

Meal Plan - Dieta vegana baixa em carboidratos 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

1242 kcal ● 91g proteína (29%) ● 61g gordura (44%) ● 52g carboidrato (17%) ● 32g fibra (10%)

Café da manhã

185 kcal, 2g proteína, 3g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tomates-cereja

3 tomates-cereja- 11 kcal



Abacate

176 kcal

Jantar

420 kcal, 9g proteína, 18g carboidratos líquidos, 30g gordura



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal



Bifes de repolho assados com molho

214 kcal



Morangos

1 xícara(s)- 52 kcal

Almoço

420 kcal, 31g proteína, 28g carboidratos líquidos, 15g gordura



Refogado de cenoura com carne moída

332 kcal



Lentilhas

87 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 2

1250 kcal ● 93g proteína (30%) ● 62g gordura (45%) ● 40g carboidrato (13%) ● 40g fibra (13%)

Café da manhã

185 kcal, 2g proteína, 3g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tomates-cereja

3 tomates-cereja- 11 kcal



Abacate

176 kcal

Jantar

375 kcal, 30g proteína, 19g carboidratos líquidos, 14g gordura



Farelos veganos

1 1/2 xícara(s)- 219 kcal



Cenouras assadas

3 cenoura(s)- 158 kcal

Almoço

470 kcal, 12g proteína, 16g carboidratos líquidos, 32g gordura



Zoodles com molho de abacate

353 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 3

1183 kcal ● 95g proteína (32%) ○ 61g gordura (46%) ● 45g carboidrato (15%) ● 20g fibra (7%)

Café da manhã

185 kcal, 2g proteína, 3g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tomates-cereja

3 tomates-cereja- 11 kcal



Abacate

176 kcal

Jantar

425 kcal, 25g proteína, 24g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tofu com limão e pimenta

10 1/2 oz- 378 kcal



Legumes mistos

1/2 xícara(s)- 49 kcal

Almoço

355 kcal, 19g proteína, 16g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada simples de folhas mistas

136 kcal



Tempeh com molho de amendoim

2 oz de tempeh- 217 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 4

1209 kcal ● 104g proteína (34%) ○ 52g gordura (38%) ● 65g carboidrato (22%) ● 17g fibra (6%)

Café da manhã

205 kcal, 8g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura



Torrada com manteiga de amêndoas e framboesas amassadas

1 torrada(s)- 203 kcal

Almoço

360 kcal, 22g proteína, 26g carboidratos líquidos, 16g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

425 kcal, 25g proteína, 24g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tofu com limão e pimenta

10 1/2 oz- 378 kcal



Legumes mistos

1/2 xícara(s)- 49 kcal

Day 5

1183 kcal ● 102g proteína (34%) ○ 49g gordura (38%) ● 54g carboidrato (18%) ● 29g fibra (10%)

Café da manhã

205 kcal, 8g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura



Torrada com manteiga de amêndoas e framboesas amassadas

1 torrada(s)- 203 kcal

Almoço

380 kcal, 21g proteína, 26g carboidratos líquidos, 16g gordura



Wrap de alface com tempeh e barbecue

2 wrap(s) de alface- 165 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

380 kcal, 25g proteína, 11g carboidratos líquidos, 22g gordura



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal



Tomates salteados com alho e ervas

85 kcal

Day 6

1163 kcal ● 95g proteína (33%) ● 58g gordura (45%) ● 49g carboidrato (17%) ● 17g fibra (6%)

Café da manhã

205 kcal, 6g proteína, 7g carboidratos líquidos, 16g gordura



Smoothie verde super simples
115 kcal



Sementes de girassol
90 kcal

Jantar

380 kcal, 25g proteína, 11g carboidratos líquidos, 22g gordura



Tempeh básico
4 oz- 295 kcal



Tomates salteados com alho e ervas
85 kcal

Almoço

360 kcal, 16g proteína, 28g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tenders de chik'n crocantes
3 tender(es)- 171 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
189 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 7

1204 kcal ● 93g proteína (31%) ● 55g gordura (41%) ● 66g carboidrato (22%) ● 19g fibra (6%)

Café da manhã

205 kcal, 6g proteína, 7g carboidratos líquidos, 16g gordura



Smoothie verde super simples
115 kcal



Sementes de girassol
90 kcal

Jantar

420 kcal, 23g proteína, 28g carboidratos líquidos, 19g gordura



Hambúrguer vegetal
2 hambúrguer- 254 kcal



Abobrinha grelhada na frigideira
166 kcal

Almoço

360 kcal, 16g proteína, 28g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tenders de chik'n crocantes
3 tender(es)- 171 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
189 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Lista de Compras



Vegetais e produtos vegetais

- tomates**
6 médio inteiro (6 cm diâ.) (727g)
- cenouras**
5 1/2 médio (327g)
- alho**
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)
- cebola**
1/3 grande (50g)
- coentro fresco**
1 colher de sopa, picado (3g)
- repolho**
1/4 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (179g)
- abobrinha**
1 1/2 grande (438g)
- mistura de legumes congelados**
1 xícara (135g)
- alface romana (romaine)**
3/8 cabeça (262g)
- pimentão**
1/4 pequeno (19g)
- ketchup**
1 1/2 colher de sopa (26g)
- espinafre fresco**
1/2 xícara(s) (15g)

Frutas e sucos de frutas

- abacates**
2 1/4 abacate(s) (452g)
- suco de limão**
1 1/2 fl oz (mL)
- suco de limão**
1 colher de chá (mL)
- morangos**
1 xícara, inteira (144g)
- limão**
1 1/2 pequeno (87g)
- framboesas**
20 framboesas (38g)
- abacaxi, congelado**
1/2 xícara, pedaços (83g)

Leguminosas e produtos derivados

- carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**
3/4 embalagem (340 g) (263g)
- molho de soja (tamari)**
3/4 oz (mL)
- lentilhas, cruas**
2 colher de sopa (24g)
- amendoim torrado**
6 3/4 colher de sopa (61g)
- tempeh**
3/4 lbs (340g)
- manteiga de amendoim**
1 oz (32g)

Especiarias e ervas

- flocos de pimenta vermelha**
1 1/2 pitada (0g)
- sal**
1 colher de chá (7g)
- pimenta-do-reino**
4 1/4 g (4g)
- manjericão fresco**
3/4 xícara, folhas inteiras (18g)
- tempo de limão e pimenta**
1/4 colher de sopa (2g)
- orégano seco**
4 pitada, moído (1g)
- alho em pó**
4 pitada (2g)

Gorduras e óleos

- óleo**
2 1/2 oz (mL)
- molho ranch**
1 colher de sopa (mL)
- molho para salada**
2/3 xícara (mL)
- azeite**
2 colher de sopa (mL)

Outro

- tempo italiano**
1/4 recipiente (~21 g) (5g)
- folhas verdes variadas**
10 1/2 xícara (315g)
- levedura nutricional**
1/4 colher de sopa (1g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)**
1/2 xícara (45g)
- tenders 'chik'n' sem carne**
6 pedaços (153g)
- hambúrguer vegetal**
2 hambúrguer (142g)

Grãos cerealíferos e massas

- amido de milho (cornstarch)**
3 colher de sopa (24g)

Produtos de panificação

- pão**
2 fatia(s) (64g)

Produtos de nozes e sementes

- manteiga de amêndoas**
2 colher de sopa (32g)

tofu firme
1 1/3 lbs (595g)

Bebidas

água
14 3/4 xícara (mL)

proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

sementes de linhaça
2 pitada (2g)

leite de coco enlatado
6 colher de sopa (mL)

miolos de girassol
1 oz (28g)

Sopas, molhos e caldos

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

molho barbecue
1 colher de sopa (17g)

Lanches

bolachas de arroz, qualquer sabor
1/2 bolos (5g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Tomates-cereja

3 tomates-cereja - 11 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

tomates
3 tomatinhos (51g)

Para todas as 3 refeições:

tomates
9 tomatinhos (153g)

1. Enxágue os tomates, remova os cabinhos e sirva.

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

abacates
1/2 abacate(s) (101g)
suco de limão
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Torrada com manteiga de amêndoas e framboesas amassadas

1 torrada(s) - 203 kcal ● 8g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia(s) (32g)
manteiga de amêndoas
1 colher de sopa (16g)
sementes de linhaça
1 pitada (1g)
framboesas
10 framboesas (19g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia(s) (64g)
manteiga de amêndoas
2 colher de sopa (32g)
sementes de linhaça
2 pitada (2g)
framboesas
20 framboesas (38g)

1. Toste o pão (opcional).
2. Espalhe a manteiga de amêndoas sobre o pão. Coloque as framboesas sobre a manteiga e amasse-as gentilmente com as costas de um garfo. Polvilhe sementes de linhaça e sirva.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Smoothie verde super simples

115 kcal ● 1g proteína ● 9g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

espinafre fresco
1/4 xícara(s) (8g)
leite de coco enlatado
3 colher de sopa (mL)
abacaxi, congelado
4 colher de sopa, pedaços (41g)

Para todas as 2 refeições:

espinafre fresco
1/2 xícara(s) (15g)
leite de coco enlatado
6 colher de sopa (mL)
abacaxi, congelado
1/2 xícara, pedaços (83g)

1. Bata o leite de coco e o espinafre no liquidificador até ficar completamente homogêneo.
2. Adicione os pedaços de abacaxi congelado e bata novamente, até ficar homogêneo.
3. 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 2 refeições:

miolos de girassol
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Refogado de cenoura com carne moída

332 kcal ● 25g proteína ● 15g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



cenouras
1 1/3 grande (96g)
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
4 oz (113g)
molho de soja (tamari)
3 colher de chá (mL)
água
2 colher de chá (mL)
flocos de pimenta vermelha
1 1/3 pitada (0g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
óleo
2 colher de chá (mL)
alho, picado finamente
2/3 dente(s) (de alho) (2g)
cebola, picado
1/3 grande (50g)
coentro fresco, picado
3 colher de chá, picado (3g)

1. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-baixo e adicione o óleo. Acrescente a cebola picada e o alho e mexa ocasionalmente.
2. Enquanto isso, corte as cenouras em palitos pequenos. Adicione as cenouras à frigideira com as cebolas junto com flocos de pimenta vermelha e uma pitada de sal e pimenta. Continue cozinhando até que as cebolas estejam douradas e as cenouras levemente macias.
3. Adicione os pedaços de carne (hambúrguer desfiado) à panela e misture. Acrescente molho de soja, água e metade do coentro.
4. Quando estiver totalmente cozido, sirva e regue com suco de limão e o restante do coentro.

Lentilhas

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



água
1/2 xícara(s) (mL)
sal
1/4 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
2 colher de sopa (24g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\nAqueça 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 2 ↗

Comer em dia 2

Zoodles com molho de abacate

353 kcal ● 8g proteína ● 23g gordura ● 13g carboidrato ● 15g fibra



água
1/4 xícara(s) (mL)
suco de limão
2 1/4 colher de sopa (mL)
manjericão fresco
3/4 xícara, folhas inteiras (18g)
tomates, cortado ao meio
7 1/2 tomatinhos (128g)
abobrinha
3/4 grande (242g)
abacates, descascado e sem sementes
3/4 abacate(s) (151g)

1. Usando um espiralizador ou um descascador, faça os noodles de abobrinha.
2. Coloque a água, o suco de limão, o abacate e o manjericão no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
3. Em uma tigela, misture os noodles de abobrinha, os tomates e o molho e mexa delicadamente até ficarem bem envolvidos. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.
4. Observação: embora esta receita fique melhor fresca, ela pode ser conservada na geladeira por um ou dois dias.

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/8 xícara(s)

amendoim torrado
2 colher de sopa (18g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3

Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

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

Tempeh com molho de amendoim

2 oz de tempeh - 217 kcal ● 16g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 oz de tempeh

tempeh

2 oz (57g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

molho de soja (tamari)

1/2 colher de chá (mL)

levedura nutricional

1/4 colher de sopa (1g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga ou papel alumínio e pulverize com spray antiaderente.
2. Corte o tempeh em pedaços no formato de nuggets.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o suco de limão, o molho de soja e a levedura nutricional. Vá adicionando pequenas quantidades de água até obter uma consistência de molho que não fique muito rala. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Mergulhe o tempeh no molho, cobrindo-o completamente. Coloque na assadeira. Reserve um pouco do molho para depois.
5. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que a manteiga de amendoim forme uma crosta.
6. Regue com o molho extra por cima e sirva.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 4

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 lata(s)

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1/8 xícara(s)

amendoim torrado

2 colher de sopa (18g)



1. A receita não possui instruções.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 5

Wrap de alface com tempeh e barbecue

2 wrap(s) de alface - 165 kcal ● 13g proteína ● 4g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



Rende 2 wrap(s) de alface

óleo

1/4 colher de chá (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1/2 xícara (45g)

molho barbecue

1 colher de sopa (17g)

alface romana (romaine)

2 folha interna (12g)

tempeh, cortado em cubos

2 oz (57g)

pimentão, sem sementes e fatiado

1/4 pequeno (19g)

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.

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz - 120 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 bolacha(s) de arroz

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

bolachas de arroz, qualquer sabor

1/2 bolos (5g)

1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



molho para salada

3/4 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

1/4 médio (15g)

alface romana (romaine), picado

grosseiramente

1/2 corações (250g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Almoço 6 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Tenders de chik'n crocantes

3 tender(es) - 171 kcal ● 12g proteína ● 7g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

tenders 'chik'n' sem carne
3 pedaços (77g)
ketchup
3/4 colher de sopa (13g)

Para todas as 2 refeições:

tenders 'chik'n' sem carne
6 pedaços (153g)
ketchup
1 1/2 colher de sopa (26g)

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

Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
3 3/4 xícara (113g)
tomates
10 colher de sopa de tomates-cereja
(93g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
7 1/2 xícara (225g)
tomates
1 1/4 xícara de tomates-cereja (186g)
molho para salada
1/2 xícara (mL)

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

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 153 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1/6 xícara(s)

amendoim torrado
2 2/3 colher de sopa (24g)

1. A receita não possui instruções.



Bifes de repolho assados com molho

214 kcal ● 3g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 5g fibra



sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
tempero italiano
2 pitada (1g)
molho ranch
1 colher de sopa (mL)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
repolho
1/4 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (179g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Remova as camadas externas do repolho e corte o talo na base.
3. Coloque o repolho em pé com o talo para baixo na tábua e corte em fatias de meia polegada (cerca de 1,25 cm).
4. Tempere ambos os lados das fatias de repolho com óleo, sal, pimenta e tempero italiano a gosto.
5. Coloque os bifes em uma assadeira untada (ou forre com papel alumínio/papel manteiga).
6. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que as bordas estejam crocantes e o centro macio.
7. Sirva com o molho.

Morangos

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



Rende 1 xícara(s)

morangos
1 xícara, inteira (144g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

Farelos veganos

1 1/2 xícara(s) - 219 kcal ● 28g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 8g fibra



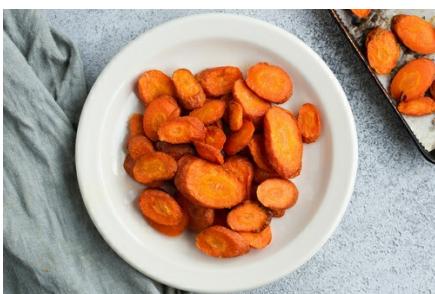
Rende 1 1/2 xícara(s)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 1/2 xícara (150g)

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

Cenouras assadas

3 cenoura(s) - 158 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Rende 3 cenoura(s)

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
cenouras, fatiado
3 grande (216g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Tofu com limão e pimenta

10 1/2 oz - 378 kcal ● 23g proteína ● 24g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

amido de milho (cornstarch)
1 1/2 colher de sopa (12g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
tempero de limão e pimenta
3 pitada (1g)
limão, raspado
3/4 pequeno (44g)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
2/3 lbs (298g)

Para todas as 2 refeições:

amido de milho (cornstarch)
3 colher de sopa (24g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
tempero de limão e pimenta
1/4 colher de sopa (2g)
limão, raspado
1 1/2 pequeno (87g)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
1 1/3 lbs (595g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (220°C).
2. Combine tofu, óleo, amido de milho, raspas de limão, lemon pepper e um pouco de sal em uma assadeira forrada. Misture até o tofu ficar uniformemente coberto.
3. Asse por 20-25 minutos até o tofu ficar dourado e crocante. Sirva.

Legumes mistos

1/2 xícara(s) - 49 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

mistura de legumes congelados
1/2 xícara (68g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de legumes congelados
1 xícara (135g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Tempeh básico

4 oz - 295 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

tempeh
4 oz (113g)
óleo
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tempeh
1/2 lbs (227g)
óleo
4 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.

Tomates salteados com alho e ervas

85 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1/3 pitada, moído (0g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
tomates
1/3 pint, tomatinhos (99g)
tempo italiano
4 pitada (2g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
alho, picado
1/3 dente(s) (de alho) (1g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
2/3 pitada, moído (0g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
tomates
2/3 pint, tomatinhos (199g)
tempo italiano
1 colher de chá (4g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
alho, picado
2/3 dente(s) (de alho) (2g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.
2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.
3. Sirva.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 254 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Rende 2 hambúrguer

hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

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

Abobrinha grelhada na frigideira

166 kcal ● 3g proteína ● 13g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



abobrinha
1 médio (196g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de sopa, moído (3g)
orégano seco
4 pitada, moído (1g)
alho em pó
4 pitada (2g)
sal
4 pitada (3g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

1. Corte a abobrinha ao longo em quatro ou cinco filés.
2. Em uma tigela pequena, bata o azeite e os temperos.
3. Pincele a mistura de óleo sobre todos os lados das fatias de abobrinha.
4. Coloque a abobrinha em uma frigideira aquecida por 2-3 minutos de um lado. Em seguida, vire e cozinhe por mais um minuto do outro lado.
5. Sirva.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
água
2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
água
14 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.