Plano Alimentar - Dieta pescetariana com jejum intermitente 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

1472 kcal 94g proteína (25%) 75g gordura (46%) 84g carboidrato (23%) 21g fibra (6%)

Almoço

670 kcal, 29g proteína, 59g carboidratos líquidos, 33g gordura

Tofu laranja com gergelim
10 1/2 onça(s) de tofu- 566 kcal

Salada simples de folhas mistas
102 kcal

Jantar

695 kcal, 40g proteína, 24g carboidratos líquidos, 42g gordura

Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)
253 kcal

Tempeh básico
6 oz- 443 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Dia 2

1511 kcal 96g proteína (26%) 54g gordura (32%) 141g carboidrato (37%) 18g fibra (5%)

Almoço

690 kcal, 42g proteína, 65g carboidratos líquidos, 25g gordura

Mix de nozes com nozes e amêndoas
1/8 xícara(s)- 108 kcal

Wrap vegano simples
1 wrap(s)- 426 kcal

Iogurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal

Jantar

715 kcal, 30g proteína, 76g carboidratos líquidos, 29g gordura

Taco de peixe
1 tortilha(s)- 389 kcal

Arroz branco com manteiga
324 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Dia 3

1481 kcal 97g proteína (26%) 71g gordura (43%) 90g carboidrato (24%) 24g fibra (7%)

Almoço

740 kcal, 32g proteína, 68g carboidratos líquidos, 31g gordura

Salada de tomate e abacate
176 kcal

Leite
2 xícara(s)- 298 kcal

Asas de couve-flor ao barbecue
268 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Jantar

630 kcal, 41g proteína, 21g carboidratos líquidos, 39g gordura

Tofu assado
13 1/3 oz- 377 kcal

Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)
253 kcal

Dia 4

1481 kcal 97g proteína (26%) 71g gordura (43%) 90g carboidrato (24%) 24g fibra (7%)

Almoço

740 kcal, 32g proteína, 68g carboidratos líquidos, 31g gordura

Salada de tomate e abacate
176 kcal

Leite
2 xícara(s)- 298 kcal

Asas de couve-flor ao barbecue
268 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Jantar

630 kcal, 41g proteína, 21g carboidratos líquidos, 39g gordura

Tofu assado
13 1/3 oz- 377 kcal

Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)
253 kcal

Dia 5

1497 kcal 97g proteína (26%) 69g gordura (41%) 94g carboidrato (25%) 28g fibra (8%)

Almoço

670 kcal, 33g proteína, 31g carboidratos líquidos, 40g gordura

Sanduíche de salada de ovo com abacate
1 sanduíche(s)- 562 kcal

Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Jantar

715 kcal, 39g proteína, 63g carboidratos líquidos, 28g gordura

Salada de seitan
359 kcal

Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal

Leite
1 1/4 xícara(s)- 186 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Dia 6

1509 kcal 111g proteína (29%) 79g gordura (47%) 69g carboidrato (18%) 19g fibra (5%)

Almoço

670 kcal, 33g proteína, 31g carboidratos líquidos, 40g gordura

Sanduíche de salada de ovo com abacate
1 sanduíche(s)- 562 kcal

Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Jantar

730 kcal, 53g proteína, 38g carboidratos líquidos, 38g gordura

Leite
1 1/4 xícara(s)- 186 kcal

Salsichas veganas com purê de couve-flor
1 1/2 salsicha(s)- 541 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Dia 7

1503 kcal 101g proteína (27%) 66g gordura (40%) 102g carboidrato (27%) 23g fibra (6%)

Almoço

665 kcal, 24g proteína, 63g carboidratos líquidos, 28g gordura

Salada mista
182 kcal

Wrap de espinafre e queijo de cabra
1 wrap(s)- 427 kcal

Uvas
58 kcal

Jantar

730 kcal, 53g proteína, 38g carboidratos líquidos, 38g gordura

Leite
1 1/4 xícara(s)- 186 kcal

Salsichas veganas com purê de couve-flor
1 1/2 salsicha(s)- 541 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Lista de Compras

Bebidas

- [ ] proteína em pó
  7 concha (1/3 xícara cada) (217g)
- [ ] água
  7 2/3 xícara(s) (1818mL)

Leguminosas e produtos derivados

- [ ] molho de soja (tamari)
  9 1/2 oz (223mL)
- [ ] tofu firme
  2/3 lbs (298g)
- [ ] tempeh
  6 oz (170g)
- [ ] homus
  2 colher de sopa (30g)
- [ ] tofu extra firme
  1 2/3 lbs (756g)

Doces

- [ ] açúcar
  1 1/2 colher de sopa (20g)
- [ ] xarope de bordo (maple syrup)
  1 colher de sopa (15mL)

Outro

- [ ] molho de pimenta sriracha
  3/4 colher de sopa (11g)
- [ ] óleo de gergelim
  3/4 colher de sopa (11mL)
- [ ] folhas verdes variadas
  2 3/4 xícara (83g)
- [ ] gotas de chocolate
  1 colher de chá (5g)
- [ ] Fatias tipo deli à base de plantas
  7 fatias (73g)
- [ ] levedura nutricional
  1 oz (31g)
- [ ] couve-flor congelada
  2 1/4 xícara (255g)
- [ ] linguiça vegana
  3 salsicha (300g)
- [ ] pimentos vermelhos assados
  2 colher de sopa, picado (28g)

Grãos cerealíferos e massas

- [ ] amido de milho (cornstarch)
  2 1/4 colher de sopa (18g)

Frutas e sucos de frutas

- [ ] laranja
  2 1/3 laranja (361g)
- [ ] maçãs
  1/2 pequeno (≈7 cm diâ.) (74g)
- [ ] uvas-passas
  1 colher de chá (não compactada) (3g)
- [ ] limes
  1/4 fruta (5.1 cm diâ.) (17g)
- [ ] abacates
  2 1/4 abacate(s) (452g)
- [ ] suco de limão
  1 1/2 colher de sopa (23mL)
- [ ] uvas
  1 xícara (92g)

Gorduras e óleos

- [ ] molho para salada
  2 1/2 oz (71mL)
- [ ] azeite
  2 1/2 colher de sopa (39mL)
- [ ] óleo
  1 1/2 oz (46mL)
- [ ] vinagrete balsâmico
  1/2 colher de sopa (8mL)

Especiarias e ervas

- [ ] vinagre de maçã
  3/4 colher de sopa (11g)
- [ ] tempero cajun
  2 colher de chá (5g)
- [ ] pimenta-do-reino
  1/2 colher de chá, moído (1g)
- [ ] sal
  1 1/4 colher de chá (7g)
- [ ] alho em pó
  1/2 colher de sopa (4g)

Produtos de panificação

- [ ] tortilhas de farinha
  4 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (193g)
- [ ] pão
  4 fatia (128g)

Produtos lácteos e ovos

- [ ] iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
  1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

- [ ] arroz branco de grão longo
  1/3 xícara (62g)
- [ ] seitan
  3 oz (85g)

Produtos de nozes e sementes

- [ ] sementes de gergelim
  2/3 oz (20g)
- [ ] nozes
  1 2/3 oz (47g)
- [ ] amêndoas
  1/4 xícara, inteira (42g)

Vegetais e produtos vegetais

- [ ] alho
  1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
- [ ] couve-de-bruxelas
  2 1/4 xícara (198g)
- [ ] tomates
  4 médio inteiro (6 cm diâ.) (472g)
- [ ] repolho
  2 colher de sopa, ralado (9g)
- [ ] gengibre fresco
  1 2/3 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)
- [ ] cebola
  1 1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (128g)
- [ ] couve-flor
  2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (530g)
- [ ] espinafre fresco
  3 xícara(s) (90g)
- [ ] pepino
  1/6 pepino (≈21 cm) (56g)
- [ ] cenouras
  3/4 pequeno (14 cm) (38g)
- [ ] alface romana (romaine)
  3/4 corações (375g)
- [ ] cebola roxa
  1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)
- [ ] manteiga
  1 colher de sopa (14g)
- [ ] leite integral
  7 3/4 xícara(s) (1860mL)
- [ ] ovos
  6 grande (300g)
- [ ] queijo
  2 colher de sopa, ralado (14g)
- [ ] queijo de cabra
  2 colher de sopa (28g)

Peixes e mariscos

- [ ] bacalhau, cru
  1 filé(s) (110 g) (113g)

Sopas, molhos e caldos

- [ ] molho barbecue
  1/2 xícara (143g)

Receitas

Almoço 1

Comer em dia 1

Tofu laranja com gergelim

10 1/2 onça(s) de tofu - 566 kcal 27g proteína 26g gordura 53g carboidrato 2g fibra

Rende 10 1/2 onça(s) de tofu

molho de soja (tamari)
1 1/2 colher de sopa (23mL)
açúcar
1 1/2 colher de sopa (20g)
molho de pimenta sriracha
3/4 colher de sopa (11g)
amido de milho (cornstarch)
2 1/4 colher de sopa (18g)
sementes de gergelim
1/2 colher de sopa (5g)
óleo de gergelim
3/4 colher de sopa (11mL)
alho, picado
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
2/3 lbs (298g)
laranja, espremido
3/8 fruta (7.3 cm diâ.) (53g)

1. Faça o molho de laranja. Em uma tigela pequena, bata juntos o alho, suco de laranja, açúcar, molho de soja e sriracha. Reserve.
2. Em uma tigela grande, misture o tofu em cubos com o amido de milho e as sementes de gergelim.
3. Aqueça óleo de gergelim em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite até ficar crocante, 5-8 minutos.
4. Despeje o molho de laranja e cozinhe até engrossar e aquecer, 1-2 minutos.
5. Sirva.

Salada simples de folhas mistas

102 kcal 2g proteína 7g gordura 6g carboidrato 2g fibra

folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
molho para salada
2 1/4 colher de sopa (34mL)

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

Almoço 2

Comer em dia 2

Mix de nozes com nozes e amêndoas

1/8 xícara(s) - 108 kcal 2g proteína 8g gordura 6g carboidrato 2g fibra

Rende 1/8 xícara(s)

nozes
2 colher de chá, picada (5g)
amêndoas
2 colher de chá, inteira (6g)
gotas de chocolate
1 colher de chá (5g)
uvas-passas
1 colher de chá (não compactada) (3g)

1. Misture os ingredientes. Guarde quaisquer sobras em local fresco.

Wrap vegano simples

1 wrap(s) - 426 kcal 27g proteína 14g gordura 43g carboidrato 6g fibra

Rende 1 wrap(s)

Fatias tipo deli à base de plantas
7 fatias (73g)
tortilhas de farinha
1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
tomates
2 fatia(s), fina/pequena (30g)
homus
2 colher de sopa (30g)

1. Espalhe homus sobre a tortilla. Cubra a tortilla com fatias deli à base de plantas, folhas verdes e tomates. Tempere com um pouco de sal/pimenta.
2. Enrole e sirva.

Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal 12g proteína 4g gordura 16g carboidrato 2g fibra

Rende 1 pote(s)

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de tomate e abacate

176 kcal 2g proteína 14g gordura 5g carboidrato 6g fibra

Para uma única refeição:

cebola
3/4 colher de sopa, picado (11g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (11mL)
azeite
1/2 colher de chá (3mL)
alho em pó
1 1/2 pitada (1g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
abacates, cortado em cubos
3/8 abacate(s) (75g)
tomates, cortado em cubinhos
3/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (46g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
1 1/2 colher de sopa, picado (23g)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (23mL)
azeite
1 colher de chá (6mL)
alho em pó
3 pitada (1g)
sal
3 pitada (2g)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
3/4 abacate(s) (151g)
tomates, cortado em cubinhos
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Leite

2 xícara(s) - 298 kcal 15g proteína 16g gordura 23g carboidrato 0g fibra

Para uma única refeição:

leite integral
2 xícara(s) (480mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
4 xícara(s) (960mL)

1. A receita não possui instruções.

Asas de couve-flor ao barbecue

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

Para uma única refeição:

molho barbecue
4 colher de sopa (72g)
sal
2 pitada (2g)
levedura nutricional
4 colher de sopa (15g)
couve-flor
1 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (265g)

Para todas as 2 refeições:

molho barbecue
1/2 xícara (143g)
sal
4 pitada (3g)
levedura nutricional
1/2 xícara (30g)
couve-flor
2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (530g)

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 4

Comer em dia 5 e dia 6

Sanduíche de salada de ovo com abacate

1 sanduíche(s) - 562 kcal 30g proteína 31g gordura 29g carboidrato 11g fibra

Para uma única refeição:

alho em pó
4 pitada (2g)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)
pão
2 fatia (64g)
tomates, cortado ao meio
6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)
ovos, cozido (duro) e resfriado
3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

alho em pó
1 colher de chá (3g)
abacates
1 abacate(s) (201g)
pão
4 fatia (128g)
tomates, cortado ao meio
3/4 xícara de tomates-cereja (112g)
ovos, cozido (duro) e resfriado
6 grande (300g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus colocando os ovos em uma panela pequena e cobrindo com água. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8–10 minutos. Deixe os ovos esfriarem e depois descasque.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar totalmente homogêneo.
3. Adicione os tomates. Misture.
4. Coloque a salada de ovo entre as fatias de pão para formar o sanduíche.
5. Sirva.
6. (Nota: você pode guardar o que sobrar da salada de ovo na geladeira por um ou dois dias)

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal 4g proteína 9g gordura 2g carboidrato 2g fibra

Para uma única refeição:

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5

Comer em dia 7

Salada mista

182 kcal 6g proteína 6g gordura 15g carboidrato 10g fibra

molho para salada
1 1/2 colher de sopa (23mL)
pepino, fatiado ou em cubos
1/6 pepino (≈21 cm) (56g)
cenouras, descascado e ralado ou fatiado
3/4 pequeno (14 cm) (38g)
alface romana (romaine), ralado
3/4 corações (375g)
tomates, em cubos
3/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (68g)
cebola roxa, fatiado
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)

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.

Wrap de espinafre e queijo de cabra

1 wrap(s) - 427 kcal 17g proteína 21g gordura 39g carboidrato 4g fibra

Rende 1 wrap(s)

espinafre fresco
1 xícara(s) (30g)
tomates
4 tomatinhos (68g)
queijo
2 colher de sopa, ralado (14g)
vinagrete balsâmico
1/2 colher de sopa (8mL)
tortilhas de farinha
1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)
pimentos vermelhos assados
2 colher de sopa, picado (28g)
queijo de cabra, esfarelado
2 colher de sopa (28g)

1. Abra a tortilla sobre uma superfície e distribua o espinafre sobre ela. Polvilhe os tomates-cereja, o queijo de cabra, o pimentão vermelho assado e o queijo ralado de forma uniforme sobre as folhas. Regue com vinagrete balsâmico.
2. Dobre a parte inferior da tortilla para cima cerca de 5 cm para envolver o recheio e enrole o wrap bem firme.

Uvas

58 kcal 1g proteína 0g gordura 9g carboidrato 4g fibra

uvas
1 xícara (92g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1

Comer em dia 1

Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

253 kcal 4g proteína 19g gordura 12g carboidrato 4g fibra

xarope de bordo (maple syrup)
1 colher de chá (5mL)
nozes
2 colher de sopa, picado (14g)
vinagre de maçã
1/4 colher de sopa (4g)
azeite
3/4 colher de sopa (11mL)
maçãs, picado
1/6 pequeno (≈7 cm diâ.) (25g)
couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas
3/4 xícara (66g)

1. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs 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).
2. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
3. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

Tempeh básico

6 oz - 443 kcal 36g proteína 23g gordura 12g carboidrato 12g fibra

Rende 6 oz

tempeh
6 oz (170g)
óleo
1 colher de sopa (15mL)

1. Fatie o tempeh 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.

Jantar 2

Comer em dia 2

Taco de peixe

1 tortilha(s) - 389 kcal 26g proteína 17g gordura 27g carboidrato 6g fibra

Rende 1 tortilha(s)

bacalhau, cru
1 filé(s) (110 g) (113g)
óleo
1 colher de chá (5mL)
limes
1/4 fruta (5.1 cm diâ.) (17g)
tempero cajun
2 colher de chá (5g)
repolho
2 colher de sopa, ralado (9g)
tortilhas de farinha
1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)
abacates, amassado
1/4 abacate(s) (50g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Borrife uma assadeira com spray antiaderente.
3. Passe óleo por todos os lados do peixe e polvilhe tempero cajun por toda a superfície.
4. Coloque na assadeira e asse por 12–15 minutos.
5. Enquanto isso, amasse um abacate e adicione um pouco de suco de limão e sal/pimenta a gosto.
6. Aqueça uma tortilha em uma frigideira ou no micro-ondas.
7. Quando o peixe estiver pronto, transfira para a tortilha e cubra com abacate, repolho e guarnição de limão.
8. Sirva.
9. Para sobras: guarde o peixe extra em um recipiente hermético na geladeira. Reaqueça e monte o taco.

Arroz branco com manteiga

324 kcal 5g proteína 12g gordura 49g carboidrato 1g fibra

pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
água
2/3 xícara(s) (158mL)
arroz branco de grão longo
1/3 xícara (62g)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve a água e o sal a ferver.
2. Adicione o arroz e mexa.
3. Cubra e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor estiver escapando pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está alto demais.
4. Cozinhe por 20 minutos.
5. NÃO LEVANTE A TAMPA!
6. O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
7. Retire do fogo, solte o arroz com um garfo, misture a manteiga e tempere a gosto com pimenta. Sirva.

Jantar 3

Comer em dia 3 e dia 4

Tofu assado

13 1/3 oz - 377 kcal 37g proteína 20g gordura 9g carboidrato 5g fibra

Para uma única refeição:

molho de soja (tamari)
6 2/3 colher de sopa (100mL)
sementes de gergelim
2 1/2 colher de chá (8g)
tofu extra firme
13 1/3 oz (378g)
gengibre fresco, descascado e ralado
5/6 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)

Para todas as 2 refeições:

molho de soja (tamari)
13 1/3 colher de sopa (200mL)
sementes de gergelim
5 colher de chá (15g)
tofu extra firme
1 2/3 lbs (756g)
gengibre fresco, descascado e ralado
1 2/3 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)

1. Seque o tofu com papel-toalha e corte em cubos.
2. Preaqueça o forno a 350°F (175°C) e unte levemente uma assadeira.
3. Aqueça uma pequena frigideira em fogo médio. Torre as sementes de gergelim até ficarem perfumadas, cerca de 1–2 minutos.
4. Em uma tigela grande, misture os cubos de tofu com molho de soja, gengibre e as sementes de gergelim torradas até ficarem bem revestidos.
5. Distribua o tofu na assadeira preparada e asse por 15 minutos. Vire os cubos e continue assando até ficarem firmes e aquecidos por completo, cerca de mais 15 minutos. Sirva.

Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

253 kcal 4g proteína 19g gordura 12g carboidrato 4g fibra

Para uma única refeição:

xarope de bordo (maple syrup)
1 colher de chá (5mL)
nozes
2 colher de sopa, picado (14g)
vinagre de maçã
1/4 colher de sopa (4g)
azeite
3/4 colher de sopa (11mL)
maçãs, picado
1/6 pequeno (≈7 cm diâ.) (25g)
couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas
3/4 xícara (66g)

Para todas as 2 refeições:

xarope de bordo (maple syrup)
2 colher de chá (10mL)
nozes
4 colher de sopa, picado (28g)
vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (7g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (23mL)
maçãs, picado
1/3 pequeno (≈7 cm diâ.) (50g)
couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas
1 1/2 xícara (132g)

1. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs 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).
2. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
3. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

Jantar 4

Comer em dia 5

Salada de seitan

359 kcal 27g proteína 18g gordura 16g carboidrato 7g fibra

óleo
1 colher de chá (5mL)
levedura nutricional
1 colher de chá (1g)
molho para salada
1 colher de sopa (15mL)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
seitan, esfarelado ou fatiado
3 oz (85g)
tomates, cortado ao meio
6 tomatinhos (102g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)

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.

Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal 3g proteína 0g gordura 32g carboidrato 7g fibra

Rende 2 laranja(s)

laranja
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Leite

1 1/4 xícara(s) - 186 kcal 10g proteína 10g gordura 15g carboidrato 0g fibra

Rende 1 1/4 xícara(s)

leite integral
1 1/4 xícara(s) (300mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 5

Comer em dia 6 e dia 7

Leite

1 1/4 xícara(s) - 186 kcal 10g proteína 10g gordura 15g carboidrato 0g fibra

Para uma única refeição:

leite integral
1 1/4 xícara(s) (300mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
2 1/2 xícara(s) (600mL)

1. A receita não possui instruções.

Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 1/2 salsicha(s) - 541 kcal 44g proteína 29g gordura 23g carboidrato 4g fibra

Para uma única refeição:

couve-flor congelada
1 xícara (128g)
óleo
3/4 colher de sopa (11mL)
linguiça vegana
1 1/2 salsicha (150g)
cebola, fatiado fino
3/4 pequeno (53g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor congelada
2 1/4 xícara (255g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (23mL)
linguiça vegana
3 salsicha (300g)
cebola, fatiado fino
1 1/2 pequeno (105g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade do óleo. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha vegana e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione o óleo restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e sirva.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

1 dosador - 109 kcal 24g proteína 1g gordura 1g carboidrato 1g fibra

Para uma única refeição:

proteína em pó
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
água
1 xícara(s) (237mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
7 concha (1/3 xícara cada) (217g)
água
7 xícara(s) (1659mL)

1. A receita não possui instruções.