

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

Produtos lácteos e ovos

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

Gorduras e óleos

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

Frutas e sucos de frutas

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

Bebidas

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

Outro

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

Doces

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

Especiarias e ervas

- ☐ vinagre de maçã
1/4 colher de sopa (4g)
- ☐ cominho moído
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)
- ☐ vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
2 pitada (0g)

Produtos de nozes e sementes

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

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)
- ☐ vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ caldo de legumes
1 1/2 xícara(s) (mL)

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)
 - ☐ tomates
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (235g)
 - ☐ salsa fresca
3 1/2 ramos (4g)
 - ☐ pepino
1 1/4 pepino (≈21 cm) (376g)
 - ☐ vagens verdes congeladas
1 1/3 xícara (161g)
 - ☐ pimentão verde
1 colher de sopa, picada (9g)
 - ☐ alho
3 1/4 dente(s) (de alho) (10g)
 - ☐ cebola
5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (90g)
 - ☐ batata-doce
1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (70g)
 - ☐ pimentão
1 1/2 pequeno (111g)
 - ☐ espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
 - ☐ abobrinha
1 1/2 grande (485g)
 - ☐ folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
-

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.
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
Despeje a mistura de ovos.
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não retem 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

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)

salsicha 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

sal
1/4 pitada (0g)
água
1/4 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
seitan, estilo frango
2 oz (57g)
pimentão verde
1/2 colher de sopa, picada (5g)
alho, picado fino
5/8 dente(s) (de alho) (2g)
cebola
1 colher de sopa, picada (10g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
1/2 pitada (0g)
água
1/2 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
seitan, estilo frango
4 oz (113g)
pimentão verde
1 colher de sopa, picada (9g)
alho, picado fino
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)
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



tomates, cortado ao meio
6 tomatinhos (102g)
seitan, esfarelado ou fatiado
3 oz (85g)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)
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)

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)

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)

pepino, picado

1/8 pepino (≈21 cm) (38g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/4 lata (112g)

suco de limão

3/8 colher de chá (mL)

cominho moído

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)

pepino, picado

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata (224g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

cominho moído

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



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)

batata-doce, cortado em cubos de 1"

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

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)

pó proteico

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Para todas as 7 refeições:

água

14 xícara(s) (mL)

pó proteico

14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

- 1. A receita não possui instruções.