

# 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



#### Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal



#### Shake de proteína (leite de amêndoas)

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



#### 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 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



#### Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal



#### Shake de proteína (leite de amêndoas)

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 amêndoas)

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

### 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

### 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

## Day 7

1130 kcal ● 90g proteína (32%) ● 37g gordura (30%) ● 85g carboidrato (30%) ● 24g fibra (8%)

### 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

### 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

### Jantar

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



#### Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal



#### Sopa de tomate encorpada

208 kcal

# Lista de Compras



## 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 amêndoas 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.  
Esmigalhe 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 amêndoas)

105 kcal ● 14g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**leite de amêndoas sem açúcar**

1/2 xícara (mL)

**proteína em pó**

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 3 refeições:

**leite de amêndoas 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.\r\n\r\nPincele óleo de gergelim sobre as tiras de chik'n e espete-as em palitos.\r\n\r\nCozinhe os espetos em uma frigideira ou grelha em fogo médio até dourarem por fora e estarem cozidos por dentro.\r\n\r\nEnquanto 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.\r\n\r\nSirva 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. 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.

### 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.