

# Meal Plan - Dieta vegana para jejum intermitente 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** 1112 kcal ● 106g proteína (38%) ● 27g gordura (22%) ● 93g carboidrato (33%) ● 20g fibra (7%)

## Almoço

425 kcal, 31g proteína, 51g carboidratos líquidos, 7g gordura



[Salteado de Chik'n](#)

427 kcal

## Jantar

465 kcal, 26g proteína, 39g carboidratos líquidos, 18g gordura



[Arroz integral](#)

1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal



[Tofu e legumes assados](#)

352 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

## Day 2

1127 kcal ● 102g proteína (36%) ● 41g gordura (33%) ● 66g carboidrato (23%) ● 23g fibra (8%)

## Almoço

445 kcal, 27g proteína, 25g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Salada simples de couve](#)

2 xícara(s)- 110 kcal



[Refogado de cenoura com carne moída](#)

332 kcal

## Jantar

465 kcal, 26g proteína, 39g carboidratos líquidos, 18g gordura



[Arroz integral](#)

1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal



[Tofu e legumes assados](#)

352 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

## Day 3

1056 kcal ● 106g proteína (40%) ● 27g gordura (23%) ● 82g carboidrato (31%) ● 15g fibra (6%)

### Almoço

445 kcal, 23g proteína, 47g carboidratos líquidos, 16g gordura



#### Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal



#### Tofu assado

4 oz- 113 kcal



#### Refogado de couve-flor com espinafre

1 xícara(s)- 71 kcal

### Jantar

390 kcal, 34g proteína, 33g carboidratos líquidos, 10g gordura



#### Palitos de cenoura

3 1/2 cenoura(s)- 95 kcal



#### Asinhas de seitan ao teriyaki

4 oz de seitan- 297 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

## Day 4

1067 kcal ● 92g proteína (34%) ● 35g gordura (30%) ● 70g carboidrato (26%) ● 25g fibra (9%)

### Almoço

445 kcal, 23g proteína, 47g carboidratos líquidos, 16g gordura



#### Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal



#### Tofu assado

4 oz- 113 kcal



#### Refogado de couve-flor com espinafre

1 xícara(s)- 71 kcal

### Jantar

400 kcal, 21g proteína, 21g carboidratos líquidos, 19g gordura



#### Salada simples com tomates e cenouras

245 kcal



#### Tofu Cajun

157 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

## Day 5

1059 kcal ● 101g proteína (38%) ● 36g gordura (31%) ● 58g carboidrato (22%) ● 24g fibra (9%)

### Almoço

415 kcal, 20g proteína, 42g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Bagel com tempeh estilo bacon e abacate**  
1/2 bagel(s)- 349 kcal



**Palitos de cenoura**  
2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal

### Jantar

425 kcal, 32g proteína, 15g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Seitan simples**  
3 oz- 183 kcal



**Refogado de couve-flor com espinafre**  
2 xícara(s)- 142 kcal



**Espinafre salteado simples**  
100 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

## Day 6

1087 kcal ● 92g proteína (34%) ● 44g gordura (37%) ● 52g carboidrato (19%) ● 28g fibra (10%)

### Almoço

440 kcal, 12g proteína, 35g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Clementina**  
2 clementina(s)- 78 kcal



**Salada de vagem, beterraba e pepitas**  
360 kcal

### Jantar

430 kcal, 31g proteína, 16g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Farelos veganos**  
1 1/4 xícara(s)- 183 kcal



**Refogado de couve-flor com espinafre**  
2 xícara(s)- 142 kcal



**Cenouras assadas**  
2 cenoura(s)- 106 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

## Day 7

1087 kcal ● 92g proteína (34%) ● 44g gordura (37%) ● 52g carboidrato (19%) ● 28g fibra (10%)

### Almoço

440 kcal, 12g proteína, 35g carboidratos líquidos, 23g gordura



#### Clementina

2 clementina(s)- 78 kcal



#### Salada de vagem, beterraba e pepitas

360 kcal

### Jantar

430 kcal, 31g proteína, 16g carboidratos líquidos, 20g gordura



#### Farelos veganos

1 1/4 xícara(s)- 183 kcal



#### Refogado de couve-flor com espinafre

2 xícara(s)- 142 kcal



#### Cenouras assadas

2 cenoura(s)- 106 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

---

# Lista de Compras



## Especiarias e ervas

- sal**  
1 colher de chá (6g)
- pimenta-do-reino**  
1 colher de chá, moído (2g)
- flocos de pimenta vermelha**  
1 1/2 pitada (0g)
- tempero cajun**  
4 pitada (1g)
- cominho em pó**  
1/2 pitada (0g)
- cebola em pó**  
1/2 pitada (0g)

## Bebidas

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

## Grãos cerealíferos e massas

- arroz integral**  
9 3/4 colher de sopa (117g)
- seitan**  
1/2 lbs (198g)

## Leguminosas e produtos derivados

- tofu extra firme**  
1 1/2 lbs (659g)
- molho de soja (tamari)**  
4 oz (mL)
- carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
1 embalagem (340 g) (363g)
- tofu firme**  
5 oz (142g)
- tempeh**  
2 oz (57g)

## Gorduras e óleos

- azeite**  
2 colher de sopa (mL)
- molho para salada**  
4 colher de sopa (mL)
- óleo**  
2 1/2 oz (mL)
- vinagrete balsâmico**  
6 colher de sopa (mL)

## Outro

- tiras veganas chik'n**  
1/4 lbs (106g)
- molho teriyaki**  
2 colher de sopa (mL)
- couve-flor ralada congelada**  
8 xícara, congelada (848g)
- folhas verdes variadas**  
3 xícara (90g)

## Frutas e sucos de frutas

- suco de limão**  
1 colher de chá (mL)
- abacates**  
1/4 abacate(s) (50g)
- clementinas**  
4 fruta (296g)

## Produtos de panificação

- pão naan**  
2 pedaço(s) (180g)
- bagel**  
1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (53g)

## Produtos de nozes e sementes

- sementes de gergelim**  
1/2 colher de sopa (5g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal**  
6 colher de sopa (44g)

## **Vegetais e produtos vegetais**

- couve-de-bruxelas**  
1/3 lbs (151g)
  - cebola**  
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (87g)
  - pimentão**  
1 1/2 médio (169g)
  - brócolis**  
2/3 xícara, picado (61g)
  - cenouras**  
16 médio (985g)
  - folhas de couve**  
2 xícara, picada (80g)
  - alho**  
9 dente(s) (de alho) (28g)
  - coentro fresco**  
1 colher de sopa, picado (3g)
  - gengibre fresco**  
1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)
  - espinafre fresco**  
8 xícara(s) (240g)
  - alface romana (romaine)**  
1 1/4 corações (625g)
  - tomates**  
1 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (154g)
  - vagens verdes frescas**  
2 1/4 xícara, pedaços de 1,3 cm (225g)
  - beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**  
3 beterraba(s) (150g)
-

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Salteado de Chik'n

427 kcal ● 31g proteína ● 7g gordura ● 51g carboidrato ● 8g fibra



**arroz integral**  
1/4 xícara (53g)  
**água**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**molho de soja (tamari)**  
1 1/4 colher de sopa (mL)  
**tiras veganas chik'n**  
1/4 lbs (106g)  
**pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas**  
3/4 médio (89g)  
**cenouras, cortado em tiras finas**  
1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)

1. Prepare o arroz e a água conforme as instruções da embalagem (ajuste a quantidade de água se necessário) e reserve.
2. Enquanto isso, coloque as cenouras, as tiras de pimentão e um pequeno jato de água em uma panela em fogo médio. Cozinhe, mexendo frequentemente, até os vegetais soltarem vapor e amaciarem levemente. Adicione as tiras de chik'n e cozinhe até que estejam bem cozidas (verifique as instruções da embalagem para mais detalhes).
3. Adicione o arroz integral e o molho de soja à panela e misture. Aqueça por alguns minutos e sirva.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

### Salada simples de couve

2 xícara(s) - 110 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 xícara(s)  
**folhas de couve**  
2 xícara, picada (80g)  
**molho para salada**  
2 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

### Refogado de cenoura com carne moída

332 kcal ● 25g proteína ● 15g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



**cenouras**  
1 1/3 grande (96g)  
**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
4 oz (113g)  
**molho de soja (tamari)**  
3 colher de chá (mL)  
**água**  
2 colher de chá (mL)  
**flocos de pimenta vermelha**  
1 1/3 pitada (0g)  
**suco de limão**  
1 colher de chá (mL)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**alho, picado finamente**  
2/3 dente(s) (de alho) (2g)  
**cebola, picado**  
1/3 grande (50g)  
**coentro fresco, picado**  
3 colher de chá, picado (3g)

1. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-baixo e adicione o óleo. Acrescente a cebola picada e o alho e mexa ocasionalmente.
2. Enquanto isso, corte as cenouras em palitos pequenos. Adicione as cenouras à frigideira com as cebolas junto com flocos de pimenta vermelha e uma pitada de sal e pimenta. Continue cozinhando até que as cebolas estejam douradas e as cenouras levemente macias.
3. Adicione os pedaços de carne (hambúrguer desfiado) à panela e misture. Acrescente molho de soja, água e metade do coentro.
4. Quando estiver totalmente cozido, sirva e regue com suco de limão e o restante do coentro.

## Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

### Pão naan

1 unidade(s) - 262 kcal ● 9g proteína ● 5g gordura ● 43g carboidrato ● 2g fibra

Para uma única refeição:



**pão naan**  
1 pedaço(s) (90g)

Para todas as 2 refeições:

**pão naan**  
2 pedaço(s) (180g)

1. A receita não possui instruções.

### Tofu assado

4 oz - 113 kcal ● 11g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**molho de soja (tamari)**  
2 colher de sopa (mL)  
**sementes de gergelim**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**tofu extra firme**  
4 oz (113g)  
**gengibre fresco, descascado e ralado**  
1/4 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)

Para todas as 2 refeições:

**molho de soja (tamari)**  
4 colher de sopa (mL)  
**sementes de gergelim**  
1/2 colher de sopa (5g)  
**tofu extra firme**  
1/2 lbs (227g)  
**gengibre fresco, descascado e ralado**  
1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)

1. Seque o tofu com papel-toalha e corte em cubos.
2. Preaqueça o forno a 350°F (175°C) e unte levemente uma assadeira.
3. Aqueça uma pequena frigideira em fogo médio. Torre as sementes de gergelim até ficarem perfumadas, cerca de 1–2 minutos.
4. Em uma tigela grande, misture os cubos de tofu com molho de soja, gengibre e as sementes de gergelim torradas até ficarem bem revestidos.
5. Distribua o tofu na assadeira preparada e asse por 15 minutos. Vire os cubos e continue assando até ficarem firmes e aquecidos por completo, cerca de mais 15 minutos. Sirva.

## Refogado de couve-flor com espinafre

1 xícara(s) - 71 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 1g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**couve-flor ralada congelada**  
16 colher de sopa, congelada (106g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**alho, cortado em cubos**  
1 dente(s) (de alho) (3g)  
**espinafre fresco, picado**  
1/2 xícara(s) (15g)

Para todas as 2 refeições:

**couve-flor ralada congelada**  
2 xícara, congelada (212g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**alho, cortado em cubos**  
2 dente(s) (de alho) (6g)  
**espinafre fresco, picado**  
1 xícara(s) (30g)

1. Cozinhe a couve-flor em forma de arroz conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o óleo, o alho e um pouco de sal e pimenta. Misture bem.
4. Sirva.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

### Bagel com tempeh estilo bacon e abacate

1/2 bagel(s) - 349 kcal ● 19g proteína ● 13g gordura ● 32g carboidrato ● 9g fibra



Rende 1/2 bagel(s)

#### bagel

1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (53g)

#### cominho em pó

1/2 pitada (0g)

#### óleo

1/4 colher de chá (mL)

#### cebola em pó

1/2 pitada (0g)

#### abacates, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

#### tempeh, cortado em tiras

2 oz (57g)

1. Toste o bagel (opcional).
2. Cubra o tempeh com óleo e envolva com os temperos e uma pitada de sal. Frite em uma frigideira por alguns minutos até dourar.
3. Coloque o abacate e o tempeh sobre o bagel e sirva.

### Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s) - 68 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 1/2 cenoura(s)

#### cenouras

2 1/2 médio (153g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Clementina

2 clementina(s) - 78 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

#### clementinas

2 fruta (148g)

Para todas as 2 refeições:

#### clementinas

4 fruta (296g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de vagem, beterraba e pepitas

360 kcal ● 11g proteína ● 23g gordura ● 20g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
1 1/2 xícara (45g)  
**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
3 colher de sopa (22g)  
**vinagrete balsâmico**  
3 colher de sopa (mL)  
**vagens verdes frescas, pontas aparadas e descartadas**  
1 xícara, pedaços de 1,3 cm (113g)  
**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado**  
1 1/2 beterraba(s) (75g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
3 xícara (90g)  
**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
6 colher de sopa (44g)  
**vinagrete balsâmico**  
6 colher de sopa (mL)  
**vagens verdes frescas, pontas aparadas e descartadas**  
2 1/4 xícara, pedaços de 1,3 cm (225g)  
**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado**  
3 beterraba(s) (150g)

1. Adicione as vagens a uma panela e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por 4-7 minutos. Escorra, enxágue com água fria e reserve.
2. Monte a salada com folhas, vagens e beterrabas. Cubra com sementes de abóbora, regue com vinagrete balsâmico e sirva.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
1 pitada (1g)  
**água**  
1/3 xícara(s) (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**arroz integral**  
2 2/3 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
2 pitada (1g)  
**água**  
2/3 xícara(s) (mL)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**arroz integral**  
1/3 xícara (63g)

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.

### Tofu e legumes assados

352 kcal ● 24g proteína ● 17g gordura ● 16g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
1/3 colher de chá (2g)  
**pimenta-do-reino**  
1/3 colher de chá, moído (1g)  
**tofu extra firme**  
2/3 bloco (216g)  
**azeite**  
2 colher de chá (mL)  
**couve-de-bruxelas, cortado ao meio**  
2 2/3 oz (76g)  
**cebola, cortado em fatias grossas**  
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)  
**pimentão, fatiado**  
1/3 médio (40g)  
**brócolis, cortado conforme desejar**  
1/3 xícara, picado (30g)  
**cenouras, cortado conforme desejar**  
1 médio (61g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
1/4 colher de sopa (4g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa, moído (2g)  
**tofu extra firme**  
1 1/3 bloco (432g)  
**azeite**  
4 colher de chá (mL)  
**couve-de-bruxelas, cortado ao meio**  
1/3 lbs (151g)  
**cebola, cortado em fatias grossas**  
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)  
**pimentão, fatiado**  
2/3 médio (79g)  
**brócolis, cortado conforme desejar**  
2/3 xícara, picado (61g)  
**cenouras, cortado conforme desejar**  
2 médio (122g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Escorra o tofu e use um pano absorvente para retirar o máximo de umidade possível.
3. Corte o tofu em cubos de 1 polegada.
4. Em uma assadeira, regue um terço do óleo e coloque o tofu; sacuda para envolver. Reserve.
5. Em outra assadeira, regue o restante do azeite e misture os vegetais até ficarem revestidos. É melhor dar a cada tipo de vegetal seu próprio espaço na assadeira para poder remover os que cozinham mais rápido antes dos que levam mais tempo.
6. Coloque as assadeiras no forno – o tofu na grade superior e os vegetais na inferior. Ajuste o temporizador para 20 minutos.
7. Após os 20 minutos, vire o tofu e verifique os vegetais. Remova quaisquer vegetais que já estejam cozidos.
8. Coloque ambas as assadeiras de volta no forno e aumente a temperatura para 450°F (230°C) por mais 20-25 minutos até que o tofu esteja dourado por todos os lados. Verifique os vegetais e o tofu durante o processo para evitar que passem do ponto.
9. Retire tudo do forno e junte. Tempere com sal e pimenta. Sirva.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 3

### Palitos de cenoura

3 1/2 cenoura(s) - 95 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Rende 3 1/2 cenoura(s)

**cenouras**

3 1/2 médio (214g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

### Asinhas de seitan ao teriyaki

4 oz de seitan - 297 kcal ● 32g proteína ● 10g gordura ● 19g carboidrato ● 1g fibra



Rende 4 oz de seitan

**seitan**

4 oz (113g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**molho teriyaki**

2 colher de sopa (mL)

1. Corte o seitan em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
3. Adicione o seitan e cozinhe por alguns minutos de cada lado até as bordas dourarem e ficarem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

### Salada simples com tomates e cenouras

245 kcal ● 10g proteína ● 8g gordura ● 18g carboidrato ● 16g fibra



**molho para salada**

2 colher de sopa (mL)

**cenouras, fatiado**

5/8 médio (38g)

**alface romana (romaine), picado grosso**

1 1/4 corações (625g)

**tomates, cortado em cubinhos**

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

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

## Tofu Cajun

157 kcal ● 11g proteína ● 11g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



### tempero cajun

4 pitada (1g)

### óleo

1 colher de chá (mL)

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

5 oz (142g)

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.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

### Seitan simples

3 oz - 183 kcal ● 23g proteína ● 6g gordura ● 10g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 oz

### seitan

3 oz (85g)

### óleo

1/4 colher de sopa (mL)

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.

### Refogado de couve-flor com espinafre

2 xícara(s) - 142 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 6g fibra



Rende 2 xícara(s)

### couve-flor ralada congelada

2 xícara, congelada (212g)

### óleo

2 colher de chá (mL)

**alho, cortado em cubos**

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

**espinafre fresco, picado**

1 xícara(s) (30g)

1. Cozinhe a couve-flor em forma de arroz conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o óleo, o alho e um pouco de sal e pimenta. Misture bem.
4. Sirva.

### Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
4 xícara(s) (120g)  
**alho, cortado em cubos**  
1/2 dente (de alho) (2g)

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.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Farelos veganos

1 1/4 xícara(s) - 183 kcal ● 23g proteína ● 6g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
1 1/4 xícara (125g)

Para todas as 2 refeições:

**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
2 1/2 xícara (250g)

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

### Refogado de couve-flor com espinafre

2 xícara(s) - 142 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**couve-flor ralada congelada**  
2 xícara, congelada (212g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**alho, cortado em cubos**  
2 dente(s) (de alho) (6g)  
**espinafre fresco, picado**  
1 xícara(s) (30g)

Para todas as 2 refeições:

**couve-flor ralada congelada**  
4 xícara, congelada (424g)  
**óleo**  
4 colher de chá (mL)  
**alho, cortado em cubos**  
4 dente(s) (de alho) (12g)  
**espinafre fresco, picado**  
2 xícara(s) (60g)

1. Cozinhe a couve-flor em forma de arroz conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o óleo, o alho e um pouco de sal e pimenta. Misture bem.
4. Sirva.

### Cenouras assadas

2 cenoura(s) - 106 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**cenouras, fatiado**  
2 grande (144g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**cenouras, fatiado**  
4 grande (288g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. 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.