

Meal Plan - Dieta vegana alta em proteína de 1000 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 1 957 kcal ● 100g proteína (42%) ● 24g gordura (23%) ● 69g carboidrato (29%) ● 16g fibra (7%)

Café da manhã
165 kcal, 15g proteína, 12g carboidratos líquidos, 4g gordura



Uvas
58 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoa)
105 kcal

Jantar
255 kcal, 6g proteína, 43g carboidratos líquidos, 5g gordura



Suco de fruta
2/3 copo(s)- 76 kcal



Arroz e feijão de Belize
181 kcal

Almoço
265 kcal, 18g proteína, 12g carboidratos líquidos, 13g gordura



Tofu e legumes assados
264 kcal

Suplemento(s) de proteína
275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 2 1002 kcal ● 101g proteína (40%) ● 17g gordura (15%) ● 95g carboidrato (38%) ● 16g fibra (7%)

Café da manhã
165 kcal, 15g proteína, 12g carboidratos líquidos, 4g gordura



Uvas
58 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoa)
105 kcal

Jantar
290 kcal, 15g proteína, 40g carboidratos líquidos, 6g gordura



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



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

Almoço
275 kcal, 11g proteína, 41g carboidratos líquidos, 5g gordura



Hambúrguer vegetal
1 hambúrguer- 275 kcal

Suplemento(s) de proteína
275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura




Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 3

1006 kcal93g proteína (37%)14g gordura (12%)108g carboidrato (43%)19g fibra (7%)


Café da manhã


165 kcal, 4g proteína, 29g carboidratos líquidos, 2g gordura

Aveia instantânea com água
1 pacote(s)- 165 kcal

Almoço


275 kcal, 14g proteína, 37g carboidratos líquidos, 4g gordura


Lentilhas
116 kcal

Succotash de feijão branco
162 kcal

Jantar


290 kcal, 15g proteína, 40g carboidratos líquidos, 6g gordura

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

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

998 kcal102g proteína (41%)20g gordura (18%)84g carboidrato (34%)19g fibra (8%)


Café da manhã


165 kcal, 4g proteína, 29g carboidratos líquidos, 2g gordura

Aveia instantânea com água
1 pacote(s)- 165 kcal

Almoço


275 kcal, 14g proteína, 37g carboidratos líquidos, 4g gordura


Lentilhas
116 kcal

Succotash de feijão branco
162 kcal

Jantar


285 kcal, 24g proteína, 16g carboidratos líquidos, 12g gordura

Tofu assado
8 oz- 226 kcal

Purê de batatas caseiro (sem laticínios)
58 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

964 kcal115g proteína (48%)27g gordura (25%)52g carboidrato (21%)14g fibra (6%)

Café da manhã


110 kcal, 14g proteína, 6g carboidratos líquidos, 2g gordura


Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa
84 kcal

Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal

Almoço


295 kcal, 17g proteína, 28g carboidratos líquidos, 11g gordura


Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
240 kcal

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

Jantar


285 kcal, 24g proteína, 16g carboidratos líquidos, 12g gordura

Tofu assado
8 oz- 226 kcal

Purê de batatas caseiro (sem laticínios)
58 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 6

1008 kcal100g proteína (40%)27g gordura (24%)72g carboidrato (29%)19g fibra (8%)

Café da manhã

110 kcal, 14g proteína, 6g carboidratos líquidos, 2g gordura

Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa

84 kcal

Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal

Almoço

325 kcal, 11g proteína, 36g carboidratos líquidos, 13g gordura

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal

Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal

Tenders de chik'n crocantes

2 tender(es)- 114 kcal

Jantar

300 kcal, 14g proteína, 28g carboidratos líquidos, 11g gordura

Batatas-doces com tempheh e chipotle

1/2 batata(s)-doce- 301 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 7

1008 kcal100g proteína (40%)27g gordura (24%)72g carboidrato (29%)19g fibra (8%)

Café da manhã

110 kcal, 14g proteína, 6g carboidratos líquidos, 2g gordura

Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa

84 kcal

Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal

Almoço

325 kcal, 11g proteína, 36g carboidratos líquidos, 13g gordura

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal

Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal

Tenders de chik'n crocantes

2 tender(es)- 114 kcal

Jantar

300 kcal, 14g proteína, 28g carboidratos líquidos, 11g gordura

Batatas-doces com tempheh e chipotle

1/2 batata(s)-doce- 301 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ uvas
2 xícara (184g)
- ☐ suco de fruta
17 1/3 fl oz (mL)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ maçãs
2 1/3 médio (≈8 cm diâ.) (420g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)

Bebidas

- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
2 xícara (mL)
- ☐ proteína em pó
18 1/2 concha (1/3 xícara cada) (574g)
- ☐ água
22 xícara(s) (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/3 colher de chá (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
- ☐ pó de chili
2 pitada (1g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu extra firme
21 3/4 oz (616g)
- ☐ feijão-vermelho (kidney beans)
1/8 lata (56g)
- ☐ lentilhas, cruas
1/3 xícara (64g)
- ☐ feijão branco, enlatado
1/2 xícara (131g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1/2 xícara (mL)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
1 oz (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ couve-de-bruxelas
2 oz (57g)
- ☐ cebola
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ leite de coco enlatado
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ sementes de gergelim
1 colher de sopa (9g)
- ☐ castanhas de caju torradas
4 colher de sopa (34g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
2 colher de sopa (23g)

Outro

- ☐ pão tipo sub(s)
1 pão(ões) (85g)
- ☐ levedura nutricional
1 colher de chá (1g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
4 almôndega(s) (120g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 oz (28g)
- ☐ hambúrguer vegetal
1 hambúrguer (71g)
- ☐ proteína em pó, chocolate
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
- ☐ tempero italiano
2 pitada (1g)
- ☐ linguiça vegana
1/2 salsicha (50g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
4 pedaços (102g)
- ☐ Pimentas chipotle em molho adobo, enlatadas
1 pimenta(s) (28g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
4 colher de sopa (65g)

Produtos de panificação

- ☐ pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)

Cereais matinais

- ☐ aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)

Doces

- ☐ cacau em pó
1/2 colher de sopa (3g)

- ☐ **pimentão**
3/4 médio (89g)
 - ☐ **brócolis**
3/4 xícara, picado (68g)
 - ☐ **cenouras**
4 1/4 médio (259g)
 - ☐ **alho**
3/8 dente(s) (de alho) (1g)
 - ☐ **pimentão vermelho**
1/8 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (7g)
 - ☐ **ketchup**
2 colher de sopa (34g)
 - ☐ **grãos de milho congelados**
1/2 xícara (68g)
 - ☐ **chalotas**
1 dente(s) de alho (57g)
 - ☐ **gengibre fresco**
1 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)
 - ☐ **batatas**
7 oz (197g)
 - ☐ **batata-doce**
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Uvas

58 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

uvas

1 xícara (92g)

Para todas as 2 refeições:

uvas

2 xícara (184g)

1. A receita não possui instruções.

Shake de proteína (leite de amêndoa)

105 kcal ● 14g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

leite de amêndoa sem açúcar

1/2 xícara (mL)

proteína em pó

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 2 refeições:

leite de amêndoa sem açúcar

1 xícara (mL)

proteína em pó

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Aveia instantânea com água

1 pacote(s) - 165 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

aveia instantânea com sabor
1 sachê (43g)
água
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)
água
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje a água por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa

84 kcal ● 13g proteína ● 2g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

água
1/2 xícara(s) (mL)
leite de amêndoa sem açúcar
4 colher de sopa (mL)
cacau em pó
4 pitada (1g)
proteína em pó, chocolate
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 3 refeições:

água
1 1/2 xícara(s) (mL)
leite de amêndoa sem açúcar
3/4 xícara (mL)
cacau em pó
1/2 colher de sopa (3g)
proteína em pó, chocolate
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
1 médio (61g)

Para todas as 3 refeições:


cenouras
3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Almoço 1

Comer em dia 1

Tofu e legumes assados

264 kcal  18g proteína  13g gordura  12g carboidrato  6g fibra



sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

tofu extra firme

1/2 bloco (162g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

couve-de-bruxelas, cortado ao meio

2 oz (57g)

cebola, cortado em fatias grossas

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

pimentão, fatiado

1/4 médio (30g)

brócolis, cortado conforme desejar

4 colher de sopa, picado (23g)

cenouras, cortado conforme desejar

3/4 médio (46g)

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.

Almoço 2

Comer em dia 2

Hambúrguer vegetal

1 hambúrguer - 275 kcal  11g proteína  5g gordura  41g carboidrato  6g fibra



Rende 1 hambúrguer

pães de hambúrguer

1 pão(s) (51g)

ketchup

1 colher de sopa (17g)

folhas verdes variadas

1 oz (28g)

hambúrguer vegetal

1 hambúrguer (71g)

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 pickles.

Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

água
2/3 xícara(s) (mL)
sal
1/3 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
2 2/3 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

água
1 1/3 xícara(s) (mL)
sal
2/3 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/3 xícara (64g)

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.

Succotash de feijão branco

162 kcal ● 6g proteína ● 4g gordura ● 20g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
4 colher de sopa (66g)
grãos de milho congelados, descongelado
4 colher de sopa (34g)
pimentão, picado finamente
1/4 médio (30g)
chalotas, picado
1/4 dente(s) de alho (14g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 xícara (131g)
grãos de milho congelados, descongelado
1/2 xícara (68g)
pimentão, picado finamente
1/2 médio (60g)
chalotas, picado
1/2 dente(s) de alho (28g)

1. Aqueça cerca de 1/4 do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o milho, a chalota e uma pitada de sal, e cozinhe até amolecer, cerca de 2-4 minutos.
2. Transfira a mistura de milho para uma tigela média e misture com os feijões brancos, o pimentão, o restante do óleo e o suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto, e sirva.

Almoço 4

Comer em dia 5

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

240 kcal ● 16g proteína ● 11g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



óleo

1 colher de chá (mL)

tempero italiano

2 pitada (1g)

cenouras, fatiado

1/2 médio (31g)

brócolis, picado

1/2 xícara, picado (46g)

linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1/2 salsicha (50g)

batatas, cortado em gomos

1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (46g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture os legumes com óleo, tempero italiano e um pouco de sal e pimenta.
3. Espalhe os legumes e a linguiça na assadeira e asse, mexendo uma vez na metade do tempo, até que os legumes estejam macios e a linguiça dourada, cerca de 35 minutos. Sirva.

Suco de fruta

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



Rende 1/2 copo(s)

suco de fruta

4 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas

2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas

4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs

2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

Tenders de chik'n crocantes

2 tender(es) - 114 kcal ● 8g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

tenders 'chik'n' sem carne

2 pedaços (51g)

ketchup

1/2 colher de sopa (9g)

Para todas as 2 refeições:

tenders 'chik'n' sem carne

4 pedaços (102g)

ketchup

1 colher de sopa (17g)

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

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Suco de fruta

2/3 copo(s) - 76 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2/3 copo(s)

suco de fruta

5 1/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Arroz e feijão de Belize

181 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 3g fibra



leite de coco enlatado
1 1/2 colher de sopa (mL)
**feijão-vermelho (kidney beans),
escorrido**
1/8 lata (56g)
água
1/8 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
2 colher de sopa (23g)
alho, picado finamente
3/8 dente(s) (de alho) (1g)
cebola, picado
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (7g)
pimentão vermelho, picado
1/8 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4
cm diâ.) (7g)

1. Adicione todos os ingredientes a uma panela e tempere com um pouco de sal.
2. Mexa e leve à fervura. Reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe até o arroz ficar macio, 20-30 minutos.
3. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

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.

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Tofu assado

8 oz - 226 kcal ● 22g proteína ● 12g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

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)

gingibre fresco, descascado e ralado

1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)

Para todas as 2 refeições:

molho de soja (tamari)

1/2 xícara (mL)

sementes de gergelim

1 colher de sopa (9g)

tofu extra firme

1 lbs (454g)

gingibre fresco, descascado e ralado

1 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)

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.

Purê de batatas caseiro (sem laticínios)

58 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

leite de amêndoa sem açúcar

2 colher de chá (mL)

batatas, descascado e cortado em pedaços

2 2/3 oz (76g)

Para todas as 2 refeições:

leite de amêndoa sem açúcar

4 colher de chá (mL)

batatas, descascado e cortado em pedaços

1/3 lbs (151g)

1. Coloque os pedaços de batata em uma panela grande e cubra com água fria.
2. Leve para ferver em fogo alto, depois reduza para fogo brando e cozinhe até as batatas ficarem macias, cerca de 15-20 minutos.
3. Escorra as batatas e volte à panela.
4. Adicione o leite de amêndoa à panela. Amasse as batatas com um amassador, garfo ou batedor elétrico até obter um purê liso e cremoso.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

Batatas-doces com tempeh e chipotle

1/2 batata(s)-doce - 301 kcal ● 14g proteína ● 11g gordura ● 28g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

pó de chili

1 pitada (0g)

tempeh, esfarelado

2 oz (57g)

chalotas, fatiado fino

1/4 dente(s) de alho (14g)

Pimentas chipotle em molho adobo, enlatadas, picado

1/2 pimenta(s) (14g)

batata-doce, cortado ao meio no sentido do comprimento

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

maçãs, picado

1/8 grande (diâ. 8,3 cm) (28g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

pó de chili

2 pitada (1g)

tempeh, esfarelado

4 oz (113g)

chalotas, fatiado fino

1/2 dente(s) de alho (28g)

Pimentas chipotle em molho adobo, enlatadas, picado

1 pimenta(s) (28g)

batata-doce, cortado ao meio no sentido do comprimento

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

maçãs, picado

1/4 grande (diâ. 8,3 cm) (56g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Coloque as batatas-doces em uma assadeira e esfregue com metade do óleo, páprica em pó e um pouco de sal e pimenta. Coloque-as com o lado cortado virado para baixo na assadeira e asse por 30-40 minutos, até ficarem macias e douradas.
3. Enquanto isso, aqueça o restante do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione as chalotas, o tempeh esfarelado, as pimentas chipotle, a quantidade de molho adobo que desejar e um pouco de sal e pimenta. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, até que as chalotas e o tempeh fiquem dourados, cerca de 8-10 minutos. Tampe e reserve para manter aquecido.
4. Quando as batatas estiverem quase prontas, pique a maçã e misture com suco de limão em uma tigela pequena.
5. Transfira as batatas-doces para um prato de servir com o lado cortado para cima. Cubra com o tempeh chipotle e polvilhe a salada de maçã. 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.