

Meal Plan - Plano alimentar vegano baixo em carboidratos 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 1 929 kcal ● 100g proteína (43%) ● 27g gordura (26%) ● 54g carboidrato (23%) ● 19g fibra (8%)

Café da manhã

130 kcal, 5g proteína, 10g carboidratos líquidos, 7g gordura



[Sementes de girassol](#)
90 kcal



[Melancia](#)
4 oz- 41 kcal

Jantar

170 kcal, 8g proteína, 13g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Lo mein de tofu](#)
169 kcal

Almoço

355 kcal, 26g proteína, 28g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Wrap de alface com tempeh e barbecue](#)
4 wrap(s) de alface- 329 kcal



[Salada simples de couve](#)
1/2 xícara(s)- 28 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 1036 kcal ● 107g proteína (41%) ● 35g gordura (31%) ● 57g carboidrato (22%) ● 16g fibra (6%)

Café da manhã

130 kcal, 5g proteína, 10g carboidratos líquidos, 7g gordura



[Sementes de girassol](#)
90 kcal



[Melancia](#)
4 oz- 41 kcal

Jantar

350 kcal, 24g proteína, 16g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Tofu e legumes assados](#)
352 kcal

Almoço

280 kcal, 17g proteína, 29g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Tenders de chik'n crocantes](#)
4 tender(es)- 229 kcal



[Morangos](#)
1 xícara(s)- 52 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

1045 kcal ● 112g proteína (43%) ● 37g gordura (32%) ● 56g carboidrato (22%) ● 10g fibra (4%)

Café da manhã

130 kcal, 5g proteína, 10g carboidratos líquidos, 7g gordura



Sementes de girassol

90 kcal



Melancia

4 oz- 41 kcal

Jantar

360 kcal, 29g proteína, 16g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 salsicha(s)- 361 kcal

Almoço

280 kcal, 17g proteína, 29g carboidratos líquidos, 9g gordura



Tenders de chik'n crocantes

4 tender(es)- 229 kcal



Morangos

1 xícara(s)- 52 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

984 kcal ● 107g proteína (43%) ● 31g gordura (28%) ● 47g carboidrato (19%) ● 23g fibra (9%)

Café da manhã

145 kcal, 7g proteína, 15g carboidratos líquidos, 5g gordura



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal

Jantar

260 kcal, 25g proteína, 9g carboidratos líquidos, 10g gordura



Farelos veganos

1 1/4 xícara(s)- 183 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal

Almoço

305 kcal, 15g proteína, 21g carboidratos líquidos, 15g gordura



Batatas fritas assadas

97 kcal



Pimentões e cebolas salteados

63 kcal



Tempeh básico

2 oz- 148 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

1014 kcal ● 92g proteína (36%) ● 36g gordura (32%) ● 53g carboidrato (21%) ● 27g fibra (11%)

Café da manhã

145 kcal, 7g proteína, 15g carboidratos líquidos, 5g gordura



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal

Jantar

330 kcal, 12g proteína, 15g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salada de grão-de-bico com toque de limão

162 kcal



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal

Almoço

265 kcal, 12g proteína, 22g carboidratos líquidos, 10g gordura



Salada de edamame e grão-de-bico

267 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

1002 kcal ● 91g proteína (36%) ● 35g gordura (32%) ● 53g carboidrato (21%) ● 27g fibra (11%)

Café da manhã

135 kcal, 7g proteína, 15g carboidratos líquidos, 4g gordura



Linguigas veganas para o café da manhã
1 linguigas- 38 kcal



Bubble & squeak inglês vegano
1 bolinhos- 97 kcal

Jantar

330 kcal, 12g proteína, 15g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salada de grão-de-bico com toque de limão
162 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal

Almoço

265 kcal, 12g proteína, 22g carboidratos líquidos, 10g gordura



Salada de edamame e grão-de-bico
267 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

969 kcal ● 97g proteína (40%) ● 33g gordura (31%) ● 53g carboidrato (22%) ● 18g fibra (7%)

Café da manhã

135 kcal, 7g proteína, 15g carboidratos líquidos, 4g gordura



Linguigas veganas para o café da manhã
1 linguigas- 38 kcal



Bubble & squeak inglês vegano
1 bolinhos- 97 kcal

Jantar

315 kcal, 18g proteína, 21g carboidratos líquidos, 16g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
240 kcal

Almoço

245 kcal, 12g proteína, 16g carboidratos líquidos, 12g gordura



Tomates assados
2 tomate(s)- 119 kcal



Hambúrguer vegetal
1 hambúrguer- 127 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Bebidas

- ☐ água
17 2/3 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ ramen com sabor oriental
1/8 pacote com sachê de sabor (11g)
- ☐ molho barbecue
2 colher de sopa (34g)
- ☐ molho picante
2 colher de chá (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ mistura de vegetais congelados
2 oz (57g)
- ☐ pimentão
1 1/4 grande (206g)
- ☐ alface romana
4 folha interna (24g)
- ☐ folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)
- ☐ ketchup
2 colher de sopa (34g)
- ☐ cebola
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (81g)
- ☐ cenouras
2 médio (116g)
- ☐ brócolis
13 1/4 colher de sopa, picado (76g)
- ☐ couve-de-bruxelas
1/4 lbs (126g)
- ☐ tomates
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (257g)
- ☐ batatas
3/4 lbs (322g)
- ☐ tomates secos ao sol
2 pedaço(s) (20g)
- ☐ edamame, congelado
5 colher de sopa (47g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
5 colher de chá (mL)
- ☐ óleo
1 1/2 oz (mL)

Outro

- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
1 xícara (90g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
8 pedaços (204g)
- ☐ salsicha vegana
1 1/2 salsicha (150g)
- ☐ couve-flor congelada
3/4 xícara (85g)
- ☐ folhas verdes variadas
5 xícara (150g)
- ☐ tempero italiano
1/2 colher de chá (2g)
- ☐ linguiças veganas para o café da manhã
2 linguiças (45g)
- ☐ hambúrguer vegetal
1 hambúrguer (71g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
1 1/2 oz (43g)
- ☐ amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ melancia
12 oz (340g)
- ☐ morangos
2 xícara, inteira (288g)
- ☐ abacates
1/4 abacate(s) (50g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ cranberries secas
2 1/2 colher de chá (8g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
- ☐ sal
1/3 colher de chá (2g)
- ☐ mostarda Dijon
1 colher de chá (5g)
- ☐ cominho moído
2 pitada (1g)
- ☐ vinagre
3/8 colher de chá (mL)

- ☐ molho para salada
1/4 xícara (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ molho de soja (tamari)
3/8 colher de chá (mL)
 - ☐ tofu extra firme
9 1/2 oz (273g)
 - ☐ tempeh
6 oz (170g)
 - ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 1/4 xícara (125g)
 - ☐ homus
6 1/2 colher de sopa (98g)
 - ☐ grão-de-bico enlatado
1 lata (470g)
-

Produtos de panificação

- ☐ pão
2 fatia (64g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Sementes de girassol

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol

1/2 oz (14g)

Para todas as 3 refeições:

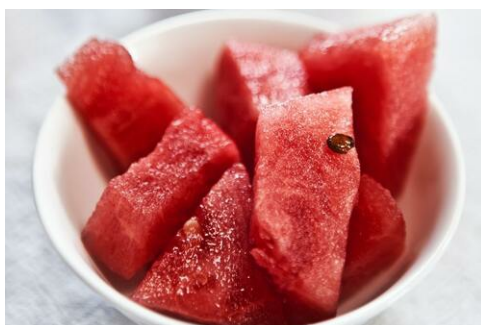
grãos de girassol

1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

Melancia

4 oz - 41 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

melancia

4 oz (113g)

Para todas as 3 refeições:

melancia

12 oz (340g)

1. Corte a melancia e sirva.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Torrada com homus

1 fatia(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

homus

2 1/2 colher de sopa (38g)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

homus

5 colher de sopa (75g)

pão

2 fatia (64g)

1. (Opcional) Torre o pão.
2. Espalhe homus sobre o pão e sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Linguixas veganas para o café da manhã

1 linguixas - 38 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

linguixas veganas para o café da manhã

1 linguixas (23g)

Para todas as 2 refeições:

linguixas veganas para o café da manhã

2 linguixas (45g)

1. Cozinhe as linguixas conforme as instruções da embalagem. Sirva.

Bubble & squeak inglês vegano

1 bolinhos - 97 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 14g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batatas, descascado e cortado em pedaços

1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)

molho picante

1 colher de chá (mL)

couve-de-bruxelas, ralado

1/2 xícara, ralada (25g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

batatas, descascado e cortado em pedaços

2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)

molho picante

2 colher de chá (mL)

couve-de-bruxelas, ralado

1 xícara, ralada (50g)

óleo

1 colher de chá (mL)

1. Coloque as batatas em uma panela, cubra com água e ferva por 10-15 minutos até ficarem macias ao garfo. Escorra e amasse as batatas com um garfo. Tempere com sal e pimenta.
2. Em uma tigela grande, misture o purê de batatas e as couves-de-bruxelas. Tempere generosamente com sal e pimenta.
3. Modele em bolinhos (use o número de bolinhos indicado nos detalhes da receita).
4. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Pressione os bolinhos no óleo e deixe sem mexer até dourar um lado, cerca de 2-3 minutos. Vire e cozinhe o outro lado.
5. Sirva com molho picante.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Wrap de alface com tempeh e barbecue

4 wrap(s) de alface - 329 kcal ● 26g proteína ● 9g gordura ● 26g carboidrato ● 11g fibra



Rende 4 wrap(s) de alface

pimentão, sem sementes e fatiado

1/2 pequeno (37g)

alface romana

4 folha interna (24g)

tempeh, cortado em cubos

4 oz (113g)

molho barbecue

2 colher de sopa (34g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1 xícara (90g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o tempeh por 3-5 minutos de cada lado até dourar e aquecer por completo. Coloque o tempeh em uma tigela pequena e adicione o molho barbecue. Misture para envolver. Monte os wraps de alface colocando o tempeh com barbecue, o coleslaw e o pimentão sobre as folhas de alface. Sirva.

Salada simples de couve

1/2 xícara(s) - 28 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

molho para salada

1/2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1/2 xícara, picada (20g)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Tenders de chik'n crocantes

4 tender(es) - 229 kcal ● 16g proteína ● 9g gordura ● 21g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ketchup

1 colher de sopa (17g)

tenders 'chik'n' sem carne

4 pedaços (102g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup

2 colher de sopa (34g)

tenders 'chik'n' sem carne

8 pedaços (204g)

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

Morangos

1 xícara(s) - 52 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

morangos

1 xícara, inteira (144g)

Para todas as 2 refeições:

morangos

2 xícara, inteira (288g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Batatas fritas assadas

97 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



óleo

1/4 colher de sopa (mL)

batatas

1/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (92g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Pimentões e cebolas salteados

63 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



óleo

1/4 colher de sopa (mL)

cebola, fatiado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

pimentão, cortado em tiras

1/2 grande (82g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o pimentão e a cebola e refogue até os vegetais ficarem macios, cerca de 15-20 minutos.
2. Tempere com um pouco de sal e pimenta e sirva.

Tempeh básico

2 oz - 148 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 oz

óleo

1 colher de chá (mL)

tempeh

2 oz (57g)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de edamame e grão-de-bico

267 kcal ● 12g proteína ● 10g gordura ● 22g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras, cortado em cubinhos

1/6 médio (12g)

edamame, congelado

2 1/2 colher de sopa (23g)

tempero italiano

1 pitada (1g)

vinagre

1/6 colher de chá (mL)

azeite

1 colher de chá (mL)

cranberries secas

1 colher de chá (4g)

pimentão, cortado em cubinhos

1/6 médio (24g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

3/8 lata (179g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras, cortado em cubinhos

3/8 médio (24g)

edamame, congelado

5 colher de sopa (47g)

tempero italiano

1/3 colher de chá (1g)

vinagre

3/8 colher de chá (mL)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

cranberries secas

2 1/2 colher de chá (8g)

pimentão, cortado em cubinhos

3/8 médio (48g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

5/6 lata (358g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem. Descarte quaisquer vagens.
2. Em uma tigela grande, adicione os grão-de-bico enxaguados, os grãos de edamame, o pimentão, as cenouras e os cranberries. Reserve.
3. Em uma tigela pequena, misture o azeite, o vinagre e os temperos até ficar homogêneo.
4. Despeje o molho sobre a mistura de grão-de-bico e misture.
5. Melhor servido gelado.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Tomates assados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 tomate(s)

tomates

2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Hambúrguer vegetal

1 hambúrguer - 127 kcal ● 10g proteína ● 3g gordura ● 11g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 hambúrguer

hambúrguer vegetal

1 hambúrguer (71g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
 2. Sirva.
-

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Lo mein de tofu

169 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



ramen com sabor oriental

1/8 pacote com sachê de sabor (11g)

mistura de vegetais congelados

2 oz (57g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

água

1/6 xícara(s) (mL)

molho de soja (tamari)

3/8 colher de chá (mL)

tofu extra firme

2 oz (57g)

1. Pressione o tofu entre folhas de papel-toalha para remover parte da água; corte em cubos pequenos. Aqueça azeite em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o tofu e frite até dourar, cerca de 15 minutos. Mexa ocasionalmente para evitar queimar.
2. Enquanto isso, leve água para ferver em uma panela média. Adicione o macarrão do pacote de ramen, reservando os sachês de tempero. Ferva por cerca de 2 minutos, até o macarrão amolecer. Escorra.
3. Adicione os vegetais para stir-fry à frigideira com o tofu e tempere com o sachê de tempero do ramen. Cozinhe, mexendo ocasionalmente até que os vegetais estejam macios, mas não pastosos. Adicione o macarrão e misture. Tempere com molho de soja e sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Tofu e legumes assados

352 kcal ● 24g proteína ● 17g gordura ● 16g carboidrato ● 9g fibra



cebola, cortado em fatias grossas

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)

cenouras, cortado conforme desejar

1 médio (61g)

azeite

2 colher de chá (mL)

brócolis, cortado conforme desejar

1/3 xícara, picado (30g)

pimentão, fatiado

1/3 médio (40g)

couve-de-bruxelas, cortado ao meio

2 2/3 oz (76g)

tofu extra firme

2/3 bloco (216g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 salsicha(s) - 361 kcal ● 29g proteína ● 19g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 salsicha(s)

cebola, fatiado fino

1/2 pequeno (35g)

salsicha vegana

1 salsicha (100g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

couve-flor congelada

3/4 xícara (85g)

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Farelos veganos

1 1/4 xícara(s) - 183 kcal ● 23g proteína ● 6g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1 1/4 xícara(s)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

1 1/4 xícara (125g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra

**molho para salada**

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomates

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

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

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de grão-de-bico com toque de limão

162 kcal ● 7g proteína ● 7g gordura ● 12g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grão-de-bico enlatado, lavado e escorrido

1/8 lata (56g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

abacates, picado

1/8 abacate(s) (25g)

tomates secos ao sol, fatiado finamente

1 pedaço(s) (10g)

homus

3/4 colher de sopa (11g)

mostarda Dijon

4 pitada (3g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

cominho moído

1 pitada (0g)

óleo

1/8 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico enlatado, lavado e escorrido

1/4 lata (112g)

folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

tomates secos ao sol, fatiado finamente

2 pedaço(s) (20g)

homus

1 1/2 colher de sopa (23g)

mostarda Dijon

1 colher de chá (5g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

cominho moído

2 pitada (1g)

óleo

1/8 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Coloque os grãos-de-bico em uma assadeira e misture com o óleo, cominho e um pouco de sal até ficarem bem cobertos. Asse por 10-15 minutos até os grãos-de-bico dourarem.
3. Enquanto isso, em uma tigela pequena, misture o hummus, a mostarda, o suco de limão e um pouco de sal e pimenta para fazer o molho. Se necessário, acrescente um pouco de água para ajustar a consistência.
4. Sirva as folhas verdes com tomates secos ao sol, abacate, grão-de-bico e o molho.

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 6 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomates

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

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

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.

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.