

Meal Plan - Dieta vegana com jejum intermitente de 2500 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 2513 kcal ● 199g proteína (32%) ● 83g gordura (30%) ● 206g carboidrato (33%) ● 37g fibra (6%)

Almoço

1045 kcal, 40g proteína, 95g carboidratos líquidos, 47g gordura



Pão naan

1/2 unidade(s)- 131 kcal



Sopa de grão-de-bico, coco e gengibre

914 kcal

Jantar

1140 kcal, 87g proteína, 108g carboidratos líquidos, 34g gordura



Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



Seitan com alho e pimenta

685 kcal



Lentilhas

347 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 2

2487 kcal ● 166g proteína (27%) ● 67g gordura (24%) ● 266g carboidrato (43%) ● 40g fibra (6%)

Almoço

1115 kcal, 40g proteína, 141g carboidratos líquidos, 39g gordura



Curry de tofu com arroz

997 kcal



Pão pita

1 1/2 pão pita(s)- 117 kcal

Jantar

1045 kcal, 53g proteína, 122g carboidratos líquidos, 26g gordura



Goulash de feijão e tofu

874 kcal



Arroz integral

3/4 xícara de arroz integral cozido- 172 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 3

2479 kcal ● 179g proteína (29%) ● 57g gordura (21%) ● 256g carboidrato (41%) ● 55g fibra (9%)

Almoço

1105 kcal, 53g proteína, 132g carboidratos líquidos, 30g gordura



Pêra
2 pêra(s)- 226 kcal



Hambúrguer de legumes com curry (sem laticínios)
1 hambúrguer(es)- 390 kcal



Barra proteica
2 barra- 490 kcal

Jantar

1045 kcal, 53g proteína, 122g carboidratos líquidos, 26g gordura



Goulash de feijão e tofu
874 kcal



Arroz integral
3/4 xícara de arroz integral cozido- 172 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 4

2534 kcal ● 181g proteína (29%) ● 54g gordura (19%) ● 246g carboidrato (39%) ● 86g fibra (14%)

Almoço

1105 kcal, 53g proteína, 132g carboidratos líquidos, 30g gordura



Pêra
2 pêra(s)- 226 kcal



Hambúrguer de legumes com curry (sem laticínios)
1 hambúrguer(es)- 390 kcal



Barra proteica
2 barra- 490 kcal

Jantar

1100 kcal, 55g proteína, 111g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salada simples de folhas mistas
102 kcal



Ensopado defumado de feijão preto
999 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 5 2547 kcal ● 172g proteína (27%) ● 49g gordura (17%) ● 259g carboidrato (41%) ● 97g fibra (15%)

Almoço

1120 kcal, 44g proteína, 145g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Salada simples com tomates e cenouras](#)
294 kcal



[Hambúrguer vegetal](#)
3 hambúrguer- 825 kcal

Jantar

1100 kcal, 55g proteína, 111g carboidratos líquidos, 23g gordura



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



[Ensopado defumado de feijão preto](#)
999 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)
3 dosador- 327 kcal

Day 6 2497 kcal ● 159g proteína (25%) ● 114g gordura (41%) ● 148g carboidrato (24%) ● 61g fibra (10%)

Almoço

1115 kcal, 38g proteína, 111g carboidratos líquidos, 45g gordura



[Sopa marroquina de grão-de-bico](#)
1050 kcal



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

Jantar

1055 kcal, 49g proteína, 34g carboidratos líquidos, 68g gordura



[Tigela asiática low carb com tofu](#)
393 kcal



[Sementes de abóbora](#)
366 kcal



[Salada simples com tomates e cenouras](#)
294 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)
3 dosador- 327 kcal

Day 7 2497 kcal ● 159g proteína (25%) ● 114g gordura (41%) ● 148g carboidrato (24%) ● 61g fibra (10%)

Almoço

1115 kcal, 38g proteína, 111g carboidratos líquidos, 45g gordura



[Sopa marroquina de grão-de-bico](#)

1050 kcal



[Salada simples de folhas mistas](#)

68 kcal

Jantar

1055 kcal, 49g proteína, 34g carboidratos líquidos, 68g gordura



[Tigela asiática low carb com tofu](#)

393 kcal



[Sementes de abóbora](#)

366 kcal



[Salada simples com tomates e cenouras](#)

294 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)

3 dosador- 327 kcal

Lista de Compras



Bebidas

- proteína em pó
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
- água
26 xícara (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo
13 1/4 colher de sopa (154g)
- seitan
1/2 lbs (227g)
- arroz integral
1/2 xícara (95g)

Gorduras e óleos

- azeite
2 colher de sopa (mL)
- óleo
6 oz (mL)
- maionese vegana
4 colher de sopa (60g)
- molho para salada
1 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- cebola
8 médio (diâ. 6,5 cm) (872g)
- pimentão verde
2 colher de sopa, picada (19g)
- alho
11 1/3 dente(s) (de alho) (34g)
- gengibre fresco
5 g (5g)
- extrato de tomate
1 3/4 colher de sopa (28g)
- cenouras
2 1/4 médio (137g)
- alface romana (romaine)
4 1/2 corações (2250g)
- tomates
4 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (554g)
- ketchup
3 colher de sopa (51g)
- aipo cru
8 talo médio (19-20 cm de comprimento) (320g)
- brócolis
1 xícara, picado (91g)

Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas
1 xícara (192g)
- grão-de-bico, enlatado
2 1/3 lata(s) (1045g)
- feijão branco, enlatado
2 lata(s) (878g)
- tofu firme
34 2/3 oz (983g)
- feijão-preto
3 1/2 lata(s) (1537g)
- molho de soja (tamari)
4 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- pão naan
1/2 pedaço(s) (45g)
- pão pita
1 1/2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (42g)
- pães de hambúrguer
5 pão(s) (255g)

Produtos de nozes e sementes

- leite de coco enlatado
1/3 lata (mL)
- sementes de gergelim
2 colher de chá (6g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal
1 xícara (118g)

Outro

- molho de curry
2/3 pote (425 g) (283g)
- folhas verdes variadas
2 embalagem (155 g) (325g)
- hambúrguer vegetal
5 hambúrguer (355g)
- barra de proteína (20g de proteína)
4 barra (200g)
- tomate em cubos
5 1/2 lata(s) (2323g)
- páprica defumada
3 1/2 colher de chá (8g)
- couve-flor ralada congelada
1 1/2 xícara, preparada (255g)

Frutas e sucos de frutas

Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino**
5 pitada, moído (1g)
 - sal**
5 pitada (4g)
 - curry em pó**
1/4 oz (6g)
 - cúrcuma em pó**
1 1/2 pitada (0g)
 - páprica**
1/4 xícara (23g)
 - tomilho fresco**
1 colher de chá (1g)
 - cominho em pó**
3 1/4 colher de sopa (20g)
-

- peras**
4 médio (712g)
- suco de limão**
1/4 xícara (mL)
- suco de limão**
4 colher de sopa (mL)

Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes**
11 1/2 xícara(s) (mL)

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Pão naan

1/2 unidade(s) - 131 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1/2 unidade(s)

pão naan

1/2 pedaço(s) (45g)



1. A receita não possui instruções.

Sopa de grão-de-bico, coco e gengibre

914 kcal ● 35g proteína ● 44g gordura ● 74g carboidrato ● 20g fibra



óleo
2 colher de chá (mL)
água
1 2/3 xícara(s) (mL)
leite de coco enlatado
1/3 lata (mL)
curry em pó
2 colher de chá (4g)
cúrcuma em pó
1 1/3 pitada (0g)
gengibre fresco, cortado em cubos
1/3 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)
cebola, cortado em cubos
1/3 grande (50g)
alho, cortado em cubos
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
1/3 lata(s) (149g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/2 xícara (96g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio e adicione cebolas, alho e gengibre. Mexa frequentemente e cozinhe por cerca de 7 minutos.
2. Acrescente o curry em pó e a cúrcuma e cozinhe por 1 minuto, mexendo sempre.
3. Adicione grão-de-bico, leite de coco, lentilhas e água. Mexa, leve a ferver, reduza o fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos. Tempere com sal/pimenta a gosto e sirva.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

Curry de tofu com arroz

997 kcal ● 36g proteína ● 38g gordura ● 121g carboidrato ● 7g fibra



molho de curry

2/3 pote (425 g) (283g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tofu firme

2/3 lbs (302g)

arroz branco de grão longo

2/3 xícara (123g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem.
Escorra e enxágue o tofu. Seque e pressione gentilmente para remover o excesso de líquido.
Corte o tofu em cubos de tamanho aproximado para mordida.
Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo alto. Adicione o tofu e não mexa até que o fundo esteja dourado, cerca de 5 minutos.
Depois mexa gentilmente e continue cozinhando até que todos os lados estejam dourados.
Despeje o molho curry. Leve para ferver em fogo brando e cozinhe até aquecer completamente.
Sirva o curry de tofu sobre o arroz.

Pão pita

1 1/2 pão pita(s) - 117 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 1/2 pão pita(s)

pão pita

1 1/2 pita, pequena (diâm. 10 cm)

(42g)

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.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Pêra

2 pêra(s) - 226 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 43g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

peras
2 médio (356g)

Para todas as 2 refeições:

peras
4 médio (712g)

1. A receita não possui instruções.

Hambúrguer de legumes com curry (sem laticínios)

1 hambúrguer(es) - 390 kcal ● 12g proteína ● 19g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)
óleo
1 colher de chá (mL)
folhas verdes variadas
4 colher de sopa (8g)
hambúrguer vegetal
1 hambúrguer (71g)
curry em pó
4 pitada (1g)
maionese vegana
2 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)
óleo
2 colher de chá (mL)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
curry em pó
1 colher de chá (2g)
maionese vegana
4 colher de sopa (60g)

1. Em uma tigela pequena, misture a maionese vegana e o curry em pó. Reserve.
2. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o hambúrguer de legumes e cozinhe até dourar, seguindo o tempo indicado nas instruções da embalagem.
3. Espalhe o molho de curry na metade inferior do pão. Adicione o hambúrguer de legumes e as folhas verdes e cubra com a metade superior do pão. Sirva.

Barra proteica

2 barra - 490 kcal ● 40g proteína ● 10g gordura ● 52g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

barra de proteína (20g de proteína)
2 barra (100g)

Para todas as 2 refeições:

barra de proteína (20g de proteína)
4 barra (200g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4

Comer em dia 5

Salada simples com tomates e cenouras

294 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 21g carboidrato ● 19g fibra



molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

3/4 médio (46g)

alface romana (romaine), picado grosso

1 1/2 corações (750g)

tomates, cortado em cubinhos

1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)

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

Hambúrguer vegetal

3 hambúrguer - 825 kcal ● 33g proteína ● 15g gordura ● 124g carboidrato ● 17g fibra



Rende 3 hambúrguer

pães de hambúrguer

3 pão(s) (153g)

ketchup

3 colher de sopa (51g)

folhas verdes variadas

3 oz (85g)

hambúrguer vegetal

3 hambúrguer (213g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.\r\nQuando pronto, coloque no pão e cubra com folhas e ketchup. Sinta-se à vontade para adicionar outras coberturas de baixa caloria, como mostarda ou picles.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Sopa marroquina de grão-de-bico

1050 kcal ● 36g proteína ● 40g gordura ● 107g carboidrato ● 28g fibra



Para uma única refeição:

suco de limão
2 colher de sopa (mL)
óleo
2 colher de sopa (mL)
caldo de legumes
4 xícara(s) (mL)
cominho em pó
4 colher de chá (8g)
tomate em cubos
1 lata (795 g) (794g)
páprica
2 colher de chá (5g)
aipo cru, picado
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
cebola, picado
2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
1 lata(s) (448g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão
4 colher de sopa (mL)
óleo
4 colher de sopa (mL)
caldo de legumes
8 xícara(s) (mL)
cominho em pó
2 2/3 colher de sopa (17g)
tomate em cubos
2 lata (795 g) (1588g)
páprica
4 colher de chá (9g)
aipo cru, picado
8 talo médio (19-20 cm de comprimento) (320g)
cebola, picado
4 médio (diâ. 6,5 cm) (440g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
2 lata(s) (896g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo baixo. Adicione as cebolas e o aipo e cozinhe até amolecerem, mexendo frequentemente, cerca de 10 minutos.\r\nAdicione o cominho e a páprica. Mexa e cozinhe por cerca de 1-2 minutos, até que os temperos fiquem perfumados.\r\nAdicione o grão-de-bico, os tomates e o caldo de legumes. Leve para ferver em fogo médio e tampe. Cozinhe por cerca de 10 minutos.\r\nAdicione o suco de limão e sal/pimenta a gosto. Acrescente mais água ou caldo se estiver muito espessa. Sirva.

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

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

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/2 xícara de arroz cozido

água

1/3 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

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.

Seitan com alho e pimenta

685 kcal ● 61g proteína ● 33g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



azeite

2 colher de sopa (mL)

cebola

4 colher de sopa, picada (40g)

pimentão verde

2 colher de sopa, picada (19g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

água

1 colher de sopa (mL)

sal

1 pitada (1g)

seitan, estilo frango

1/2 lbs (227g)

alho, picado fino

2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

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.

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

Goulash de feijão e tofu

874 kcal ● 50g proteína ● 25g gordura ● 87g carboidrato ● 26g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de sopa (mL)
páprica
1 colher de sopa (7g)
tomilho fresco
4 pitada (0g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1 lata(s) (439g)
cebola, cortado em cubos
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
alho, picado fino
1 dente (de alho) (3g)
tofu firme, escorrido e cortado em cubos
1/2 lbs (198g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de sopa (mL)
páprica
2 colher de sopa (14g)
tomilho fresco
1 colher de chá (1g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
2 lata(s) (878g)
cebola, cortado em cubos
2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)
alho, picado fino
2 dente (de alho) (6g)
tofu firme, escorrido e cortado em cubos
14 oz (397g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite por cerca de 5 minutos até dourar.
2. Adicione a cebola e o alho e cozinhe por cerca de 8 minutos. Acrescente páprica, tomilho, um splash de água e um pouco de sal/pimenta a gosto. Mexa.
3. Adicione os feijões e cozinhe por mais 5 minutos aproximadamente, mexendo frequentemente, até os feijões aquecerem. Sirva.

Arroz integral

3/4 xícara de arroz integral cozido - 172 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 35g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

sal
3 pitada (2g)
água
1 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
arroz integral
1/2 xícara (95g)

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.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Salada simples de folhas mistas

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

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

Ensopado defumado de feijão preto

999 kcal ● 53g proteína ● 16g gordura ● 105g carboidrato ● 56g fibra



Para uma única refeição:

tomate em cubos
7/8 lata(s) (368g)
extrato de tomate
2 1/2 colher de chá (14g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
caldo de legumes
1 3/4 xícara(s) (mL)
suco de limão
1 3/4 colher de sopa (mL)
cominho em pó
1 colher de chá (2g)
páprica defumada
1 3/4 colher de chá (4g)
feijão-preto, escorrido e enxaguado
1 3/4 lata(s) (768g)
cebola, cortado em cubos
7/8 pequeno (61g)
alho, picado
1 3/4 dente(s) (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

tomate em cubos
1 3/4 lata(s) (735g)
extrato de tomate
1 3/4 colher de sopa (28g)
óleo
1 3/4 colher de sopa (mL)
caldo de legumes
3 1/2 xícara(s) (mL)
suco de limão
1/4 xícara (mL)
cominho em pó
1 3/4 colher de chá (4g)
páprica defumada
3 1/2 colher de chá (8g)
feijão-preto, escorrido e enxaguado
3 1/2 lata(s) (1537g)
cebola, cortado em cubos
1 3/4 pequeno (123g)
alho, picado
3 1/2 dente(s) (de alho) (11g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e cozinhe até amolecerem.
Adicione os temperos e mexa, tostando-os por cerca de 1 minuto.
Adicione o caldo, os feijões, os tomates e a pasta de tomate. Mexa e cozinhe em fogo brando por 15 minutos. Tempere com sal/pimenta a gosto.
Borrite um pouco de suco de limão por cima e sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Tigela asiática low carb com tofu

393 kcal ● 20g proteína ● 29g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

brócolis

1/2 xícara, picado (46g)
couve-flor ralada congelada
3/4 xícara, preparada (128g)
molho de soja (tamari)
2 colher de sopa (mL)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
sementes de gergelim
1 colher de chá (3g)
tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha
5 oz (142g)
alho, picado
1 dente (de alho) (3g)
gengibre fresco, picado
1 colher de chá (2g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis

1 xícara, picado (91g)
couve-flor ralada congelada
1 1/2 xícara, preparada (255g)
molho de soja (tamari)
4 colher de sopa (mL)
óleo
3 colher de sopa (mL)
sementes de gergelim
2 colher de chá (6g)
tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha
10 oz (284g)
alho, picado
2 dente (de alho) (6g)
gengibre fresco, picado
2 colher de chá (4g)

1. Corte o tofu em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Em uma frigideira em fogo médio, aqueça cerca de 1/3 do óleo, reservando o restante para depois. Adicione o tofu e cozinhe até dourar dos dois lados.
3. Enquanto isso, prepare a couve-flor ralada conforme a embalagem e também prepare o molho misturando o molho de soja, o gengibre, o alho, as sementes de gergelim e o restante do óleo em uma tigela pequena.
4. Quando o tofu estiver quase pronto, abaixe o fogo e despeje cerca de metade do molho. Mexa e continue cozinhando por mais um minuto ou até o molho ser principalmente absorvido.
5. Em uma tigela, coloque a couve-flor ralada e o tofu, e reserve.
6. Adicione o brócolis à frigideira e cozinhe por alguns minutos até amolecer.
7. Adicione o brócolis e o restante do molho à tigela com a couve-flor e o tofu. 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.

Salada simples com tomates e cenouras

294 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 21g carboidrato ● 19g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)
cenouras, fatiado
3/4 médio (46g)
alface romana (romaine), picado
grosseiramente
1 1/2 corações (750g)
tomates, cortado em cubinhos
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.)
(185g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
1/4 xícara (mL)
cenouras, fatiado
1 1/2 médio (92g)
alface romana (romaine), picado
grosseiramente
3 corações (1500g)
tomates, cortado em cubinhos
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (369g)

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

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 dosador - 327 kcal ● 73g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
água
3 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
água
21 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.
-