

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano 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 1147 kcal ● 99g proteína (35%) ● 53g gordura (42%) ● 55g carboidrato (19%) ● 14g fibra (5%)

Café da manhã

190 kcal, 9g proteína, 19g carboidratos líquidos, 7g gordura



[Aveia simples com canela e água](#)
108 kcal



[Ovos fritos básicos](#)
1 ovo(s)- 80 kcal

Jantar

345 kcal, 23g proteína, 7g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos](#)
260 kcal



[Nozes](#)
1/8 xícara(s)- 87 kcal

Almoço

395 kcal, 19g proteína, 27g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Sanduíche tipo deli com hummus e legumes](#)
1/2 sanduíche(s)- 185 kcal



[Castanhas de caju torradas](#)
1/4 xícara(s)- 209 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
2 dosador- 218 kcal

Day 2 1154 kcal ● 103g proteína (36%) ● 41g gordura (32%) ● 80g carboidrato (28%) ● 13g fibra (5%)

Café da manhã

190 kcal, 9g proteína, 19g carboidratos líquidos, 7g gordura



[Aveia simples com canela e água](#)
108 kcal



[Ovos fritos básicos](#)
1 ovo(s)- 80 kcal

Jantar

380 kcal, 25g proteína, 25g carboidratos líquidos, 18g gordura



[Salada grega simples de pepino](#)
141 kcal



[Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira](#)
240 kcal

Almoço

370 kcal, 20g proteína, 34g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Nuggets Chik'n](#)
6 2/3 nuggets- 368 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
2 dosador- 218 kcal

Day 3

1162 kcal ● 98g proteína (34%) ● 52g gordura (40%) ● 64g carboidrato (22%) ● 12g fibra (4%)

Café da manhã

190 kcal, 9g proteína, 19g carboidratos líquidos, 7g gordura



Aveia simples com canela e água
108 kcal



Ovos fritos básicos
1 ovo(s)- 80 kcal

Jantar

380 kcal, 25g proteína, 25g carboidratos líquidos, 18g gordura



Salada grega simples de pepino
141 kcal



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
240 kcal

Almoço

375 kcal, 15g proteína, 18g carboidratos líquidos, 26g gordura



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



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 4

1108 kcal ● 95g proteína (34%) ● 52g gordura (42%) ● 50g carboidrato (18%) ● 16g fibra (6%)

Café da manhã

160 kcal, 10g proteína, 21g carboidratos líquidos, 3g gordura



Cottage cheese com mel
1/4 xícara(s)- 62 kcal



Cereal matinal
97 kcal

Jantar

355 kcal, 21g proteína, 9g carboidratos líquidos, 22g gordura



Couve com alho
159 kcal



Tofu Cajun
196 kcal

Almoço

375 kcal, 15g proteína, 18g carboidratos líquidos, 26g gordura



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



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 5

1093 kcal ● 97g proteína (36%) ● 23g gordura (19%) ● 99g carboidrato (36%) ● 26g fibra (9%)

Café da manhã

160 kcal, 10g proteína, 21g carboidratos líquidos, 3g gordura



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal



Cereal matinal

97 kcal

Jantar

405 kcal, 22g proteína, 32g carboidratos líquidos, 16g gordura



Lentilhas

116 kcal



Tofu picante com sriracha e amendoim

171 kcal



Salada mista

121 kcal

Almoço

310 kcal, 17g proteína, 44g carboidratos líquidos, 2g gordura



Ervilha-torta

41 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue

268 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 6

1068 kcal ● 106g proteína (40%) ● 17g gordura (14%) ● 101g carboidrato (38%) ● 22g fibra (8%)

Café da manhã

180 kcal, 12g proteína, 27g carboidratos líquidos, 2g gordura



Torrada com queijo cottage

1 torrada(s)- 143 kcal



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal

Jantar

360 kcal, 30g proteína, 29g carboidratos líquidos, 12g gordura



Purê de batata-doce

92 kcal



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal

Almoço

310 kcal, 17g proteína, 44g carboidratos líquidos, 2g gordura



Ervilha-torta

41 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue

268 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 7

1146 kcal ● 101g proteína (35%) ● 20g gordura (16%) ● 125g carboidrato (44%) ● 15g fibra (5%)

Café da manhã

180 kcal, 12g proteína, 27g carboidratos líquidos, 2g gordura



Torrada com queijo cottage

1 torrada(s)- 143 kcal



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal

Jantar

360 kcal, 30g proteína, 29g carboidratos líquidos, 12g gordura



Purê de batata-doce

92 kcal



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal

Almoço

385 kcal, 11g proteína, 68g carboidratos líquidos, 6g gordura



Salada grega simples de pepino

70 kcal



Sopa de tomate

1 1/2 lata(s)- 316 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal



Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)
- ☐ clementinas
2 fruta (148g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1 colher de sopa (7g)
- ☐ nozes
2 colher de sopa, sem casca (13g)
- ☐ castanhas de caju torradas
1/2 xícara (69g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo parmesão
1 colher de sopa (5g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
1 recipiente (193g)
- ☐ ovos
8 2/3 médio (382g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 xícara (226g)
- ☐ leite integral
1/2 xícara(s) (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ mostarda Dijon
1 colher de chá (5g)
- ☐ canela
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ vinagre de vinho tinto
1 1/4 colher de chá (mL)
- ☐ endro seco (dill)
1 1/4 colher de chá (1g)
- ☐ mostarda amarela
2 pitada ou 1 sachê (1g)
- ☐ páprica
1 pitada (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
- ☐ sal
4 1/2 g (4g)
- ☐ tempero cajun
5 pitada (1g)

Vegetais e produtos vegetais

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus
1 1/2 colher de sopa (23g)
- ☐ tofu firme
9 3/4 oz (276g)
- ☐ lentilhas, cruas
2 3/4 colher de sopa (32g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1/2 colher de chá (mL)
- ☐ manteiga de amendoim
1/2 colher de sopa (8g)

Outro

- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
3 fatias (31g)
- ☐ linguiça vegana
3 salsicha (300g)
- ☐ tempero italiano
4 pitada (2g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
6 2/3 nuggets (143g)
- ☐ molho de pimenta sriracha
3/8 colher de sopa (6g)
- ☐ levedura nutricional
1/2 xícara (30g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
1/3 lbs (160g)

Bebidas

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

Doces

- ☐ açúcar
1 1/2 colher de sopa (20g)
- ☐ mel
4 colher de chá (28g)

Cereais matinais

- ☐ aveia rápida
3/4 xícara (60g)

- ☐ brócolis
1 1/2 xícara, picado (137g)
- ☐ alface romana (romaine)
1/2 cabeça (344g)
- ☐ pepino
1 1/2 pepino (≈21 cm) (427g)
- ☐ cebola roxa
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (48g)
- ☐ batatas
1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)
- ☐ cenouras
1 1/2 médio (86g)
- ☐ ketchup
5 colher de chá (28g)
- ☐ cebola
1/4 pequeno (18g)
- ☐ alho
2 dente(s) (de alho) (6g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)
1/2 lbs (227g)
- ☐ tomates
1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)
- ☐ couve-flor
2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (530g)
- ☐ batata-doce
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

- ☐ cereal matinal
1 porção (30g)

Gorduras e óleos

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

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue
1/2 xícara (143g)
- ☐ sopa de tomate condensada enlatada
1 1/2 lata (298 g) (447g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Aveia simples com canela e água

108 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 19g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água
3/8 xícara(s) (mL)
canela
4 pitada (1g)
açúcar
1/2 colher de sopa (7g)
aveia rápida
4 colher de sopa (20g)

Para todas as 3 refeições:

água
1 xícara(s) (mL)
canela
1/2 colher de sopa (4g)
açúcar
1 1/2 colher de sopa (20g)
aveia rápida
3/4 xícara (60g)

1. Coloque a aveia, a canela e o açúcar em uma tigela e misture.
2. Despeje a água por cima e leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Ovos fritos básicos

1 ovo(s) - 80 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
1/4 colher de chá (mL)
ovos
1 grande (50g)

Para todas as 3 refeições:

óleo
1/4 colher de sopa (mL)
ovos
3 grande (150g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mel

1 colher de chá (7g)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)

4 colher de sopa (57g)

Para todas as 2 refeições:

mel

2 colher de chá (14g)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)

1/2 xícara (113g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Cereal matinal

97 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 14g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cereal matinal

1/2 porção (15g)

leite integral

1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

cereal matinal

1 porção (30g)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

1. Basta encontrar um cereal de que goste em que uma porção tenha entre 100 e 150 calorias. Na prática, você pode escolher qualquer cereal matinal e apenas ajustar o tamanho da porção para ficar nessa faixa, já que a maioria dos cereais tem uma composição de macronutrientes muito semelhante.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Torrada com queijo cottage

1 torrada(s) - 143 kcal ● 11g proteína ● 2g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mel

1 colher de chá (7g)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)

4 colher de sopa (57g)

pão

1 fatia(s) (32g)

Para todas as 2 refeições:

mel

2 colher de chá (14g)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)

1/2 xícara (113g)

pão

2 fatia(s) (64g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe queijo cottage sobre o pão, regue com mel e sirva.

Clementina

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

clementinas

1 fruta (74g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas

2 fruta (148g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Sanduíche tipo deli com hummus e legumes

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



Rende 1/2 sanduíche(s)

pepino

2 colher de sopa, fatias (13g)

homus

1 1/2 colher de sopa (23g)

Fatias tipo deli à base de plantas

3 fatias (31g)

pão

1 fatia(s) (32g)

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

Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s) - 209 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

castanhas de caju torradas
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g proteína ● 15g gordura ● 34g carboidrato ● 4g fibra



Rende 6 2/3 nuggets

nuggets veganos tipo frango

6 2/3 nuggets (143g)

ketchup

5 colher de chá (28g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
 2. Sirva com ketchup.
-

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sanduíche de salada de ovos

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

mostarda amarela

2 pitada ou 1 sachê (1g)

páprica

1 pitada (1g)

pão

2 fatia (64g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (0g)

cebola, picado

1/4 pequeno (18g)

maionese

2 colher de sopa (mL)

ovos

3 médio (132g)

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.

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

castanhas de caju torradas

2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas

4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Ervilha-torta

41 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

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.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Salada grega simples de pepino

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



pepino, fatiado em meias-luas

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

1/4 colher de chá (mL)

endro seco (dill)

2 pitada (0g)

suco de limão

3/8 colher de chá (mL)

iogurte grego desnatado, natural

2 colher de sopa (35g)

cebola roxa, fatiado finamente

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (7g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

Sopa de tomate

1 1/2 lata(s) - 316 kcal ● 7g proteína ● 2g gordura ● 63g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 1/2 lata(s)

sopa de tomate condensada enlatada

1 1/2 lata (298 g) (447g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

260 kcal ● 21g proteína ● 15g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

sementes de abóbora torradas, sem sal

1 colher de sopa (7g)

queijo parmesão

1 colher de sopa (5g)

mostarda Dijon

1 colher de chá (5g)

iogurte grego desnatado, natural

1 colher de sopa (18g)

brócolis

1/2 xícara, picado (46g)

ovos

2 grande (100g)

alface romana (romaine)

2 xícara, ralado (94g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água fria.
2. Leve a água para ferver e continue fervendo por cerca de 7-10 minutos. Retire os ovos e coloque-os em uma tigela com água fria. Reserve para esfriar.
3. Enquanto isso, prepare o molho misturando o iogurte grego, a mostarda, o suco de limão e sal/pimenta a gosto. Reserve.
4. Descasque os ovos e corte-os em quartos. Monte a salada com alface, brócolis e os ovos. Polvilhe as sementes de abóbora e o parmesão por cima, regue com o molho e sirva.

Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1/8 xícara(s)

nozes

2 colher de sopa, sem casca (13g)



1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada grega simples de pepino

141 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado em meias-luas

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

1/2 colher de chá (mL)

endro seco (dill)

4 pitada (1g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

iogurte grego desnatado, natural

4 colher de sopa (70g)

cebola roxa, fatiado finamente

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado em meias-luas

1 pepino (≈21 cm) (301g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

1 colher de chá (mL)

endro seco (dill)

1 colher de chá (1g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

iogurte grego desnatado, natural

1/2 xícara (140g)

cebola roxa, fatiado finamente

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

240 kcal ● 16g proteína ● 11g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batatas, cortado em gomos

1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (46g)

linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1/2 salsicha (50g)

tempero italiano

2 pitada (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

brócolis, picado

1/2 xícara, picado (46g)

cenouras, fatiado

1/2 médio (31g)

Para todas as 2 refeições:

batatas, cortado em gomos

1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)

linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1 salsicha (100g)

tempero italiano

4 pitada (2g)

óleo

2 colher de chá (mL)

brócolis, picado

1 xícara, picado (91g)

cenouras, fatiado

1 médio (61g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture os legumes com óleo, tempero italiano e um pouco de sal e pimenta.
3. Espalhe os legumes e a linguiça na assadeira e asse, mexendo uma vez na metade do tempo, até que os legumes estejam macios e a linguiça dourada, cerca de 35 minutos. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Couve com alho

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



alho, picado

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

sal

1 pitada (1g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

couve-manteiga (collard greens)

1/2 lbs (227g)

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.

Tofu Cajun

196 kcal ● 14g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



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

6 1/4 oz (177g)

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

tempero cajun

5 pitada (1g)

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

Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



sal

1/3 pitada (0g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

2 2/3 colher de sopa (32g)

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 picante com sriracha e amendoim

171 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



óleo

1/4 colher de sopa (mL)

água

1/8 xícara(s) (mL)

molho de soja (tamari)

1/2 colher de chá (mL)

manteiga de amendoim

1/2 colher de sopa (8g)

molho de pimenta sriracha

3/8 colher de sopa (6g)

alho, picado fino

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

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

1/4 lbs (99g)

1. Misture sriracha, manteiga de amendoim, alho, molho de soja, água e um pouco de sal em uma tigela pequena. Reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo alto. Frite o tofu em cubos até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
3. Despeje o molho na frigideira e mexa frequentemente. Cozinhe até o molho reduzir e ficar crocante em alguns pontos, cerca de 4-5 minutos.
4. Sirva.

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.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Purê de batata-doce

92 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

Salsicha vegana

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

linguiça vegana
1 salsicha (100g)

Para todas as 2 refeições:

linguiça vegana
2 salsicha (200g)

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