

# Meal Plan - Plano alimentar vegetariano alto em proteína de 1100 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

1069 kcal ● 105g proteína (39%) ● 48g gordura (41%) ● 39g carboidrato (15%) ● 15g fibra (6%)

### Café da manhã

215 kcal, 13g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Ovos mexidos básicos**  
2 ovo(s)- 159 kcal



**Suco de fruta**  
1/2 copo(s)- 57 kcal

### Jantar

250 kcal, 21g proteína, 9g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Salada simples de folhas mistas**  
102 kcal



**Farelos veganos**  
1 xícara(s)- 146 kcal

### Almoço

385 kcal, 23g proteína, 15g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Salada de couve-de-bruxelas, chik'n e maçã**  
387 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

## Day 2

1143 kcal ● 116g proteína (41%) ● 33g gordura (26%) ● 83g carboidrato (29%) ● 12g fibra (4%)

### Café da manhã

215 kcal, 13g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Ovos mexidos básicos**  
2 ovo(s)- 159 kcal



**Suco de fruta**  
1/2 copo(s)- 57 kcal

### Jantar

405 kcal, 25g proteína, 55g carboidratos líquidos, 6g gordura



**Copo de cottage com frutas**  
1 pote- 131 kcal



**Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias**  
273 kcal

### Almoço

305 kcal, 29g proteína, 13g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
38 kcal



**Salsicha vegana**  
1 salsicha(s)- 268 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

## Day 3

1142 kcal ● 102g proteína (36%) ● 29g gordura (23%) ● 100g carboidrato (35%) ● 18g fibra (6%)

### Café da manhã

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



Fatias de pepino  
1/2 pepino- 30 kcal



Pistaches  
188 kcal

### Jantar

405 kcal, 25g proteína, 55g carboidratos líquidos, 6g gordura



Copo de cottage com frutas  
1 pote- 131 kcal



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias  
273 kcal

### Almoço

305 kcal, 20g proteína, 32g carboidratos líquidos, 9g gordura



Vagens  
32 kcal



Cuscuz  
100 kcal



Seitan com alho e pimenta  
171 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
2 dosador- 218 kcal

## Day 4

1119 kcal ● 97g proteína (35%) ● 47g gordura (38%) ● 63g carboidrato (22%) ● 13g fibra (5%)

### Café da manhã

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



Fatias de pepino  
1/2 pepino- 30 kcal



Pistaches  
188 kcal

### Jantar

380 kcal, 21g proteína, 18g carboidratos líquidos, 24g gordura



Batata-doce assada com alecrim  
105 kcal



Tofu Cajun  
275 kcal

### Almoço

305 kcal, 20g proteína, 32g carboidratos líquidos, 9g gordura



Vagens  
32 kcal



Cuscuz  
100 kcal



Seitan com alho e pimenta  
171 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
2 dosador- 218 kcal

## Day 5

1078 kcal ● 105g proteína (39%) ● 44g gordura (36%) ● 50g carboidrato (18%) ● 17g fibra (6%)

### Café da manhã

210 kcal, 14g proteína, 16g carboidratos líquidos, 10g gordura



Omelete de pote com legumes

1 pote(s)- 155 kcal



Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal

### Jantar

290 kcal, 16g proteína, 16g carboidratos líquidos, 15g gordura



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

3 metade(s) de abobrinha- 288 kcal

### Almoço

360 kcal, 27g proteína, 16g carboidratos líquidos, 18g gordura



Salada de seitan

359 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

## Day 6

1145 kcal ● 101g proteína (35%) ● 28g gordura (22%) ● 99g carboidrato (35%) ● 24g fibra (8%)

### Café da manhã

210 kcal, 14g proteína, 16g carboidratos líquidos, 10g gordura



Omelete de pote com legumes

1 pote(s)- 155 kcal



Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal

### Jantar

350 kcal, 20g proteína, 40g carboidratos líquidos, 8g gordura



Salada de grão-de-bico fácil

117 kcal



Sub de almôndega vegana

1/2 sub(s)- 234 kcal

### Almoço

365 kcal, 18g proteína, 42g carboidratos líquidos, 9g gordura



Feijões e verduras

364 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

## Day 7

1145 kcal ● 101g proteína (35%) ● 28g gordura (22%) ● 99g carboidrato (35%) ● 24g fibra (8%)

### Café da manhã

210 kcal, 14g proteína, 16g carboidratos líquidos, 10g gordura



Omelete de pote com legumes

1 pote(s)- 155 kcal



Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal

### Jantar

350 kcal, 20g proteína, 40g carboidratos líquidos, 8g gordura



Salada de grão-de-bico fácil

117 kcal



Sub de almôndega vegana

1/2 sub(s)- 234 kcal

### Almoço

365 kcal, 18g proteína, 42g carboidratos líquidos, 9g gordura



Feijões e verduras

364 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

## Gorduras e óleos

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

## Outro

- ☐ folhas verdes variadas  
3 xícara (90g)
- ☐ tiras veganas chik'n  
3 oz (85g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas  
2 recipiente (340g)
- ☐ linguiça vegana  
1 salsicha (100g)
- ☐ levedura nutricional  
2 colher de chá (3g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas  
4 almôndega(s) (120g)
- ☐ pão tipo sub(s)  
1 pão(ões) (85g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços  
1 xícara (100g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado  
1 lata (448g)
- ☐ tofu firme  
1/2 lbs (248g)
- ☐ feijão branco, enlatado  
1 lata(s) (439g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ couve-de-bruxelas  
3/4 xícara (66g)
- ☐ salsa fresca  
3 1/2 ramos (4g)
- ☐ tomates  
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (235g)
- ☐ pepino  
1 1/4 pepino (≈21 cm) (376g)
- ☐ vagens verdes congeladas  
1 1/3 xícara (161g)
- ☐ alho  
3 1/4 dente(s) (de alho) (10g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ maçãs  
1/6 pequeno (≈7 cm diâ.) (25g)
- ☐ suco de fruta  
20 fl oz (mL)
- ☐ suco de limão  
1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates  
1/4 abacate(s) (50g)

## Doces

- ☐ xarope de bordo (maple syrup)  
1 colher de chá (mL)

## Especiarias e ervas

- ☐ vinagre de maçã  
1/4 colher de sopa (4g)
- ☐ cominho em pó  
4 pitada (1g)
- ☐ sal  
2 pitada (1g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1/4 colher de chá, moído (1g)
- ☐ alecrim seco  
4 pitada (1g)
- ☐ tempero cajun  
1 colher de chá (2g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha  
2 pitada (0g)
- ☐ vinagre balsâmico  
1/2 colher de sopa (mL)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes  
2 colher de sopa, picado (14g)
- ☐ pistaches sem casca  
1/2 xícara (62g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos  
10 grande (500g)
- ☐ queijo de cabra  
1 1/2 oz (43g)
- ☐ queijo parmesão  
1 colher de sopa (5g)

## Bebidas

- ☐ pimentão verde  
1 colher de sopa, picada (9g)
- ☐ cebola  
5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (90g)
- ☐ batata-doce  
1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (70g)
- ☐ abobrinha  
1 1/2 grande (485g)
- ☐ espinafre fresco  
2 xícara(s) (60g)
- ☐ pimentão  
1 1/2 pequeno (111g)
- ☐ folhas de couve  
2 xícara, picada (80g)

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

### Grãos cerealíferos e massas

- ☐ couscous instantâneo, saborizado  
5/6 caixa (165 g) (137g)
- ☐ seitan  
1/2 lbs (198g)

### Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão  
10 colher de sopa (163g)
  - ☐ caldo de legumes  
1 1/2 xícara(s) (mL)
  - ☐ vinagre de maçã  
1/2 colher de sopa (mL)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Ovos mexidos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### ovos

2 grande (100g)

#### óleo

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### ovos

4 grande (200g)

#### óleo

1 colher de chá (mL)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.\r\nAqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.\r\nDespeje a mistura de ovos.\r\nQuando os ovos começarem a firmar, mexa-os.\r\nRepita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

### Suco de fruta

1/2 copo(s) - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### suco de fruta

4 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### suco de fruta

8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

# Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

## Fatias de pepino

1/2 pepino - 30 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**pepino**  
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

Para todas as 2 refeições:

**pepino**  
1 pepino (≈21 cm) (301g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

## Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**pistaches sem casca**  
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

**pistaches sem casca**  
1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Omelete de pote com legumes

1 pote(s) - 155 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **cebola, cortado em cubos**

1/4 pequeno (18g)

#### **pimentão, picado**

1/2 pequeno (37g)

#### **ovos**

2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

#### **cebola, cortado em cubos**

3/4 pequeno (53g)

#### **pimentão, picado**

1 1/2 pequeno (111g)

#### **ovos**

6 grande (300g)

1. Unte um pote mason de 16 oz e coloque pimentão, cebola e ovos. (Se estiver preparando mais de um pote, distribua os ingredientes igualmente entre os potes)
2. Feche a tampa e agite até ficar bem batido.
3. Remova a tampa e cozinhe no micro-ondas em potência baixa por 4 minutos, observando com cuidado, pois os ovos crescem durante o cozimento.
4. Retire, tempere com sal/pimenta a gosto e sirva.
5. Dica de preparo: você pode preparar os legumes e colocá-los nos potes junto com 2 ovos lavados e inteiros por pote. Feche a tampa e guarde na geladeira. Quando for usar, quebre os ovos e retome a partir do segundo passo.

### Suco de fruta

1/2 copo(s) - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **suco de fruta**

4 fl oz (mL)

Para todas as 3 refeições:

#### **suco de fruta**

12 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Salada de couve-de-bruxelas, chik'n e maçã

387 kcal ● 23g proteína ● 24g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



#### **couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas**

3/4 xícara (66g)

#### **maçãs, picado**

1/6 pequeno (≈7 cm diâ.) (25g)

#### **azeite**

3/4 colher de sopa (mL)

#### **xarope de bordo (maple syrup)**

1 colher de chá (mL)

#### **vinagre de maçã**

1/4 colher de sopa (4g)

#### **nozes**

2 colher de sopa, picado (14g)

#### **tiras veganas chik'n**

3 oz (85g)

1. Cozinhe as tiras de chik'n conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs, chik'n e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
3. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
4. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### Salada simples de folhas mistas com tomate

38 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



#### **molho para salada**

3/4 colher de sopa (mL)

#### **tomates**

2 colher de sopa de tomates-cereja (19g)

#### **folhas verdes variadas**

3/4 xícara (23g)

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

## Salsicha vegana

1 salsicha(s) - 268 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 salsicha(s)

### linguiça vegana

1 salsicha (100g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Vagens

32 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### vagens verdes congeladas

2/3 xícara (81g)

Para todas as 2 refeições:

### vagens verdes congeladas

1 1/3 xícara (161g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Cuscuz

100 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 20g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### couscous instantâneo, saborizado

1/6 caixa (165 g) (27g)

Para todas as 2 refeições:

### couscous instantâneo, saborizado

1/3 caixa (165 g) (55g)

1. Siga as instruções da embalagem.

### Seitan com alho e pimenta

171 kcal ● 15g proteína ● 8g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**seitan, estilo frango**

2 oz (57g)

**alho, picado fino**

5/8 dente(s) (de alho) (2g)

**sal**

1/4 pitada (0g)

**água**

1/4 colher de sopa (mL)

**pimenta-do-reino**

1/2 pitada, moído (0g)

**pimentão verde**

1/2 colher de sopa, picada (5g)

**cebola**

1 colher de sopa, picada (10g)

**azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**seitan, estilo frango**

4 oz (113g)

**alho, picado fino**

1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)

**sal**

1/2 pitada (0g)

**água**

1/2 colher de sopa (mL)

**pimenta-do-reino**

1 pitada, moído (0g)

**pimentão verde**

1 colher de sopa, picada (9g)

**cebola**

2 colher de sopa, picada (20g)

**azeite**

1 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Salada de seitan

359 kcal ● 27g proteína ● 18g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



**abacates, picado**

1/4 abacate(s) (50g)

**tomates, cortado ao meio**

6 tomatinhos (102g)

**seitan, esfarelado ou fatiado**

3 oz (85g)

**espinafre fresco**

2 xícara(s) (60g)

**molho para salada**

1 colher de sopa (mL)

**levedura nutricional**

1 colher de chá (1g)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Feijões e verduras

364 kcal ● 18g proteína ● 9g gordura ● 42g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata(s) (220g)

#### alho, picado fino

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

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

#### flocos de pimenta vermelha

1 pitada (0g)

#### queijo parmesão

1/2 colher de sopa (3g)

#### caldo de legumes

3/4 xícara(s) (mL)

#### folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

Para todas as 2 refeições:

#### feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata(s) (439g)

#### alho, picado fino

2 dente(s) (de alho) (6g)

#### óleo

1 colher de sopa (mL)

#### flocos de pimenta vermelha

2 pitada (0g)

#### queijo parmesão

1 colher de sopa (5g)

#### caldo de legumes

1 1/2 xícara(s) (mL)

#### folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
2. Adicione o alho e cozinhe até ficar fragrante, cerca de 1 minuto.
3. Misture a pimenta calabresa e uma pitada de sal e pimenta. Cozinhe por 30 segundos.
4. Adicione a couve e refogue até murchar levemente.
5. Misture os feijões brancos e o caldo de legumes.
6. Cubra e cozinhe em fogo baixo por 10 minutos. (Para um ensopado mais espesso, deixe a panela descoberta.)
7. Cubra com parmesão e sirva.

## Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



#### molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

#### folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

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

### Farelos veganos

1 xícara(s) - 146 kcal ● 19g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 xícara(s)

**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**

1 xícara (100g)

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

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**Queijo cottage e copo de frutas**

1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

**Queijo cottage e copo de frutas**

2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

273 kcal ● 11g proteína ● 3g gordura ● 42g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**salsa fresca, picado**

1 ramos (1g)

**tomates, picado**

1/4 tomate roma (20g)

**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**

1/4 lata (112g)

**pepino, picado**

1/8 pepino (≈21 cm) (38g)

**suco de limão**

3/8 colher de chá (mL)

**cominho em pó**

2 pitada (1g)

**óleo**

1/8 colher de chá (mL)

**couscous instantâneo, saborizado**

1/4 caixa (165 g) (41g)

Para todas as 2 refeições:

**salsa fresca, picado**

2 ramos (2g)

**tomates, picado**

1/2 tomate roma (40g)

**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**

1/2 lata (224g)

**pepino, picado**

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

**suco de limão**

1/4 colher de sopa (mL)

**cominho em pó**

4 pitada (1g)

**óleo**

1/4 colher de chá (mL)

**couscous instantâneo, saborizado**

1/2 caixa (165 g) (82g)

1. Aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture o grão-de-bico com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma assadeira e asse por 15 minutos. Reserve quando pronto.
2. Enquanto isso, cozinhe o cuscuz conforme as instruções da embalagem. Quando o cuscuz estiver pronto e tiver esfriado um pouco, misture a salsa.
3. Monte o bowl com cuscuz, grão-de-bico assado, pepino e tomates. Regue com suco de limão por cima e sirva.

## Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

### Batata-doce assada com alecrim

105 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



**batata-doce, cortado em cubos de 1"**

1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (70g)

**alecrim seco**

4 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

1 1/3 pitada, moído (0g)

**sal**

1 1/3 pitada (1g)

**azeite**

1 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

## Tofu Cajun

275 kcal ● 19g proteína ● 19g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



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

1/2 lbs (248g)

**óleo**

1 3/4 colher de chá (mL)

**tempero cajun**

1 colher de chá (2g)

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.

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

### Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

3 metade(s) de abobrinha - 288 kcal ● 16g proteína ● 15g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Rende 3 metade(s) de abobrinha

**abobrinha**

1 1/2 grande (485g)

**queijo de cabra**

1 1/2 oz (43g)

**molho para macarrão**

6 colher de sopa (98g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. Sirva.

## Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Salada de grão-de-bico fácil

117 kcal ● 6g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **cebola, fatiado finamente**

1/8 pequeno (9g)

#### **grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**

1/4 lata (112g)

#### **salsa fresca, picado**

3/4 ramos (1g)

#### **vinagre de maçã**

1/4 colher de sopa (mL)

#### **vinagre balsâmico**

1/4 colher de sopa (mL)

#### **tomates, cortado ao meio**

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

Para todas as 2 refeições:

#### **cebola, fatiado finamente**

1/4 pequeno (18g)

#### **grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**

1/2 lata (224g)

#### **salsa fresca, picado**

1 1/2 ramos (2g)

#### **vinagre de maçã**

1/2 colher de sopa (mL)

#### **vinagre balsâmico**

1/2 colher de sopa (mL)

#### **tomates, cortado ao meio**

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

### Sub de almôndega vegana

1/2 sub(s) - 234 kcal ● 14g proteína ● 6g gordura ● 27g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **almôndegas veganas congeladas**

2 almôndega(s) (60g)

#### **molho para macarrão**

2 colher de sopa (33g)

#### **levedura nutricional**

4 pitada (1g)

#### **pão tipo sub(s)**

1/2 pão(ões) (43g)

Para todas as 2 refeições:

#### **almôndegas veganas congeladas**

4 almôndega(s) (120g)

#### **molho para macarrão**

4 colher de sopa (65g)

#### **levedura nutricional**

1 colher de chá (1g)

#### **pão tipo sub(s)**

1 pão(ões) (85g)

1. Cozinhe as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
2. Aqueça o molho de tomate no fogão ou no micro-ondas.
3. Quando as almôndegas estiverem prontas, coloque-as no pão tipo sub e cubra com o molho e levedura nutricional.
4. Sirva.

# Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

## Shake de proteína

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

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

Para todas as 7 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.