

Cardápio Vegetariano

Planejamento alimentar

Desjejum

Suco verde	1 Porção (220ml)
------------	------------------

• **Opções de substituição para Suco verde:**

Suco roxo - 1 Porção (237g)

Observações:

Confira as receitas em anexo.



Café da manhã

Queijo cottage (1% de gordura)	2 Colher(es) de sopa (50g)
Ovo de galinha mexido com pouca gordura	1 Unidade(s) média(s) (50g)
Psyllium	1 Colher(es) de sopa (10g)
Mamão	1 Fatia(s) média(s) (170g)
Café coado ou chá de frutas (SEM AÇÚCAR)	1 Xícara(s) chá (200ml)

• **Opções de substituição para Queijo cottage (1% de gordura):**

Tofu - 2 Fatia(s) média(s) (50g) - **ou** - Proteína texturizada de soja hidratada refogada com óleo e sal - 20g

• **Opções de substituição para Ovo de galinha mexido com pouca gordura:**

Frango desfiado - 2.8 Colher(es) de sopa cheia(s) (55g) - **ou** - Carne (alcatra, contrafilé, coxão mole, filé mignon, lagarto, patinho) cozida/grelhada/assada com sal - 4 Cubos (40g) - **ou** - Atum sólido ao natural (CPC) - 3.9 Colher(es) de sopa cheia(s) (78g) - **ou** - Queijo muçarela/mussarela - 1.3 Fatia(s) média(s) (26g) - **ou** - Queijo minas frescal - 1.8 Fatia(s) pequena(s) (35g) - **ou** - Queijo cottage (1% de gordura) - 4.5 Colher(es) de sopa (112.5g) - **ou** - Yorgus Natural zero lactose - 150g

• **Opções de substituição para Mamão:**

Melão - 1 Fatia grande (300g) - **ou** - Melancia - 1.25 Fatia(s) média(s) (250g) - **ou** - Uva - 16 Unidade(s) média(s) (128g) - **ou** - Abacaxi - 2 Fatia(s) Média(s) (150g) - **ou** - Morango - 20 Unidade(s) média(s) (240g) - **ou** - Kiwi - 1.5 Unidade(s) (112.5g)



Almoço

Arroz branco cozido	45g
Feijão carioca cozido	1 Concha rasa (80g)
Proteína texturizada de soja hidratada refogada com óleo e sal	100g
Salada crua + Salada cozida	250g
Limão cravo	0.5 Unidade(s) grande(s) (25g)

• Opções de substituição para Arroz branco cozido:

Batata baroa (mandioquinha, batata salsa, cenoura amarela) cozida - 1.6 Colher(es) de arroz cheia(s) (picada) (88g) - **ou** - Batata doce (batata abóbora, batata jerimum, batata cenoura) cozida - 1.6 Fatia(s) pequena(s) (66g) - **ou** - Abóbora cabotian cozida - 120g - **ou** - Cará cozido - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (81g) - **ou** - Farinha de mandioca crua - 18g - **ou** - Macarrão cozido - 48g - **ou** - Mandioca (aipim, macaxeira, maniva) cozida - 1 Pedaco(s) pequeno(s) (50g) - **ou** - Milho verde cozido - 1.8 Colher(es) de sopa cheia(s) (45g) - **ou** - Quinoa cozida - 2.8 Colher(es) de sopa cheia(s) (54g) - **ou** - Arroz integral cozido - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g) - **ou** - Batata inglesa cozida - 3 Colher(es) servir rasa(s) (120g)

• Opções de substituição para Feijão carioca cozido:

Ervilha enlatada - 60g - **ou** - Grão de bico cozido - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g) - **ou** - Lentilha cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (54g) - **ou** - Feijão verde cozido - 110g - **ou** - Feijão tropeiro mineiro com sal - 0.5 Concha(s) rasa(s) (35g)

• Opções de substituição para Proteína texturizada de soja hidratada refogada com óleo e sal:

Tofu - 10 Fatia(s) média(s) (250g) - **ou** - Ovo de galinha cozido - 3 Unidade(s) média(s) (150g)



Lanche da tarde

Banana	1 Unidade média (80g)
Proteína Vegana - ervilha e arroz / soja	1 Medida(s) dosadora(s) (34g)
Leite vegetal de amêndoas - sem adição de açúcar	0.5 Copo(s) (100ml)

• Opções de substituição para Banana:

Morango - 24 Unidade(s) média(s) (288g) - **ou** - Abacaxi - 180g - **ou** - Mamão - 220g - **ou** - Kiwi - 2 Unidade(s) (150g) - **ou** - Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Uva - 20 Unidade(s) média(s) (160g) - **ou** - Melancia - 3 Fatia(s) pequena(s) (300g) - **ou** - Manga - 140g - **ou** - Goiaba - 1 Unidade(s) média(s) (170g) - **ou** - Melão - 1.2 Fatia grande (360g) - **ou** - Ameixa - 2 Unidade(s) grande(s) (120g) - **ou** - Pitaia branca - 200g

Jantar - Opção 1

Lentilha cozida	1 Concha(s) cheia(s) (85g)
Proteína texturizada de soja hidratada refogada com óleo e sal	100g
Salada de legumes cozidos no vapor com sal	2 Colher(es) de servir cheia(s) (110g)
Salada de alface, tomate e cebola	2 Porção(ões) média(s) (140g)
Abacaxi	1 Fatia(s) média(s) (75g)

• Opções de substituição para Lentilha cozida:

Ervilha enlatada (ou cozida) - 90g - **ou** - Feijão carioca cozido - 120g - **ou** - Feijão verde cozido - 150g - **ou** - Grão de bico cozido - 70g

• Opções de substituição para Proteína texturizada de soja hidratada refogada com óleo e sal:

Tofu - 10 Fatia(s) média(s) (250g) - **ou** - Ovo de galinha cozido - 3 Unidade(s) média(s) (150g)

• Opções de substituição para Abacaxi:

Melão - 120g - **ou** - Melancia - 1 Fatia(s) (100g)



Jantar - Opção 2

Pão tipo tortilha 35% integral (Rap10)	1 Unidade(s) (40g)
Queijo cottage (1% de gordura)	3 Colher(es) de sopa (75g)
Proteína texturizada de soja hidratada refogada com óleo e sal	3 Colher(es) de sopa cheia(s) (90g)
Salada de alface, tomate e cebola	1 Porção(ões) média(s) (70g)

• **Opções de substituição para Pão tipo tortilha 35% integral (Rap10):**

Crepe/Tortilha de aveia - 2 Porção (90g) - **ou** - Egglife Original Egg White Wraps - 3 Wrap(s) (85.5g) - **ou** - Cuscuz de milho cozido com sal - 90g



Jantar - Opção 3

Banana	1 Unidade média (80g)
Aveia em flocos finos	25g
Canela em pó	1 Colher(es) café cheia(s) (4g)
Proteína Vegana soja / ervilha e arroz	1 Medida(s) dosadora(s) (34g)
Leite vegetal de amêndoas (sem adição de açúcar)	0.5 Copo(s) (100ml)

• Opções de substituição para Banana:

Morango - 24 Unidade(s) média(s) (288g) - **ou** - Abacaxi - 2.4 Fatia(s) Média(s) (180g) - **ou** - Mamão - 1.2 Fatia(s) média(s) (204g) - **ou** - Kiwi - 1.8 Unidade(s) média(s) (150g) - **ou** - Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) - **ou** - Uva - 20 Unidade(s) média(s) (160g) - **ou** - Melancia - 3 Fatia(s) pequena(s) (300g) - **ou** - Manga - 1 Xícara(s) de chá, fatiado (132g) - **ou** - Goiaba - 1 Unidade(s) média(s) (170g) - **ou** - Melão - 1.2 Fatia grande (360g) - **ou** - Ameixa - 3.4 Unidade(s) grande(s) (176.8g) - **ou** - Pitaia branca - 0.6 Unidade(s) grande(s) (204g)

Observações:

Fazer um mingau de aveia com os ingredientes acima.

Outra opção é fazer uma vitamina, batendo tudo no liquidificador.



Orientação nutricional

Metas:

- No mínimo 3 litros de água por dia.
 - Intervalo de pelo menos 12h entre o jantar e o desjejum.
 - Não deixe de suplementar com a proteína vegetal em pó.
 - Planeje suas refeições com antecedência.
 - Confira sempre as opções de substituição.
 - Evite usar gorduras para cozinhar, use o mínimo possível.
 - Busque não ficar mais do que 4h sem se alimentar durante o dia. Ex: Almoço 12h, Lanche da tarde 16h, Jantar 19h.
-



Relatório de nutrientes

Cardápio Vegetariano

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Desjejum	3.3g	3.7g	18.9g	117 Kcal
Café da manhã	14.5g	7.2g	24.0g	218 Kcal
Almoço	35.0g	3.4g	59.1g	368 Kcal
Lanche da tarde	25.0g	5.7g	25.3g	249 Kcal
Jantar - Opção 1	33.6g	2.8g	61.5g	367 Kcal
Jantar - Opção 2	33.9g	5.4g	41.7g	342 Kcal
Jantar - Opção 3	29.1g	6.7g	45.6g	348 Kcal
Total das refeições	111.4g	22.8g	188.9g	1319 Kcal

Total de vitaminas, minerais e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
6.1g	8.5g	5.1g	0.3g	193.7mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
56.2g	737.4mg	313.8mg	1125.7mg	16.1mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
1587.7mg	3237.6mg	2.3mg	7.1mg	13.2mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
2203.6mcg	1142.2mcg	648.0mcg	3.2mcg	0.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
0.8mg	0.4mg	3.5mg	401.8mg	1.0mcg
Vitamina E	Álcool			
9.0mg	0.0g			



Crepe/Tortilha de aveia

Receita culinária

Rendimento: 4 porção(ões).

Ingredientes:

Ovo de galinha - 1 Unidade(s) média(s) (50g)
Aveia - 2 Colher sopa cheia (30g)
Leite de vaca desnatado UHT - 100 mililitro(s) (100ml)

Forma de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, até ficar uma massa líquida e homogênea. Divida a massa em 4 partes, para render 4 crepes. Em uma frigideira untada e aquecida, coloque uma parte da massa, tampe e deixe cozinhar, e depois virei para dourar do outro lado. Recheie como preferir.

Rende 4 porções.



Suco roxo

Receita culinária

Rendimento: 1 porção(ões).

Ingredientes:

Beterraba - 1 Rodela média (15g)
Morango OU Mirtilo OU Framboesa - 75g
Limão cravo - 1 Unidade(s) média(s) (40g)
Semente de linhaça OU Chia- 1 Colher sobremesa cheia (10g)
Água de coco OU Água - 0.5 Xícara chá (100ml)

Forma de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Beber sem coar.

OBS: O gosto da beterraba fica imperceptível, mas se você não gosta de beterraba e não quer testar, pode substituí-la por 12g de mirtilos ou 15g de uva.



Suco verde

Receita culinária

Rendimento: 1 porção(ões).

Ingredientes:

Couve OU Espinafre OU Agrião - 1 Folha/Punhado (20g)
Água OU Água de coco - 0.5 Copo médio (100ml)
Semente de linhaça dourada OU Semente de chia - 1 Colher(es) de sobremesa rasa(s) (10g)
Laranja (0.5 unidade - 90g) OU Maçã (0.5 unidade - 50g) OU Pera (0.5 unidade - 55g) OU Melão (1 fatia média 130g) OU Abacaxi (1 rodela - 65g)
Gengibre - 1 Fatia fina (2g) (OPCIONAL)

Forma de preparo:

Bater os ingredientes no liquidificador e tomar em seguida. Não coar.

Para facilitar: Você pode fazer uma "trouxinha" com a folha, a fruta e o gengibre, e deixar congelado. No dia que for utilizar, é só tirar do congelador e bater diretamente com os demais ingredientes.

