

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano alto em proteína de 1200 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

1155 kcal ● 124g proteína (43%) ● 45g gordura (35%) ● 49g carboidrato (17%) ● 15g fibra (5%)

Café da manhã

195 kcal, 14g proteína, 4g carboidratos líquidos, 12g gordura



Amoras
1/2 xícara(s)- 35 kcal



Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Jantar

345 kcal, 21g proteína, 28g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tofu básico
4 oz- 171 kcal



Lentilhas
174 kcal

Almoço

345 kcal, 30g proteína, 16g carboidratos líquidos, 17g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



Salsicha vegana
1 salsicha(s)- 268 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

1249 kcal ● 107g proteína (34%) ● 51g gordura (37%) ● 70g carboidrato (22%) ● 21g fibra (7%)

Café da manhã

195 kcal, 14g proteína, 4g carboidratos líquidos, 12g gordura



Amoras
1/2 xícara(s)- 35 kcal



Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Jantar

390 kcal, 16g proteína, 45g carboidratos líquidos, 12g gordura



Abobrinha grelhada na frigideira
125 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue
268 kcal

Almoço

390 kcal, 17g proteína, 19g carboidratos líquidos, 26g gordura



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim
1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal



Sanduíche de salada de ovos
1/2 sanduíche(s)- 271 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

1209 kcal ● 117g proteína (39%) ● 33g gordura (25%) ● 82g carboidrato (27%) ● 28g fibra (9%)

Café da manhã

195 kcal, 14g proteína, 4g carboidratos líquidos, 12g gordura



Amoras

1/2 xícara(s)- 35 kcal



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

Jantar

390 kcal, 16g proteína, 45g carboidratos líquidos, 12g gordura



Abobrinha grelhada na frigideira

125 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue

268 kcal

Almoço

350 kcal, 27g proteína, 32g carboidratos líquidos, 9g gordura



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Lentilhas

174 kcal



Farelos veganos

3/4 xícara(s)- 110 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

1177 kcal ● 117g proteína (40%) ● 32g gordura (25%) ● 81g carboidrato (27%) ● 25g fibra (8%)

Café da manhã

155 kcal, 13g proteína, 3g carboidratos líquidos, 10g gordura



Omelete de pote com legumes

1 pote(s)- 155 kcal

Almoço

350 kcal, 27g proteína, 32g carboidratos líquidos, 9g gordura



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Lentilhas

174 kcal



Farelos veganos

3/4 xícara(s)- 110 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

400 kcal, 16g proteína, 44g carboidratos líquidos, 13g gordura



Salada de edamame e grão-de-bico

267 kcal



Pão naan

1/2 unidade(s)- 131 kcal

Day 5

1232 kcal ● 121g proteína (39%) ● 43g gordura (32%) ● 68g carboidrato (22%) ● 22g fibra (7%)

Café da manhã

155 kcal, 13g proteína, 3g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Omelete de pote com legumes](#)

1 pote(s)- 155 kcal

Jantar

435 kcal, 25g proteína, 44g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Goulash de feijão e tofu](#)

437 kcal

Almoço

370 kcal, 23g proteína, 19g carboidratos líquidos, 20g gordura



[Sanduíche tipo deli com hummus e legumes](#)

1/2 sanduíche(s)- 185 kcal



[Sementes de abóbora](#)

183 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

1189 kcal ● 117g proteína (39%) ● 42g gordura (32%) ● 65g carboidrato (22%) ● 21g fibra (7%)

Café da manhã

110 kcal, 9g proteína, 1g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Mini muffins de ovo e queijo](#)

2 mini muffin(s)- 112 kcal

Jantar

435 kcal, 25g proteína, 44g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Goulash de feijão e tofu](#)

437 kcal

Almoço

370 kcal, 23g proteína, 19g carboidratos líquidos, 20g gordura



[Sanduíche tipo deli com hummus e legumes](#)

1/2 sanduíche(s)- 185 kcal



[Sementes de abóbora](#)

183 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

1157 kcal ● 106g proteína (36%) ● 52g gordura (40%) ● 44g carboidrato (15%) ● 23g fibra (8%)

Café da manhã

110 kcal, 9g proteína, 1g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Mini muffins de ovo e queijo](#)

2 mini muffin(s)- 112 kcal

Jantar

340 kcal, 21g proteína, 17g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Salada mista](#)

121 kcal



[Tempeh com molho de amendoim](#)

2 oz de tempeh- 217 kcal

Almoço

435 kcal, 16g proteína, 24g carboidratos líquidos, 27g gordura



[Sopa enlatada com pedaços \(cremosa\)](#)

1/2 lata(s)- 177 kcal



[Palitos de cenoura](#)

1 cenoura(s)- 27 kcal



[Amendoins torrados](#)

1/4 xícara(s)- 230 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 1/2 dosador- 273 kcal

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme
2/3 lbs (312g)
- ☐ lentilhas, cruas
3/4 xícara (144g)
- ☐ manteiga de amendoim
1 oz (32g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 1/2 xícara (150g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
3/8 lata (179g)
- ☐ feijão branco, enlatado
1 lata(s) (439g)
- ☐ homus
3 colher de sopa (45g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1/2 colher de chá (mL)
- ☐ tempeh
2 oz (57g)
- ☐ amendoim torrado
4 colher de sopa (37g)

Gorduras e óleos

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

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ orégano seco
1/4 colher de sopa, moído (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
5 g (5g)
- ☐ mostarda amarela
1 pitada ou 1 sachê (1g)
- ☐ páprica
1/4 oz (7g)
- ☐ vinagre destilado
1/6 colher de chá (mL)
- ☐ tomilho fresco
4 pitada (0g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
- ☐ linguiça vegana
1 salsicha (100g)
- ☐ levedura nutricional
1 oz (31g)
- ☐ tempero italiano
1 pitada (1g)
- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
6 fatias (62g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ amorinhas
1 1/2 xícara (216g)
- ☐ cranberries secas
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
15 médio (666g)
- ☐ queijo cheddar
3 colher de sopa, ralado (21g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue
1/2 xícara (143g)
- ☐ sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
1/2 lata (~540 g) (267g)

Lanches

- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
1/2 bolos (5g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
1/4 lbs (96g)
- ☐ pão naan
1/2 pedaço(s) (45g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

Bebidas

- ☐ água
1 1/4 galão (mL)
- ☐ proteína em pó
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (83g)
 - ☐ abobrinha
1 1/2 médio (294g)
 - ☐ couve-flor
2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (530g)
 - ☐ cebola
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (154g)
 - ☐ cenouras
1 1/2 médio (98g)
 - ☐ pimentão
5/8 grande (98g)
 - ☐ edamame (feijões), congelado
2 1/2 colher de sopa (23g)
 - ☐ alho
1 dente (de alho) (3g)
 - ☐ pepino
1/4 pepino (≈21 cm) (64g)
 - ☐ cebola roxa
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)
 - ☐ alface romana (romaine)
1/2 corações (250g)
-

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Amoras

1/2 xícara(s) - 35 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amorinhas
1/2 xícara (72g)

Para todas as 3 refeições:

amorinhas
1 1/2 xícara (216g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

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 3 refeições:

ovos
6 grande (300g)
óleo
1/2 colher de sopa (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.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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 2 refeições:

cebola, cortado em cubos

1/2 pequeno (35g)

pimentão, picado

1 pequeno (74g)

ovos

4 grande (200g)

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.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Mini muffins de ovo e queijo

2 mini muffin(s) - 112 kcal ● 9g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo cheddar

1 1/2 colher de sopa, ralado (11g)

água

1 colher de chá (mL)

ovos

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cheddar

3 colher de sopa, ralado (21g)

água

2 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C).
2. Bata os ovos, a água e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Misture o queijo.
3. Use forminhas de silicone ou unte uma forma de muffins com spray antiaderente (use o mesmo número de muffins indicado nos detalhes da receita). Coloque a mistura de ovos nas formas, preenchendo cerca da metade de cada cavidade.
4. Asse por 15 minutos até que o ovo esteja firme e a superfície dourada. Sirva.
5. Observação de preparo: Deixe as sobras esfriarem à temperatura ambiente e então embrulhe ou armazene em um recipiente hermético. Guarde os muffins na geladeira por até 3-4 dias. Alternativamente, embrulhe individualmente os muffins e congele. Para reaquecer, desembulhe os muffins e aqueça rapidamente no micro-ondas.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomates

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

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

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 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz - 120 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 bolacha(s) de arroz

bolachas de arroz, qualquer sabor

1/2 bolos (5g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

Sanduíche de salada de ovos

1/2 sanduíche(s) - 271 kcal ● 13g proteína ● 18g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

mostarda amarela

1 pitada ou 1 sachê (1g)

páprica

1/2 pitada (0g)

pão

1 fatia (32g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

sal

1/2 pitada (0g)

cebola, picado

1/8 pequeno (9g)

maionese

1 colher de sopa (mL)

ovos

1 1/2 médio (66g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra-os com água.
2. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8 minutos.
3. Retire a panela do fogo e mergulhe os ovos em água fria. Deixe-os na água fria até esfriarem (~5 min).
4. Descasque os ovos e amasse-os junto com os demais ingredientes, exceto o pão. Se preferir, você pode picar os ovos (em vez de amassá-los) antes de misturar.
5. Espalhe a mistura em uma fatia de pão e cubra com a outra.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de folhas mistas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

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

Lentilhas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1/2 pitada (0g)

água

1 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1 pitada (1g)

água

2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

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.

Farelos veganos

3/4 xícara(s) - 110 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

3/4 xícara (75g)

Para todas as 2 refeições:

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.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Sanduíche tipo deli com hummus e legumes

1/2 sanduíche(s) - 185 kcal ● 14g proteína ● 5g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino

2 colher de sopa, fatias (13g)

hommus

1 1/2 colher de sopa (23g)

Fatias tipo deli à base de plantas

3 fatias (31g)

pão

1 fatia(s) (32g)

Para todas as 2 refeições:

pepino

4 colher de sopa, fatias (26g)

hommus

3 colher de sopa (45g)

Fatias tipo deli à base de plantas

6 fatias (62g)

pão

2 fatia(s) (64g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe hummus sobre o pão.
3. Monte o restante dos ingredientes no sanduíche. Sirva.

Sementes de abóbora

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

sementes de abóbora torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1/2 lata(s) - 177 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1/2 lata(s)

sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)

1/2 lata (~540 g) (267g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Palitos de cenoura

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



Rende 1 cenoura(s)

cenouras
1 médio (61g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra

Rende 1/4 xícara(s)

amendoim torrado
4 colher de sopa (37g)



1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tofu básico

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



Rende 4 oz

tofu firme
4 oz (113g)
óleo
2 colher de chá (mL)

1. Fatie o tofu no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

Lentilhas

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



sal
1/2 pitada (0g)
água
1 xícara(s) (mL)
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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Abobrinha grelhada na frigideira

125 kcal ● 2g proteína ● 10g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite
3/4 colher de sopa (mL)
sal
3 pitada (2g)
alho em pó
3 pitada (1g)
orégano seco
3 pitada, moído (1g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (3g)
abobrinha
3/4 médio (147g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
orégano seco
1/4 colher de sopa, moído (1g)
pimenta-do-reino
3/4 colher de sopa, moído (5g)
abobrinha
1 1/2 médio (294g)

1. Corte a abobrinha ao longo em quatro ou cinco filés.
2. Em uma tigela pequena, bata o azeite e os temperos.
3. Pincele a mistura de óleo sobre todos os lados das fatias de abobrinha.
4. Coloque a abobrinha em uma frigideira aquecida por 2-3 minutos de um lado. Em seguida, vire e cozinhe por mais um minuto do outro lado.
5. Sirva.

Asas de couve-flor ao barbecue

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

couve-flor

1 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)
(265g)

levedura nutricional

4 colher de sopa (15g)

sal

2 pitada (2g)

molho barbecue

4 colher de sopa (72g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor

2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)
(530g)

levedura nutricional

1/2 xícara (30g)

sal

4 pitada (3g)

molho barbecue

1/2 xícara (143g)

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada de edamame e grão-de-bico

267 kcal ● 12g proteína ● 10g gordura ● 22g carboidrato ● 10g fibra



cenouras, cortado em cubinhos

1/6 médio (12g)

pimentão, cortado em cubinhos

1/6 médio (24g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

3/8 lata (179g)

edamame (feijões), congelado

2 1/2 colher de sopa (23g)

tempero italiano

1 pitada (1g)

vinagre destilado

1/6 colher de chá (mL)

azeite

1 colher de chá (mL)

cranberries secas

1 colher de chá (4g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem. Descarte quaisquer vagens.
2. Em uma tigela grande, adicione os grão-de-bico enxaguados, os grãos de edamame, o pimentão, as cenouras e os cranberries. Reserve.
3. Em uma tigela pequena, misture o azeite, o vinagre e os temperos até ficar homogêneo.
4. Despeje o molho sobre a mistura de grão-de-bico e misture.
5. Melhor servido gelado.

Pão naan

1/2 unidade(s) - 131 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 unidade(s)

pão naan

1/2 pedaço(s) (45g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Goulash de feijão e tofu

437 kcal ● 25g proteína ● 13g gordura ● 44g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme, escorrido e cortado em cubos

1/4 lbs (99g)

alho, picado fino

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

tomilho fresco

2 pitada (0g)

páprica

1/2 colher de sopa (3g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

cebola, cortado em cubos

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata(s) (220g)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme, escorrido e cortado em cubos

1/2 lbs (198g)

alho, picado fino

1 dente (de alho) (3g)

tomilho fresco

4 pitada (0g)

páprica

1 colher de sopa (7g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

cebola, cortado em cubos

1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)

feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata(s) (439g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite por cerca de 5 minutos até dourar.
2. Adicione a cebola e o alho e cozinhe por cerca de 8 minutos. Acrescente páprica, tomilho, um splash de água e um pouco de sal/pimenta a gosto. Mexa.
3. Adicione os feijões e cozinhe por mais 5 minutos aproximadamente, mexendo frequentemente, até os feijões aquecerem. Sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada mista

121 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 7g fibra



cebola roxa, fatiado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

1/2 pequeno (14 cm) (25g)

pepino, fatiado ou em cubos

1/8 pepino (≈21 cm) (38g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

tomates, em cubos

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

alface romana (romaine), ralado

1/2 corações (250g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

Tempeh com molho de amendoim

2 oz de tempeh - 217 kcal ● 16g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 oz de tempeh

levedura nutricional

1/4 colher de sopa (1g)

molho de soja (tamari)

1/2 colher de chá (mL)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

tempeh

2 oz (57g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga ou papel alumínio e pulverize com spray antiaderente.
2. Corte o tempeh em pedaços no formato de nuggets.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o suco de limão, o molho de soja e a levedura nutricional. Vá adicionando pequenas quantidades de água até obter uma consistência de molho que não fique muito rala. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Mergulhe o tempeh no molho, cobrindo-o completamente. Coloque na assadeira. Reserve um pouco do molho para depois.
5. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que a manteiga de amendoim forme uma crosta.
6. Regue com o molho extra por cima e 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



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

2 1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (78g)

Para todas as 7 refeições:

água

17 1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)

1. A receita não possui instruções.
-