

Meal Plan - Dieta vegetariana para jejum intermitente de 2.500 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

2486 kcal ● 208g proteína (33%) ● 97g gordura (35%) ● 161g carboidrato (26%) ● 34g fibra (6%)

Almoço

1065 kcal, 39g proteína, 77g carboidratos líquidos, 59g gordura



[Sanduíche de tofu temperado com pesto](#)
2 sanduíche(s)- 760 kcal



[Salada simples de folhas mistas com tomate](#)
302 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1150 kcal, 108g proteína, 82g carboidratos líquidos, 37g gordura



[Salsicha vegana](#)
3 salsicha(s)- 804 kcal



[Lentilhas](#)
347 kcal

Day 2

2524 kcal ● 155g proteína (25%) ● 121g gordura (43%) ● 163g carboidrato (26%) ● 41g fibra (7%)

Almoço

1065 kcal, 39g proteína, 77g carboidratos líquidos, 59g gordura



[Sanduíche de tofu temperado com pesto](#)
2 sanduíche(s)- 760 kcal



[Salada simples de folhas mistas com tomate](#)
302 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1190 kcal, 55g proteína, 84g carboidratos líquidos, 61g gordura



[Salada de lentilha com couve](#)
649 kcal



[Lentilhas](#)
174 kcal



[Sementes de abóbora](#)
366 kcal

Day 3

2491 kcal ● 159g proteína (26%) ● 110g gordura (40%) ● 161g carboidrato (26%) ● 54g fibra (9%)

Almoço

1030 kcal, 43g proteína, 75g carboidratos líquidos, 49g gordura



Salada simples de couve e abacate

345 kcal



Sanduíche grelhado de espinafre e alcachofra com queijo

2 sanduíche(s)- 685 kcal

Jantar

1190 kcal, 55g proteína, 84g carboidratos líquidos, 61g gordura



Salada de lentilha com couve

649 kcal



Lentilhas

174 kcal



Sementes de abóbora

366 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 4

2481 kcal ● 178g proteína (29%) ● 81g gordura (29%) ● 214g carboidrato (35%) ● 46g fibra (7%)

Almoço

1030 kcal, 43g proteína, 75g carboidratos líquidos, 49g gordura



Salada simples de couve e abacate

345 kcal



Sanduíche grelhado de espinafre e alcachofra com queijo

2 sanduíche(s)- 685 kcal

Jantar

1180 kcal, 74g proteína, 137g carboidratos líquidos, 31g gordura



Tenders de chik'n crocantes

13 1/3 tender(es)- 762 kcal



Lentilhas

260 kcal



Clementina

4 clementina(s)- 156 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 5 2522 kcal ● 157g proteína (25%) ● 113g gordura (40%) ● 172g carboidrato (27%) ● 47g fibra (7%)

Almoço

1095 kcal, 50g proteína, 88g carboidratos líquidos, 44g gordura

 Amêndoas torradas
1/3 xícara(s)- 277 kcal

 Sopa de grão-de-bico com couve
818 kcal

Suplemento(s) de proteína


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

 Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1155 kcal, 47g proteína, 81g carboidratos líquidos, 68g gordura


 Pizza margherita em flatbread
792 kcal

 Salada simples de mussarela e tomate
363 kcal

Day 6 2471 kcal ● 157g proteína (25%) ● 81g gordura (29%) ● 216g carboidrato (35%) ● 63g fibra (10%)

Almoço

1085 kcal, 53g proteína, 118g carboidratos líquidos, 27g gordura

 Salada simples de couve e abacate
345 kcal

 Sopa de lentilha e legumes
740 kcal


Suplemento(s) de proteína


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


 Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1115 kcal, 43g proteína, 96g carboidratos líquidos, 53g gordura

 Tofu laranja com gergelim
10 1/2 onça(s) de tofu- 566 kcal

 Tortilla chips
282 kcal

 Couve com alho
266 kcal

Day 7

2471 kcal ● 157g proteína (25%) ● 81g gordura (29%) ● 216g carboidrato (35%) ● 63g fibra (10%)

Almoço

1085 kcal, 53g proteína, 118g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salada simples de couve e abacate
345 kcal



Sopa de lentilha e legumes
740 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1115 kcal, 43g proteína, 96g carboidratos líquidos, 53g gordura



Tofu laranja com gergelim
10 1/2 onça(s) de tofu- 566 kcal



Tortilla chips
282 kcal



Couve com alho
266 kcal

Outro

- ☐ linguiça vegana
3 salsicha (300g)
- ☐ folhas verdes variadas
14 xícara (420g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
13 1/3 pedaços (340g)
- ☐ molho de pimenta sriracha
1 1/2 colher de sopa (23g)
- ☐ óleo de gergelim
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ levedura nutricional
2 2/3 colher de sopa (10g)

Bebidas

- ☐ água
26 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ cominho em pó
2 colher de sopa (12g)
- ☐ pó de chili
2 colher de chá (5g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
1 colher de sopa (5g)
- ☐ manjerição fresco
1/4 oz (8g)
- ☐ vinagre balsâmico
2 colher de sopa (mL)
- ☐ pimenta-do-reino
1 1/4 pitada (0g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
3 1/2 xícara (680g)
- ☐ tofu firme
2 lbs (936g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1 1/2 lata(s) (672g)
- ☐ molho de soja (tamari)
3 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
5 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (657g)
- ☐ folhas de couve
2 lbs (937g)
- ☐ alho
20 3/4 dente(s) (de alho) (62g)
- ☐ alcachofras, enlatadas
1 lata, drenada (240g)
- ☐ espinafre fresco
1/2 lbs (227g)
- ☐ ketchup
3 1/3 colher de sopa (57g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)
1 2/3 lbs (756g)
- ☐ mistura de legumes congelados
4 xícara (540g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
3 1/3 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
3 abacate(s) (603g)
- ☐ limão
3 pequeno (174g)
- ☐ clementinas
4 fruta (296g)
- ☐ laranja
3/4 fruta (7.3 cm diâ.) (105g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
2 1/2 oz (67g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1 xícara (118g)
- ☐ sementes de gergelim
1 colher de sopa (9g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ mussarela ralada
6 oz (167g)
- ☐ mussarela fresca
3 oz (85g)

Doces

- ☐ açúcar
3 colher de sopa (39g)

- ☐ pão
16 fatia(s) (512g)
- ☐ pão naan
1 1/4 pedaço(s) (113g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto
6 colher de sopa (96g)
- ☐ caldo de legumes
11 1/3 xícara(s) (mL)

Gorduras e óleos

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

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ amido de milho (cornstarch)
1/4 xícara (36g)

Lanches

- ☐ chips de tortilla
4 oz (113g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sanduíche de tofu temperado com pesto

2 sanduíche(s) - 760 kcal ● 33g proteína ● 40g gordura ● 56g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

pão
4 fatia(s) (128g)
molho pesto
3 colher de sopa (48g)
óleo
2 colher de chá (mL)
cominho em pó
2 colher de chá (4g)
pó de chili
1 colher de chá (3g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
flocos de pimenta vermelha
4 pitada (1g)
tofu firme
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

pão
8 fatia(s) (256g)
molho pesto
6 colher de sopa (96g)
óleo
4 colher de chá (mL)
cominho em pó
4 colher de chá (8g)
pó de chili
2 colher de chá (5g)
folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
flocos de pimenta vermelha
1 colher de chá (2g)
tofu firme
3/4 lbs (340g)

1. Torre o pão.
Corte 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.
Em 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.

Salada simples de folhas mistas com tomate

302 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 21g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
12 xícara (360g)
tomates
2 xícara de tomates-cereja (298g)
molho para salada
3/4 xícara (mL)

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

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de couve e abacate

345 kcal ● 7g proteína ● 23g gordura ● 14g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado
3/4 maço (128g)
abacates, picado
3/4 abacate(s) (151g)
limão, espremido
3/4 pequeno (44g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado
1 1/2 maço (255g)
abacates, picado
1 1/2 abacate(s) (302g)
limão, espremido
1 1/2 pequeno (87g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Sanduíche grelhado de espinafre e alcachofra com queijo

2 sanduíche(s) - 685 kcal ● 36g proteína ● 26g gordura ● 61g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

óleo
2 colher de chá (mL)
alcachofras, enlatadas
1/2 lata, drenada (120g)
espinafre fresco
4 oz (113g)
pão
4 fatia(s) (128g)
mussarela ralada
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
4 colher de chá (mL)
alcachofras, enlatadas
1 lata, drenada (240g)
espinafre fresco
1/2 lbs (227g)
pão
8 fatia(s) (256g)
mussarela ralada
4 oz (113g)

1. Aqueça apenas metade do óleo em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione as alcachofras e cozinhe até começarem a dourar em alguns pontos, cerca de 5–6 minutos.
2. Adicione o espinafre e tempere com sal e pimenta na frigideira e mexa até o espinafre murchar, cerca de 2 minutos.
3. Transfira a mistura de espinafre e alcachofra para uma tigela e limpe a frigideira.
4. Coloque a mistura de espinafre e alcachofra e o queijo em uma fatia de pão e cubra com a outra fatia.
5. Aqueça o restante do óleo na frigideira em fogo médio. Adicione o sanduíche e cozinhe até dourar, 2–3 minutos de cada lado.
6. Corte o sanduíche ao meio e sirva.

Almoço 3

Comer em dia 5

Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 277 kcal ● 10g proteína ● 22g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1/3 xícara(s)

amêndoas

5 colher de sopa, inteira (45g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa de grão-de-bico com couve

818 kcal ● 40g proteína ● 22g gordura ● 84g carboidrato ● 32g fibra



caldo de legumes

6 xícara(s) (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

folhas de couve, picado

3 xícara, picada (120g)

alho, picado fino

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

grão-de-bico, enlatado, escorrido

1 1/2 lata(s) (672g)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de couve e abacate

345 kcal ● 7g proteína ● 23g gordura ● 14g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado
3/4 maço (128g)
abacates, picado
3/4 abacate(s) (151g)
limão, espremido
3/4 pequeno (44g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado
1 1/2 maço (255g)
abacates, picado
1 1/2 abacate(s) (302g)
limão, espremido
1 1/2 pequeno (87g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Sopa de lentilha e legumes

740 kcal ● 46g proteína ● 4g gordura ● 104g carboidrato ● 27g fibra



Para uma única refeição:

lentilhas, cruas
2/3 xícara (128g)
caldo de legumes
2 2/3 xícara(s) (mL)
folhas de couve
1 1/3 xícara, picada (53g)
levedura nutricional
4 colher de chá (5g)
alho
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)
mistura de legumes congelados
2 xícara (270g)

Para todas as 2 refeições:

lentilhas, cruas
1 1/3 xícara (256g)
caldo de legumes
5 1/3 xícara(s) (mL)
folhas de couve
2 2/3 xícara, picada (107g)
levedura nutricional
2 2/3 colher de sopa (10g)
alho
2 2/3 dente(s) (de alho) (8g)
mistura de legumes congelados
4 xícara (540g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela grande e leve à fervura. Deixe cozinhar por 15–20 minutos até que as lentilhas estejam macias. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salsicha vegana

3 salsicha(s) - 804 kcal ● 84g proteína ● 36g gordura ● 32g carboidrato ● 5g fibra



Rende 3 salsicha(s)

linguiça vegana

3 salsicha (300g)

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

Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



água

2 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada de lentilha com couve

649 kcal ● 26g proteína ● 31g gordura ● 54g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

lentilhas, cruas
6 2/3 colher de sopa (80g)
suco de limão
5 colher de chá (mL)
amêndoas
5 colher de chá, em tiras finas (11g)
óleo
5 colher de chá (mL)
folhas de couve
2 1/2 xícara, picada (100g)
flocos de pimenta vermelha
1 colher de chá (2g)
água
1 2/3 xícara(s) (mL)
cominho em pó
1 colher de chá (2g)
alho, cortado em cubos
1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

lentilhas, cruas
13 1/3 colher de sopa (160g)
suco de limão
1/4 xícara (mL)
amêndoas
1/4 xícara, em tiras finas (23g)
óleo
1/4 xícara (mL)
folhas de couve
5 xícara, picada (200g)
flocos de pimenta vermelha
1/2 colher de sopa (3g)
água
3 1/3 xícara(s) (mL)
cominho em pó
1/2 colher de sopa (4g)
alho, cortado em cubos
3 1/3 dente(s) (de alho) (10g)

1. Leve a água para ferver e adicione as lentilhas. Cozinhe por 20–25 minutos, verificando ocasionalmente.
2. Enquanto isso, em uma pequena frigideira, adicione óleo, alho, amêndoas, cominho e pimenta vermelha. Refogue por alguns minutos até o alho ficar perfumado e as amêndoas tostadas. Retire e reserve.
3. Escorra as lentilhas e coloque-as em uma tigela com a couve, a mistura de amêndoas e o suco de limão. Misture e sirva.

Lentilhas

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

água
2 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
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.

Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal
1 xícara (118g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Tenders de chik'n crocantes

13 1/3 tender(es) - 762 kcal ● 54g proteína ● 30g gordura ● 69g carboidrato ● 0g fibra



Rende 13 1/3 tender(es)

tenders 'chik'n' sem carne
13 1/3 pedaços (340g)
ketchup
3 1/3 colher de sopa (57g)

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

Lentilhas

260 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



água
1 1/2 xícara(s) (mL)
sal
3/4 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
6 colher de sopa (72g)

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.

Clementina

4 clementina(s) - 156 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 30g carboidrato ● 5g fibra



Rende 4 clementina(s)

clementinas
4 fruta (296g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Pizza margherita em flatbread

792 kcal ● 26g proteína ● 43g gordura ● 71g carboidrato ● 5g fibra



pão naan

1 1/4 pedaço(s) (113g)

mussarela ralada

10 colher de sopa (54g)

manjeriço fresco

7 1/2 folhas (4g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

2 colher de sopa (mL)

sal

1 1/4 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/4 pitada (0g)

tomates, fatiado finamente

1 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (154g)

alho, cortado em cubos bem pequenos

3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Misture metade do óleo com todo o alho picado. Espalhe metade da mistura sobre o naan.
3. Leve ao forno por cerca de 5 minutos.
4. Retire do forno e polvilhe o queijo por cima, colocando as fatias de tomate sobre o queijo. Tempere com sal e pimenta.
5. Volte ao forno por mais 5 minutos, mais 2-3 minutos sob o grill. Observe o pão durante o cozimento para evitar que escureça demais.
6. Enquanto está no forno, misture o vinagre balsâmico com o óleo restante até ficar bem homogêneo. Pique o manjeriço.
7. Quando o flatbread sair do forno, regue com a mistura de vinagre e óleo a gosto, espalhe as folhas de manjeriço e corte.

Salada simples de mussarela e tomate

363 kcal ● 21g proteína ● 25g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



vinagrete balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
manjeriço fresco
1 1/2 colher de sopa, picado (4g)
mussarela fresca, fatiado
3 oz (85g)
tomates, fatiado
1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (205g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjeriço sobre as fatias e regue com o molho.

Jantar 5

Comer em dia 6 e dia 7

Tofu laranja com gergelim

10 1/2 onça(s) de tofu - 566 kcal 27g proteína 26g gordura 53g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:	Para todas as 2 refeições:
molho de soja (tamari) 1 1/2 colher de sopa (mL)	molho de soja (tamari) 3 colher de sopa (mL)
açúcar 1 1/2 colher de sopa (20g)	açúcar 3 colher de sopa (39g)
molho de pimenta sriracha 3/4 colher de sopa (11g)	molho de pimenta sriracha 1 1/2 colher de sopa (23g)
amido de milho (cornstarch) 2 1/4 colher de sopa (18g)	amido de milho (cornstarch) 1/4 xícara (36g)
sementes de gergelim 1/2 colher de sopa (5g)	sementes de gergelim 1 colher de sopa (9g)
óleo de gergelim 3/4 colher de sopa (mL)	óleo de gergelim 1 1/2 colher de sopa (mL)
alho, picado 1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)	alho, picado 3 dente(s) (de alho) (9g)
laranja, espremido 3/8 fruta (7.3 cm diâ.) (53g)	laranja, espremido 3/4 fruta (7.3 cm diâ.) (105g)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos 2/3 lbs (298g)	tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos 1 1/3 lbs (595g)

1. Faça o molho de laranja. Em uma tigela pequena, bata juntos o alho, suco de laranja, açúcar, molho de soja e sriracha. Reserve.
2. Em uma tigela grande, misture o tofu em cubos com o amido de milho e as sementes de gergelim.
3. Aqueça óleo de gergelim em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite até ficar crocante, 5-8 minutos.
4. Despeje o molho de laranja e cozinhe até engrossar e aquecer, 1-2 minutos.
5. Sirva.

Tortilla chips

282 kcal 4g proteína 13g gordura 36g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

chips de tortilla
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

chips de tortilla
4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.

Couve com alho

266 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 8g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)
13 1/3 oz (378g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
sal
1/4 colher de chá (1g)
alho, picado
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)
1 2/3 lbs (756g)
óleo
5 colher de chá (mL)
sal
1/2 colher de chá (3g)
alho, picado
5 dente(s) (de alho) (15g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e 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



Para uma única refeição:

proteína em pó
2 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(78g)
água
2 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
17 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(543g)
água
17 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

