

Meal Plan - Dieta vegana baixa em carboidratos 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

929 kcal ● 100g proteína (43%) ● 27g gordura (26%) ● 54g carboidrato (23%) ● 19g fibra (8%)

Café da manhã

130 kcal, 5g proteína, 10g carboidratos líquidos, 7g gordura



Melancia

4 oz- 41 kcal



Sementes de girassol

90 kcal

Jantar

170 kcal, 8g proteína, 13g carboidratos líquidos, 8g gordura



Lo mein de tofu

169 kcal

Almoço

355 kcal, 26g proteína, 28g carboidratos líquidos, 10g gordura



Salada simples de couve

1/2 xícara(s)- 28 kcal



Wrap de alface com tempeh e barbecue

4 wrap(s) de alface- 329 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

1036 kcal ● 107g proteína (41%) ● 35g gordura (31%) ● 57g carboidrato (22%) ● 16g fibra (6%)

Café da manhã

130 kcal, 5g proteína, 10g carboidratos líquidos, 7g gordura



Melancia

4 oz- 41 kcal



Sementes de girassol

90 kcal

Jantar

350 kcal, 24g proteína, 16g carboidratos líquidos, 17g gordura



Tofu e legumes assados

352 kcal

Almoço

280 kcal, 17g proteína, 29g carboidratos líquidos, 9g gordura



Morangos

1 xícara(s)- 52 kcal



Tenders de chik'n crocantes

4 tender(es)- 229 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

1045 kcal ● 112g proteína (43%) ● 37g gordura (32%) ● 56g carboidrato (22%) ● 10g fibra (4%)

Café da manhã

130 kcal, 5g proteína, 10g carboidratos líquidos, 7g gordura



Melancia

4 oz- 41 kcal



Sementes de girassol

90 kcal

Jantar

360 kcal, 29g proteína, 16g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 salsicha(s)- 361 kcal

Almoço

280 kcal, 17g proteína, 29g carboidratos líquidos, 9g gordura



Morangos

1 xícara(s)- 52 kcal



Tenders de chik'n crocantes

4 tender(es)- 229 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

984 kcal ● 107g proteína (43%) ● 31g gordura (28%) ● 47g carboidrato (19%) ● 23g fibra (9%)

Café da manhã

145 kcal, 7g proteína, 15g carboidratos líquidos, 5g gordura



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal

Almoço

305 kcal, 15g proteína, 21g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tempeh básico

2 oz- 148 kcal



Pimentões e cebolas salteados

63 kcal



Batatas fritas assadas

97 kcal

Jantar

260 kcal, 25g proteína, 9g carboidratos líquidos, 10g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 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

Day 5

1014 kcal ● 92g proteína (36%) ● 36g gordura (32%) ● 53g carboidrato (21%) ● 27g fibra (11%)

Café da manhã

145 kcal, 7g proteína, 15g carboidratos líquidos, 5g gordura



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal

Jantar

330 kcal, 12g proteína, 15g carboidratos líquidos, 20g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal



Salada de grão-de-bico com toque de limão

162 kcal

Almoço

265 kcal, 12g proteína, 22g carboidratos líquidos, 10g gordura



Salada de edamame e grão-de-bico

267 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

1002 kcal ● 91g proteína (36%) ● 35g gordura (32%) ● 53g carboidrato (21%) ● 27g fibra (11%)

Café da manhã

135 kcal, 7g proteína, 15g carboidratos líquidos, 4g gordura



Bubble & squeak inglês vegano

1 bolinhos- 97 kcal



Linguíças veganas para o café da manhã

1 linguíças- 38 kcal

Jantar

330 kcal, 12g proteína, 15g carboidratos líquidos, 20g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal



Salada de grão-de-bico com toque de limão

162 kcal

Almoço

265 kcal, 12g proteína, 22g carboidratos líquidos, 10g gordura



Salada de edamame e grão-de-bico

267 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

969 kcal ● 97g proteína (40%) ● 33g gordura (31%) ● 53g carboidrato (22%) ● 18g fibra (7%)

Café da manhã

135 kcal, 7g proteína, 15g carboidratos líquidos, 4g gordura



Bubble & squeak inglês vegano
1 bolinhos- 97 kcal



Linguiças veganas para o café da manhã
1 linguiças- 38 kcal

Jantar

315 kcal, 18g proteína, 21g carboidratos líquidos, 16g gordura



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
240 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal

Almoço

245 kcal, 12g proteína, 16g carboidratos líquidos, 12g gordura



Hambúrguer vegetal
1 hambúrguer- 127 kcal



Tomates assados
2 tomate(s)- 119 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

- ☐ melancia
12 oz (340g)
- ☐ morangos
2 xícara, inteira (288g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
1/4 abacate(s) (50g)
- ☐ cranberries secas
2 1/2 colher de chá (8g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol
1 1/2 oz (43g)
- ☐ amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu extra firme
9 1/2 oz (273g)
- ☐ molho de soja (tamari)
3/8 colher de chá (mL)
- ☐ tempeh
6 oz (170g)
- ☐ homus
6 1/2 colher de sopa (98g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 1/4 xícara (125g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1 lata(s) (470g)

Bebidas

- ☐ água
17 2/3 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)

Gorduras e óleos

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

Vegetais e produtos vegetais

Sopas, molhos e caldos

- ☐ ramen com sabor oriental
1/8 pacote com sachê de sabor (11g)
- ☐ molho barbecue
2 colher de sopa (34g)
- ☐ molho picante
2 colher de chá (mL)

Outro

- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
1 xícara (90g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
8 pedaços (204g)
- ☐ couve-flor congelada
3/4 xícara (85g)
- ☐ linguiça vegana
1 1/2 salsicha (150g)
- ☐ folhas verdes variadas
5 xícara (150g)
- ☐ tempero italiano
1/2 colher de chá (2g)
- ☐ linguiças veganas para o café da manhã
2 linguiças (45g)
- ☐ hambúrguer vegetal
1 hambúrguer (71g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/3 colher de chá (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
- ☐ cominho em pó
2 pitada (1g)
- ☐ mostarda Dijon
1 colher de chá (5g)
- ☐ vinagre destilado
3/8 colher de chá (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão
2 fatia (64g)

- ☐ **mistura de legumes congelados**
2 oz (57g)
 - ☐ **folhas de couve**
1/2 xícara, picada (20g)
 - ☐ **alface romana (romaine)**
4 folha interna (24g)
 - ☐ **pimentão**
1 1/4 grande (206g)
 - ☐ **ketchup**
2 colher de sopa (34g)
 - ☐ **couve-de-bruxelas**
1/4 lbs (126g)
 - ☐ **cebola**
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (81g)
 - ☐ **brócolis**
13 1/4 colher de sopa, picado (76g)
 - ☐ **cenouras**
2 médio (116g)
 - ☐ **tomates**
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (257g)
 - ☐ **batatas**
3/4 lbs (322g)
 - ☐ **tomates secos ao sol**
2 pedaço(s) (20g)
 - ☐ **edamame (feijões), congelado**
5 colher de sopa (47g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Melancia

4 oz - 41 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

melancia
4 oz (113g)

Para todas as 3 refeições:

melancia
12 oz (340g)

1. Corte a melancia e sirva.

Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1/2 oz (14g)

Para todas as 3 refeições:

miolos de girassol
1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Torrada com homus

1 fatia(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pão

1 fatia (32g)

homus

2 1/2 colher de sopa (38g)

Para todas as 2 refeições:

pão

2 fatia (64g)

homus

5 colher de sopa (75g)

1. (Opcional) Torre o pão.
2. Espalhe homus sobre o pão e sirva.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Bubble & squeak inglês vegano

1 bolinhos - 97 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 14g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de chá (mL)

molho picante

1 colher de chá (mL)

batatas, descascado e cortado em pedaços

1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)

couve-de-bruxelas, ralado

1/2 xícara, ralada (25g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de chá (mL)

molho picante

2 colher de chá (mL)

batatas, descascado e cortado em pedaços

2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)

couve-de-bruxelas, ralado

1 xícara, ralada (50g)

1. Coloque as batatas em uma panela, cubra com água e ferva por 10-15 minutos até ficarem macias ao garfo. Escorra e amasse as batatas com um garfo. Tempere com sal e pimenta.
2. Em uma tigela grande, misture o purê de batatas e as couves-de-bruxelas. Tempere generosamente com sal e pimenta.
3. Modele em bolinhos (use o número de bolinhos indicado nos detalhes da receita).
4. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Pressione os bolinhos no óleo e deixe sem mexer até dourar um lado, cerca de 2-3 minutos. Vire e cozinhe o outro lado.
5. Sirva com molho picante.

Linguças veganas para o café da manhã

1 linguças - 38 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

linguiças veganas para o café da manhã

1 linguiças (23g)

Para todas as 2 refeições:

linguiças veganas para o café da manhã

2 linguiças (45g)

1. Cozinhe as linguiças conforme as instruções da embalagem.
Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada simples de couve

1/2 xícara(s) - 28 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

folhas de couve

1/2 xícara, picada (20g)

molho para salada

1/2 colher de sopa (mL)

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

Wrap de alface com tempeh e barbecue

4 wrap(s) de alface - 329 kcal ● 26g proteína ● 9g gordura ● 26g carboidrato ● 11g fibra



Rende 4 wrap(s) de alface

óleo

1/2 colher de chá (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1 xícara (90g)

molho barbecue

2 colher de sopa (34g)

alface romana (romaine)

4 folha interna (24g)

tempeh, cortado em cubos

4 oz (113g)

pimentão, sem sementes e fatiado

1/2 pequeno (37g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o tempeh por 3-5 minutos de cada lado até dourar e aquecer por completo. Coloque o tempeh em uma tigela pequena e adicione o molho barbecue. Misture para envolver. Monte os wraps de alface colocando o tempeh com barbecue, o coleslaw e o pimentão sobre as folhas de alface. Sirva.

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Morangos

1 xícara(s) - 52 kcal 1g proteína 0g gordura 8g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

morangos
1 xícara, inteira (144g)

Para todas as 2 refeições:

morangos
2 xícara, inteira (288g)

- 1. A receita não possui instruções.

Tenders de chik'n crocantes

4 tender(es) - 229 kcal 16g proteína 9g gordura 21g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

tenders 'chik'n' sem carne
4 pedaços (102g)
ketchup
1 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

tenders 'chik'n' sem carne
8 pedaços (204g)
ketchup
2 colher de sopa (34g)

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

Almoço 3

Comer em dia 4

Tempeh básico

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



Rende 2 oz

tempeh

2 oz (57g)

óleo

1 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.

Pimentões e cebolas salteados

63 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



óleo

1/4 colher de sopa (mL)

cebola, fatiado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

pimentão, cortado em tiras

1/2 grande (82g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o pimentão e a cebola e refogue até os vegetais ficarem macios, cerca de 15-20 minutos.
2. Tempere com um pouco de sal e pimenta e sirva.

Batatas fritas assadas

97 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



batatas
1/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (92g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de edamame e grão-de-bico

267 kcal ● 12g proteína ● 10g gordura ● 22g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

cranberries secas
1 colher de chá (4g)
azeite
1 colher de chá (mL)
vinagre destilado
1/6 colher de chá (mL)
tempero italiano
1 pitada (1g)
edamame (feijões), congelado
2 1/2 colher de sopa (23g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
3/8 lata(s) (179g)
pimentão, cortado em cubinhos
1/6 médio (24g)
cenouras, cortado em cubinhos
1/6 médio (12g)

Para todas as 2 refeições:

cranberries secas
2 1/2 colher de chá (8g)
azeite
2 1/2 colher de chá (mL)
vinagre destilado
3/8 colher de chá (mL)
tempero italiano
1/3 colher de chá (1g)
edamame (feijões), congelado
5 colher de sopa (47g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
5/6 lata(s) (358g)
pimentão, cortado em cubinhos
3/8 médio (48g)
cenouras, cortado em cubinhos
3/8 médio (24g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem. Descarte quaisquer vagens.
2. Em uma tigela grande, adicione os grão-de-bico enxaguados, os grãos de edamame, o pimentão, as cenouras e os cranberries. Reserve.
3. Em uma tigela pequena, misture o azeite, o vinagre e os temperos até ficar homogêneo.
4. Despeje o molho sobre a mistura de grão-de-bico e misture.
5. Melhor servido gelado.

Almoço 5

Comer em dia 7

Hambúrguer vegetal

1 hambúrguer - 127 kcal ● 10g proteína ● 3g gordura ● 11g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 hambúrguer

hambúrguer vegetal

1 hambúrguer (71g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Tomates assados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 tomate(s)

óleo

2 colher de chá (mL)

tomates

2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Lo mein de tofu

169 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



tofu extra firme

2 oz (57g)

molho de soja (tamari)

3/8 colher de chá (mL)

água

1/6 xícara(s) (mL)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

mistura de legumes congelados

2 oz (57g)

ramen com sabor oriental

1/8 pacote com sachê de sabor (11g)

1. Pressione o tofu entre folhas de papel-toalha para remover parte da água; corte em cubos pequenos. Aqueça azeite em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o tofu e frite até dourar, cerca de 15 minutos. Mexa ocasionalmente para evitar queimar.
2. Enquanto isso, leve água para ferver em uma panela média. Adicione o macarrão do pacote de ramen, reservando os sachês de tempero. Ferva por cerca de 2 minutos, até o macarrão amolecer. Escorra.
3. Adicione os vegetais para stir-fry à frigideira com o tofu e tempere com o sachê de tempero do ramen. Cozinhe, mexendo ocasionalmente até que os vegetais estejam macios, mas não pastosos. Adicione o macarrão e misture. Tempere com molho de soja e sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Tofu e legumes assados

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



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)

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 salsicha(s) - 361 kcal ● 29g proteína ● 19g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 salsicha(s)

couve-flor congelada

3/4 xícara (85g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

linguiça vegana

1 salsicha (100g)

cebola, fatiado fino

1/2 pequeno (35g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade do óleo. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha vegana e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione o óleo restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

tomates

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. 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 5 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de grão-de-bico com toque de limão

162 kcal ● 7g proteína ● 7g gordura ● 12g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/8 colher de chá (mL)
cominho em pó
1 pitada (0g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
mostarda Dijon
4 pitada (3g)
homus
3/4 colher de sopa (11g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
tomates secos ao sol, fatiado finamente
1 pedaço(s) (10g)
abacates, picado
1/8 abacate(s) (25g)
grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido
1/8 lata(s) (56g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1/8 colher de chá (mL)
cominho em pó
2 pitada (1g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
mostarda Dijon
1 colher de chá (5g)
homus
1 1/2 colher de sopa (23g)
folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
tomates secos ao sol, fatiado finamente
2 pedaço(s) (20g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)
grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido
1/4 lata(s) (112g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Coloque os grãos-de-bico em uma assadeira e misture com o óleo, cominho e um pouco de sal até ficarem bem cobertos. Asse por 10-15 minutos até os grãos-de-bico dourarem.
3. Enquanto isso, em uma tigela pequena, misture o hummus, a mostarda, o suco de limão e um pouco de sal e pimenta para fazer o molho. Se necessário, acrescente um pouco de água para ajustar a consistência.
4. Sirva as folhas verdes com tomates secos ao sol, abacate, grão-de-bico e o molho.

Jantar 6 [🔗](#)

Comer em dia 7

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.

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



- folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
- tomates
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
- molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. 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: | Para todas as 7 refeições: |
| proteína em pó
2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (78g) | proteína em pó
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g) |
| água
2 1/2 xícara(s) (mL) | água
17 1/2 xícara(s) (mL) |

1. A receita não possui instruções.