

# 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 1/2 dosador- 273 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

## 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



**Linguiças veganas para o café da manhã**  
1 linguiças- 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

# Lista de Compras



## 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.

### Linguiças veganas para o café da manhã

1 linguiças - 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.\r\nColoque o tempeh em uma tigela pequena e adicione o molho barbecue. Misture para envolver.\r\nMonte 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)

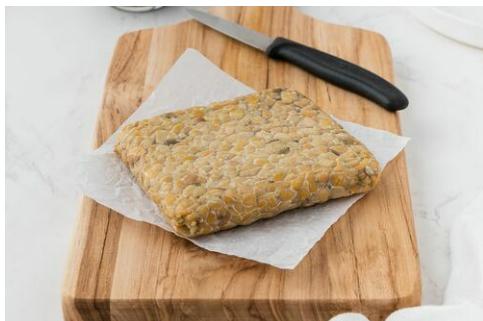
1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.\r\nSirva com ketchup.

## 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)  
**tempo 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)  
**tempo 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:

**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.