

Meal Plan - Dieta vegetariana alta em proteína de 1100 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

1069 kcal ● 105g proteína (39%) ● 48g gordura (41%) ● 39g carboidrato (15%) ● 15g fibra (6%)

Café da manhã

215 kcal, 13g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura



Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

Jantar

250 kcal, 21g proteína, 9g carboidratos líquidos, 11g gordura



Farelos veganos

1 xícara(s)- 146 kcal



Salada simples de folhas mistas

102 kcal

Almoço

385 kcal, 23g proteína, 15g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada de couve-de-bruxelas, chik'n e maçã

387 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 2

1143 kcal ● 116g proteína (41%) ● 33g gordura (26%) ● 83g carboidrato (29%) ● 12g fibra (4%)

Café da manhã

215 kcal, 13g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura



Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

Jantar

405 kcal, 25g proteína, 55g carboidratos líquidos, 6g gordura



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

273 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Almoço

305 kcal, 29g proteína, 13g carboidratos líquidos, 14g gordura



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

38 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 3

1142 kcal ● 102g proteína (36%) ● 29g gordura (23%) ● 100g carboidrato (35%) ● 18g fibra (6%)

Café da manhã

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



Pistaches
188 kcal



Fatias de pepino
1/2 pepino- 30 kcal

Jantar

405 kcal, 25g proteína, 55g carboidratos líquidos, 6g gordura



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



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Almoço

305 kcal, 20g proteína, 32g carboidratos líquidos, 9g gordura



Seitan com alho e pimenta
171 kcal



Cuscuz
100 kcal



Vagens
32 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 4

1119 kcal ● 97g proteína (35%) ● 47g gordura (38%) ● 63g carboidrato (22%) ● 13g fibra (5%)

Café da manhã

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



Pistaches
188 kcal



Fatias de pepino
1/2 pepino- 30 kcal

Jantar

380 kcal, 21g proteína, 18g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tofu Cajun
275 kcal



Batata-doce assada com alecrim
105 kcal

Almoço

305 kcal, 20g proteína, 32g carboidratos líquidos, 9g gordura



Seitan com alho e pimenta
171 kcal



Cuscuz
100 kcal



Vagens
32 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 5

1078 kcal

105g proteína (39%)

44g gordura (36%)

50g carboidrato (18%)


17g fibra (6%)

Café da manhã

210 kcal, 14g proteína, 16g carboidratos líquidos, 10g gordura

 Suco de fruta


1/2 copo(s)- 57 kcal

 Omelete de pote com legumes

1 pote(s)- 155 kcal

Jantar


290 kcal, 16g proteína, 16g carboidratos líquidos, 15g gordura

 Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

3 metade(s) de abobrinha- 288 kcal

Almoço


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

 Salada de seitan

359 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

 Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 6

1145 kcal

101g proteína (35%)

28g gordura (22%)

99g carboidrato (35%)


24g fibra (8%)

Café da manhã

210 kcal, 14g proteína, 16g carboidratos líquidos, 10g gordura

 Suco de fruta


1/2 copo(s)- 57 kcal

 Omelete de pote com legumes

1 pote(s)- 155 kcal

Jantar

350 kcal, 20g proteína, 40g carboidratos líquidos, 8g gordura

 Sub de almôndega vegana

1/2 sub(s)- 234 kcal

 Salada de grão-de-bico fácil

117 kcal

Almoço


365 kcal, 18g proteína, 42g carboidratos líquidos, 9g gordura

 Feijões e verduras

364 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

 Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 7

1145 kcal ● 101g proteína (35%) ● 28g gordura (22%) ● 99g carboidrato (35%) ● 24g fibra (8%)

Café da manhã

210 kcal, 14g proteína, 16g carboidratos líquidos, 10g gordura



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



Omelete de pote com legumes
1 pote(s)- 155 kcal

Jantar

350 kcal, 20g proteína, 40g carboidratos líquidos, 8g gordura



Sub de almôndega vegana
1/2 sub(s)- 234 kcal



Salada de grão-de-bico fácil
117 kcal

Almoço

365 kcal, 18g proteína, 42g carboidratos líquidos, 9g gordura



Feijões e verduras
364 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal



Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de fruta
20 fl oz (mL)
- ☐ maçãs
1/6 pequeno (≈7 cm diâ.) (25g)
- ☐ suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
1/4 abacate(s) (50g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 oz (mL)
- ☐ azeite
1 oz (mL)
- ☐ molho para salada
4 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
10 grande (500g)
- ☐ queijo de cabra
1 1/2 oz (43g)
- ☐ queijo parmesão
1 colher de sopa (5g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
2 colher de sopa, picado (14g)
- ☐ pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

Especiarias e ervas

- ☐ vinagre de maçã
1/4 colher de sopa (4g)
- ☐ cominho em pó
4 pitada (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/4 colher de chá, moído (1g)
- ☐ sal
2 pitada (1g)
- ☐ tempero cajun
1 colher de chá (2g)
- ☐ alecrim seco
4 pitada (1g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
2 pitada (0g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ couve-de-bruxelas
3/4 xícara (66g)
- ☐ pepino
1 1/4 pepino (≈21 cm) (376g)
- ☐ tomates
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (235g)
- ☐ salsa fresca
3 1/2 ramos (4g)
- ☐ cebola
5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (90g)
- ☐ pimentão verde
1 colher de sopa, picada (9g)
- ☐ alho
3 1/4 dente(s) (de alho) (10g)
- ☐ vagens verdes congeladas
1 1/3 xícara (161g)
- ☐ batata-doce
1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (70g)
- ☐ pimentão
1 1/2 pequeno (111g)
- ☐ abobrinha
1 1/2 grande (485g)
- ☐ espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
- ☐ folhas de couve
2 xícara, picada (80g)

Bebidas

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

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 xícara (100g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1 lata(s) (448g)
- ☐ tofu firme
1/2 lbs (248g)
- ☐ feijão branco, enlatado
1 lata(s) (439g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ couscous instantâneo, saborizado
5/6 caixa (165 g) (137g)

☐ **vinagre balsâmico**
1/2 colher de sopa (mL)

☐ **seitan**
1/2 lbs (198g)

Doces

☐ **xarope de bordo (maple syrup)**
1 colher de chá (mL)

Outro

☐ **tiras veganas chik'n**
3 oz (85g)

☐ **folhas verdes variadas**
3 xícara (90g)

☐ **Queijo cottage e copo de frutas**
2 recipiente (340g)

☐ **linguiça vegana**
1 salsicha (100g)

☐ **levedura nutricional**
2 colher de chá (3g)

☐ **pão tipo sub(s)**
1 pão(ões) (85g)

☐ **almôndegas veganas congeladas**
4 almôndega(s) (120g)

Sopas, molhos e caldos

☐ **molho para macarrão**
10 colher de sopa (163g)

☐ **caldo de legumes**
1 1/2 xícara(s) (mL)

☐ **vinagre de maçã**
1/2 colher de sopa (mL)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Suco de fruta

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



Para uma única refeição:

suco de fruta
4 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de chá (mL)
ovos
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de chá (mL)
ovos
4 grande (200g)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
Despeje a mistura de ovos.
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

Pistaches

188 kcal 7g proteína 14g gordura 6g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

- 1. A receita não possui instruções.

Fatias de pepino

1/2 pepino - 30 kcal 2g proteína 0g gordura 5g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

pepino
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

Para todas as 2 refeições:

pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)

- 1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

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



Para uma única refeição:

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.

Omelete de pote com legumes

1 pote(s) - 155 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)
pimentão, picado
1/2 pequeno (37g)
cebola, cortado em cubos
1/4 pequeno (18g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
6 grande (300g)
pimentão, picado
1 1/2 pequeno (111g)
cebola, cortado em cubos
3/4 pequeno (53g)

1. Unte um pote mason de 16 oz e coloque pimentão, cebola e ovos. (Se estiver preparando mais de um pote, distribua os ingredientes igualmente entre os potes)
2. Feche a tampa e agite até ficar bem batido.
3. Remova a tampa e cozinhe no micro-ondas em potência baixa por 4 minutos, observando com cuidado, pois os ovos crescem durante o cozimento.
4. Retire, tempere com sal/pimenta a gosto e sirva.
5. Dica de preparo: você pode preparar os legumes e colocá-los nos potes junto com 2 ovos lavados e inteiros por pote. Feche a tampa e guarde na geladeira. Quando for usar, quebre os ovos e retome a partir do segundo passo.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada de couve-de-bruxelas, chik'n e maçã

387 kcal ● 23g proteína ● 24g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



nozes

2 colher de sopa, picado (14g)

vinagre de maçã

1/4 colher de sopa (4g)

xarope de bordo (maple syrup)

1 colher de chá (mL)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

tiras veganas chik'n

3 oz (85g)

maçãs, picado

1/6 pequeno (≈7 cm diâ.) (25g)

couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas

3/4 xícara (66g)

1. Cozinhe as tiras de chik'n conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs, chik'n e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
3. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
4. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Salsicha vegana

1 salsicha(s) - 268 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 salsicha(s)

linguiça vegana

1 salsicha (100g)

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

Salada simples de folhas mistas com tomate

38 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



folhas verdes variadas
3/4 xícara (23g)
tomates
2 colher de sopa de tomates-cereja (19g)
molho para salada
3/4 colher de sopa (mL)

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

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Seitan com alho e pimenta

171 kcal ● 15g proteína ● 8g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1/2 colher de sopa (mL)
cebola
1 colher de sopa, picada (10g)
pimentão verde
1/2 colher de sopa, picada (5g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
água
1/4 colher de sopa (mL)
sal
1/4 pitada (0g)
seitan, estilo frango
2 oz (57g)
alho, picado fino
5/8 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
1 colher de sopa (mL)
cebola
2 colher de sopa, picada (20g)
pimentão verde
1 colher de sopa, picada (9g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
água
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
seitan, estilo frango
4 oz (113g)
alho, picado fino
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

Cuscuz

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

couscous instantâneo, saborizado
1/3 caixa (165 g) (55g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Vagens

32 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

vagens verdes congeladas
2/3 xícara (81g)

Para todas as 2 refeições:

vagens verdes congeladas
1 1/3 xícara (161g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada de seitan

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



óleo

1 colher de chá (mL)

levedura nutricional

1 colher de chá (1g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

2 xícara(s) (60g)

seitan, esfarelado ou fatiado

3 oz (85g)

tomates, cortado ao meio

6 tomatinhos (102g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

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.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Feijões e verduras

364 kcal ● 18g proteína ● 9g gordura ● 42g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

caldo de legumes

3/4 xícara(s) (mL)

queijo parmesão

1/2 colher de sopa (3g)

flocos de pimenta vermelha

1 pitada (0g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

alho, picado fino

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

feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata(s) (220g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

caldo de legumes

1 1/2 xícara(s) (mL)

queijo parmesão

1 colher de sopa (5g)

flocos de pimenta vermelha

2 pitada (0g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

alho, picado fino

2 dente(s) (de alho) (6g)

feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata(s) (439g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
2. Adicione o alho e cozinhe até ficar fragrante, cerca de 1 minuto.
3. Misture a pimenta calabresa e uma pitada de sal e pimenta. Cozinhe por 30 segundos.
4. Adicione a couve e refogue até murchar levemente.
5. Misture os feijões brancos e o caldo de legumes.
6. Cubra e cozinhe em fogo baixo por 10 minutos. (Para um ensopado mais espesso, deixe a panela descoberta.)
7. Cubra com parmesão e sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Farelos veganos

1 xícara(s) - 146 kcal ● 19g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 xícara(s)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

1 xícara (100g)

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

Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

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

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

273 kcal ● 11g proteína ● 3g gordura ● 42g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

couscous instantâneo, saborizado
1/4 caixa (165 g) (41g)
óleo
1/8 colher de chá (mL)
cominho em pó
2 pitada (1g)
suco de limão
3/8 colher de chá (mL)
pepino, picado
1/8 pepino (≈21 cm) (38g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/4 lata(s) (112g)
tomates, picado
1/4 tomate roma (20g)
salsa fresca, picado
1 ramos (1g)

Para todas as 2 refeições:

couscous instantâneo, saborizado
1/2 caixa (165 g) (82g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)
cominho em pó
4 pitada (1g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
pepino, picado
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (224g)
tomates, picado
1/2 tomate roma (40g)
salsa fresca, picado
2 ramos (2g)

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.

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Tofu Cajun

275 kcal ● 19g proteína ● 19g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



tempero cajun

1 colher de chá (2g)

óleo

1 3/4 colher de chá (mL)

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

1/2 lbs (248g)

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.

Batata-doce assada com alecrim

105 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



azeite

1 colher de chá (mL)

sal

1 1/3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

alecrim seco

4 pitada (1g)

batata-doce, cortado em cubos de 1"

1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (70g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Jantar 4

Comer em dia 5

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

3 metade(s) de abobrinha - 288 kcal ● 16g proteína ● 15g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Rende 3 metade(s) de abobrinha

molho para macarrão

6 colher de sopa (98g)

queijo de cabra

1 1/2 oz (43g)

abobrinha

1 1/2 grande (485g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. Sirva.

Jantar 5

Comer em dia 6 e dia 7

Sub de almôndega vegana

1/2 sub(s) - 234 kcal ● 14g proteína ● 6g gordura ● 27g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pão tipo sub(s)

1/2 pão(ões) (43g)

levedura nutricional

4 pitada (1g)

molho para macarrão

2 colher de sopa (33g)

almôndegas veganas congeladas

2 almôndega(s) (60g)

Para todas as 2 refeições:

pão tipo sub(s)

1 pão(ões) (85g)

levedura nutricional

1 colher de chá (1g)

molho para macarrão

4 colher de sopa (65g)

almôndegas veganas congeladas

4 almôndega(s) (120g)

1. Cozinhe as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
2. Aqueça o molho de tomate no fogão ou no micro-ondas.
3. Quando as almôndegas estiverem prontas, coloque-as no pão tipo sub e cubra com o molho e levedura nutricional.
4. Sirva.

Salada de grão-de-bico fácil

117 kcal ● 6g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

- vinagre balsâmico**
1/4 colher de sopa (mL)
- vinagre de maçã**
1/4 colher de sopa (mL)
- grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**
1/4 lata(s) (112g)
- cebola, fatiado finamente**
1/8 pequeno (9g)
- tomates, cortado ao meio**
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
- salsa fresca, picado**
3/4 ramos (1g)

Para todas as 2 refeições:

- vinagre balsâmico**
1/2 colher de sopa (mL)
- vinagre de maçã**
1/2 colher de sopa (mL)
- grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**
1/2 lata(s) (224g)
- cebola, fatiado finamente**
1/4 pequeno (18g)
- tomates, cortado ao meio**
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
- salsa fresca, picado**
1 1/2 ramos (2g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture.
Sirva!

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 7 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.