Plano Alimentar - Dieta vegetariana baixa em carboidratos de 1500 calorias

Lista de Compras Dia 1 Dia 2 Dia 3 Dia 4 Dia 5 Dia 6 Dia 7 Receitas

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em https://www.strongrfastr.com

Dia 1

1515 kcal 124g proteína (33%) 74g gordura (44%) 63g carboidrato (17%) 26g fibra (7%)

Café da manhã

240 kcal, 31g proteína, 8g carboidratos líquidos, 9g gordura

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

Shake proteico duplo de chocolate
137 kcal

Almoço

460 kcal, 22g proteína, 28g carboidratos líquidos, 27g gordura

Sanduíche Caprese
1 sanduíche(s)- 461 kcal

Lanches

170 kcal, 5g proteína, 13g carboidratos líquidos, 9g gordura

Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

Jantar

480 kcal, 30g proteína, 14g carboidratos líquidos, 29g gordura

Brócolis com manteiga
1 1/4 xícara(s)- 167 kcal

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
314 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Dia 2

1515 kcal 124g proteína (33%) 74g gordura (44%) 63g carboidrato (17%) 26g fibra (7%)

Café da manhã

240 kcal, 31g proteína, 8g carboidratos líquidos, 9g gordura

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

Shake proteico duplo de chocolate
137 kcal

Almoço

460 kcal, 22g proteína, 28g carboidratos líquidos, 27g gordura

Sanduíche Caprese
1 sanduíche(s)- 461 kcal

Lanches

170 kcal, 5g proteína, 13g carboidratos líquidos, 9g gordura

Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

Jantar

480 kcal, 30g proteína, 14g carboidratos líquidos, 29g gordura

Brócolis com manteiga
1 1/4 xícara(s)- 167 kcal

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
314 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Dia 3

1466 kcal 115g proteína (31%) 80g gordura (49%) 46g carboidrato (13%) 24g fibra (7%)

Café da manhã

240 kcal, 13g proteína, 14g carboidratos líquidos, 13g gordura

Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate
124 kcal

Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal

Almoço

440 kcal, 19g proteína, 5g carboidratos líquidos, 36g gordura

Sementes de girassol
90 kcal

Tacos de queijo e guacamole
2 taco(s)- 350 kcal

Lanches

200 kcal, 18g proteína, 10g carboidratos líquidos, 9g gordura

Aipo com manteiga de amendoim
109 kcal

Queijo cottage com abacaxi
93 kcal

Jantar

420 kcal, 29g proteína, 16g carboidratos líquidos, 21g gordura

Crack slaw com tempeh
422 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Dia 4

1486 kcal 117g proteína (32%) 78g gordura (47%) 53g carboidrato (14%) 25g fibra (7%)

Café da manhã

240 kcal, 13g proteína, 14g carboidratos líquidos, 13g gordura

Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate
124 kcal

Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal

Almoço

460 kcal, 21g proteína, 12g carboidratos líquidos, 34g gordura

Salada simples de folhas mistas
68 kcal

Tigela asiática low carb com tofu
393 kcal

Lanches

200 kcal, 18g proteína, 10g carboidratos líquidos, 9g gordura

Aipo com manteiga de amendoim
109 kcal

Queijo cottage com abacaxi
93 kcal

Jantar

420 kcal, 29g proteína, 16g carboidratos líquidos, 21g gordura

Crack slaw com tempeh
422 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Dia 5

1442 kcal 108g proteína (30%) 80g gordura (50%) 55g carboidrato (15%) 16g fibra (5%)

Café da manhã

205 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura

Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Almoço

430 kcal, 14g proteína, 24g carboidratos líquidos, 29g gordura

Sanduíche de queijo grelhado com pesto
1/2 sanduíche(s)- 279 kcal

Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal

Lanches

200 kcal, 18g proteína, 10g carboidratos líquidos, 9g gordura

Aipo com manteiga de amendoim
109 kcal

Queijo cottage com abacaxi
93 kcal

Jantar

445 kcal, 29g proteína, 9g carboidratos líquidos, 30g gordura

Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos
260 kcal

Sementes de abóbora
183 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Dia 6

1488 kcal 103g proteína (28%) 86g gordura (52%) 56g carboidrato (15%) 19g fibra (5%)

Café da manhã

205 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura

Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Almoço

460 kcal, 26g proteína, 28g carboidratos líquidos, 23g gordura

Goulash de feijão e tofu
219 kcal

Salada simples de mussarela e tomate
242 kcal

Lanches

150 kcal, 9g proteína, 7g carboidratos líquidos, 8g gordura

Cenouras com homus
82 kcal

Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Jantar

510 kcal, 21g proteína, 7g carboidratos líquidos, 42g gordura

Tofu básico
8 oz- 342 kcal

Brócolis com manteiga
1 1/4 xícara(s)- 167 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Dia 7

1488 kcal 103g proteína (28%) 86g gordura (52%) 56g carboidrato (15%) 19g fibra (5%)

Café da manhã

205 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura

Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Almoço

460 kcal, 26g proteína, 28g carboidratos líquidos, 23g gordura

Goulash de feijão e tofu
219 kcal

Salada simples de mussarela e tomate
242 kcal

Lanches

150 kcal, 9g proteína, 7g carboidratos líquidos, 8g gordura

Cenouras com homus
82 kcal

Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Jantar

510 kcal, 21g proteína, 7g carboidratos líquidos, 42g gordura

Tofu básico
8 oz- 342 kcal

Brócolis com manteiga
1 1/4 xícara(s)- 167 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Lista de Compras

Especiarias e ervas

- [ ] sal
  1/3 colher de chá (1g)
- [ ] pimenta-do-reino
  1/3 colher de chá (0g)
- [ ] mostarda Dijon
  1 colher de chá (5g)
- [ ] páprica
  1/2 colher de sopa (3g)
- [ ] tomilho fresco
  2 pitada (0g)
- [ ] manjericão fresco
  2 colher de sopa, picado (5g)

Vegetais e produtos vegetais

- [ ] brócolis congelado
  5 xícara (455g)
- [ ] tomates
  4 médio inteiro (6 cm diâ.) (508g)
- [ ] aipo cru
  3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (120g)
- [ ] alho
  4 dente(s) (de alho) (12g)
- [ ] espinafre fresco
  2 xícara(s) (60g)
- [ ] brócolis
  1 xícara, picado (91g)
- [ ] gengibre fresco
  1 colher de chá (2g)
- [ ] alface romana (romaine)
  2 xícara, ralado (94g)
- [ ] cebola
  1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
- [ ] cenouras baby
  16 médio (160g)

Produtos lácteos e ovos

- [ ] manteiga
  3/4 vara (87g)
- [ ] mussarela fresca
  1/2 lbs (227g)
- [ ] iogurte grego desnatado, natural
  5 colher de sopa (88g)
- [ ] queijo cheddar
  1/2 xícara, ralado (57g)
- [ ] queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
  1 1/2 xícara (339g)
- [ ] ovos
  6 grande (300g)

Gorduras e óleos

- [ ] óleo
  1/4 lbs (103mL)
- [ ] azeite
  1 colher de chá (5mL)
- [ ] molho para salada
  1/4 xícara (68mL)
- [ ] vinagrete balsâmico
  2 colher de sopa (31mL)

Leguminosas e produtos derivados

- [ ] tempeh
  1 lbs (454g)
- [ ] manteiga de amendoim
  3 colher de sopa (48g)
- [ ] molho de soja (tamari)
  2 colher de sopa (30mL)
- [ ] tofu firme
  1 1/2 lbs (695g)
- [ ] feijão branco, enlatado
  1/2 lata(s) (220g)
- [ ] homus
  4 colher de sopa (60g)

Bebidas

- [ ] proteína em pó
  10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)
- [ ] água
  12 1/2 xícara(s) (2963mL)

Produtos de panificação

- [ ] pão
  10 oz (288g)

Frutas e sucos de frutas

- [ ] abacates
  1/2 abacate(s) (101g)
- [ ] abacaxi enlatado
  6 colher de sopa, pedaços (68g)
- [ ] suco de limão
  1/2 colher de sopa (8mL)

Produtos de nozes e sementes

- [ ] castanhas de caju torradas
  4 colher de sopa (34g)

- [ ] queijo parmesão
  3 colher de sopa (15g)
- [ ] queijo
  1 fatia (28 g cada) (28g)

Sopas, molhos e caldos

- [ ] molho Frank's Red Hot
  4 colher de sopa (60mL)
- [ ] molho pesto
  1/4 xícara (72g)
- [ ] molho picante
  2 colher de chá (10mL)

Outro

- [ ] tzatziki
  1/4 xícara(s) (56g)
- [ ] proteína em pó, chocolate
  2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
- [ ] guacamole industrializado
  4 colher de sopa (62g)
- [ ] mix para salada de repolho (coleslaw)
  4 xícara (360g)
- [ ] folhas verdes variadas
  4 1/2 xícara (135g)
- [ ] couve-flor ralada congelada
  3/4 xícara, preparada (128g)
- [ ] miolos de girassol
  1 1/3 oz (38g)
- [ ] sementes de gergelim
  1 colher de chá (3g)
- [ ] sementes de abóbora torradas, sem sal
  1 1/3 oz (37g)

Doces

- [ ] cacau em pó
  2 colher de chá (4g)

Lanches

- [ ] barra de granola rica em proteínas
  3 barra (120g)

Receitas

Café da manhã 1

Comer em dia 1 e dia 2

Castanhas de caju torradas

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

Para uma única refeição:

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.

Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal 28g proteína 1g gordura 3g carboidrato 2g fibra

Para uma única refeição:

água
1 xícara(s) (237mL)
cacau em pó
1 colher de chá (2g)
iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)
proteína em pó, chocolate
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 2 refeições:

água
2 xícara(s) (474mL)
cacau em pó
2 colher de chá (4g)
iogurte grego desnatado, natural
4 colher de sopa (70g)
proteína em pó, chocolate
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

124 kcal 9g proteína 9g gordura 2g carboidrato 1g fibra

Para uma única refeição:

ovos
1 grande (50g)
azeite
1/2 colher de chá (3mL)
espinafre fresco
1 xícara(s) (30g)
queijo parmesão
1 colher de sopa (5g)
tomates, cortado ao meio
2 colher de sopa de tomates-cereja (19g)
alho, picado
2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)
azeite
1 colher de chá (5mL)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
queijo parmesão
2 colher de sopa (10g)
tomates, cortado ao meio
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
alho, picado
4 pitada (1g)

1. Bata os ovos em uma tigela pequena com um pouco de sal e pimenta. Reserve.
2. Coloque uma frigideira média em fogo médio e adicione o azeite e o alho e refogue até ficar perfumado, menos de um minuto.
3. Acrescente o espinafre e cozinhe, mexendo, até murchar, cerca de um minuto.
4. Adicione os ovos e cozinhe mexendo ocasionalmente por mais um ou dois minutos.
5. Polvilhe o parmesão e os tomates e misture.
6. Sirva.

Torrada com manteiga

1 fatia(s) - 114 kcal 4g proteína 5g gordura 12g carboidrato 2g fibra

Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
manteiga
1 colher de chá (5g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
manteiga
2 colher de chá (9g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga no pão.

Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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 3 refeições:

barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

Sanduíche Caprese

1 sanduíche(s) - 461 kcal 22g proteína 27g gordura 28g carboidrato 5g fibra

Para uma única refeição:

pão
2 fatia(s) (64g)
tomates
2 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (54g)
mussarela fresca
2 fatias (57g)
molho pesto
2 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia(s) (128g)
tomates
4 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (108g)
mussarela fresca
4 fatias (113g)
molho pesto
4 colher de sopa (64g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe o pesto em ambas as fatias de pão. Forre a fatia de baixo com mussarela e tomate, então coloque a outra fatia por cima, pressione suavemente e sirva.

Almoço 2

Comer em dia 3

Sementes de girassol

90 kcal 4g proteína 7g gordura 1g carboidrato 1g fibra

miolos de girassol
1/2 oz (14g)

1. A receita não possui instruções.

Tacos de queijo e guacamole

2 taco(s) - 350 kcal 15g proteína 29g gordura 4g carboidrato 4g fibra

Rende 2 taco(s)

queijo cheddar
1/2 xícara, ralado (57g)
guacamole industrializado
4 colher de sopa (62g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo (1/4 de xícara por taco) na frigideira formando um círculo.
3. Deixe o queijo fritar por cerca de um minuto. As bordas devem ficar crocantes, mas o centro ainda borbulhante e macio. Usando uma espátula, transfira o queijo para um prato.
4. Trabalhando rápido, coloque o guacamole no centro e dobre o queijo sobre ele para formar uma concha de taco antes que o queijo endureça.
5. Sirva.

Almoço 3

Comer em dia 4

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 (23mL)

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

Tigela asiática low carb com tofu

393 kcal 20g proteína 29g gordura 8g carboidrato 5g fibra

brócolis
1/2 xícara, picado (46g)
couve-flor ralada congelada
3/4 xícara, preparada (128g)
molho de soja (tamari)
2 colher de sopa (30mL)
óleo
1 1/2 colher de sopa (23mL)
sementes de gergelim
1 colher de chá (3g)
alho, picado
1 dente (de alho) (3g)
gengibre fresco, picado
1 colher de chá (2g)
tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha
5 oz (142g)

1. Corte o tofu em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Em uma frigideira em fogo médio, aqueça cerca de 1/3 do óleo, reservando o restante para depois. Adicione o tofu e cozinhe até dourar dos dois lados.
3. Enquanto isso, prepare a couve-flor ralada conforme a embalagem e também prepare o molho misturando o molho de soja, o gengibre, o alho, as sementes de gergelim e o restante do óleo em uma tigela pequena.
4. Quando o tofu estiver quase pronto, abaixe o fogo e despeje cerca de metade do molho. Mexa e continue cozinhando por mais um minuto ou até o molho ser principalmente absorvido.
5. Em uma tigela, coloque a couve-flor ralada e o tofu, e reserve.
6. Adicione o brócolis à frigideira e cozinhe por alguns minutos até amolecer.
7. Adicione o brócolis e o restante do molho à tigela com a couve-flor e o tofu. Sirva.

Almoço 4

Comer em dia 5

Sanduíche de queijo grelhado com pesto

1/2 sanduíche(s) - 279 kcal 11g proteína 19g gordura 13g carboidrato 2g fibra

Rende 1/2 sanduíche(s)

pão
1 fatia (32g)
molho pesto
1/2 colher de sopa (8g)
queijo
1 fatia (28 g cada) (28g)
tomates
1 fatia(s), fina/pequena (15g)
manteiga, amolecido
1/2 colher de sopa (7g)

1. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão e coloque-a, com o lado amanteigado voltado para baixo, em uma frigideira antiaderente em fogo médio.
2. Espalhe metade do molho pesto no lado superior da fatia de pão que está na frigideira e coloque as fatias de queijo, as fatias de tomate sobre o pesto.
3. Espalhe o pesto restante em um lado da segunda fatia de pão e coloque essa fatia com o lado do pesto voltado para baixo sobre o sanduíche. Passe manteiga no lado de cima do sanduíche.
4. Frite o sanduíche suavemente, virando uma vez, até que ambos os lados do pão estejam dourados e o queijo tenha derretido, cerca de 5 minutos por lado.

Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal 3g proteína 9g gordura 10g carboidrato 3g fibra

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
molho para salada
3 colher de sopa (45mL)

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

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Goulash de feijão e tofu

219 kcal 12g proteína 6g gordura 22g carboidrato 6g fibra

Para uma única refeição:

óleo
1/4 colher de sopa (4mL)
páprica
1/4 colher de sopa (2g)
tomilho fresco
1 pitada (0g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1/4 lata(s) (110g)
cebola, cortado em cubos
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
tofu firme, escorrido e cortado em cubos
1 3/4 oz (50g)
alho, picado fino
1/4 dente (de alho) (1g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1/2 colher de sopa (8mL)
páprica
1/2 colher de sopa (3g)
tomilho fresco
2 pitada (0g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (220g)
cebola, cortado em cubos
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
tofu firme, escorrido e cortado em cubos
1/4 lbs (99g)
alho, picado fino
1/2 dente (de alho) (2g)

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.

Salada simples de mussarela e tomate

242 kcal 14g proteína 17g gordura 7g carboidrato 2g fibra

Para uma única refeição:

vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (15mL)
manjericão fresco
1 colher de sopa, picado (3g)
mussarela fresca, fatiado
2 oz (57g)
tomates, fatiado
3/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (137g)

Para todas as 2 refeições:

vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (30mL)
manjericão fresco
2 colher de sopa, picado (5g)
mussarela fresca, fatiado
4 oz (113g)
tomates, fatiado
1 1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (273g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjericão sobre as fatias e regue com o molho.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal 5g proteína 9g gordura 13g carboidrato 5g fibra

Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
abacates, maduro, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
abacates, maduro, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

Lanches 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal 4g proteína 8g gordura 3g carboidrato 1g fibra

Para uma única refeição:

aipo cru
1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)
manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)

Para todas as 3 refeições:

aipo cru
3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (120g)
manteiga de amendoim
3 colher de sopa (48g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

Queijo cottage com abacaxi

93 kcal 14g proteína 1g gordura 6g carboidrato 0g fibra

Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1/2 xícara (113g)
abacaxi enlatado, escorrido
2 colher de sopa, pedaços (23g)

Para todas as 3 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 1/2 xícara (339g)
abacaxi enlatado, escorrido
6 colher de sopa, pedaços (68g)

1. Escorra o suco do abacaxi e misture os pedaços de abacaxi com o queijo cottage.
2. Sinta-se à vontade para usar a maioria dos tipos de frutas: banana, frutas vermelhas, pêssegos, melão, etc.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Cenouras com homus

82 kcal 3g proteína 3g gordura 7g carboidrato 4g fibra

Para uma única refeição:

homus
2 colher de sopa (30g)
cenouras baby
8 médio (80g)

Para todas as 2 refeições:

homus
4 colher de sopa (60g)
cenouras baby
16 médio (160g)

1. Sirva as cenouras com homus.

Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal 6g proteína 5g gordura 0g carboidrato 0g fibra

Para uma única refeição:

ovos
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

Brócolis com manteiga

1 1/4 xícara(s) - 167 kcal 4g proteína 14g gordura 2g carboidrato 3g fibra

Para uma única refeição:

sal
5/8 pitada (0g)
brócolis congelado
1 1/4 xícara (114g)
pimenta-do-reino
5/8 pitada (0g)
manteiga
1 1/4 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 1/4 pitada (1g)
brócolis congelado
2 1/2 xícara (228g)
pimenta-do-reino
1 1/4 pitada (0g)
manteiga
2 1/2 colher de sopa (36g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

314 kcal 26g proteína 15g gordura 12g carboidrato 8g fibra

Para uma única refeição:

molho Frank's Red Hot
2 colher de sopa (30mL)
tzatziki
1/8 xícara(s) (28g)
óleo
1/2 colher de sopa (8mL)
tempeh, picado grosseiramente
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (60mL)
tzatziki
1/4 xícara(s) (56g)
óleo
1 colher de sopa (15mL)
tempeh, picado grosseiramente
1/2 lbs (227g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com tzatziki.

Jantar 2

Comer em dia 3 e dia 4

Crack slaw com tempeh

422 kcal 29g proteína 21g gordura 16g carboidrato 13g fibra

Para uma única refeição:

mix para salada de repolho (coleslaw)
2 xícara (180g)
molho picante
1 colher de chá (5mL)
miolos de girassol
1 colher de sopa (12g)
óleo
2 colher de chá (10mL)
tempeh, cortado em cubos
4 oz (113g)
alho, picado
1 dente (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

mix para salada de repolho (coleslaw)
4 xícara (360g)
molho picante
2 colher de chá (10mL)
miolos de girassol
2 colher de sopa (24g)
óleo
4 colher de chá (20mL)
tempeh, cortado em cubos
1/2 lbs (227g)
alho, picado
2 dente (de alho) (6g)

1. Coloque o tempeh em cubos em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 8 minutos. Retire o tempeh e escorra a água.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh e cozinhe por 2 minutos de cada lado.
3. Adicione o alho, o repolho e o molho de pimenta, mexendo até ficar bem combinado. Tampe e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo.
4. Acrescente as sementes de girassol, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos até que o repolho esteja macio, porém ainda ligeiramente crocante.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente ou frio.

Jantar 3

Comer em dia 5

Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

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

alface romana (romaine)
2 xícara, ralado (94g)
ovos
2 grande (100g)
brócolis
1/2 xícara, picado (46g)
iogurte grego desnatado, natural
1 colher de sopa (18g)
mostarda Dijon
1 colher de chá (5g)
queijo parmesão
1 colher de sopa (5g)
sementes de abóbora torradas, sem sal
1 colher de sopa (7g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (8mL)

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.

Sementes de abóbora

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

sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

Tofu básico

8 oz - 342 kcal 18g proteína 28g gordura 5g carboidrato 0g fibra

Para uma única refeição:

óleo
4 colher de chá (20mL)
tofu firme
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 2/3 colher de sopa (40mL)
tofu firme
1 lbs (454g)

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.

Brócolis com manteiga

1 1/4 xícara(s) - 167 kcal 4g proteína 14g gordura 2g carboidrato 3g fibra

Para uma única refeição:

sal
5/8 pitada (0g)
brócolis congelado
1 1/4 xícara (114g)
pimenta-do-reino
5/8 pitada (0g)
manteiga
1 1/4 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 1/4 pitada (1g)
brócolis congelado
2 1/2 xícara (228g)
pimenta-do-reino
1 1/4 pitada (0g)
manteiga
2 1/2 colher de sopa (36g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

1 1/2 dosador - 164 kcal 36g proteína 1g gordura 1g carboidrato 2g fibra

Para uma única refeição:

proteína em pó
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
água
1 1/2 xícara(s) (356mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)
água
10 1/2 xícara(s) (2489mL)

1. A receita não possui instruções.