

# Meal Plan - Dieta vegana de 100 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

1164 kcal ● 103g proteína (35%) ● 29g gordura (23%) ● 90g carboidrato (31%) ● 32g fibra (11%)

### Café da manhã

260 kcal, 6g proteína, 32g carboidratos líquidos, 10g gordura



#### Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



#### Barra de granola pequena

2 barra(s)- 238 kcal

### Almoço

380 kcal, 21g proteína, 25g carboidratos líquidos, 16g gordura



#### Tempeh básico

2 oz- 148 kcal



#### Couve com alho

159 kcal



#### Arroz branco

1/3 xícara de arroz cozido- 73 kcal

### Jantar

250 kcal, 16g proteína, 30g carboidratos líquidos, 2g gordura



#### Massa de lentilha

252 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

1182 kcal ● 117g proteína (40%) ● 42g gordura (32%) ● 66g carboidrato (22%) ● 20g fibra (7%)

### Café da manhã

260 kcal, 6g proteína, 32g carboidratos líquidos, 10g gordura



#### Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



#### Barra de granola pequena

2 barra(s)- 238 kcal

### Almoço

365 kcal, 22g proteína, 23g carboidratos líquidos, 19g gordura



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

2 espetos- 233 kcal



#### Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal



#### Arroz branco

1/4 xícara de arroz cozido- 55 kcal

### Jantar

285 kcal, 29g proteína, 8g carboidratos líquidos, 11g gordura



#### Salada simples de folhas mistas

68 kcal



#### Farelos veganos

1 1/2 xícara(s)- 219 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

1221 kcal ● 105g proteína (35%) ● 40g gordura (30%) ● 86g carboidrato (28%) ● 24g fibra (8%)

### Café da manhã

260 kcal, 6g proteína, 32g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Tomates-cereja**

6 tomates-cereja- 21 kcal



**Barra de granola pequena**

2 barra(s)- 238 kcal

### Jantar

330 kcal, 17g proteína, 26g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Chili vegano com 'carne'**

218 kcal



**Salada simples de folhas mistas com tomate**

113 kcal

### Almoço

360 kcal, 22g proteína, 25g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Amêndoas torradas**

1/8 xícara(s)- 111 kcal



**Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)**

1 lata(s)- 247 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

1187 kcal ● 110g proteína (37%) ● 42g gordura (32%) ● 68g carboidrato (23%) ● 23g fibra (8%)

### Café da manhã

225 kcal, 11g proteína, 15g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Barra de granola rica em proteínas**

1 barra(s)- 204 kcal



**Tomates-cereja**

6 tomates-cereja- 21 kcal

### Jantar

330 kcal, 17g proteína, 26g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Chili vegano com 'carne'**

218 kcal



**Salada simples de folhas mistas com tomate**

113 kcal

### Almoço

360 kcal, 22g proteína, 25g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Amêndoas torradas**

1/8 xícara(s)- 111 kcal



**Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)**

1 lata(s)- 247 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

2 1/2 dosador- 273 kcal



## Day 5

1219 kcal ● 114g proteína (37%) ● 44g gordura (32%) ● 77g carboidrato (25%) ● 15g fibra (5%)

### Café da manhã

225 kcal, 11g proteína, 15g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Barra de granola rica em proteínas**

1 barra(s)- 204 kcal



**Tomates-cereja**

6 tomates-cereja- 21 kcal

### Jantar

325 kcal, 10g proteína, 36g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Suco de fruta**

3/4 copo(s)- 86 kcal



**Amêndoas torradas**

1/8 xícara(s)- 111 kcal



**Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue**

130 kcal

### Almoço

395 kcal, 32g proteína, 24g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Tofu assado**

10 2/3 oz- 302 kcal



**Milho com manteiga vegana**

94 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

1230 kcal ● 111g proteína (36%) ● 33g gordura (24%) ● 104g carboidrato (34%) ● 17g fibra (5%)

### Café da manhã

235 kcal, 8g proteína, 42g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Tomates-cereja**

6 tomates-cereja- 21 kcal



**Nectarina**

1 nectarina(s)- 70 kcal



**Bagel médio tostado com 'manteiga'**

1/2 bagel(s)- 145 kcal

### Jantar

325 kcal, 10g proteína, 36g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Suco de fruta**

3/4 copo(s)- 86 kcal



**Amêndoas torradas**

1/8 xícara(s)- 111 kcal



**Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue**

130 kcal

### Almoço

395 kcal, 32g proteína, 24g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Tofu assado**

10 2/3 oz- 302 kcal



**Milho com manteiga vegana**

94 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

1196 kcal

101g proteína (34%)

25g gordura (19%)

125g carboidrato (42%)

17g fibra (6%)

Café da manhã

235 kcal, 8g proteína, 42g carboidratos líquidos, 2g gordura



Tomates-cereja  
6 tomates-cereja- 21 kcal



Nectarina  
1 nectarina(s)- 70 kcal



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

Jantar

330 kcal, 23g proteína, 29g carboidratos líquidos, 11g gordura



Lentilhas  
174 kcal



Tofu Cajun  
157 kcal

Almoço

355 kcal, 10g proteína, 52g carboidratos líquidos, 10g gordura



Suco de fruta  
1 copo(s)- 115 kcal



Sanduíche grelhado de manteiga de amendoim e banana  
1/2 sanduíche(s)- 243 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
2 1/2 dosador- 273 kcal



## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates  
7 médio inteiro (6 cm diâ.) (863g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)  
1/2 lbs (227g)
- ☐ alho  
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)
- ☐ gengibre fresco  
4 1/2 g (5g)
- ☐ cebola  
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
- ☐ tomates cozidos enlatados  
1/4 lata (~410 g) (101g)
- ☐ pimentão  
1/2 médio (60g)
- ☐ brócolis  
1/2 xícara, picado (46g)
- ☐ grãos de milho congelados  
1 1/3 xícara (181g)

## Lanches

- ☐ barrinha de granola pequena  
6 barra (150g)
- ☐ barra de granola rica em proteínas  
2 barra (80g)

## Bebidas

- ☐ proteína em pó  
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)
- ☐ água  
19 xícara(s) (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh  
2 oz (57g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços  
2/3 embalagem (340 g) (235g)
- ☐ manteiga de amendoim  
5 colher de chá (27g)
- ☐ lentilhas, cruas  
6 colher de sopa (72g)
- ☐ feijão-vermelho (kidney beans)  
1/4 lata (112g)
- ☐ tofu firme  
1/2 lbs (255g)
- ☐ molho de soja (tamari)  
2/3 xícara (mL)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo  
3 colher de sopa (36g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão  
1/8 pote (680 g) (84g)
- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)  
2 lata (~540 g) (1052g)
- ☐ caldo de legumes  
1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ molho barbecue  
2 colher de sopa (35g)

## Outro

- ☐ Massa de lentilha  
2 oz (57g)
- ☐ folhas verdes variadas  
7 1/2 xícara (225g)
- ☐ óleo de gergelim  
1 colher de chá (mL)
- ☐ tiras veganas chik'n  
2 2/3 oz (76g)
- ☐ espeto(s)  
2 espetos (2g)
- ☐ manteiga vegana  
1 colher de sopa (14g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão  
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ suco de fruta  
20 fl oz (mL)
- ☐ abacaxi enlatado  
1/2 xícara, pedaços (91g)
- ☐ nectarina  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)
- ☐ banana  
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas  
1/2 xícara, inteira (72g)
- ☐ sementes de gergelim  
4 colher de chá (12g)

## Produtos de panificação



☐ **tofu extra firme**  
1 1/3 lbs (605g)

☐ **bagel**  
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)

☐ **pão**  
1 fatia (32g)

## Gorduras e óleos

☐ **óleo**  
1 oz (mL)

☐ **molho para salada**  
1/2 xícara (mL)

☐ **spray de cozinha**  
1/2 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)

## Especiarias e ervas

☐ **sal**  
1 1/2 g (2g)

☐ **cominho em pó**  
2 pitada (1g)

☐ **pó de chili**  
2 pitada (1g)

☐ **pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)

☐ **tempero cajun**  
4 pitada (1g)

---



## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Tomates-cereja

6 tomates-cereja - 21 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**tomates**  
6 tomatinhos (102g)

Para todas as 3 refeições:

**tomates**  
18 tomatinhos (306g)

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

### Barra de granola pequena

2 barra(s) - 238 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 30g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**barrinha de granola pequena**  
2 barra (50g)

Para todas as 3 refeições:

**barrinha de granola pequena**  
6 barra (150g)

1. A receita não possui instruções.



# Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

## Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal  10g proteína  12g gordura  12g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

**barra de granola rica em proteínas**  
1 barra (40g)

Para todas as 2 refeições:

**barra de granola rica em proteínas**  
2 barra (80g)

1. A receita não possui instruções.

## Tomates-cereja

6 tomates-cereja - 21 kcal  1g proteína  0g gordura  3g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

**tomates**  
6 tomatinhos (102g)

Para todas as 2 refeições:

**tomates**  
12 tomatinhos (204g)

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



## Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Tomates-cereja

6 tomates-cereja - 21 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**tomates**  
6 tomatinhos (102g)

Para todas as 2 refeições:

**tomates**  
12 tomatinhos (204g)

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

### Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**nectarina, sem caroço**  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

Para todas as 2 refeições:

**nectarina, sem caroço**  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

### 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 2 refeições:

**bagel**  
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di)  
(105g)  
**manteiga vegana**  
1/2 colher de sopa (7g)

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



## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### 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.

### Couve com alho

159 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 9g fibra



#### 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.

### Arroz branco

1/3 xícara de arroz cozido - 73 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 0g fibra





Rende 1/3 xícara de arroz cozido

**água**

1/4 xícara(s) (mL)

**arroz branco de grão longo**

1 3/4 colher de sopa (21g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

---

## Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

---

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

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





Rende 2 espetos

**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)

**gingibre fresco, ralado ou picado**

1/3 polegada (2.5 cm) cubo (2g)

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\nPincele óleo de gergelim sobre as tiras de chik'n e espete-as em palitos.\r\nCozinhe os espetos em uma frigideira ou grelha em fogo médio até dourarem por fora e estarem cozidos por dentro.\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\nSirva os espetos com o molho de amendoim e aproveite.

---

## 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.

## Arroz branco

1/4 xícara de arroz cozido - 55 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/4 xícara de arroz cozido



**água**

1/6 xícara(s) (mL)

**arroz branco de grão longo**

4 colher de chá (15g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

---

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

---

### Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

---

### Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

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





Para uma única refeição:

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**

1 lata (~540 g) (526g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Tofu assado

10 2/3 oz - 302 kcal ● 29g proteína ● 16g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**molho de soja (tamari)**

1/3 xícara (mL)

**sementes de gergelim**

2 colher de chá (6g)

**tofu extra firme**

2/3 lbs (302g)

**gingibre fresco, descascado e ralado**

2/3 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)

Para todas as 2 refeições:

**molho de soja (tamari)**

2/3 xícara (mL)

**sementes de gergelim**

4 colher de chá (12g)

**tofu extra firme**

1 1/3 lbs (605g)

**gingibre fresco, descascado e ralado**

1 1/3 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)

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 com manteiga vegana

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





Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada (0g)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**manteiga vegana**  
1/4 colher de sopa (4g)  
**grãos de milho congelados**  
2/3 xícara (91g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**manteiga vegana**  
1/2 colher de sopa (7g)  
**grãos de milho congelados**  
1 1/3 xícara (181g)

1. Prepare o milho conforme as instruções da embalagem.\r\nCubra com manteiga e tempere com sal e pimenta a gosto.

## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Suco de fruta

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



Rende 1 copo(s)

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

1. A receita não possui instruções.

### Sanduíche grelhado de manteiga de amendoim e banana

1/2 sanduíche(s) - 243 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 27g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

**pão**  
1 fatia (32g)  
**manteiga de amendoim**  
1 colher de sopa (16g)  
**spray de cozinha**  
1/2 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)  
**banana, fatiado**  
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

1. Aqueça uma frigideira ou chapa em fogo médio e unte com spray de cozinha. Espalhe 1 colher de sopa de manteiga de amendoim em um lado de cada fatia de pão. Coloque as fatias de banana sobre o lado com manteiga de amendoim de uma fatia, cubra com a outra fatia e pressione firmemente. Frite o sanduíche até dourar em cada lado, cerca de 2 minutos por lado.



## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Massa de lentilha

252 kcal ● 16g proteína ● 2g gordura ● 30g carboidrato ● 12g fibra



#### molho para macarrão

1/8 pote (680 g) (84g)

#### Massa de lentilha

2 oz (57g)

1. Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem. Cubra com o molho e sirva.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



#### folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

#### molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

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

### 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.



## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Chili vegano com 'carne'

218 kcal ● 15g proteína ● 6g gordura ● 18g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**lentilhas, cruas**  
1 colher de sopa (12g)  
**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
1/8 embalagem (340 g) (43g)  
**cominho em pó**  
1 pitada (0g)  
**pó de chili**  
1 pitada (0g)  
**caldo de legumes**  
1/8 xícara(s) (mL)  
**cebola, picado**  
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)  
**tomates cozidos enlatados**  
1/8 lata (~410 g) (51g)  
**alho, picado finamente**  
3/8 dente(s) (de alho) (1g)  
**feijão-vermelho (kidney beans), escorrido e enxaguado**  
1/8 lata (56g)  
**pimentão, picado**  
1/4 médio (30g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**lentilhas, cruas**  
2 colher de sopa (24g)  
**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
1/4 embalagem (340 g) (85g)  
**cominho em pó**  
2 pitada (1g)  
**pó de chili**  
2 pitada (1g)  
**caldo de legumes**  
1/4 xícara(s) (mL)  
**cebola, picado**  
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)  
**tomates cozidos enlatados**  
1/4 lata (~410 g) (101g)  
**alho, picado finamente**  
3/4 dente(s) (de alho) (2g)  
**feijão-vermelho (kidney beans), escorrido e enxaguado**  
1/4 lata (112g)  
**pimentão, picado**  
1/2 médio (60g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione o alho e a cebola e os pimentões picados. Cozinhe até amolecerem. Adicione cominho, pimenta em pó e sal e pimenta a gosto. Mexa. Acrescente os feijões, as lentilhas, os tomates, o crumble vegetal e o caldo de legumes. Leve para ferver em fogo baixo e cozinhe por 25 minutos.

### 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.



Jantar 4

Comer em dia 5 e dia 6

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.

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal 4g proteína 9g gordura 2g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas  
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

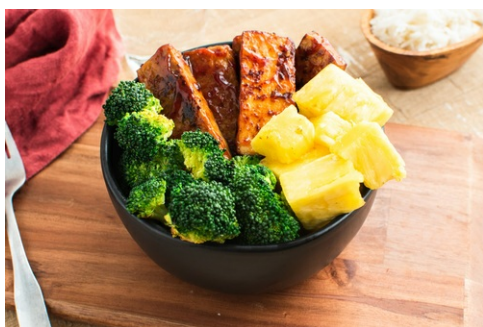
amêndoas  
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue

130 kcal 5g proteína 5g gordura 16g carboidrato 1g fibra





Para uma única refeição:

**brócolis**  
4 colher de sopa, picado (23g)  
**tofu firme**  
2 oz (57g)  
**abacaxi enlatado**  
4 colher de sopa, pedaços (45g)  
**molho barbecue**  
1 colher de sopa (17g)  
**óleo**  
3/8 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**brócolis**  
1/2 xícara, picado (46g)  
**tofu firme**  
4 oz (113g)  
**abacaxi enlatado**  
1/2 xícara, pedaços (91g)  
**molho barbecue**  
2 colher de sopa (35g)  
**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)

1. Escorra o tofu. Seque com um pano e pressione suavemente para remover o excesso de líquido. Corte em tiras e passe no óleo. Aqueça uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e não vire até que o fundo esteja dourado, cerca de 5 minutos. Vire e cozinhe por mais 3-5 minutos até o tofu ficar crocante. Retire da frigideira e reserve. Adicione o brócolis à frigideira com um pouco de água e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até ficar no vapor e macio, cerca de 5 minutos. Despeje o molho barbecue sobre o tofu para cobri-lo. Sirva o tofu ao lado do brócolis e do abacaxi.

## Jantar 5

Comer em dia 7

### Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



**água**  
1 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
4 colher de sopa (48g)

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.

### 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. Preeaqueça 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.



# 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.