

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano 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

1320 kcal ● 96g proteína (29%) ● 55g gordura (37%) ● 94g carboidrato (29%) ● 17g fibra (5%)

Café da manhã

200 kcal, 6g proteína, 16g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Waffles com manteiga de amendoim](#)
1 waffle(s)- 201 kcal

Almoço

385 kcal, 10g proteína, 36g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Arroz branco](#)
3/8 xícara de arroz cozido- 82 kcal



[Salada simples de folhas mistas](#)
68 kcal



[Grão-de-bico cremoso com limão](#)
233 kcal

Lanches

220 kcal, 9g proteína, 10g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Sementes de abóbora](#)
183 kcal



[Clementina](#)
1 clementina(s)- 39 kcal

Jantar

350 kcal, 34g proteína, 31g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Quiabo](#)
3/4 xícara- 30 kcal



[Pão pita](#)
1 pão pita(s)- 78 kcal



[Seitan simples](#)
4 oz- 244 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 2

1326 kcal ● 98g proteína (30%) ● 63g gordura (43%) ● 73g carboidrato (22%) ● 19g fibra (6%)

Café da manhã

200 kcal, 6g proteína, 16g carboidratos líquidos, 12g gordura



Waffles com manteiga de amendoim
1 waffle(s)- 201 kcal

Almoço

350 kcal, 14g proteína, 29g carboidratos líquidos, 17g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal



Arroz integral com manteiga
125 kcal



Farelos veganos
1/2 xícara(s)- 73 kcal

Lanches

220 kcal, 9g proteína, 10g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal

Jantar

390 kcal, 32g proteína, 16g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
122 kcal



Salsicha vegana
1 salsicha(s)- 268 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 3

1272 kcal ● 96g proteína (30%) ● 48g gordura (34%) ● 96g carboidrato (30%) ● 17g fibra (5%)

Café da manhã

145 kcal, 8g proteína, 2g carboidratos líquidos, 11g gordura



Couve e ovos
95 kcal



Espinafre salteado simples
50 kcal

Almoço

350 kcal, 14g proteína, 29g carboidratos líquidos, 17g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal



Arroz integral com manteiga
125 kcal



Farelos veganos
1/2 xícara(s)- 73 kcal

Lanches

225 kcal, 5g proteína, 47g carboidratos líquidos, 1g gordura



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal



Pretzels
110 kcal

Jantar

390 kcal, 32g proteína, 16g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
122 kcal



Salsicha vegana
1 salsicha(s)- 268 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 4

1263 kcal ● 93g proteína (29%) ● 56g gordura (40%) ● 76g carboidrato (24%) ● 20g fibra (6%)

Café da manhã

145 kcal, 8g proteína, 2g carboidratos líquidos, 11g gordura



Couve e ovos
95 kcal



Espinafre salteado simples
50 kcal

Lanches

225 kcal, 5g proteína, 47g carboidratos líquidos, 1g gordura



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal



Pretzels
110 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

280 kcal, 19g proteína, 12g carboidratos líquidos, 14g gordura



Tofu Cajun
196 kcal



Ervilha-torta
82 kcal

Jantar

450 kcal, 25g proteína, 13g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tofu ao molho buffalo
355 kcal



Brócolis assado
98 kcal

Day 5

1332 kcal ● 94g proteína (28%) ● 37g gordura (25%) ● 136g carboidrato (41%) ● 21g fibra (6%)

Café da manhã

145 kcal, 8g proteína, 2g carboidratos líquidos, 11g gordura



Couve e ovos
95 kcal



Espinafre salteado simples
50 kcal

Lanches

190 kcal, 9g proteína, 32g carboidratos líquidos, 2g gordura



Kefir
150 kcal



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

380 kcal, 17g proteína, 42g carboidratos líquidos, 11g gordura



Lentilhas
87 kcal



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias
182 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Jantar

455 kcal, 23g proteína, 58g carboidratos líquidos, 12g gordura



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



Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal

Day 6 1334 kcal 90g proteína (27%) 49g gordura (33%) 110g carboidrato (33%) 23g fibra (7%)

Café da manhã

175 kcal, 17g proteína, 13g carboidratos líquidos, 4g gordura 370 kcal, 10g proteína, 20g carboidratos líquidos, 26g gordura



Cenouras com homus
82 kcal



Queijo cottage com abacaxi
93 kcal

Almoço



Arroz integral
1/4 xícara de arroz integral cozido- 57 kcal



Tomates salteados com alho e ervas
127 kcal



Copos de alface com tofu à taiwanesa
4 copos de alface- 186 kcal

Lanches

190 kcal, 9g proteína, 32g carboidratos líquidos, 2g gordura



Kefir
150 kcal



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal

Jantar

435 kcal, 18g proteína, 44g carboidratos líquidos, 16g gordura



Bowl de grão-de-bico e arroz com amendoim tailandês
436 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 7 1334 kcal 90g proteína (27%) 49g gordura (33%) 110g carboidrato (33%) 23g fibra (7%)

Café da manhã

175 kcal, 17g proteína, 13g carboidratos líquidos, 4g gordura 370 kcal, 10g proteína, 20g carboidratos líquidos, 26g gordura



Cenouras com homus
82 kcal



Queijo cottage com abacaxi
93 kcal

Almoço



Arroz integral
1/4 xícara de arroz integral cozido- 57 kcal



Tomates salteados com alho e ervas
127 kcal



Copos de alface com tofu à taiwanesa
4 copos de alface- 186 kcal

Lanches

190 kcal, 9g proteína, 32g carboidratos líquidos, 2g gordura



Kefir
150 kcal



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal

Jantar

435 kcal, 18g proteína, 44g carboidratos líquidos, 16g gordura



Bowl de grão-de-bico e arroz com amendoim tailandês
436 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
2 colher de sopa (23g)
- ☐ seitan
4 oz (113g)
- ☐ arroz integral
2/3 xícara (127g)
- ☐ couscous instantâneo, saborizado
1/6 caixa (165 g) (27g)

Bebidas

- ☐ água
12 3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
1/2 xícara (mL)
- ☐ óleo
1 3/4 oz (mL)
- ☐ azeite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ molho ranch
2 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
7 1/2 xícara (225g)
- ☐ linguiça vegana
2 salsicha (200g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
5 pedaços (128g)
- ☐ óleo de gergelim
1 colher de chá (mL)
- ☐ tempero italiano
1/2 colher de sopa (5g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
3 1/4 dente(s) (de alho) (10g)
- ☐ espinafre fresco
2/3 pacote (280 g) (194g)
- ☐ quiabo, congelado
3/4 xícara (84g)
- ☐ tomates
3 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (460g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1 3/4 colher de chá (mL)
- ☐ clementinas
5 fruta (370g)
- ☐ suco de fruta
16 fl oz (mL)
- ☐ laranja
2 laranja (308g)
- ☐ abacaxi enlatado
4 colher de sopa, pedaços (45g)
- ☐ suco de limão
2 colher de chá (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
1/8 xícara(s) (mL)
- ☐ molho Frank's Red Hot
2 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagre de maçã
1 1/2 colher de sopa (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ leite de coco enlatado
1 1/2 oz (mL)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- ☐ amêndoas
1 oz (25g)

Produtos de panificação

- ☐ pão pita
1 pita, pequena (diâm. 10 cm) (28g)
- ☐ waffles congelados
2 waffles (70g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
2 1/4 g (2g)
- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ tempero cajun
5 pitada (1g)
- ☐ cebola em pó
2 pitada (1g)
- ☐ alho em pó
2 pitada (1g)

- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
3 1/3 xícara (480g)
- ☐ folhas de couve
3/4 xícara, picada (30g)
- ☐ brócolis congelado
1 embalagem (284g)
- ☐ salsa fresca
2/3 ramos (1g)
- ☐ pepino
5/8 pepino (≈21 cm) (176g)
- ☐ ketchup
1 1/4 colher de sopa (21g)
- ☐ cenouras baby
16 médio (160g)
- ☐ coentro fresco
2 colher de sopa, picado (6g)
- ☐ gengibre fresco
1 colher de sopa (6g)
- ☐ alface romana (romaine)
8 folha interna (48g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado
1 1/2 lata (643g)
- ☐ manteiga de amendoim
4 colher de sopa (64g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em
pedaços
1 xícara (100g)
- ☐ tofu firme
18 1/4 oz (517g)
- ☐ lentilhas, cruas
2 colher de sopa (24g)
- ☐ homus
4 colher de sopa (60g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 oz (mL)

- ☐ cominho em pó
1 1/2 pitada (0g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
3/4 colher de sopa (11g)
- ☐ ovos
3 grande (150g)
- ☐ kefir aromatizado
3 xícara (mL)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de
gordura)
1 xícara (226g)

Lanches

- ☐ pretzels, crocantes, salgados
2 oz (57g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Waffles com manteiga de amendoim

1 waffle(s) - 201 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

waffles congelados

1 waffles (35g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

waffles congelados

2 waffles (70g)

1. Toste os waffles conforme as instruções da embalagem.
2. Espalhe manteiga de amendoim sobre os waffles. Opcionalmente, você pode cortar o waffle ao meio e montar um sanduíche de waffle com manteiga de amendoim. Sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Couve e ovos

95 kcal ● 7g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1/2 pitada (0g)

folhas de couve

4 colher de sopa, picada (10g)

ovos

1 grande (50g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

sal

1 1/2 pitada (1g)

folhas de couve

3/4 xícara, picada (30g)

ovos

3 grande (150g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata.
2. Tempere os ovos com sal e rasgue as folhas verdes, misturando-as com os ovos (para ovos bem verdes, coloque a mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo).
3. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira em fogo médio.
4. Adicione a mistura de ovos e cozinhe até a consistência desejada.
5. Sirva.

Espinafre salteado simples

50 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos

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

espinafre fresco

2 xícara(s) (60g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

Para todas as 3 refeições:

alho, cortado em cubos

3/4 dente (de alho) (2g)

espinafre fresco

6 xícara(s) (180g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Cenouras com homus

82 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras baby

8 médio (80g)

homus

2 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras baby

16 médio (160g)

homus

4 colher de sopa (60g)

1. Sirva as cenouras com homus.

Queijo cottage com abacaxi

93 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacaxi enlatado, escorrido

2 colher de sopa, pedaços (23g)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)

1/2 xícara (113g)

Para todas as 2 refeições:

abacaxi enlatado, escorrido

4 colher de sopa, pedaços (45g)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)

1 xícara (226g)

1. Escorra o suco do abacaxi e misture os pedaços de abacaxi com o queijo cottage.
2. Sinta-se à vontade para usar a maioria dos tipos de frutas: banana, frutas vermelhas, pêssegos, melão, etc.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Arroz branco

3/8 xícara de arroz cozido - 82 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra

Rende 3/8 xícara de arroz cozido

arroz branco de grão longo

2 colher de sopa (23g)

água

1/4 xícara(s) (mL)



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

Salada 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.

Grão-de-bico cremoso com limão

233 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



alho, picado finamente
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 xícara(s) (120g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
1/2 oz (14g)
caldo de legumes
1/8 xícara(s) (mL)
leite de coco enlatado
1 1/2 oz (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio-alto. Adicione o alho e cozinhe até perfumar, cerca de 1 minuto.
2. Misture o caldo de legumes, o leite de coco, os grão-de-bico, o espinafre e um pouco de sal.
3. Leve a mistura para ferver, depois reduza o fogo para médio. Cozinhe até o espinafre murchar e o molho engrossar, cerca de 5-7 minutos.
4. Desligue o fogo, misture o suco de limão e ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada
3 colher de sopa (mL)
tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
6 colher de sopa (mL)
tomates
1 xícara de tomates-cereja (149g)
folhas verdes variadas
6 xícara (180g)

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

Arroz integral com manteiga

125 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimenta-do-reino
3/4 pitada, moído (0g)
água
1/4 xícara(s) (mL)
sal
3/4 pitada (1g)
arroz integral
2 colher de sopa (24g)
manteiga
1 colher de chá (5g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
arroz integral
4 colher de sopa (48g)
manteiga
3/4 colher de sopa (11g)

1. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
2. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa bem ajustada.
3. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e deixe ferver, tampado, por 30 minutos.
4. Despeje o arroz em uma peneira sobre a pia e escorra por 10 segundos.
5. Volte o arroz para a mesma panela, fora do fogo.
6. Cubra imediatamente e deixe descansar por 10 minutos (esta é a parte de vaporização).
7. Descubra, misture a manteiga e tempere com sal e pimenta.

Farelos veganos

1/2 xícara(s) - 73 kcal ● 9g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1/2 xícara (50g)

Para todas as 2 refeições:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 xícara (100g)

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

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Tofu Cajun

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



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)

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.

Ervilha-torta

82 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

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.\r\nAqueça 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.

Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

182 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 28g carboidrato ● 5g fibra

**salsa fresca, picado**

2/3 ramos (1g)

tomates, picado

1/6 tomate roma (13g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1/6 lata (75g)

pepino, picado

1/8 pepino (≈21 cm) (25g)

suco de limão

1/4 colher de chá (mL)

cominho em pó

1 1/3 pitada (0g)

óleo

1/8 colher de chá (mL)

couscous instantâneo, saborizado

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

1. Aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture o grão-de-bico com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma assadeira e asse por 15 minutos. Reserve quando pronto.
2. Enquanto isso, cozinhe o cuscuz conforme as instruções da embalagem. Quando o cuscuz estiver pronto e tiver esfriado um pouco, misture a salsa.
3. Monte o bowl com cuscuz, grão-de-bico assado, pepino e tomates. Regue com suco de limão por cima e sirva.

Amêndoas torradas

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

Rende 1/8 xícara(s)

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)



1. A receita não possui instruções.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Arroz integral

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

arroz integral

2 2/3 colher de sopa (32g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

sal

1 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.

Tomates salteados com alho e ervas

127 kcal ● 1g proteína ● 10g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

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

sal

2 pitada (2g)

tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

tomates

1/2 pint, tomatinhos (149g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

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

sal

4 pitada (3g)

tempero italiano

1/2 colher de sopa (5g)

tomates

1 pint, tomatinhos (298g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.
2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.
3. Sirva.

Copos de alface com tofu à taiwanesa

4 copos de alface - 186 kcal ● 7g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

gingibre fresco, descascado e picado

1/2 colher de sopa (3g)

tofu firme, seco com papel-toalha e esfarelado

2 1/2 oz (71g)

água

1/8 xícara(s) (mL)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

alface romana (romaine)

4 folha interna (24g)

molho de soja (tamari)

1 colher de chá (mL)

vinagre de maçã

3/4 colher de sopa (mL)

amêndoas

1/2 colher de sopa, em tiras finas (3g)

alho, picado

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

Para todas as 2 refeições:

gingibre fresco, descascado e picado

1 colher de sopa (6g)

tofu firme, seco com papel-toalha e esfarelado

5 oz (142g)

água

1/8 xícara(s) (mL)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

alface romana (romaine)

8 folha interna (48g)

molho de soja (tamari)

2 colher de chá (mL)

vinagre de maçã

1 1/2 colher de sopa (mL)

amêndoas

1 colher de sopa, em tiras finas (7g)

alho, picado

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

1. Aqueça cerca de 2/3 do óleo em uma frigideira antiaderente em fogo médio-alto. Adicione o tofu, tempere com sal e pimenta e cozinhe até dourar em alguns pontos, cerca de 5-6 minutos. Transfira o tofu para um prato e limpe a frigideira.
2. Adicione o restante do óleo na mesma frigideira em fogo médio-alto. Acrescente o alho, o gengibre e as amêndoas, mexendo frequentemente até o alho ficar perfumado e as amêndoas tostadas, cerca de 1-2 minutos.
3. Misture o vinagre de maçã, o molho de soja e a água, e cozinhe até a mistura engrossar ligeiramente, cerca de 2-3 minutos.
4. Volte o tofu para a frigideira e misture para envolver no molho.
5. Coloque a mistura de tofu nos copos de alface e sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sementes de abóbora torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

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 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta
8 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Pretzels

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

pretzels, crocantes, salgados
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

pretzels, crocantes, salgados
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Kefir

150 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 25g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

kefir aromatizado
1 xícara (mL)

Para todas as 3 refeições:

kefir aromatizado
3 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

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 3 refeições:

clementinas
3 fruta (222g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Quiabo

3/4 xícara - 30 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 3/4 xícara

quiabo, congelado
3/4 xícara (84g)

1. Coloque o quiabo congelado em uma panela.
2. Cubra com água e ferva por 3 minutos.
3. Escorra e tempere a gosto. Sirva.

Pão pita

1 pão pita(s) - 78 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 pão pita(s)

pão pita

1 pita, pequena (diâm. 10 cm) (28g)

1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no micro-ondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.

Seitan simples

4 oz - 244 kcal ● 30g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Rende 4 oz

óleo

1 colher de chá (mL)

seitan

4 oz (113g)

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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

122 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

ervilhas sugar snap congeladas

1 xícara (144g)

sal

3/4 pitada (0g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

1 colher de sopa (mL)

ervilhas sugar snap congeladas

2 xícara (288g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Tofu ao molho buffalo

355 kcal ● 16g proteína ● 29g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



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

1/2 lbs (198g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

molho ranch

2 colher de sopa (mL)

molho Frank's Red Hot

2 1/2 colher de sopa (mL)

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

Brócolis assado

98 kcal ● 9g proteína ● 0g gordura ● 7g carboidrato ● 9g fibra



cebola em pó

2 pitada (1g)

alho em pó

2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

brócolis congelado

1 embalagem (284g)

1. Pré-aqueça o forno a 375°F.
2. Distribua o brócolis congelado em uma assadeira levemente untada e tempere com sal, pimenta, alho em pó e cebola em pó.
3. Asse por 20 minutos e então vire o brócolis. Continue assando até que o brócolis esteja levemente crocante e chamuscado, por mais aproximadamente 20 minutos.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

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.\r\nSirva com ketchup.

Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 laranja(s)

laranja

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Bowl de grão-de-bico e arroz com amendoim tailandês

436 kcal ● 18g proteína ● 16g gordura ● 44g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata (224g)

coentro fresco

1 colher de sopa, picado (3g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

óleo de gergelim

1/2 colher de chá (mL)

molho de soja (tamari)

1/2 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

pepino, fatiado

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

arroz integral

2 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata (448g)

coentro fresco

2 colher de sopa, picado (6g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

óleo de gergelim

1 colher de chá (mL)

molho de soja (tamari)

1 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

pepino, fatiado

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

arroz integral

4 colher de sopa (48g)

1. Cozinhe o arroz integral com a água conforme as instruções da embalagem. Solte com um garfo e reserve.
2. Prepare o molho de amendoim: em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o molho de soja, o óleo de gergelim, o suco de limão e uma pitada de sal. Adicione um pequeno respingo de água e mexa até ficar liso e com consistência de molho.
3. Tempere os grão-de-bico com sal e pimenta.
4. Cubra o arroz integral com grão-de-bico, pepino e coentro. Regue com o molho de amendoim por cima e sirva.

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.

