

# Meal Plan - Dieta vegana de 90 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

1047 kcal ● 111g proteína (42%) ● 27g gordura (24%) ● 68g carboidrato (26%) ● 22g fibra (8%)

### Café da manhã

235 kcal, 20g proteína, 14g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Mirtilos**

1/2 xícara(s)- 47 kcal



**Mexido de tofu 'com gosto de queijo'**

190 kcal

### Jantar

380 kcal, 38g proteína, 9g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Farelos veganos**

2 xícara(s)- 292 kcal



**Tomates assados**

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

### Almoço

210 kcal, 4g proteína, 42g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Sopa de tomate**

1 lata(s)- 211 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

2 dosador- 218 kcal

## Day 2

1136 kcal ● 116g proteína (41%) ● 36g gordura (29%) ● 61g carboidrato (21%) ● 26g fibra (9%)

### Café da manhã

235 kcal, 20g proteína, 14g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Mirtilos**

1/2 xícara(s)- 47 kcal



**Mexido de tofu 'com gosto de queijo'**

190 kcal

### Jantar

355 kcal, 25g proteína, 11g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Tempeh básico**

4 oz- 295 kcal



**Tomates assados**

1 tomate(s)- 60 kcal

### Almoço

325 kcal, 23g proteína, 34g carboidratos líquidos, 6g gordura



**Hambúrguer vegetal**

2 hambúrguer- 254 kcal



**Beterrabas**

3 beterrabas- 72 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

2 dosador- 218 kcal

Day 3

1091 kcal

97g proteína (35%)


43g gordura (36%)

57g carboidrato (21%)


22g fibra (8%)

Café da manhã

150 kcal, 15g proteína, 11g carboidratos líquidos, 4g gordura

Mirtos


1/2 xícara(s)- 47 kcal

Shake de proteína (leite de amêndoa)


105 kcal

Jantar

395 kcal, 11g proteína, 10g carboidratos líquidos, 32g gordura

Bifes de repolho assados com molho


214 kcal

Sementes de girassol


180 kcal

Almoço

325 kcal, 23g proteína, 34g carboidratos líquidos, 6g gordura

Hambúguer vegetal


2 hambúguer- 254 kcal

Beterrabas

3 beterrabas- 72 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 4

1112 kcal

95g proteína (34%)


51g gordura (42%)

53g carboidrato (19%)


14g fibra (5%)

Café da manhã

150 kcal, 15g proteína, 11g carboidratos líquidos, 4g gordura

Mirtos


1/2 xícara(s)- 47 kcal

Shake de proteína (leite de amêndoa)


105 kcal

Jantar

395 kcal, 11g proteína, 10g carboidratos líquidos, 32g gordura

Bifes de repolho assados com molho

214 kcal

Sementes de girassol


180 kcal

Almoço

350 kcal, 21g proteína, 31g carboidratos líquidos, 15g gordura

Suco de fruta


1 copo(s)- 115 kcal

Satay de chik'n com molho de amendoim

2 espetos- 233 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

## Day 5

1099 kcal ● 100g proteína (36%) ● 29g gordura (24%) ● 92g carboidrato (33%) ● 18g fibra (7%)

### Café da manhã

150 kcal, 15g proteína, 11g carboidratos líquidos, 4g gordura



#### Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal



#### Shake de proteína (leite de amêndoa)

105 kcal

### Jantar

380 kcal, 17g proteína, 48g carboidratos líquidos, 9g gordura



#### Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal



#### Asas de couve-flor ao barbecue

268 kcal

### Almoço

350 kcal, 21g proteína, 31g carboidratos líquidos, 15g gordura



#### Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal



#### Satay de chik'n com molho de amendoim

2 espetos- 233 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

## Day 6

1155 kcal ● 91g proteína (32%) ● 29g gordura (23%) ● 106g carboidrato (37%) ● 26g fibra (9%)

### Café da manhã

185 kcal, 8g proteína, 22g carboidratos líquidos, 5g gordura



#### Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal



#### Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal

### Jantar

380 kcal, 17g proteína, 48g carboidratos líquidos, 9g gordura



#### Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal



#### Asas de couve-flor ao barbecue

268 kcal

### Almoço

370 kcal, 19g proteína, 34g carboidratos líquidos, 15g gordura



#### Tofu 'chik'n' com limão e gengibre

3 1/2 onça(s) de tofu- 187 kcal



#### Beterrabas

5 beterrabas- 121 kcal



#### Leite de soja

3/4 xícara(s)- 64 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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




#### Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal


Café da manhã

185 kcal, 8g proteína, 22g carboidratos líquidos, 5g gordura



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal




Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal

Jantar

355 kcal, 16g proteína, 27g carboidratos líquidos, 17g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal




Sopa de tomate encorpada

208 kcal


Almoço

370 kcal, 19g proteína, 34g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tofu 'chik'n' com limão e gengibre

3 1/2 onça(s) de tofu- 187 kcal



Beterrabas

5 beterrabas- 121 kcal




Leite de soja

3/4 xícara(s)- 64 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ mirtilos  
2 1/2 xícara (370g)
- ☐ suco de fruta  
16 fl oz (mL)
- ☐ suco de limão  
1 colher de sopa (mL)
- ☐ clementinas  
2 fruta (148g)
- ☐ suco de limão  
1 colher de sopa (mL)

## Especiarias e ervas

- ☐ cúrcuma em pó  
2 pitada (1g)
- ☐ sal  
1 1/4 colher de chá (8g)
- ☐ pimenta-do-reino  
4 pitada, moído (1g)
- ☐ páprica  
2 pitada (1g)
- ☐ pó de chili  
2 pitada (1g)
- ☐ vinagre de maçã  
1/4 colher de sopa (4g)

## Outro

- ☐ levedura nutricional  
3/4 xícara (45g)
- ☐ hambúrguer vegetal  
4 hambúrguer (284g)
- ☐ tempero italiano  
4 pitada (2g)
- ☐ óleo de gergelim  
2 colher de chá (mL)
- ☐ tiras veganas chik'n  
1/3 lbs (151g)
- ☐ espeto(s)  
4 espetos (4g)
- ☐ folhas verdes variadas  
4 1/2 xícara (135g)
- ☐ leite de soja sem açúcar  
1 1/2 xícara(s) (mL)

## Bebidas

- ☐ água  
14 xícara (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho  
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)
- ☐ tomates  
2 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (339g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)  
16 beterraba(s) (800g)
- ☐ repolho  
1/2 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (357g)
- ☐ gengibre fresco  
2 polegada (2.5 cm) cubo (11g)
- ☐ couve-flor  
2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (530g)
- ☐ tomates cozidos enlatados  
1/4 lata (~410 g) (101g)
- ☐ extrato de tomate  
1/4 colher de sopa (4g)
- ☐ cebola  
1/4 grande (38g)
- ☐ cenouras  
1/4 grande (18g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa de tomate condensada enlatada  
1 lata (298 g) (298g)
- ☐ molho barbecue  
1/2 xícara (143g)
- ☐ caldo de legumes  
1/2 xícara(s) (mL)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
2 oz (mL)
- ☐ molho ranch  
2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada  
1/4 xícara (mL)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol  
2 oz (57g)
- ☐ sementes de gergelim  
1/2 colher de sopa (5g)
- ☐ amêndoas  
2 3/4 colher de sopa, inteira (24g)

## Produtos de panificação

☐ proteína em pó  
15 1/2 concha (1/3 xícara cada) (481g)

☐ leite de amêndoa sem açúcar  
1 1/2 xícara (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

☐ tofu firme  
1 1/3 lbs (595g)

☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços  
2 xícara (213g)

☐ tempeh  
4 oz (113g)

☐ manteiga de amendoim  
4 colher de chá (21g)

☐ homus  
5 colher de sopa (75g)

☐ molho de soja (tamari)  
1 colher de sopa (mL)

☐ lentilhas, cruas  
2 colher de sopa (24g)

☐ pão  
2 fatia (64g)

## Grãos cerealíferos e massas

☐ amido de milho (cornstarch)  
1 1/2 colher de sopa (12g)

## Doces

☐ agave  
1 colher de chá (7g)

---

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Mirtilos

1/2 xícara(s) - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**mirtilos**

1/2 xícara (74g)

Para todas as 2 refeições:

**mirtilos**

1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

### Mexido de tofu 'com gosto de queijo'

190 kcal ● 20g proteína ● 9g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**cúrcuma em pó**

1 pitada (0g)

**sal**

1 pitada (1g)

**levedura nutricional**

2 colher de sopa (8g)

**água**

1 colher de sopa (mL)

**tofu firme, escorrido**

1/2 lbs (198g)

**alho, picado finamente**

1/2 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

**cúrcuma em pó**

2 pitada (1g)

**sal**

2 pitada (2g)

**levedura nutricional**

4 colher de sopa (15g)

**água**

2 colher de sopa (mL)

**tofu firme, escorrido**

14 oz (397g)

**alho, picado finamente**

1 dente (de alho) (3g)

1. Aqueça a água em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione o alho e cozinhe até ficar perfumado. Esmalgalhe o tofu na frigideira e cozinhe por alguns minutos, mexendo ocasionalmente. Adicione a cúrcuma, o levedo nutricional e o sal e misture até ficar bem combinado. Cozinhe a mistura por mais alguns minutos, adicionando mais água se necessário. Sirva.

# Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

## Mirtilos

1/2 xícara(s) - 47 kcal 1g proteína 0g gordura 9g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

**mirtilos**  
1/2 xícara (74g)

Para todas as 3 refeições:

**mirtilos**  
1 1/2 xícara (222g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

## 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 3 refeições:

**leite de amêndoa sem açúcar**  
1 1/2 xícara (mL)  
**proteína em pó**  
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.



## Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**clementinas**  
1 fruta (74g)

Para todas as 2 refeições:

**clementinas**  
2 fruta (148g)

1. A receita não possui instruções.

### 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.

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### 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.

## Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

### Hambúrguer vegetal

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



Para uma única refeição:

**hambúrguer vegetal**  
2 hambúrguer (142g)

Para todas as 2 refeições:

**hambúrguer vegetal**  
4 hambúrguer (284g)

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

### Beterrabas

3 beterrabas - 72 kcal  3g proteína  0g gordura  12g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**  
3 beterraba(s) (150g)

Para todas as 2 refeições:

**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**  
6 beterraba(s) (300g)

1. Fatie as beterrabas. Tempere com sal/pimenta (opcional: também tempere com alecrim ou um fio de vinagre balsâmico) e sirva.

## Almoço 3

Comer em dia 4 e dia 5

### Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**suco de fruta**  
8 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

**suco de fruta**  
16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Satay de chik'n com molho de amendoim

2 espetos - 233 kcal ● 19g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga de amendoim**  
2 colher de chá (11g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**óleo de gergelim**  
1 colher de chá (mL)  
**tiras veganas chik'n**  
2 2/3 oz (76g)  
**espeto(s)**  
2 espetos (2g)  
**gengibre fresco, ralado ou picado**  
1/3 polegada (2.5 cm) cubo (2g)

Para todas as 2 refeições:

**manteiga de amendoim**  
4 colher de chá (21g)  
**suco de limão**  
3 colher de chá (mL)  
**óleo de gergelim**  
2 colher de chá (mL)  
**tiras veganas chik'n**  
1/3 lbs (151g)  
**espeto(s)**  
4 espetos (4g)  
**gengibre fresco, ralado ou picado**  
2/3 polegada (2.5 cm) cubo (3g)

1. Se as tiras de chik'n estiverem congeladas, siga as instruções da embalagem no micro-ondas e cozinhe até ficarem moles, mas não totalmente cozidas.  
Pincele óleo de gergelim sobre as tiras de chik'n e espete-as em palitos.  
Cozinhe os espetos em uma frigideira ou grelha em fogo médio até dourarem por fora e estarem cozidos por dentro.  
Enquanto isso, prepare o molho misturando a manteiga de amendoim, o gengibre e o suco de limão. Você pode adicionar um pouco de água para ajustar a consistência do molho, se desejar.  
Sirva os espetos com o molho de amendoim e aproveite.

## Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

### Tofu 'chik'n' com limão e gengibre

3 1/2 onça(s) de tofu - 187 kcal  9g proteína  11g gordura  12g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

**amido de milho (cornstarch)**

3/4 colher de sopa (6g)

**suco de limão**

1/2 colher de sopa (mL)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**sementes de gergelim**

1/4 colher de sopa (2g)

**agave**

4 pitada (3g)

**molho de soja (tamari), dividido**

1/2 colher de sopa (mL)

**alho, picado fino**

1/2 dente(s) (de alho) (2g)

**gengibre fresco, descascado e picado fino**

3/4 polegada (2.5 cm) cubo (4g)

**tofu firme, seco com papel-toalha**

1/4 lbs (99g)

Para todas as 2 refeições:

**amido de milho (cornstarch)**

1 1/2 colher de sopa (12g)

**suco de limão**

1 colher de sopa (mL)

**óleo**

3/4 colher de sopa (mL)

**sementes de gergelim**

1/2 colher de sopa (5g)

**agave**

1 colher de chá (7g)

**molho de soja (tamari), dividido**

1 colher de sopa (mL)

**alho, picado fino**

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

**gengibre fresco, descascado e picado fino**

1 1/2 polegada (2.5 cm) cubo (8g)

**tofu firme, seco com papel-toalha**

1/2 lbs (198g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Rasgue o tofu em pedaços do tamanho de uma mordida e coloque-os em uma tigela grande. Misture com apenas metade do molho de soja e apenas metade do óleo. Polvilhe um pouco mais da metade do amido de milho sobre o tofu e misture até o tofu ficar totalmente coberto.
3. Coloque o tofu em uma assadeira forrada com papel manteiga e asse até ficar crocante, cerca de 30-35 minutos.
4. Enquanto isso, prepare o molho de limão e gengibre. Misture suco de limão, xarope de agave e o molho de soja restante em uma tigela pequena. Em outra tigela, misture o amido de milho restante com um pouco de água fria até ficar combinado. Reserve ambas as tigelas.
5. Adicione o óleo restante em uma frigideira em fogo médio e junte o gengibre e o alho. Cozinhe até perfumar, 1 minuto.
6. Despeje o molho de limão e leve a ferver e então acrescente a mistura de amido de milho. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 1 minuto.
7. Adicione o tofu e as sementes de gergelim ao molho e mexa até envolver. Sirva.

### Beterrabas

5 beterrabas - 121 kcal  4g proteína  1g gordura  20g carboidrato  5g fibra



Para uma única refeição:

**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**  
5 beterraba(s) (250g)

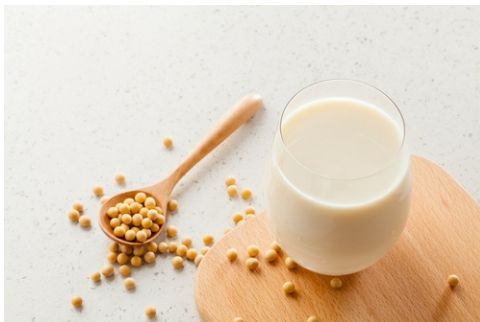
Para todas as 2 refeições:

**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**  
10 beterraba(s) (500g)

1. Fatie as beterrabas. Tempere com sal/pimenta (opcional: também tempere com alecrim ou um fio de vinagre balsâmico) e sirva.

## Leite de soja

3/4 xícara(s) - 64 kcal ● 5g proteína ● 3g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**leite de soja sem açúcar**  
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite de soja sem açúcar**  
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Farelos veganos

2 xícara(s) - 292 kcal ● 37g proteína ● 9g gordura ● 6g carboidrato ● 11g fibra



Rende 2 xícara(s)

**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
2 xícara (200g)

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

### Tomates assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra





Rende 1 1/2 tomate(s)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**tomates**

1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)  
(137g)

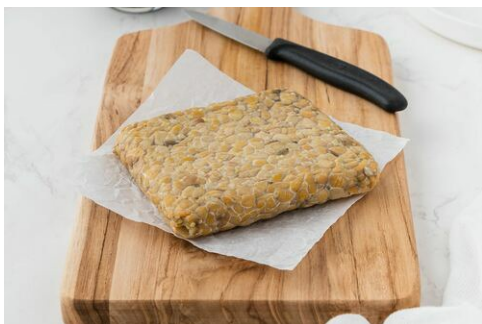
1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

## Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

### Tempeh básico

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



Rende 4 oz

**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.

### Tomates assados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 tomate(s)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**tomates**

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

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 3

Comer em dia 3 e dia 4

Bifes de repolho assados com molho

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



Para uma única refeição:

- 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)

Para todas as 2 refeições:

- sal
- 4 pitada (3g)
- pimenta-do-reino
- 4 pitada, moído (1g)
- tempero italiano
- 4 pitada (2g)
- molho ranch
- 2 colher de sopa (mL)
- óleo
- 1 1/2 colher de sopa (mL)
- repolho
- 1/2 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (357g)

1. Preeaqueça 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.

Sementes de girassol

180 kcal 9g proteína 14g gordura 2g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

- miolos de girassol
- 1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

- miolos de girassol
- 2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**

2 1/4 xícara (68g)

**tomates**

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

**molho para salada**

2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**

4 1/2 xícara (135g)

**tomates**

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

**molho para salada**

1/4 xícara (mL)

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

### 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.



## Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

### Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 148 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/6 xícara(s)

#### amêndoas

2 2/3 colher de sopa, inteira (24g)

1. A receita não possui instruções.

### Sopa de tomate encorpada

208 kcal ● 10g proteína ● 5g gordura ● 25g carboidrato ● 6g fibra



#### óleo

1/4 colher de sopa (mL)

#### carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

2 colher de sopa (13g)

#### lentilhas, cruas

2 colher de sopa (24g)

#### tomates cozidos enlatados

1/4 lata (~410 g) (101g)

#### caldo de legumes

1/2 xícara(s) (mL)

#### páprica

2 pitada (1g)

#### pó de chili

2 pitada (1g)

#### vinagre de maçã

1/4 colher de sopa (4g)

#### extrato de tomate

1/4 colher de sopa (4g)

#### cebola, cortado em cubos

1/4 grande (38g)

#### cenouras, picado

1/4 grande (18g)

#### alho, picado

1/2 dente(s) (de alho) (2g)

1. Aqueça o óleo em uma panela de paredes grossas em fogo médio. Acrescente as cenouras e a cebola e refogue por cerca de 8 minutos até amaciarem.
2. Misture a pasta de tomate. Em seguida junte o alho, a carne moída e as lentilhas e cozinhe a mistura por cerca de 3 minutos.
3. Adicione o caldo, os tomates, os temperos e uma boa pitada de sal. Leve para ferver, tampe e cozinhe por cerca de 15 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Desligue o fogo e misture o vinagre de maçã. 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.