

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano de 1200 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 1231 kcal ● 92g proteína (30%) ● 50g gordura (37%) ● 80g carboidrato (26%) ● 23g fibra (8%)

Café da manhã

245 kcal, 8g proteína, 2g carboidratos líquidos, 20g gordura



Abacate
176 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Jantar

405 kcal, 18g proteína, 22g carboidratos líquidos, 25g gordura



Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim
294 kcal



Leite
3/4 xícara(s)- 112 kcal

Almoço

360 kcal, 17g proteína, 54g carboidratos líquidos, 5g gordura



Lentilhas
87 kcal



Hambúrguer vegetal
1 hambúrguer- 275 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 2 1221 kcal ● 99g proteína (32%) ● 48g gordura (35%) ● 71g carboidrato (23%) ● 28g fibra (9%)

Café da manhã

245 kcal, 8g proteína, 2g carboidratos líquidos, 20g gordura



Abacate
176 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Jantar

390 kcal, 15g proteína, 34g carboidratos líquidos, 17g gordura



Salada de tomate e abacate
117 kcal



Sopa de lentilhas
271 kcal

Almoço

370 kcal, 27g proteína, 33g carboidratos líquidos, 11g gordura



Sanduíche tipo deli com hummus e legumes
1 sanduíche(s)- 370 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 3

1221 kcal ● 99g proteína (33%) ● 50g gordura (37%) ● 79g carboidrato (26%) ● 15g fibra (5%)

Café da manhã

195 kcal, 6g proteína, 27g carboidratos líquidos, 7g gordura



Bagel médio torrado com manteiga
1/2 bagel(s)- 196 kcal

Jantar

440 kcal, 18g proteína, 17g carboidratos líquidos, 31g gordura



Tofu básico
4 oz- 171 kcal



Salada de tomate e abacate
117 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Almoço

370 kcal, 27g proteína, 33g carboidratos líquidos, 11g gordura



Sanduíche tipo deli com hummus e legumes
1 sanduíche(s)- 370 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 4

1182 kcal ● 98g proteína (33%) ● 42g gordura (32%) ● 82g carboidrato (28%) ● 20g fibra (7%)

Café da manhã

195 kcal, 6g proteína, 27g carboidratos líquidos, 7g gordura



Bagel médio torrado com manteiga
1/2 bagel(s)- 196 kcal

Jantar

430 kcal, 26g proteína, 44g carboidratos líquidos, 11g gordura



Iogurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve
273 kcal

Almoço

340 kcal, 18g proteína, 9g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salada de ovo e abacate
266 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 5

1196 kcal ● 90g proteína (30%) ● 20g gordura (15%) ● 142g carboidrato (47%) ● 23g fibra (8%)

Café da manhã

195 kcal, 6g proteína, 27g carboidratos líquidos, 7g gordura



Bagel médio torrado com manteiga

1/2 bagel(s)- 196 kcal

Jantar

370 kcal, 18g proteína, 60g carboidratos líquidos, 2g gordura



Cuscuz

100 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue

268 kcal

Almoço

415 kcal, 19g proteína, 54g carboidratos líquidos, 10g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Tenders de chik'n crocantes

4 tender(es)- 229 kcal



Palitos de cenoura

3 cenoura(s)- 81 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 6

1176 kcal ● 99g proteína (34%) ● 35g gordura (27%) ● 94g carboidrato (32%) ● 20g fibra (7%)

Café da manhã

175 kcal, 7g proteína, 9g carboidratos líquidos, 11g gordura



Bolinhas proteicas de amêndoa

1 bola(s)- 135 kcal



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal

Jantar

370 kcal, 26g proteína, 30g carboidratos líquidos, 14g gordura



Tofu Cajun

196 kcal



Lentilhas

174 kcal

Almoço

415 kcal, 19g proteína, 54g carboidratos líquidos, 10g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Tenders de chik'n crocantes

4 tender(es)- 229 kcal



Palitos de cenoura

3 cenoura(s)- 81 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 7 1189 kcal 92g proteína (31%) 58g gordura (44%) 56g carboidrato (19%) 19g fibra (6%)

Café da manhã

175 kcal, 7g proteína, 9g carboidratos líquidos, 11g gordura



Bolinhas proteicas de amêndoa
1 bola(s)- 135 kcal



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal

Jantar

370 kcal, 26g proteína, 30g carboidratos líquidos, 14g gordura



Tofu Cajun
196 kcal



Lentilhas
174 kcal

Almoço

425 kcal, 11g proteína, 15g carboidratos líquidos, 32g gordura



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Panini de morango, abacate e queijo de cabra
244 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ abobrinha
1 médio (196g)
- ☐ cebolinha
1 colher de sopa, fatiado (8g)
- ☐ ketchup
3 colher de sopa (51g)
- ☐ tomates
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)
- ☐ cebola
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (29g)
- ☐ espinafre fresco
1/8 xícara(s) (2g)
- ☐ alho
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)
- ☐ aipo cru
1/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (10g)
- ☐ cenouras
6 1/4 médio (381g)
- ☐ tomate triturado enlatado
1/8 lata (51g)
- ☐ pepino
1/2 xícara, fatias (52g)
- ☐ folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
- ☐ couve-flor
1 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (265g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de chia
4 pitada (2g)
- ☐ sementes de gergelim
4 pitada (2g)
- ☐ manteiga de amêndoa
2 colher de sopa (31g)
- ☐ pecãs
4 colher de sopa, metades (25g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)
- ☐ abacates
2 abacate(s) (419g)
- ☐ maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)
- ☐ clementinas
2 fruta (148g)

Outro

- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
1/2 xícara (45g)
- ☐ hambúrguer vegetal
1 hambúrguer (71g)
- ☐ folhas verdes variadas
1/3 embalagem (155 g) (48g)
- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
12 fatias (125g)
- ☐ levedura nutricional
4 colher de sopa (15g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
8 pedaços (204g)
- ☐ farinha de amêndoa
1 colher de sopa (7g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral
2 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos
4 grande (200g)
- ☐ manteiga
1/4 vara (24g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)
- ☐ queijo de cabra
1/2 oz (14g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/4 colher de sopa (5g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
- ☐ alho em pó
1/2 colher de chá (2g)
- ☐ manjerição, seco
1 pitada, folhas (0g)
- ☐ orégano seco
1 pitada, folhas (0g)
- ☐ tempero cajun
1 1/4 colher de chá (3g)

Bebidas

- ☐ água
17 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó
15 1/2 oz (440g)

- ☐ morangos
2 médio (diâ. 3 cm) (24g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)
- ☐ manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
- ☐ lentilhas, cruas
14 colher de sopa (168g)
- ☐ homus
6 colher de sopa (90g)
- ☐ tofu firme
16 1/2 oz (468g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1/2 lata (224g)

Produtos de panificação

- ☐ pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)
- ☐ pão
1/3 lbs (160g)
- ☐ bagel
1 1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (158g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
10 1/4 g (mL)
- ☐ óleo
5 colher de chá (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
2 xícara(s) (mL)
- ☐ molho barbecue
4 colher de sopa (72g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ couscous instantâneo, saborizado
1/6 caixa (165 g) (27g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão

1 colher de chá (mL)

abacates

1 abacate(s) (201g)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

2 grande (100g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Bagel médio torrado com manteiga

1/2 bagel(s) - 196 kcal ● 6g proteína ● 7g gordura ● 27g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

bagel

1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(53g)

Para todas as 3 refeições:

manteiga

1 1/2 colher de sopa (21g)

bagel

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

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga.
3. Aproveite.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Bolinhas proteicas de amêndoa

1 bola(s) - 135 kcal ● 6g proteína ● 10g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

proteína em pó

1/2 colher de sopa (3g)

farinha de amêndoa

1/2 colher de sopa (4g)

manteiga de amêndoa

1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

proteína em pó

1 colher de sopa (6g)

farinha de amêndoa

1 colher de sopa (7g)

manteiga de amêndoa

2 colher de sopa (31g)

1. Misture todos os ingredientes até ficarem bem incorporados.
2. Modele em bolinhas.
3. Guarde as sobras em um recipiente hermético na geladeira.

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.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Lentilhas

87 kcal ● 6g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



sal
1/4 pitada (0g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
2 colher de sopa (24g)

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.

Hambúrguer vegetal

1 hambúrguer - 275 kcal ● 11g proteína ● 5g gordura ● 41g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 hambúrguer
hambúrguer vegetal
1 hambúrguer (71g)
folhas verdes variadas
1 oz (28g)
ketchup
1 colher de sopa (17g)
pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem. Quando pronto, coloque no pão e cubra com folhas e ketchup. Sinta-se à vontade para adicionar outras coberturas de baixa caloria, como mostarda ou picles.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Sanduíche tipo deli com hummus e legumes

1 sanduíche(s) - 370 kcal ● 27g proteína ● 11g gordura ● 33g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino

4 colher de sopa, fatias (26g)

homus

3 colher de sopa (45g)

Fatias tipo deli à base de plantas

6 fatias (62g)

pão

2 fatia(s) (64g)

Para todas as 2 refeições:

pepino

1/2 xícara, fatias (52g)

homus

6 colher de sopa (90g)

Fatias tipo deli à base de plantas

12 fatias (125g)

pão

4 fatia(s) (128g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe hummus sobre o pão.
3. Monte o restante dos ingredientes no sanduíche. Sirva.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Salada de ovo e abacate

266 kcal ● 15g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



ovos, cozido e resfriado

2 grande (100g)

folhas verdes variadas

2/3 xícara (20g)

abacates

1/3 abacate(s) (67g)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou cozinhe os seus e deixe esfriar na geladeira.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar bem combinado.
3. Sirva sobre uma cama de folhas verdes.

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

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.

Tenders de chik'n crocantes

4 tender(es) - 229 kcal ● 16g proteína ● 9g gordura ● 21g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ketchup

1 colher de sopa (17g)

tenders 'chik'n' sem carne

4 pedaços (102g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup

2 colher de sopa (34g)

tenders 'chik'n' sem carne

8 pedaços (204g)

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

Palitos de cenoura

3 cenoura(s) - 81 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras

3 médio (183g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras

6 médio (366g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/4 xícara

pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

1. A receita não possui instruções.

Panini de morango, abacate e queijo de cabra

244 kcal ● 8g proteína ● 15g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



abacates, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

morangos, sem caroço e fatiado finamente

2 médio (diâ. 3 cm) (24g)

manteiga

4 pitada (2g)

queijo de cabra

1/2 oz (14g)

pão

1 fatia (32g)

1. Aqueça uma pequena frigideira ou chapa em fogo médio e unte com spray de cozinha.
2. Passe manteiga em um lado de cada fatia de pão.
3. Espalhe o queijo de cabra no lado não amanteigado de cada fatia de pão.
4. Distribua os morangos sobre o queijo de cabra em ambas as fatias de pão.
5. Coloque o abacate por cima dos morangos em uma das fatias e então coloque a outra fatia por cima.
6. Coloque cuidadosamente o sanduíche na frigideira ou chapa e pressione o topo com uma espátula.
7. Vire o sanduíche com cuidado após cerca de 2 minutos (o lado de baixo deve estar dourado) e pressione novamente com a espátula. Cozinhe por mais 2 minutos, até ficar dourado.
8. Sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim

294 kcal ● 13g proteína ● 19g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



abobrinha, espiralizado

1 médio (196g)

sementes de chia

4 pitada (2g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

cebolinha

1 colher de sopa, fatiado (8g)

sementes de gergelim

4 pitada (2g)

molho de soja (tamari)

1 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1/2 xícara (45g)

1. Misture os zoodles e a salada de repolho em uma tigela.
2. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o molho de soja e o suco de limão. Adicione água aos poucos, apenas o suficiente para que a mistura fique com consistência de molho.
3. Despeje a mistura de manteiga de amendoim sobre os zoodles e misture bem.
4. Finalize com cebolinha, sementes de gergelim e sementes de chia (opcional).
5. Sirva.

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

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

alho em pó

1 pitada (0g)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

cebola

1/2 colher de sopa, picado (8g)

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.

Sopa de lentilhas

271 kcal ● 13g proteína ● 8g gordura ● 31g carboidrato ● 7g fibra



espinafre fresco, fatiado finamente

1/8 xícara(s) (2g)

alho, picado

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

aipo cru, picado

1/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (10g)

cenouras, em cubos

1/4 médio (15g)

cebola, picado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 pitada (1g)

tomate triturado enlatado

1/8 lata (51g)

manjeriço, seco

1 pitada, folhas (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

água

1 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

4 colher de sopa (48g)

orégano seco

1 pitada, folhas (0g)

1. Em uma panela grande para sopa, aqueça o óleo em fogo médio. Adicione as cebolas, as cenouras e o aipo; cozinhe e mexa até que a cebola esteja macia. Acrescente o alho, o orégano e o manjeriço; cozinhe por 2 minutos.
2. Adicione as lentilhas e junte a água e os tomates. Leve à fervura. Reduza o fogo e cozinhe em fogo brando por pelo menos 1 hora. Quando estiver pronto para servir, acrescente o espinafre e cozinhe até murchar. Tempere a gosto com sal e pimenta.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Tofu básico

4 oz - 171 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 oz

tofu firme

4 oz (113g)

óleo

2 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.

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

alho em pó

1 pitada (0g)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

cebola

1/2 colher de sopa, picado (8g)

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.

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

iogurte grego com baixo teor de gordura

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

Rende 1 pote(s)

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

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



1. A receita não possui instruções.

Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal ● 13g proteína ● 7g gordura ● 28g carboidrato ● 11g fibra



grão-de-bico, enlatado, escorrido

1/2 lata (224g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

alho, picado fino

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

caldo de legumes

2 xícara(s) (mL)

folhas de couve, picado

1 xícara, picada (40g)

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

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 5

Cuscuz

100 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 20g carboidrato ● 1g fibra



couscous instantâneo, saborizado

1/6 caixa (165 g) (27g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Asas de couve-flor ao barbecue

268 kcal ● 14g proteína ● 2g gordura ● 40g carboidrato ● 9g fibra



couve-flor

1 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (265g)

levedura nutricional

4 colher de sopa (15g)

sal

2 pitada (2g)

molho barbecue

4 colher de sopa (72g)

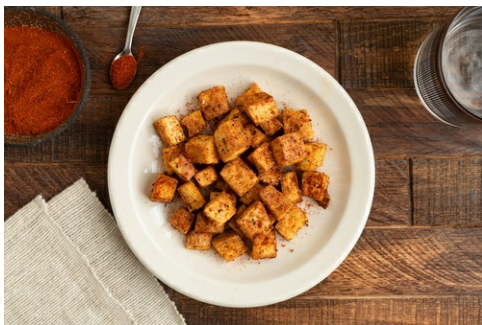
1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C). Lave a couve-flor e corte em floretes - reserve.
2. Em uma tigela, combine o fermento nutricional e o sal. Misture com um pouco de água até quase formar uma pasta.
3. Adicione os floretes à tigela e misture para cobrir todos os lados. Coloque os floretes em uma assadeira untada.
4. Asse por 25-30 minutos ou até ficarem crocantes. Retire do forno e reserve.
5. Coloque o molho barbecue em um recipiente próprio para micro-ondas e aqueça por alguns segundos até aquecer.
6. Misture os floretes com o molho barbecue. Sirva.

Jantar 6 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tofu Cajun

196 kcal ● 14g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos

6 1/4 oz (177g)

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

tempero cajun

5 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos

3/4 lbs (354g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

tempero cajun

1 1/4 colher de chá (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.

Lentilhas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

sal
1 pitada (1g)
água
2 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/2 xícara (96g)

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água
2 xícara(s) (mL)
proteína em pó
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Para todas as 7 refeições:

água
14 xícara(s) (mL)
proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

1. A receita não possui instruções.