

Meal Plan - Dieta vegana de 80 g de proteína

[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

987 kcal ● 100g proteína (41%) ● 27g gordura (25%) ● 68g carboidrato (27%) ● 18g fibra (7%)

Café da manhã

120 kcal, 3g proteína, 15g carboidratos líquidos, 5g gordura



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal

Almoço

385 kcal, 27g proteína, 25g carboidratos líquidos, 16g gordura



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal



Milho

92 kcal

Jantar

260 kcal, 23g proteína, 26g carboidratos líquidos, 5g gordura



Asinhas de seitan ao teriyaki

2 oz de seitan- 149 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 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

1000 kcal ● 93g proteína (37%) ● 38g gordura (35%) ● 49g carboidrato (19%) ● 22g fibra (9%)

Café da manhã

120 kcal, 3g proteína, 15g carboidratos líquidos, 5g gordura



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal

Almoço

385 kcal, 27g proteína, 25g carboidratos líquidos, 16g gordura



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal



Milho

92 kcal

Jantar

275 kcal, 16g proteína, 7g carboidratos líquidos, 17g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

196 kcal



Couve com alho

80 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 3

1069 kcal

82g proteína (31%)

35g gordura (29%)

90g carboidrato (34%)

17g fibra (6%)


Café da manhã

180 kcal, 5g proteína, 36g carboidratos líquidos, 1g gordura



Suco de fruta

3/4 copo(s)- 86 kcal



Bagel pequeno tostado com 'manteiga'

1/2 bagel(s)- 95 kcal

Jantar

275 kcal, 16g proteína, 7g carboidratos líquidos, 17g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

196 kcal




Couve com alho

80 kcal


Almoço

395 kcal, 13g proteína, 45g carboidratos líquidos, 16g gordura



Sopa de tomate

1 lata(s)- 211 kcal




Sementes de abóbora

183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 4

1020 kcal

97g proteína (38%)

29g gordura (26%)

80g carboidrato (31%)

12g fibra (5%)


Café da manhã

180 kcal, 5g proteína, 36g carboidratos líquidos, 1g gordura



Suco de fruta

3/4 copo(s)- 86 kcal



Bagel pequeno tostado com 'manteiga'

1/2 bagel(s)- 95 kcal


Jantar

300 kcal, 19g proteína, 19g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tofu Cajun

157 kcal



Lentilhas

87 kcal



Couve-flor assada

58 kcal

Almoço

320 kcal, 25g proteína, 22g carboidratos líquidos, 12g gordura



Tofu assado

8 oz- 226 kcal




Milho

92 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 5

950 kcal ● 81g proteína (34%) ● 36g gordura (34%) ● 61g carboidrato (26%) ● 14g fibra (6%)

Café da manhã

200 kcal, 10g proteína, 28g carboidratos líquidos, 4g gordura



Leite de soja
2/3 xícara(s)- 56 kcal



Bagel médio tostado com 'manteiga'
1/2 bagel(s)- 145 kcal

Jantar

210 kcal, 10g proteína, 9g carboidratos líquidos, 14g gordura



Pão pita
1/2 pão pita(s)- 39 kcal



Tofu básico
4 oz- 171 kcal

Almoço

320 kcal, 13g proteína, 22g carboidratos líquidos, 17g gordura



Lentilhas ao curry
241 kcal



Couve com alho
80 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 6

964 kcal ● 87g proteína (36%) ● 13g gordura (12%) ● 107g carboidrato (44%) ● 19g fibra (8%)

Café da manhã

200 kcal, 10g proteína, 28g carboidratos líquidos, 4g gordura



Leite de soja
2/3 xícara(s)- 56 kcal



Bagel médio tostado com 'manteiga'
1/2 bagel(s)- 145 kcal

Jantar

250 kcal, 12g proteína, 35g carboidratos líquidos, 5g gordura



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis
221 kcal



Salada simples de couve
1/2 xícara(s)- 28 kcal

Almoço

295 kcal, 17g proteína, 42g carboidratos líquidos, 2g gordura



Asas de couve-flor ao barbecue
268 kcal



Brócolis
1 xícara(s)- 29 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 7

964 kcal ● 87g proteína (36%) ● 13g gordura (12%) ● 107g carboidrato (44%) ● 19g fibra (8%)

Café da manhã

200 kcal, 10g proteína, 28g carboidratos líquidos, 4g gordura



Leite de soja
2/3 xícara(s)- 56 kcal



Bagel médio tostado com 'manteiga'
1/2 bagel(s)- 145 kcal

Jantar

250 kcal, 12g proteína, 35g carboidratos líquidos, 5g gordura



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis
221 kcal



Salada simples de couve
1/2 xícara(s)- 28 kcal

Almoço

295 kcal, 17g proteína, 42g carboidratos líquidos, 2g gordura



Asas de couve-flor ao barbecue
268 kcal



Brócolis
1 xícara(s)- 29 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal



Lanches

- ☐ barrinha de granola pequena
2 barra (50g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
- ☐ água
15 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
2 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ lentilhas, cruas
6 3/4 colher de sopa (80g)
- ☐ molho de soja (tamari)
4 colher de sopa (mL)
- ☐ tofu extra firme
1/2 lbs (227g)
- ☐ tofu firme
13 oz (368g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ grãos de milho congelados
2 xícara (272g)
- ☐ cenouras
1 médio (61g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)
3/4 lbs (340g)
- ☐ alho
2 3/4 dente(s) (de alho) (8g)
- ☐ gengibre fresco
1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)
- ☐ couve-flor
2 1/4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (596g)
- ☐ brócolis congelado
1/2 lbs (253g)
- ☐ folhas de couve
1 xícara, picada (40g)

Outro

- ☐ molho teriyaki
1 colher de sopa (mL)
- ☐ ranch vegano
2 colher de sopa (mL)
- ☐ manteiga vegana
1 1/4 colher de sopa (18g)
- ☐ leite de soja sem açúcar
2 xícara(s) (mL)
- ☐ pasta de curry
1 colher de chá (5g)
- ☐ levedura nutricional
1/2 xícara (30g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ tempero cajun
4 pitada (1g)
- ☐ tomilho seco
1 pitada, folhas (0g)
- ☐ manjeriço, seco
4 pitada, moído (1g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho Frank's Red Hot
2 colher de sopa (mL)
- ☐ sopa de tomate condensada enlatada
1 lata (298 g) (298g)
- ☐ molho barbecue
1/2 xícara (143g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)
- ☐ sementes de gergelim
1/2 colher de sopa (5g)
- ☐ leite de coco enlatado
4 colher de sopa (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de fruta
12 fl oz (mL)

Produtos de panificação

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
2 oz (57g)
- ☐ massa seca crua
3 oz (86g)

- ☐ bagel
2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (227g)
 - ☐ pão pita
1/2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (14g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Barra de granola pequena

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

barrinha de granola pequena
1 barra (25g)

Para todas as 2 refeições:

barrinha de granola pequena
2 barra (50g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Suco de fruta

3/4 copo(s) - 86 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 19g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
6 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
12 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Bagel pequeno tostado com 'manteiga'

1/2 bagel(s) - 95 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

bagel

1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(35g)

manteiga vegana

1/4 colher de sopa (4g)

Para todas as 2 refeições:

bagel

1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

manteiga vegana

1/2 colher de sopa (7g)

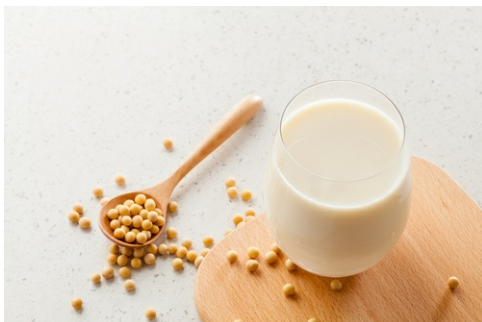
1. Toste o bagel no ponto desejado.\r\nEspalhe a manteiga.\r\nAproveite.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Leite de soja

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



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar

2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite de soja sem açúcar

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Bagel médio tostado com 'manteiga'

1/2 bagel(s) - 145 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 27g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

bagel

1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(53g)

manteiga vegana

1/4 colher de sopa (4g)

Para todas as 3 refeições:

bagel

1 1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(158g)

manteiga vegana

3/4 colher de sopa (11g)

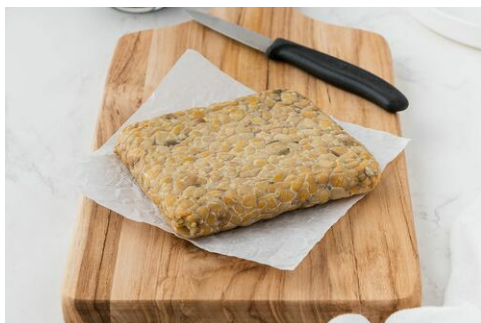
1. Toste o bagel no ponto desejado.\r\nEspalhe a manteiga.\r\nAproveite.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Milho

92 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

grãos de milho congelados

2/3 xícara (91g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de milho congelados

1 1/3 xícara (181g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 2

Comer em dia 3

Sopa de tomate

1 lata(s) - 211 kcal  4g proteína  1g gordura  42g carboidrato  3g fibra



Rende 1 lata(s)

sopa de tomate condensada enlatada
1 lata (298 g) (298g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Sementes de abóbora

183 kcal  9g proteína  15g gordura  3g carboidrato  2g fibra



sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

1. A receita não possui instruções.
-

Almoço 3

Comer em dia 4

Tofu assado

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



Rende 8 oz

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)

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.

Milho

92 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



grãos de milho congelados

2/3 xícara (91g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 4

Comer em dia 5

Lentilhas ao curry

241 kcal ● 9g proteína ● 12g gordura ● 20g carboidrato ● 3g fibra



lentilhas, cruas

2 2/3 colher de sopa (32g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

sal

1/3 pitada (0g)

leite de coco enlatado

4 colher de sopa (mL)

pasta de curry

1 colher de chá (5g)

1. Enxágue as lentilhas e coloque-as em uma panela com a água. Leve à fervura, então tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Misture a pasta de curry, o creme de coco e tempere com sal a gosto. Volte a ferver e cozinhe por mais 10 a 15 minutos, até as lentilhas ficarem macias.

Couve com alho

80 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



couve-manteiga (collard greens)

4 oz (113g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

alho, picado

3/4 dente(s) (de alho) (2g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Asas de couve-flor ao barbecue

268 kcal ● 14g proteína ● 2g gordura ● 40g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

molho barbecue

4 colher de sopa (72g)

sal

2 pitada (2g)

levedura nutricional

4 colher de sopa (15g)

couve-flor

1 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)
(265g)

Para todas as 2 refeições:

molho barbecue

1/2 xícara (143g)

sal

4 pitada (3g)

levedura nutricional

1/2 xícara (30g)

couve-flor

2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)
(530g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C). Lave a couve-flor e corte em floretes - reserve.
2. Em uma tigela, combine o fermento nutricional e o sal. Misture com um pouco de água até quase formar uma pasta.
3. Adicione os floretes à tigela e misture para cobrir todos os lados. Coloque os floretes em uma assadeira untada.
4. Asse por 25-30 minutos ou até ficarem crocantes. Retire do forno e reserve.
5. Coloque o molho barbecue em um recipiente próprio para micro-ondas e aqueça por alguns segundos até aquecer.
6. Misture os floretes com o molho barbecue. Sirva.

Brócolis

1 xícara(s) - 29 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

brócolis congelado

1 xícara (91g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado

2 xícara (182g)

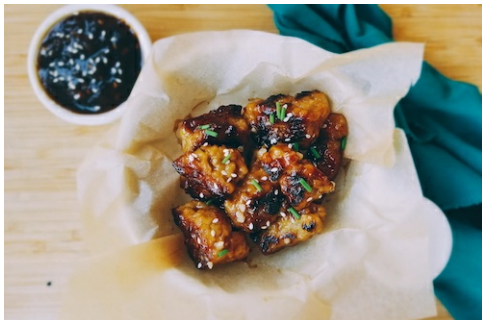
1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Asinhas de seitan ao teriyaki

2 oz de seitan - 149 kcal ● 16g proteína ● 5g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 oz de seitan

seitan

2 oz (57g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

1 colher de sopa (mL)

1. Corte o seitan em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
3. Adicione o seitan e cozinhe por alguns minutos de cada lado até as bordas dourarem e ficarem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.

Palitos de cenoura

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



Rende 1 cenoura(s)

cenouras

1 médio (61g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

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. 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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

196 kcal ● 12g proteína ● 13g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/4 colher de sopa (mL)
molho Frank's Red Hot
1 colher de sopa (mL)
tempeh, picado grosseiramente
2 oz (57g)
ranch vegano
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
molho Frank's Red Hot
2 colher de sopa (mL)
tempeh, picado grosseiramente
4 oz (113g)
ranch vegano
2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com ranch vegano.

Couve com alho

80 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)
4 oz (113g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
alho, picado
3/4 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)
1/2 lbs (227g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1 pitada (1g)
alho, picado
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Tofu Cajun

157 kcal ● 11g proteína ● 11g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



tempero cajun

4 pitada (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

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

5 oz (142g)

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.

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. 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.

Couve-flor assada

58 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



óleo

1/4 colher de sopa (mL)

tomilho seco

1 pitada, folhas (0g)

couve-flor, cortado em floretes

1/4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (66g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Misture os floretes de couve-flor com o óleo. Tempere com tomilho e um pouco de sal e pimenta. Asse até dourar, cerca de 20-25 minutos. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Pão pita

1/2 pão pita(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 pão pita(s)

pão pita

1/2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (14g)

1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no micro-ondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.

Tofu básico

4 oz - 171 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 oz

óleo

2 colher de chá (mL)

tofu firme

4 oz (113g)

1. Fatie o tofu 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.

Jantar 5

Comer em dia 6 e dia 7

Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

221 kcal  11g proteína  4g gordura  33g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

massa seca crua
1 1/2 oz (43g)
tofu firme
1/8 pacote (≈450 g) (57g)
brócolis congelado
1/8 embalagem (36g)
alho
1/4 dente(s) (de alho) (1g)
sal
1/8 pitada (0g)
leite de amêndoa sem açúcar
1 colher de sopa (mL)
manjerão, seco
2 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua
3 oz (86g)
tofu firme
1/4 pacote (≈450 g) (113g)
brócolis congelado
1/4 embalagem (71g)
alho
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
sal
1/8 pitada (0g)
leite de amêndoa sem açúcar
2 colher de sopa (mL)
manjerão, seco
4 pitada, moído (1g)

1. Cozinhe a massa e o brócolis conforme as instruções das embalagens.
2. Enquanto isso, coloque o tofu, o alho, o sal e o manjerão em um processador ou liquidificador.
3. Adicione o leite de amêndoas aos poucos até obter a consistência desejada.
4. Despeje em uma panela para aquecer. Não deixe ferver, pois pode talhar.
5. Na hora de servir, coloque a massa com o brócolis e o molho por cima.
6. Para sobras: para melhores resultados, mantenha cada elemento (massa, molho, brócolis) em recipientes herméticos separados. Reaqueça conforme necessário.

Salada simples de couve

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



Para uma única refeição:

folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)
molho para salada
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
molho para salada
1 colher de sopa (mL)

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