lanches

195 kcal, 14g proteína, 8g carboidratos líquidos, 11g gordura



Uvas

29 kcal



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

385 kcal, 16g proteína, 27g carboidratos líquidos, 21g gordura



Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre

1/2 sanduíche(s)- 273 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal

Jantar

345 kcal, 16g proteína, 24g carboidratos líquidos, 17g gordura



Seitan teriyaki com vegetais e arroz

169 kcal



Salada de tomate e abacate

176 kcal

Day 5

1299 kcal ● 94g proteína (29%) ● 64g gordura (44%) ● 72g carboidrato (22%) ● 15g fibra (5%)

Café da manhã

180 kcal, 7g proteína, 13g carboidratos líquidos, 10g gordura



Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal



Ovo na berinjela

120 kcal

Lanches

145 kcal, 5g proteína, 10g carboidratos líquidos, 9g gordura



Chips de couve

69 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

455 kcal, 17g proteína, 32g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salada caprese

142 kcal



Pizza de brócolis em pão naan

313 kcal

Jantar

360 kcal, 27g proteína, 16g carboidratos líquidos, 18g gordura



Salada de seitan

359 kcal

Day 6

1299 kcal ● 94g proteína (29%) ● 64g gordura (44%) ● 72g carboidrato (22%) ● 15g fibra (5%)

Café da manhã

180 kcal, 7g proteína, 13g carboidratos líquidos, 10g gordura



Suco de fruta
1/2 copo(s)- 57 kcal



Ovo na berinjela
120 kcal

Lanches

145 kcal, 5g proteína, 10g carboidratos líquidos, 9g gordura



Chips de couve
69 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

455 kcal, 17g proteína, 32g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salada caprese
142 kcal



Pizza de brocolis em pão naan
313 kcal

Jantar

360 kcal, 27g proteína, 16g carboidratos líquidos, 18g gordura



Salada de seitan
359 kcal

Day 7

1342 kcal ● 105g proteína (31%) ● 58g gordura (39%) ● 75g carboidrato (22%) ● 24g fibra (7%)

Café da manhã

180 kcal, 7g proteína, 13g carboidratos líquidos, 10g gordura



Suco de fruta
1/2 copo(s)- 57 kcal



Ovo na berinjela
120 kcal

Lanches

145 kcal, 5g proteína, 10g carboidratos líquidos, 9g gordura



Chips de couve
69 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

490 kcal, 30g proteína, 40g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salada simples de folhas mistas
68 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
314 kcal



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

Jantar

365 kcal, 26g proteína, 11g carboidratos líquidos, 20g gordura



Brócolis assado com levedura nutricional
2/3 xícara(s)- 72 kcal



Tempeh básico
4 oz- 295 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ Toranja
1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)
- ☐ abacates
1 1/2 abacate(s) (276g)
- ☐ suco de limão
1 fl oz (mL)
- ☐ uvas
1 xícara (92g)
- ☐ amorinhas
4 colher de sopa (36g)
- ☐ suco de fruta
12 fl oz (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo cheddar
3 colher de sopa, ralado (21g)
- ☐ ovos
5 grande (250g)
- ☐ queijo
1 1/2 oz (42g)
- ☐ queijo em tiras
4 vara (112g)
- ☐ leite integral
2 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte grego desnatado
1/2 xícara (140g)
- ☐ queijo provolone
1 fatia(s) (28g)
- ☐ mussarela fresca
2 oz (57g)

Bebidas

- ☐ água
2/3 galão (mL)
- ☐ proteína em pó
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (489g)
- ☐ cebola
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (51g)
- ☐ coentro fresco
1/2 colher de sopa, picado (2g)
- ☐ alho
4 dente(s) (de alho) (12g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ óleo
1 3/4 oz (mL)
- ☐ molho para salada
5 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
4 colher de chá (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ molho de soja (tamari)
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 1/3 embalagem (340 g) (407g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol
1 oz (28g)
- ☐ mix de nozes
4 colher de sopa (34g)

Outro

- ☐ pipoca de micro-ondas, salgada
4 xícara estourada (44g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)
- ☐ molho teriyaki
2 colher de chá (mL)
- ☐ folhas verdes variadas
1 1/2 embalagem (155 g) (216g)
- ☐ levedura nutricional
1/8 oz (4g)
- ☐ tzatziki
1/8 xícara(s) (28g)

Produtos de panificação

- ☐ pães Kaiser
1/2 pão (≈9 cm diâ.) (29g)
- ☐ pão
1 fatia (32g)
- ☐ pão naan
1 pedaço(s) (90g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ cenouras
8 3/4 médio (536g)
- ☐ berinjela
1/2 berinjela, com casca (aprox. 565 g) (295g)
- ☐ grãos de milho congelados
1 1/3 xícara (181g)
- ☐ mistura de legumes congelados
1/8 pacote (280 g cada) (36g)
- ☐ espinafre fresco
4 xícara(s) (124g)
- ☐ tomates secos ao sol
1/2 oz (14g)
- ☐ folhas de couve
1 maço (170g)
- ☐ brócolis
56 colher de chá, picado (106g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1 g (1g)
- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ alho em pó
1/2 colher de chá (1g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
3/4 pitada (0g)
- ☐ manjeriço fresco
1/3 xícara, folhas inteiras (8g)

- ☐ molho pesto
1 colher de sopa (16g)
- ☐ sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
1 lata (~540 g) (533g)
- ☐ molho de pizza
4 colher de sopa (63g)
- ☐ molho Frank's Red Hot
2 colher de sopa (mL)

Cereais matinais

- ☐ granola
4 colher de sopa (23g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
1/2 lbs (213g)
 - ☐ arroz branco de grão longo
1/4 xícara (42g)
-

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Toranja

1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

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)

Mini muffins de ovo e queijo

2 mini muffin(s) - 112 kcal ● 9g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo cheddar

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

água

1 colher de chá (mL)

ovos

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cheddar

3 colher de sopa, ralado (21g)

água

2 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

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.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 xícara(s) (mL)

- 1. A receita não possui instruções.

Parfait de amora e granola

115 kcal ● 9g proteína ● 4g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**amorinhas, picado
grosseiramente**
2 colher de sopa (18g)
granola
2 colher de sopa (11g)
iogurte grego desnatado
4 colher de sopa (70g)

Para todas as 2 refeições:

**amorinhas, picado
grosseiramente**
4 colher de sopa (36g)
granola
4 colher de sopa (23g)
iogurte grego desnatado
1/2 xícara (140g)

- 1. Faça camadas dos ingredientes como preferir, ou simplesmente misture.
- 2. Você pode conservar na geladeira durante a noite ou levar com você, mas a granola não permanecerá tão crocante se estiver misturada.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Suco de fruta

1/2 copo(s) - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta
4 fl oz (mL)

Para todas as 3 refeições:

suco de fruta
12 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Ovo na berinjela

120 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
1 grande (50g)
óleo
1 colher de chá (mL)
berinjela
1 fatia(s) de 2,5 cm (60g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
3 grande (150g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
berinjela
3 fatia(s) de 2,5 cm (180g)

1. Unte a berinjela com óleo e coloque em uma frigideira em fogo médio, cozinhando por cerca de 4 minutos de cada lado até ficar macia e levemente dourada.
2. Retire a berinjela da frigideira e, quando estiver fria o suficiente para manusear, faça um pequeno buraco no centro e reserve o disco cortado.
3. Coloque a berinjela de volta na frigideira e quebre um ovo no centro do buraco. Cozinhe por 4 minutos, vire e cozinhe por mais 2-3 minutos.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva com o disco de berinjela reservado.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Sanduíche de berinjela com pesto

1/2 sanduíche(s) - 226 kcal ● 7g proteína ● 12g gordura ● 17g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

berinjela, cortado ao meio e fatiado

1/4 pequeno (115g)

queijo

1/2 fatia (28 g cada) (14g)

tomates

1 1/2 fatia(s), fina/pequena (23g)

pães Kaiser

1/2 pão (≈9 cm diâ.) (29g)

alho

1/2 dente (de alho) (2g)

molho pesto

1/2 colher de sopa (8g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o grill do forno.
2. Pincele as fatias de berinjela com azeite e coloque-as em uma assadeira. Posicione a assadeira a cerca de 6 polegadas da fonte de calor. Cozinhe por 10 minutos, ou até ficarem macias e tostadas.
3. Corte o pão ao comprimento e toste.
4. Em uma xícara ou tigela pequena, misture o pesto e o alho. Espalhe essa mistura no pão tostado.
5. Recheie o pão com as fatias de berinjela, tomate e queijo.
6. Sirva.

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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Palitos de cenoura

4 cenoura(s) - 108 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras
4 médio (244g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
8 médio (488g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1/2 lata(s) - 177 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**sopa enlatada com pedaços
(variedades cremosas)**
1/2 lata (~540 g) (267g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa enlatada com pedaços
(variedades cremosas)**
1 lata (~540 g) (533g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Mix de castanhas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre

1/2 sanduíche(s) - 273 kcal ● 14g proteína ● 14g gordura ● 19g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

queijo provolone

1 fatia(s) (28g)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

espinafre fresco

1/8 xícara(s) (4g)

tomates secos ao sol

1/2 oz (14g)

molho pesto

1/2 colher de sopa (8g)

pão

1 fatia (32g)

1. Divida o azeite pela parte externa de cada fatia de pão.
2. Em uma fatia, espalhe o pesto, depois coloque uma fatia de queijo, coberta pelos tomates e o espinafre. Coloque a segunda fatia de queijo por cima e feche o sanduíche.
3. Cozinhe os sanduíches em uma frigideira em fogo médio, cerca de 2-4 minutos de cada lado. Sirva quente.

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

tomates

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

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

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada caprese

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

mussarela fresca

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado ao meio

2/3 xícara de tomates-cereja (99g)

vinagrete balsâmico

4 colher de chá (mL)

manjeriço fresco

1/3 xícara, folhas inteiras (8g)

folhas verdes variadas

2/3 embalagem (155 g) (103g)

mussarela fresca

2 oz (57g)

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.

Pizza de brócolis em pão naan

313 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 27g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubinhos

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

queijo

2 colher de sopa, ralado (14g)

pão naan

1/2 pedaço(s) (45g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

molho de pizza

2 colher de sopa (32g)

brócolis

4 colher de sopa, picado (23g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubinhos

3 dente(s) (de alho) (9g)

queijo

4 colher de sopa, ralado (28g)

pão naan

1 pedaço(s) (90g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

molho de pizza

4 colher de sopa (63g)

brócolis

1/2 xícara, picado (46g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).\r\nMisture metade do óleo com todo o alho picado. Espalhe metade da mistura sobre o naan.\r\nAsse no forno por cerca de 5 minutos.\r\nRetire do forno e espalhe o molho de tomate por cima, cubra com brócolis e queijo, e tempere com sal e pimenta.\r\nColoque de volta no forno por mais 5 minutos, mais 2–3 minutos no grelhador (broiler). Observe o pão de perto para que não escureça demais.\r\nRetire do forno, regue com o restante do azeite, deixe esfriar o suficiente para fatiar. Sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada simples de folhas mistas

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



molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

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

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.

Arroz branco

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

Rende 1/2 xícara de arroz cozido



arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

água

1/3 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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Pipoca

2 xícaras - 81 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pipoca de micro-ondas, salgada
2 xícara estourada (22g)

Para todas as 2 refeições:

pipoca de micro-ondas, salgada
4 xícara estourada (44g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Uvas

29 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas
1/2 xícara (46g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
1 xícara (92g)

1. A receita não possui instruções.

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo em tiras
2 vara (56g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras
4 vara (112g)

1. A receita não possui instruções.
-

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Chips de couve

69 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1 colher de chá (mL)

folhas de couve

1/3 maço (57g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

Para todas as 3 refeições:

azeite

1 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1 maço (170g)

sal

1 colher de chá (6g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Separe as folhas dos talos e rasgue as folhas em pedaços do tamanho de uma mordida.
3. Lave a couve e seque completamente (se ainda estiver úmida, vai afetar muito o resultado do cozimento).
4. Regue um pouco de azeite sobre as folhas (seja conservador com o óleo, pois muito óleo pode deixar os chips moles).
5. Espalhe as folhas na assadeira e polvilhe com sal.
6. Asse por cerca de 10-15 minutos — até as bordas ficarem douradas, mas não queimadas.
7. Sirva.

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

alho em pó

2 pitada (1g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

abacates, cortado em cubos

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

cebola

1 colher de sopa, picado (15g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Refogado de cenoura com carne moída

166 kcal ● 12g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra



coentro fresco, picado

1/2 colher de sopa, picado (2g)

cebola, picado

1/6 grande (25g)

alho, picado finamente

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

óleo

1 colher de chá (mL)

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

flocos de pimenta vermelha

2/3 pitada (0g)

água

1 colher de chá (mL)

molho de soja (tamari)

1/2 colher de sopa (mL)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

2 oz (57g)

cenouras

2/3 grande (48g)

1. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-baixo e adicione o óleo. Acrescente a cebola picada e o alho e mexa ocasionalmente.
2. Enquanto isso, corte as cenouras em palitos pequenos. Adicione as cenouras à frigideira com as cebolas junto com flocos de pimenta vermelha e uma pitada de sal e pimenta. Continue cozinhando até que as cebolas estejam douradas e as cenouras levemente macias.
3. Adicione os pedaços de carne (hambúrguer desfiado) à panela e misture. Acrescente molho de soja, água e metade do coentro.
4. Quando estiver totalmente cozido, sirva e regue com suco de limão e o restante do coentro.

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

Milho

92 kcal 3g proteína 1g gordura 17g carboidrato 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal
grãos de milho congelados
2/3 xícara (91g)

Para todas as 2 refeições:
grãos de milho congelados
1 1/3 xícara (181g)

- 1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Farelos veganos

1 3/4 xícara(s) - 256 kcal 33g proteína 8g gordura 5g carboidrato 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 3/4 xícara (175g)

Para todas as 2 refeições:
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
3 1/2 xícara (350g)

- 1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Seitan teriyaki com vegetais e arroz

169 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



seitan, cortado em tiras

1 1/2 oz (43g)

arroz branco de grão longo

1 colher de sopa (12g)

mistura de legumes congelados

1/8 pacote (280 g cada) (36g)

molho teriyaki

2 colher de chá (mL)

óleo

3/8 colher de chá (mL)

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens. Reserve.
Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o seitan e cozinhe, mexendo, por 4–5 minutos ou até dourar e ficar crocante.
Reduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho.
Sirva sobre o arroz.

Salada de tomate e abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



tomates, cortado em cubinhos

3/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (46g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

alho em pó

1 1/2 pitada (1g)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

3/8 abacate(s) (75g)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

cebola

3/4 colher de sopa, picado (11g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de seitan

359 kcal ● 27g proteína ● 18g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

tomates, cortado ao meio

6 tomatinhos (102g)

seitan, esfarelado ou fatiado

3 oz (85g)

espinafre fresco

2 xícara(s) (60g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

levadura nutricional

1 colher de chá (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

tomates, cortado ao meio

12 tomatinhos (204g)

seitan, esfarelado ou fatiado

6 oz (170g)

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

levadura nutricional

2 colher de chá (3g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Brócolis assado com levedura nutricional

2/3 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2/3 xícara(s)

levadura nutricional

1 colher de chá (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

brócolis

2/3 xícara, picado (61g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Misture o brócolis com óleo e asse no forno por 20–25 minutos.
3. Retire e tempere com levedura nutricional e sal/pimenta a gosto. 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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

1 1/2 dosador - 164 kcal ● 36g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

Para todas as 7 refeições:

água

10 1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)

1. A receita não possui instruções.
-