

# 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



## Bebidas

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

## Especiarias e ervas

- ☐ canela  
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ mostarda Dijon  
1 colher de chá (5g)
- ☐ vinagre de vinho tinto  
1 1/4 colher de chá (mL)
- ☐ endro seco  
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)

## Doces

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

## Cereais matinais

- ☐ aveia rápida  
3/4 xícara (60g)
- ☐ 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)

## Vegetais e produtos vegetais

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

## 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)
- ☐ nuggets veganos tipo frango  
6 2/3 nuggets (143g)

## Produtos lácteos e ovos

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

## 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)

- ☐ salsicha vegana  
3 salsicha (300g)
- ☐ tempero italiano  
4 pitada (2g)
- ☐ levedura nutricional  
1/2 xícara (30g)
- ☐ molho de pimenta sriracha  
3/8 colher de sopa (6g)

## Produtos de panificação

- ☐ pão  
1/3 lbs (160g)

## 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 matéria gorda)

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 matéria gorda)

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 matéria gorda)

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 matéria gorda)

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**

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)

#### 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

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

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

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

#### salsicha 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)

#### batatas, cortado em gomos

1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (46g)

Para todas as 2 refeições:

#### salsicha 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)

#### batatas, cortado em gomos

1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)

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**

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



**pepino, fatiado ou em cubos**  
1/8 pepino (≈21 cm) (38g)  
**molho para salada**  
1 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado**  
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)  
**tomates, em cubos**  
1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)  
**cenouras, descascado e ralado ou fatiado**  
1/2 pequeno (14 cm) (25g)  
**alface romana, 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

**salsicha vegana**  
1 salsicha (100g)

Para todas as 2 refeições:

**salsicha 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)  
**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.