

Meal Plan - Dieta vegana com jejum intermitente de 3200 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

3188 kcal ● 267g proteína (33%) ● 127g gordura (36%) ● 193g carboidrato (24%) ● 51g fibra (6%)

Almoço

1365 kcal, 70g proteína, 106g carboidratos líquidos, 59g gordura



[Seitan teriyaki com vegetais e arroz](#)
676 kcal



[Salada simples de couve e abacate](#)
691 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)
3 1/2 dosador- 382 kcal

Jantar

1440 kcal, 112g proteína, 84g carboidratos líquidos, 67g gordura



[Salada simples com aipo, pepino e tomate](#)
299 kcal



[Seitan com alho e pimenta](#)
1141 kcal

Day 2

3188 kcal ● 267g proteína (33%) ● 127g gordura (36%) ● 193g carboidrato (24%) ● 51g fibra (6%)

Almoço

1365 kcal, 70g proteína, 106g carboidratos líquidos, 59g gordura



[Seitan teriyaki com vegetais e arroz](#)
676 kcal



[Salada simples de couve e abacate](#)
691 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)
3 1/2 dosador- 382 kcal

Jantar

1440 kcal, 112g proteína, 84g carboidratos líquidos, 67g gordura



[Salada simples com aipo, pepino e tomate](#)
299 kcal



[Seitan com alho e pimenta](#)
1141 kcal

Day 3

3234 kcal ● 220g proteína (27%) ● 62g gordura (17%) ● 341g carboidrato (42%) ● 109g fibra (13%)

Almoço

1375 kcal, 58g proteína, 174g carboidratos líquidos, 37g gordura



Massa com molho pronto
851 kcal



Salada simples de couve e abacate
230 kcal



Leite de soja
3 1/2 xícara(s)- 296 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Jantar

1475 kcal, 77g proteína, 164g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salada simples de couve
1 xícara(s)- 55 kcal



Pão naan
1 unidade(s)- 262 kcal



Sopa de feijão-preto com salsa
1158 kcal

Day 4

3168 kcal ● 201g proteína (25%) ● 75g gordura (21%) ● 365g carboidrato (46%) ● 56g fibra (7%)

Almoço

1375 kcal, 58g proteína, 174g carboidratos líquidos, 37g gordura



Massa com molho pronto
851 kcal



Salada simples de couve e abacate
230 kcal



Leite de soja
3 1/2 xícara(s)- 296 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Jantar

1410 kcal, 58g proteína, 188g carboidratos líquidos, 36g gordura



Espaguete com almôndegas vegetarianas
1106 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
302 kcal

Day 5

3210 kcal ● 261g proteína (33%) ● 117g gordura (33%) ● 242g carboidrato (30%) ● 37g fibra (5%)

Almoço

1405 kcal, 56g proteína, 88g carboidratos líquidos, 79g gordura



Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)
633 kcal



Sanduíche vegano de abacate amassado
2 sanduíche(s)- 773 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Jantar

1425 kcal, 120g proteína, 151g carboidratos líquidos, 36g gordura



Asinhas de seitan ao teriyaki
14 oz de seitan- 1041 kcal




Arroz branco
1 3/4 xícara de arroz cozido- 382 kcal


Day 6

3210 kcal ● 261g proteína (33%) ● 117g gordura (33%) ● 242g carboidrato (30%) ● 37g fibra (5%)

Almoço


1405 kcal, 56g proteína, 88g carboidratos líquidos, 79g gordura


 **Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)**
633 kcal

 **Sanduíche vegano de abacate amassado**
2 sanduíche(s)- 773 kcal

Jantar


1425 kcal, 120g proteína, 151g carboidratos líquidos, 36g gordura

 **Asinhas de seitan ao teriyaki**
14 oz de seitan- 1041 kcal

 **Arroz branco**
1 3/4 xícara de arroz cozido- 382 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura


 **Shake de proteína**
3 1/2 dosador- 382 kcal


Day 7

3225 kcal ● 241g proteína (30%) ● 101g gordura (28%) ● 246g carboidrato (30%) ● 93g fibra (11%)

Almoço


1440 kcal, 89g proteína, 141g carboidratos líquidos, 35g gordura


 **Salada simples com tomates e cenouras**
392 kcal

 **Wrap de seitan e feijão**
2 burrito(s)- 1046 kcal

Jantar


1405 kcal, 67g proteína, 102g carboidratos líquidos, 64g gordura

 **Tigela de curry com noodles de abobrinha e tofu**
938 kcal

 **Salada de grão-de-bico fácil**
467 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura

 **Shake de proteína**
3 1/2 dosador- 382 kcal

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
1 xícara (mL)
- ☐ azeite
5 oz (mL)
- ☐ óleo
2 3/4 oz (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ aipo cru
4 2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (187g)
- ☐ pepino
2 1/3 pepino (≈21 cm) (702g)
- ☐ tomates
6 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (831g)
- ☐ cebola
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (168g)
- ☐ pimentão verde
6 3/4 colher de sopa, picada (62g)
- ☐ alho
8 1/3 dente(s) (de alho) (25g)
- ☐ mistura de legumes congelados
1 pacote (280 g cada) (288g)
- ☐ folhas de couve
1 1/2 lbs (720g)
- ☐ couve-de-bruxelas
3 3/4 xícara (330g)
- ☐ abobrinha
1 1/2 grande (485g)
- ☐ couve-flor
3/4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (199g)
- ☐ salsa fresca
3 ramos (3g)
- ☐ cenouras
1 médio (61g)
- ☐ alface romana (romaine)
2 corações (1000g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
4 embalagem (155 g) (617g)
- ☐ molho teriyaki
3/4 lbs (mL)
- ☐ leite de soja sem açúcar
7 xícara(s) (mL)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
5 almôndega(s) (150g)
- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
20 fatias (208g)
- ☐ molho de curry
1 1/2 xícara (425g)

Bebidas

- ☐ água
1 2/3 galão (mL)
- ☐ proteína em pó
24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
4 1/2 lbs (2060g)
- ☐ arroz branco de grão longo
1 2/3 xícara (308g)
- ☐ massa seca crua
1 1/4 lbs (570g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
5 1/3 abacate(s) (1072g)
- ☐ limão
4 pequeno (232g)
- ☐ maçãs
5/6 pequeno (≈7 cm diâ.) (124g)

Produtos de panificação

- ☐ pão naan
1 pedaço(s) (90g)
- ☐ pão
8 fatia(s) (256g)
- ☐ tortilhas de farinha
2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
1 2/3 xícara(s) (mL)
- ☐ salsa (molho)
3/4 pote (357g)
- ☐ molho para macarrão
1 1/4 pote (680 g) (840g)
- ☐ molho picante
4 colher de chá (mL)
- ☐ vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão-preto
2 3/4 lata(s) (1215g)
- ☐ tofu firme
3/4 pacote (≈450 g) (340g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1 lata(s) (448g)

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

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
 - ☐ sal
1/2 colher de chá (2g)
 - ☐ cominho em pó
1 colher de sopa (7g)
 - ☐ vinagre de maçã
1 1/4 colher de sopa (19g)
 - ☐ vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
-

Produtos lácteos e ovos

- ☐ creme azedo
1/4 xícara (54g)

Doces

- ☐ xarope de bordo (maple syrup)
5 colher de chá (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
10 colher de sopa, picado (70g)

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Seitan teriyaki com vegetais e arroz

676 kcal ● 56g proteína ● 13g gordura ● 77g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
molho teriyaki
2 2/3 colher de sopa (mL)
mistura de legumes congelados
1/2 pacote (280 g cada) (144g)
arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)
seitan, cortado em tiras
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
molho teriyaki
1/3 xícara (mL)
mistura de legumes congelados
1 pacote (280 g cada) (288g)
arroz branco de grão longo
1/2 xícara (93g)
seitan, cortado em tiras
3/4 lbs (340g)

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens. Reserve.
Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o seitan e cozinhe, mexendo, por 4–5 minutos ou até dourar e ficar crocante.
Reduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho.
Sirva sobre o arroz.

Salada simples de couve e abacate

691 kcal ● 14g proteína ● 46g gordura ● 28g carboidrato ● 27g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado
3 maço (510g)
abacates, picado
3 abacate(s) (603g)
limão, espremido
3 pequeno (174g)

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.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Massa com molho pronto

851 kcal ● 29g proteína ● 6g gordura ● 157g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

massa seca crua
6 2/3 oz (190g)
molho para macarrão
3/8 pote (680 g) (280g)

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua
13 1/3 oz (380g)
molho para macarrão
5/6 pote (680 g) (560g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Salada simples de couve e abacate

230 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 9g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado
1/2 maço (85g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)
limão, espremido
1/2 pequeno (29g)

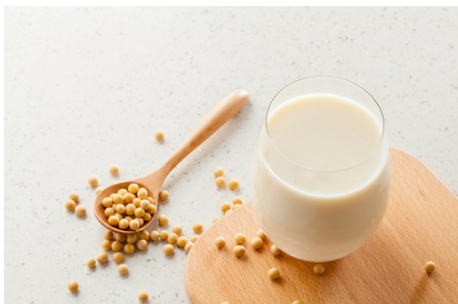
Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado
1 maço (170g)
abacates, picado
1 abacate(s) (201g)
limão, espremido
1 pequeno (58g)

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.

Leite de soja

3 1/2 xícara(s) - 296 kcal ● 25g proteína ● 16g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar
3 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja sem açúcar
7 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

633 kcal ● 10g proteína ● 48g gordura ● 29g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

xarope de bordo (maple syrup)

2 1/2 colher de chá (mL)

nozes

5 colher de sopa, picado (35g)

vinagre de maçã

2 colher de chá (9g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

maçãs, picado

3/8 pequeno (≈7 cm diâ.) (62g)

couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas

2 xícara (165g)

Para todas as 2 refeições:

xarope de bordo (maple syrup)

5 colher de chá (mL)

nozes

10 colher de sopa, picado (70g)

vinagre de maçã

1 1/4 colher de sopa (19g)

azeite

1/4 xícara (mL)

maçãs, picado

5/6 pequeno (≈7 cm diâ.) (124g)

couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas

3 3/4 xícara (330g)

1. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs 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).
2. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
3. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

Sanduíche vegano de abacate amassado

2 sanduíche(s) - 773 kcal ● 45g proteína ● 31g gordura ● 58g carboidrato ● 19g fibra



Para uma única refeição:

Fatias tipo deli à base de plantas

10 fatias (104g)

pão

4 fatia(s) (128g)

molho picante

2 colher de chá (mL)

folhas verdes variadas

16 colher de sopa (30g)

abacates, descascado e sem sementes

2/3 abacate(s) (134g)

Para todas as 2 refeições:

Fatias tipo deli à base de plantas

20 fatias (208g)

pão

8 fatia(s) (256g)

molho picante

4 colher de chá (mL)

folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

abacates, descascado e sem sementes

1 1/3 abacate(s) (268g)

1. Usando o cabo de um garfo, amasse o abacate sobre a fatia inferior do pão. Coloque as fatias deli e as folhas verdes por cima. Regue com molho picante, cubra com a outra fatia de pão e sirva.

Almoço 4

Comer em dia 7

Salada simples com tomates e cenouras

392 kcal ● 15g proteína ● 13g gordura ● 28g carboidrato ● 26g fibra



molho para salada

3 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

1 médio (61g)

alface romana (romaine), picado grosseiramente

2 corações (1000g)

tomates, cortado em cubinhos

2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.

2. Regue com o molho ao servir.

Wrap de seitan e feijão

2 burrito(s) - 1046 kcal ● 74g proteína ● 22g gordura ● 113g carboidrato ● 24g fibra



Rende 2 burrito(s)

tortilhas de farinha

2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)

feijão-preto

1/2 lbs (227g)

salsa (molho)

4 colher de sopa (65g)

cominho em pó

2 colher de chá (4g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

levedura nutricional

2 colher de chá (3g)

óleo

1 colher de chá (mL)

seitan, cortado em tiras

6 oz (170g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio. Adicione as tiras de seitan e cozinhe até dourarem e fiquem crocantes, alguns minutos de cada lado.

2. Retire o seitan da panela e reserve.

3. Adicione o feijão preto, a salsa, o cominho e a levedura nutricional à frigideira e cozinhe por alguns minutos até aquecer.

4. No tortilla, coloque as folhas verdes no centro e cubra com o seitan e depois com a mistura de feijão.

5. Enrole a tortilla e sirva.

6. Observações sobre sobras: depois que os ingredientes estiverem frios, você pode montar o burrito, embrulhá-lo em plástico filme, congelá-lo e usar o micro-ondas quando quiser reaquecer. Alternativamente, guarde as misturas de seitan e feijão em um recipiente hermético na geladeira, então reaqueça e monte o burrito.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada simples com aipo, pepino e tomate

299 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 30g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada

1/4 xícara (mL)

aipo cru, picado

2 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (93g)

folhas verdes variadas

1 1/6 embalagem (155 g) (181g)

pepino, fatiado

1 1/6 pepino (≈21 cm) (351g)

tomates, cortado em cubinhos

1 1/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (144g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

7 colher de sopa (mL)

aipo cru, picado

4 2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (187g)

folhas verdes variadas

2 1/3 embalagem (155 g) (362g)

pepino, fatiado

2 1/3 pepino (≈21 cm) (702g)

tomates, cortado em cubinhos

2 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (287g)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

Seitan com alho e pimenta

1141 kcal ● 102g proteína ● 55g gordura ● 55g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

azeite

3 1/3 colher de sopa (mL)

cebola

6 2/3 colher de sopa, picada (67g)

pimentão verde

3 1/3 colher de sopa, picada (31g)

pimenta-do-reino

3 1/3 pitada, moído (1g)

água

5 colher de chá (mL)

sal

1 2/3 pitada (1g)

seitan, estilo frango

13 1/3 oz (378g)

alho, picado fino

4 dente(s) (de alho) (12g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

6 2/3 colher de sopa (mL)

cebola

13 1/3 colher de sopa, picada (133g)

pimentão verde

6 2/3 colher de sopa, picada (62g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

água

3 1/3 colher de sopa (mL)

sal

3 1/3 pitada (2g)

seitan, estilo frango

1 2/3 lbs (756g)

alho, picado fino

8 1/3 dente(s) (de alho) (25g)

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.

Jantar 2

Comer em dia 3

Salada simples de couve

1 xícara(s) - 55 kcal  1g proteína  3g gordura  5g carboidrato  1g fibra



Rende 1 xícara(s)

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

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

Pão naan

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



Rende 1 unidade(s)

pão naan

1 pedaço(s) (90g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa de feijão-preto com salsa

1158 kcal  67g proteína  15g gordura  116g carboidrato  74g fibra



caldo de legumes

1 2/3 xícara(s) (mL)

feijão-preto

2 1/4 lata(s) (988g)

cominho em pó

1 colher de chá (2g)

creme azedo

1/4 xícara (54g)

salsa (molho), com pedaços

1 xícara (293g)

1. Em um processador elétrico de alimentos ou liquidificador, Combine os feijões, o caldo, a salsa e o cominho. Bata até obter uma textura relativamente lisa.
2. Aqueça a mistura de feijão em uma panela em fogo médio até aquecer completamente.
3. Cubra com creme azedo ao servir.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Espagete com almôndegas vegetarianas

1106 kcal ● 52g proteína ● 18g gordura ● 167g carboidrato ● 18g fibra



molho para macarrão
3/8 pote (680 g) (280g)
massa seca crua
6 2/3 oz (190g)
almôndegas veganas congeladas
5 almôndega(s) (150g)

1. Cozinhe a massa e as 'almôndegas' sem carne conforme indicado nas embalagens.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



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

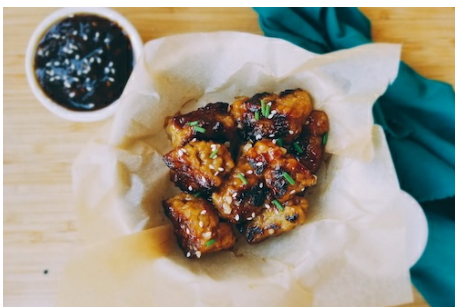
1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Asinhas de seitan ao teriyaki

14 oz de seitan - 1041 kcal ● 113g proteína ● 35g gordura ● 66g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

seitan
14 oz (397g)
óleo
1 3/4 colher de sopa (mL)
molho teriyaki
1/2 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

seitan
1 3/4 lbs (794g)
óleo
1/4 xícara (mL)
molho teriyaki
14 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.

Arroz branco

1 3/4 xícara de arroz cozido - 382 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 85g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

água

1 1/6 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

9 1/3 colher de sopa (108g)

Para todas as 2 refeições:

água

2 1/3 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

56 colher de chá (216g)

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.

Jantar 5

Comer em dia 7

Tigela de curry com noodles de abobrinha e tofu

938 kcal ● 43g proteína ● 55g gordura ● 51g carboidrato ● 17g fibra



óleo

3/4 colher de sopa (mL)

abobrinha

1 1/2 grande (485g)

molho de curry

1 1/2 xícara (425g)

couve-flor, cortado em pedaços

3/4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (199g)

tofu firme, escorrido, enxaguado e secado com papel-toalha

3/4 pacote (≈450 g) (340g)

1. Pegue o tofu e enrole em um pano limpo. Coloque um livro grosso por cima por 5 minutos para ajudar a drenar o excesso de líquido. Em seguida, corte em cubos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio e cozinhe o tofu até dourar e ficar crocante. Reserve.
3. Aqueça o molho curry no micro-ondas ou em uma panela. Enquanto isso, faça os noodles de abobrinha usando um espiralizador ou descascador.
4. Coloque os noodles em uma tigela com a couve-flor e o tofu. Despeje o molho curry por cima e sirva.

Salada de grão-de-bico fácil

467 kcal ● 24g proteína ● 9g gordura ● 50g carboidrato ● 22g fibra



- vinagre balsâmico**
1 colher de sopa (mL)
- vinagre de maçã**
1 colher de sopa (mL)
- grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**
1 lata(s) (448g)
- cebola, fatiado finamente**
1/2 pequeno (35g)
- tomates, cortado ao meio**
1 xícara de tomates-cereja (149g)
- salsa fresca, picado**
3 ramos (3g)

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

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 1/2 dosador - 382 kcal ● 85g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

- proteína em pó**
3 1/2 concha (1/3 xícara cada) (109g)
- água**
3 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

- proteína em pó**
24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)
- água**
24 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.