

Meal Plan - Plano alimentar vegano alto em proteína de 1000 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

957 kcal ● 100g proteína (42%) ● 24g gordura (23%) ● 69g carboidrato (29%) ● 16g fibra (7%)

Café da manhã

165 kcal, 15g proteína, 12g carboidratos líquidos, 4g gordura



[Shake de proteína \(leite de amêndoa\)](#)
105 kcal



[Uvas](#)
58 kcal

Jantar

255 kcal, 6g proteína, 43g carboidratos líquidos, 5g gordura



[Arroz e feijão de Belize](#)
181 kcal



[Suco de fruta](#)
2/3 copo(s)- 76 kcal

Almoço

265 kcal, 18g proteína, 12g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Tofu e legumes assados](#)
264 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 2

1002 kcal ● 101g proteína (40%) ● 17g gordura (15%) ● 95g carboidrato (38%) ● 16g fibra (7%)

Café da manhã

165 kcal, 15g proteína, 12g carboidratos líquidos, 4g gordura



[Shake de proteína \(leite de amêndoa\)](#)
105 kcal



[Uvas](#)
58 kcal

Jantar

290 kcal, 15g proteína, 40g carboidratos líquidos, 6g gordura



[Suco de fruta](#)
1/2 copo(s)- 57 kcal



[Sub de almôndega vegana](#)
1/2 sub(s)- 234 kcal

Almoço

275 kcal, 11g proteína, 41g carboidratos líquidos, 5g gordura



[Hambúrguer vegetal](#)
1 hambúrguer- 275 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 3

1006 kcal ● 93g proteína (37%) ● 14g gordura (12%) ● 108g carboidrato (43%) ● 19g fibra (7%)

Café da manhã

165 kcal, 4g proteína, 29g carboidratos líquidos, 2g gordura



Aveia instantânea com água
1 pacote(s)- 165 kcal

Jantar

290 kcal, 15g proteína, 40g carboidratos líquidos, 6g gordura



Suco de fruta
1/2 copo(s)- 57 kcal



Sub de almôndega vegana
1/2 sub(s)- 234 kcal

Almoço

275 kcal, 14g proteína, 37g carboidratos líquidos, 4g gordura



Succotash de feijão branco
162 kcal



Lentilhas
116 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 4

998 kcal ● 102g proteína (41%) ● 20g gordura (18%) ● 84g carboidrato (34%) ● 19g fibra (8%)

Café da manhã

165 kcal, 4g proteína, 29g carboidratos líquidos, 2g gordura



Aveia instantânea com água
1 pacote(s)- 165 kcal

Jantar

285 kcal, 24g proteína, 16g carboidratos líquidos, 12g gordura



Purê de batatas caseiro (sem laticínios)
58 kcal



Tofu assado
8 oz- 226 kcal

Almoço

275 kcal, 14g proteína, 37g carboidratos líquidos, 4g gordura



Succotash de feijão branco
162 kcal



Lentilhas
116 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 5

964 kcal ● 115g proteína (48%) ● 27g gordura (25%) ● 52g carboidrato (21%) ● 14g fibra (6%)

Café da manhã

110 kcal, 14g proteína, 6g carboidratos líquidos, 2g gordura



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa
84 kcal

Jantar

285 kcal, 24g proteína, 16g carboidratos líquidos, 12g gordura



Purê de batatas caseiro (sem laticínios)
58 kcal



Tofu assado
8 oz- 226 kcal

Almoço

295 kcal, 17g proteína, 28g carboidratos líquidos, 11g gordura



Suco de fruta
1/2 copo(s)- 57 kcal



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
240 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 6

1008 kcal ● 100g proteína (40%) ● 27g gordura (24%) ● 72g carboidrato (29%) ● 19g fibra (8%)

Café da manhã

110 kcal, 14g proteína, 6g carboidratos líquidos, 2g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa

84 kcal

Almoço

325 kcal, 11g proteína, 36g carboidratos líquidos, 13g gordura



Tenders de chik'n crocantes

2 tender(es)- 114 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal

Jantar

300 kcal, 14g proteína, 28g carboidratos líquidos, 11g gordura



Batatas-doces com tempeh e chipotle

1/2 batata(s)-doce- 301 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 7

1008 kcal ● 100g proteína (40%) ● 27g gordura (24%) ● 72g carboidrato (29%) ● 19g fibra (8%)

Café da manhã

110 kcal, 14g proteína, 6g carboidratos líquidos, 2g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa

84 kcal

Almoço

325 kcal, 11g proteína, 36g carboidratos líquidos, 13g gordura



Tenders de chik'n crocantes

2 tender(es)- 114 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal

Jantar

300 kcal, 14g proteína, 28g carboidratos líquidos, 11g gordura



Batatas-doces com tempeh e chipotle

1/2 batata(s)-doce- 301 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- pimentão vermelho
1/8 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (7g)
- alho
3/8 dente(s) (de alho) (1g)
- cebola
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)
- cenouras
4 1/4 médio (259g)
- brócolis
3/4 xícara, picado (68g)
- pimentão
3/4 médio (89g)
- couve-de-bruxelas
2 oz (57g)
- ketchup
2 colher de sopa (34g)
- grãos de milho congelados
1/2 xícara (68g)
- chalotas
1 dente(s) de alho (57g)
- batatas
7 oz (197g)
- gengibre fresco
1 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)
- batata-doce
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo
2 colher de sopa (23g)

Bebidas

- água
22 xícara(s) (mL)
- pó proteico
18 1/2 concha (1/3 xícara cada) (574g)
- leite de amêndoa sem açúcar
2 xícara (mL)

Produtos de nozes e sementes

- leite de coco enlatado
1 1/2 colher de sopa (mL)
- sementes de gergelim
1 colher de sopa (9g)
- castanhas de caju torradas
4 colher de sopa (34g)

Leguminosas e produtos derivados

- feijão vermelho
1/8 lata (56g)
- tofu extra firme
21 3/4 oz (616g)

Frutas e sucos de frutas

- suco de fruta
17 1/3 fl oz (mL)
- uvas
2 xícara (184g)
- suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- maçãs
2 1/3 médio (≈8 cm diâ.) (420g)
- suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)

Gorduras e óleos

- azeite
1/2 colher de sopa (mL)
- óleo
1 oz (mL)

Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
- sal
1/3 colher de chá (2g)
- chili em pó
2 pitada (1g)

Outro

- almôndegas veganas congeladas
4 almôndega(s) (120g)
- levedura nutricional
1 colher de chá (1g)
- pão tipo sub(s)
1 pão(ões) (85g)
- hambúrguer vegetal
1 hambúrguer (71g)
- folhas verdes variadas
1 oz (28g)
- salsicha vegana
1/2 salsicha (50g)
- tempero italiano
2 pitada (1g)
- proteína em pó, chocolate
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
- tenders 'chik'n' sem carne
4 pedaços (102g)
- Pimentas chipotle em molho adobo, enlatadas
1 pimenta(s) (28g)

Sopas, molhos e caldos

- molho para macarrão
4 colher de sopa (65g)

Produtos de panificação

- feijão branco enlatado
1/2 xícara (131g)
- lentilhas, cruas
1/3 xícara (64g)
- molho de soja (tamari)
1/2 xícara (mL)
- tempeh
4 oz (113g)

- pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)

Cereais matinais

- aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)

Doces

- cacau em pó
1/2 colher de sopa (3g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Shake de proteína (leite de amêndoa)

105 kcal ● 14g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

pó proteico

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

leite de amêndoa sem açúcar

1/2 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

leite de amêndoa sem açúcar

1 xícara (mL)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

Uvas

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



Translation missing: pt.for_single_meal

uvas

1 xícara (92g)

Para todas as 2 refeições:

uvas

2 xícara (184g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Aveia instantânea com água

1 pacote(s) - 165 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

água

3/4 xícara(s) (mL)

aveia instantânea com sabor

1 sachê (43g)

Para todas as 2 refeições:

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

aveia instantânea com sabor

2 sachê (86g)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje a água por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

cenouras

1 médio (61g)

Para todas as 3 refeições:

cenouras

3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa

84 kcal ● 13g proteína ● 2g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

proteína em pó, chocolate

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

cacau em pó

4 pitada (1g)

leite de amêndoa sem açúcar

4 colher de sopa (mL)

água

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

proteína em pó, chocolate

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

cacau em pó

1/2 colher de sopa (3g)

leite de amêndoa sem açúcar

3/4 xícara (mL)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

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

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Tofu e legumes assados

264 kcal ● 18g proteína ● 13g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



cebola, cortado em fatias grossas

1/8 médio (diã. 6,5 cm) (14g)

cenouras, cortado conforme desejar

3/4 médio (46g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

brócolis, cortado conforme desejar

4 colher de sopa, picado (23g)

pimentão, fatiado

1/4 médio (30g)

couve-de-bruxelas, cortado ao meio

2 oz (57g)

tofu extra firme

1/2 bloco (162g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Escorra o tofu e use um pano absorvente para retirar o máximo de umidade possível.
3. Corte o tofu em cubos de 1 polegada.
4. Em uma assadeira, regue um terço do óleo e coloque o tofu; sacuda para envolver. Reserve.
5. Em outra assadeira, regue o restante do azeite e misture os vegetais até ficarem revestidos. É melhor dar a cada tipo de vegetal seu próprio espaço na assadeira para poder remover os que cozinham mais rápido antes dos que levam mais tempo.
6. Coloque as assadeiras no forno — o tofu na grade superior e os vegetais na inferior. Ajuste o temporizador para 20 minutos.
7. Após os 20 minutos, vire o tofu e verifique os vegetais. Remova quaisquer vegetais que já estejam cozidos.
8. Coloque ambas as assadeiras de volta no forno e aumente a temperatura para 450°F (230°C) por mais 20-25 minutos até que o tofu esteja dourado por todos os lados. Verifique os vegetais e o tofu durante o processo para evitar que passem do ponto.
9. Retire tudo do forno e junte. Tempere com sal e pimenta. Sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Hambúrguer vegetal

1 hambúrguer - 275 kcal ● 11g proteína ● 5g gordura ● 41g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 hambúrguer

hambúrguer vegetal

1 hambúrguer (71g)

folhas verdes variadas

1 oz (28g)

ketchup

1 colher de sopa (17g)

pães de hambúrguer

1 pão(s) (51g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem. Quando pronto, coloque no pão e cubra com folhas e ketchup. Sinta-se à vontade para adicionar outras coberturas de baixa caloria, como mostarda ou pickles.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Succotash de feijão branco

162 kcal ● 6g proteína ● 4g gordura ● 20g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

grãos de milho congelados, descongelado

4 colher de sopa (34g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

chalotas, picado

1/4 dente(s) de alho (14g)

pimentão, picado finamente

1/4 médio (30g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

4 colher de sopa (66g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de milho congelados, descongelado

1/2 xícara (68g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

chalotas, picado

1/2 dente(s) de alho (28g)

pimentão, picado finamente

1/2 médio (60g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 xícara (131g)

1. Aqueça cerca de 1/4 do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o milho, a chalota e uma pitada de sal, e cozinhe até amolecer, cerca de 2-4 minutos.
2. Transfira a mistura de milho para uma tigela média e misture com os feijões brancos, o pimentão, o restante do óleo e o suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto, e sirva.

Lentilhas

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



Translation missing: pt.for_single_meal

sal

1/3 pitada (0g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

2 2/3 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

sal

2/3 pitada (1g)

água

1 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/3 xícara (64g)

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.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Suco de fruta

1/2 copo(s) - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/2 copo(s)

suco de fruta

4 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

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



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)

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.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tenders de chik'n crocantes

2 tender(es) - 114 kcal ● 8g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

ketchup

1/2 colher de sopa (9g)

tenders 'chik'n' sem carne

2 pedaços (51g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup

1 colher de sopa (17g)

tenders 'chik'n' sem carne

4 pedaços (102g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem. Sirva com ketchup.

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs

2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Arroz e feijão de Belize

181 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 3g fibra



pimentão vermelho, picado

1/8 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (7g)

alho, picado finamente

3/8 dente(s) (de alho) (1g)

cebola, picado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (7g)

arroz branco de grão longo

2 colher de sopa (23g)

água

1/8 xícara(s) (mL)

leite de coco enlatado

1 1/2 colher de sopa (mL)

feijão vermelho, escorrido

1/8 lata (56g)

1. Adicione todos os ingredientes a uma panela e tempere com um pouco de sal.
2. Mexa e leve à fervura. Reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe até o arroz ficar macio, 20-30 minutos.
3. Sirva.

Suco de fruta

2/3 copo(s) - 76 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2/3 copo(s)

suco de fruta

5 1/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

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.

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)
levadura 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)
levadura 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.
-

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Purê de batatas caseiro (sem laticínios)

58 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

leite de amêndoa sem açúcar

2 colher de chá (mL)

batatas, descascado e cortado em pedaços

2 2/3 oz (76g)

Para todas as 2 refeições:

leite de amêndoa sem açúcar

4 colher de chá (mL)

batatas, descascado e cortado em pedaços

1/3 lbs (151g)

1. Coloque os pedaços de batata em uma panela grande e cubra com água fria.
2. Leve para ferver em fogo alto, depois reduza para fogo brando e cozinhe até as batatas ficarem macias, cerca de 15-20 minutos.
3. Escorra as batatas e volte à panela.
4. Adicione o leite de amêndoa à panela. Amasse as batatas com um amassador, garfo ou batedor elétrico até obter um purê liso e cremoso.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Tofu assado

8 oz - 226 kcal ● 22g proteína ● 12g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

gingibre fresco, descascado e ralado

1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)

tofu extra firme

1/2 lbs (227g)

sementes de gergelim

1/2 colher de sopa (5g)

molho de soja (tamari)

4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

gingibre fresco, descascado e ralado

1 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)

tofu extra firme

1 lbs (454g)

sementes de gergelim

1 colher de sopa (9g)

molho de soja (tamari)

1/2 xícara (mL)

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 aromáticas, 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 cobertos.
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.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Batatas-doces com tempeh e chipotle

1/2 batata(s)-doce - 301 kcal ● 14g proteína ● 11g gordura ● 28g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

maçãs, picado

1/8 grande (diâ. 8,3 cm) (28g)

batata-doce, cortado ao meio no sentido do comprimento

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

tempeh, esfarelado

2 oz (57g)

Pimentas chipotle em molho adobo, enlatadas, picado

1/2 pimenta(s) (14g)

chalotas, fatiado fino

1/4 dente(s) de alho (14g)

chili em pó

1 pitada (0g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

maçãs, picado

1/4 grande (diâ. 8,3 cm) (56g)

batata-doce, cortado ao meio no sentido do comprimento

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

tempeh, esfarelado

4 oz (113g)

Pimentas chipotle em molho adobo, enlatadas, picado

1 pimenta(s) (28g)

chalotas, fatiado fino

1/2 dente(s) de alho (28g)

chili em pó

2 pitada (1g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Coloque as batatas-doces em uma assadeira e esfregue com metade do óleo, páprica em pó e um pouco de sal e pimenta. Coloque-as com o lado cortado virado para baixo na assadeira e asse por 30-40 minutos, até ficarem macias e douradas.
3. Enquanto isso, aqueça o restante do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione as chalotas, o tempeh esfarelado, as pimentas chipotle, a quantidade de molho adobo que desejar e um pouco de sal e pimenta. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, até que as chalotas e o tempeh fiquem dourados, cerca de 8-10 minutos. Tampe e reserve para manter aquecido.
4. Quando as batatas estiverem quase prontas, pique a maçã e misture com suco de limão em uma tigela pequena.
5. Transfira as batatas-doces para um prato de servir com o lado cortado para cima. Cubra com o tempeh chipotle e polvilhe a salada de maçã. Sirva.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 1/2 dosador - 273 kcal ● 61g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

água

2 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (78g)

Para todas as 7 refeições:

água

17 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)

1. A receita não possui instruções.