

Meal Plan - Dieta vegana alta em proteína de 1200 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

1173 kcal ● 113g proteína (38%) ● 27g gordura (21%) ● 95g carboidrato (32%) ● 24g fibra (8%)

Café da manhã

215 kcal, 18g proteína, 4g carboidratos líquidos, 13g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoa)

105 kcal

Jantar

370 kcal, 23g proteína, 52g carboidratos líquidos, 2g gordura



Sopa de lentilha e legumes

370 kcal

Almoço

315 kcal, 11g proteína, 37g carboidratos líquidos, 11g gordura



Pão achatado com brócolis e homus

1/2 pão(s) achatado(s)- 315 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

1257 kcal ● 113g proteína (36%) ● 32g gordura (23%) ● 102g carboidrato (33%) ● 26g fibra (8%)

Café da manhã

215 kcal, 18g proteína, 4g carboidratos líquidos, 13g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoa)

105 kcal

Jantar

450 kcal, 15g proteína, 61g carboidratos líquidos, 10g gordura



Sopa de espinafre

216 kcal



Pão naan

1/2 unidade(s)- 131 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal

Almoço

315 kcal, 20g proteína, 35g carboidratos líquidos, 8g gordura



Arroz branco

3/8 xícara de arroz cozido- 82 kcal



Tempeh básico

2 oz- 148 kcal



Lentilhas

87 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

1208 kcal

122g proteína (40%)

24g gordura (18%)

101g carboidrato (34%)

25g fibra (8%)

Café da manhã

165 kcal, 27g proteína, 3g carboidratos líquidos, 5g gordura

Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa

167 kcal

Almoço

315 kcal, 20g proteína, 35g carboidratos líquidos, 8g gordura

Arroz branco

3/8 xícara de arroz cozido- 82 kcal

Tempeh básico

2 oz- 148 kcal

Lentilhas

87 kcal

Jantar

450 kcal, 15g proteína, 61g carboidratos líquidos, 10g gordura

Sopa de espinafre

216 kcal

Pão naan

1/2 unidade(s)- 131 kcal

Maçã

1 maçã(s)- 105 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

1176 kcal

115g proteína (39%)

24g gordura (19%)

86g carboidrato (29%)

38g fibra (13%)

Café da manhã

165 kcal, 27g proteína, 3g carboidratos líquidos, 5g gordura

Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa

167 kcal

Almoço

420 kcal, 19g proteína, 36g carboidratos líquidos, 13g gordura

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Ensopado de feijão preto e batata-doce

311 kcal

Jantar

315 kcal, 8g proteína, 44g carboidratos líquidos, 5g gordura

Sanduíche vegano de jaca ao barbecue

1 sanduíche(s)- 258 kcal

Leite de soja

2/3 xícara(s)- 56 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

1193 kcal ● 111g proteína (37%) ● 49g gordura (37%) ● 60g carboidrato (20%) ● 18g fibra (6%)

Café da manhã

220 kcal, 13g proteína, 4g carboidratos líquidos, 15g gordura



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal



Bolinhas proteicas de amêndoa
1 bola(s)- 135 kcal

Jantar

390 kcal, 16g proteína, 32g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salada de lentilha com couve
389 kcal

Almoço

310 kcal, 22g proteína, 21g carboidratos líquidos, 14g gordura



Lentilhas
116 kcal



Tofu Cajun
196 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

1171 kcal ● 109g proteína (37%) ● 37g gordura (28%) ● 81g carboidrato (28%) ● 20g fibra (7%)

Café da manhã

220 kcal, 13g proteína, 4g carboidratos líquidos, 15g gordura



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal



Bolinhas proteicas de amêndoa
1 bola(s)- 135 kcal

Jantar

365 kcal, 14g proteína, 54g carboidratos líquidos, 7g gordura



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



Chili de lentilhas
290 kcal

Almoço

310 kcal, 22g proteína, 21g carboidratos líquidos, 14g gordura



Lentilhas
116 kcal



Tofu Cajun
196 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

1156 kcal ● 113g proteína (39%) ● 36g gordura (28%) ● 68g carboidrato (23%) ● 28g fibra (10%)

Café da manhã

220 kcal, 13g proteína, 4g carboidratos líquidos, 15g gordura



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal



Bolinhas proteicas de amêndoa
1 bola(s)- 135 kcal

Jantar

365 kcal, 14g proteína, 54g carboidratos líquidos, 7g gordura



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



Chili de lentilhas
290 kcal

Almoço

300 kcal, 26g proteína, 8g carboidratos líquidos, 13g gordura



Salada simples de couve e abacate
115 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
2 oz (60g)
- ☐ manteiga de amêndoa
3 colher de sopa (47g)

Bebidas

- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
2 xícara (mL)
- ☐ proteína em pó
1 1/4 lbs (582g)
- ☐ água
24 xícara(s) (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão naan
1/3 lbs (153g)
- ☐ pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus
2 colher de sopa (31g)
- ☐ lentilhas, cruas
1 1/2 xícara (288g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1/2 lata(s) (224g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ feijão-preto
1/2 lata(s) (220g)
- ☐ tofu firme
3/4 lbs (354g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 1/4 xícara (125g)

Especiarias e ervas

- ☐ flocos de pimenta vermelha
5 pitada (1g)
- ☐ cominho em pó
1/4 oz (6g)
- ☐ sal
1/3 colher de chá (2g)
- ☐ mostarda Dijon
4 pitada (3g)
- ☐ tempero cajun
1 1/4 colher de chá (3g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1 fl oz (mL)
- ☐ maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)
- ☐ jaca
4 1/2 oz (128g)
- ☐ suco de fruta
10 2/3 fl oz (mL)
- ☐ abacates
1/4 abacate(s) (50g)
- ☐ limão
1/4 pequeno (15g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 oz (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ brócolis
3/4 xícara, picado (68g)
- ☐ alho
4 dente(s) (de alho) (12g)
- ☐ folhas de couve
5 oz (144g)
- ☐ mistura de legumes congelados
1 xícara (135g)
- ☐ espinafre fresco
1/2 lbs (227g)
- ☐ cebola
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (164g)
- ☐ gengibre fresco
2 polegada (2.5 cm) cubo (10g)
- ☐ extrato de tomate
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ batata-doce
1/4 batata-doce, 13 cm de comprimento (53g)
- ☐ tomates inteiros enlatados
2/3 xícara (160g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
3 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ molho barbecue
2 colher de sopa (34g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ pó de chili
2 colher de chá (5g)
- ☐ pimenta-do-reino
3/4 pitada, moído (0g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
1/2 oz (14g)
- ☐ levedura nutricional
2 colher de chá (2g)
- ☐ proteína em pó, chocolate
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
1/2 xícara (45g)
- ☐ leite de soja sem açúcar
3 2/3 xícara(s) (mL)
- ☐ farinha de amêndoa
1 1/2 colher de sopa (11g)

- ☐ arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)
- ☐ trigoilho bulgur (seco)
1/3 xícara (47g)

Doces

- ☐ cacau em pó
2 colher de chá (4g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

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

Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa

167 kcal ● 27g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

água
1 xícara(s) (mL)
leite de amêndoa sem açúcar
1/2 xícara (mL)
cacau em pó
1 colher de chá (2g)
proteína em pó, chocolate
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 2 refeições:

água
2 xícara(s) (mL)
leite de amêndoa sem açúcar
1 xícara (mL)
cacau em pó
2 colher de chá (4g)
proteína em pó, chocolate
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

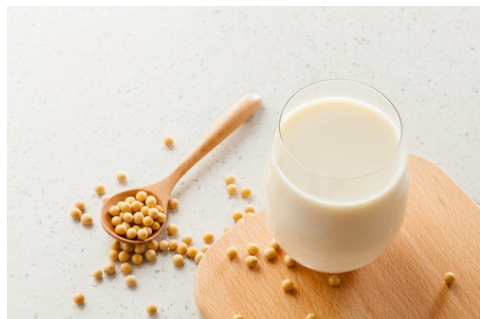
1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Leite de soja

1 xícara(s) - 85 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Bolinhas proteicas de amêndoa

1 bola(s) - 135 kcal ● 6g proteína ● 10g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amêndoa
1 colher de sopa (16g)
farinha de amêndoa
1/2 colher de sopa (4g)
proteína em pó
1/2 colher de sopa (3g)

Para todas as 3 refeições:

manteiga de amêndoa
3 colher de sopa (47g)
farinha de amêndoa
1 1/2 colher de sopa (11g)
proteína em pó
1 1/2 colher de sopa (9g)

1. Misture todos os ingredientes até ficarem bem incorporados.
2. Modele em bolinhas.
3. Guarde as sobras em um recipiente hermético na geladeira.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Pão achatado com brócolis e homus

1/2 pão(s) achatado(s) - 315 kcal ● 11g proteína ● 11g gordura ● 37g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/2 pão(s) achatado(s)

pão naan
1/2 grande (63g)
homus
2 colher de sopa (31g)
flocos de pimenta vermelha
1 pitada (0g)
folhas verdes variadas
1/2 oz (14g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de chá (mL)
brócolis, fatiado
3/4 xícara, picado (68g)
alho, picado fino
1/2 dente (de alho) (2g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Combine brócolis picado, alho, metade do óleo e um pouco de sal e pimenta em uma assadeira. Misture. Asse por 10-15 minutos até o brócolis ficar macio.
3. Coloque o naan diretamente na grade do forno e asse até ficar crocante, 4-5 minutos.
4. Misture as folhas verdes com suco de limão, o óleo restante e um pouco de sal e pimenta.
5. Espalhe homus no naan. Cubra com brócolis, folhas verdes e um pouco de pimenta calabresa moída. Corte o pão achatado e sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Arroz branco

3/8 xícara de arroz cozido - 82 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

água

1/4 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

2 colher de sopa (23g)

Para todas as 2 refeições:

água

1/2 xícara(s) (mL)

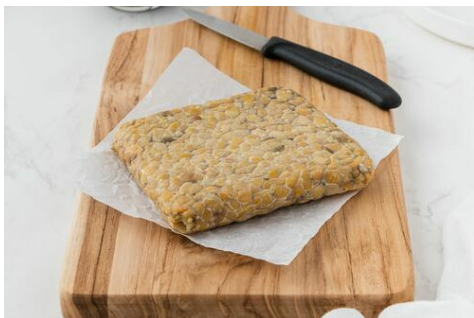
arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

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.

Tempeh básico

2 oz - 148 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

tempeh

2 oz (57g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tempeh

4 oz (113g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

Lentilhas

87 kcal ● 6g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

água

1/2 xícara(s) (mL)

sal

1/4 pitada (0g)

lentilhas, cruas, enxaguado

2 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

água

1 xícara(s) (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/8 xícara(s)

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

1. A receita não possui instruções.

Ensopado de feijão preto e batata-doce

311 kcal ● 15g proteína ● 5g gordura ● 35g carboidrato ● 18g fibra



água
3/4 xícara(s) (mL)
cominho em pó
3 pitada (1g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
folhas de couve
6 colher de sopa, picada (15g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
extrato de tomate
1/2 colher de sopa (8g)
feijão-preto, escorrido
1/2 lata(s) (220g)
batata-doce, cortado em cubos
1/4 batata-doce, 13 cm de comprimento (53g)
cebola, picado
1/4 pequeno (18g)
alho, cortado em cubos
1/2 dente(s) (de alho) (2g)

1. Preaqueça o forno a 350 °F (180 °C). Coloque a batata-doce em cubos em uma assadeira e asse por 30-40 minutos até ficar macia. Enquanto isso, prepare os legumes. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione o alho e a cebola e cozinhe até amolecerem, cerca de 15 minutos. Adicione o cominho e uma boa pitada de sal/pimenta à panela e misture. Aqueça até ficar perfumado, cerca de um minuto. Adicione a pasta de tomate, a água e o feijão preto e mexa. Cozinhe em fogo brando por 15 minutos. Quando as batatas-doces estiverem macias, adicione-as à panela junto com a couve e o suco de limão. Mexa e sirva.

Almoço 4

Comer em dia 5 e dia 6

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.

Tofu Cajun

196 kcal ● 14g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

tempero cajun

5 pitada (1g)

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

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

6 1/4 oz (177g)

Para todas as 2 refeições:

tempero cajun

1 1/4 colher de chá (3g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

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

3/4 lbs (354g)

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.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



folhas de couve, picado

1/4 maço (43g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

limão, espremido

1/4 pequeno (15g)

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.

Farelos veganos

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



Rende 1 1/4 xícara(s)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

1 1/4 xícara (125g)

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

Jantar 1

Comer em dia 1

Sopa de lentilha e legumes

370 kcal ● 23g proteína ● 2g gordura ● 52g carboidrato ● 13g fibra



lentilhas, cruas
1/3 xícara (64g)
caldo de legumes
1 1/3 xícara(s) (mL)
folhas de couve
2/3 xícara, picada (27g)
levedura nutricional
2 colher de chá (2g)
alho
2/3 dente(s) (de alho) (2g)
mistura de legumes congelados
1 xícara (135g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela grande e leve à fervura. Deixe cozinhar por 15–20 minutos até que as lentilhas estejam macias. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

Sopa de espinafre

216 kcal ● 10g proteína ● 8g gordura ● 18g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
espinafre fresco
4 oz (113g)
caldo de legumes
5/8 xícara(s) (mL)
cominho em pó
4 pitada (1g)
cebola, picado
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
gengibre fresco, picado
1 polegada (2.5 cm) cubo (5g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/4 lata(s) (112g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
espinafre fresco
1/2 lbs (227g)
caldo de legumes
1 1/4 xícara(s) (mL)
cominho em pó
1 colher de chá (2g)
cebola, picado
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
gengibre fresco, picado
2 polegada (2.5 cm) cubo (10g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (224g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio-alto. Frite a cebola e o gengibre até ficarem macios, cerca de 3-5 minutos. Acrescente o grão-de-bico, o espinafre, o caldo, o cominho e sal a gosto.
2. Leve a ferver, reduza o fogo e cozinhe até as folhas murcharem, cerca de 4-5 minutos.
3. Transfira cuidadosamente a sopa para um liquidificador. Bata até ficar homogêneo. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.

Pão naan

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



Para uma única refeição:

pão naan

1/2 pedaço(s) (45g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan

1 pedaço(s) (90g)

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Sanduíche vegano de jaca ao barbecue

1 sanduíche(s) - 258 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 43g carboidrato ● 13g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

molho barbecue

2 colher de sopa (34g)

pães de hambúrguer

1 pão(s) (51g)

jaca

4 1/2 oz (128g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1/2 xícara (45g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

mostarda Dijon

4 pitada (3g)

1. Em uma tigela pequena, misture o suco de limão e a mostarda até formar uma consistência tipo molho. Adicione a mistura de salada de repolho e misture para envolver. Reserve.
2. Aqueça a jaca conforme as instruções da embalagem. Coloque a jaca em uma tigela e misture com o molho barbecue.
3. Coloque a jaca barbecue e a salada de repolho entre os pães e sirva.

Leite de soja

2/3 xícara(s) - 56 kcal ● 5g proteína ● 3g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2/3 xícara(s)

leite de soja sem açúcar

2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Salada de lentilha com couve

389 kcal ● 16g proteína ● 19g gordura ● 32g carboidrato ● 8g fibra



lentilhas, cruas

4 colher de sopa (48g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

amêndoas

1 colher de sopa, em tiras finas (7g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1 1/2 xícara, picada (60g)

flocos de pimenta vermelha

4 pitada (1g)

água

1 xícara(s) (mL)

cominho em pó

4 pitada (1g)

alho, cortado em cubos

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

1. Leve a água para ferver e adicione as lentilhas. Cozinhe por 20–25 minutos, verificando ocasionalmente.
2. Enquanto isso, em uma pequena frigideira, adicione óleo, alho, amêndoas, cominho e pimenta vermelha. Refogue por alguns minutos até o alho ficar perfumado e as amêndoas tostadas. Retire e reserve.
3. Escorra as lentilhas e coloque-as em uma tigela com a couve, a mistura de amêndoas e o suco de limão. Misture e sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Suco de fruta

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



Para uma única refeição:

suco de fruta
5 1/3 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
10 2/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Chili de lentilhas

290 kcal ● 13g proteína ● 6g gordura ● 37g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
lentilhas, cruas
2 2/3 colher de sopa (32g)
pó de chili
1 colher de chá (3g)
cominho em pó
4 pitada (1g)
sal
2/3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1/3 pitada, moído (0g)
triguilho bulgur (seco)
2 2/3 colher de sopa (23g)
caldo de legumes
1/2 xícara(s) (mL)
tomates inteiros enlatados, picado
1/3 xícara (80g)
cebola, picado
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)
alho, picado finamente
2/3 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
lentilhas, cruas
1/3 xícara (64g)
pó de chili
2 colher de chá (5g)
cominho em pó
1 colher de chá (2g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2/3 pitada, moído (0g)
triguilho bulgur (seco)
1/3 xícara (47g)
caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)
tomates inteiros enlatados, picado
2/3 xícara (160g)
cebola, picado
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)
alho, picado finamente
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)

1. Em uma panela grande em fogo médio-alto, combine o óleo, a cebola e o alho e refogue por 5 minutos. Acrescente as lentilhas e o trigo bulgur. Adicione o caldo, os tomates, o chili em pó, o cominho e sal e pimenta a gosto. Leve à fervura, reduza o fogo para baixo e cozinhe por 30 minutos, ou até as lentilhas ficarem macias.

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.