

Meal Plan - Plano alimentar vegano baixo em carboidratos de 1200 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

1242 kcal ● 91g proteína (29%) ● 61g gordura (44%) ● 52g carboidrato (17%) ● 32g fibra (10%)

Café da manhã

185 kcal, 2g proteína, 3g carboidratos líquidos, 15g gordura



Abacate
176 kcal



Tomates-cereja
3 tomates-cereja- 11 kcal

Jantar

420 kcal, 9g proteína, 18g carboidratos líquidos, 30g gordura



Morangos
1 xícara(s)- 52 kcal



Bifes de repolho assados com molho
214 kcal



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 153 kcal

Almoço

420 kcal, 31g proteína, 28g carboidratos líquidos, 15g gordura



Lentilhas
87 kcal



Refogado de cenoura com carne moída
332 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 2

1250 kcal ● 93g proteína (30%) ● 62g gordura (45%) ● 40g carboidrato (13%) ● 40g fibra (13%)

Café da manhã

185 kcal, 2g proteína, 3g carboidratos líquidos, 15g gordura



Abacate
176 kcal



Tomates-cereja
3 tomates-cereja- 11 kcal

Jantar

375 kcal, 30g proteína, 19g carboidratos líquidos, 14g gordura



Cenouras assadas
3 cenoura(s)- 158 kcal



Farelos veganos
1 1/2 xícara(s)- 219 kcal

Almoço

470 kcal, 12g proteína, 16g carboidratos líquidos, 32g gordura



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal



Zoodles com molho de abacate
353 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 3

1183 kcal

● 95g proteína (32%)

● 61g gordura (46%)

● 45g carboidrato (15%)

● 20g fibra (7%)

Café da manhã

185 kcal, 2g proteína, 3g carboidratos líquidos, 15g gordura

Abacate

176 kcal

Tomates-cereja

3 tomates-cereja- 11 kcal

Jantar

425 kcal, 25g proteína, 24g carboidratos líquidos, 24g gordura

Legumes mistos

1/2 xícara(s)- 49 kcal

Tofu com limão e pimenta

10 1/2 oz- 378 kcal

Almoço

355 kcal, 19g proteína, 16g carboidratos líquidos, 21g gordura

Tempeh com molho de amendoim

2 oz de tempeh- 217 kcal

Salada simples de folhas mistas

136 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 4

1209 kcal

● 104g proteína (34%)

● 52g gordura (38%)

● 65g carboidrato (22%)

● 17g fibra (6%)

Café da manhã

205 kcal, 8g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura

Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas

1 torrada(s)- 203 kcal

Jantar

425 kcal, 25g proteína, 24g carboidratos líquidos, 24g gordura

Legumes mistos

1/2 xícara(s)- 49 kcal

Tofu com limão e pimenta

10 1/2 oz- 378 kcal

Almoço

360 kcal, 22g proteína, 26g carboidratos líquidos, 16g gordura

Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 5

1183 kcal

● 102g proteína (34%)

● 49g gordura (38%)

● 54g carboidrato (18%)

● 29g fibra (10%)

Café da manhã

205 kcal, 8g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura

Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas

1 torrada(s)- 203 kcal

Jantar

380 kcal, 25g proteína, 11g carboidratos líquidos, 22g gordura

Tomates salteados com alho e ervas

85 kcal

Tempeh básico

4 oz- 295 kcal

Almoço

380 kcal, 21g proteína, 26g carboidratos líquidos, 16g gordura

Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal

Wrap de alface com tempeh e barbecue

2 wrap(s) de alface- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 6

1163 kcal

95g proteína (33%)

58g gordura (45%)

49g carboidrato (17%)

17g fibra (6%)

Café da manhã

205 kcal, 6g proteína, 7g carboidratos líquidos, 16g gordura



Sementes de girassol

90 kcal



Smoothie verde super simples

115 kcal

Jantar

380 kcal, 25g proteína, 11g carboidratos líquidos, 22g gordura



Tomates salteados com alho e ervas

85 kcal



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal

Almoço

360 kcal, 16g proteína, 28g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal



Tenders de chik'n crocantes

3 tender(es)- 171 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 7

1204 kcal

93g proteína (31%)

55g gordura (41%)

66g carboidrato (22%)

19g fibra (6%)

Café da manhã

205 kcal, 6g proteína, 7g carboidratos líquidos, 16g gordura



Sementes de girassol

90 kcal



Smoothie verde super simples

115 kcal

Jantar

420 kcal, 23g proteína, 28g carboidratos líquidos, 19g gordura



Abobrinha grelhada na frigideira

166 kcal



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 254 kcal

Almoço

360 kcal, 16g proteína, 28g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal



Tenders de chik'n crocantes

3 tender(es)- 171 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ abacates
2 1/4 abacate(s) (452g)
- ☐ morangos
1 xícara, inteira (144g)
- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)
- ☐ limão
1 1/2 pequeno (87g)
- ☐ framboesas
20 framboesas (38g)
- ☐ abacaxi, congelado
1/2 xícara, pedaços (83g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
6 médio inteiro (6 cm diâ.) (727g)
- ☐ repolho
1/4 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (179g)
- ☐ coentro fresco
1 colher de sopa, picado (3g)
- ☐ cebola
1/3 grande (50g)
- ☐ alho
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)
- ☐ cenouras
5 1/2 médio (327g)
- ☐ abobrinha
1 1/2 grande (438g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
1 xícara (135g)
- ☐ alface romana
3/8 cabeça (262g)
- ☐ pimentão
1/4 pequeno (19g)
- ☐ espinafre fresco
1/2 xícara(s) (15g)
- ☐ ketchup
1 1/2 colher de sopa (26g)

Bebidas

- ☐ água
14 3/4 xícara (mL)
- ☐ pó proteico
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)
- ☐ molho ranch
1 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
4 1/4 g (4g)
- ☐ sal
1 colher de chá (7g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
1 1/2 pitada (0g)
- ☐ manjerição fresco
3/4 xícara, folhas inteiras (18g)
- ☐ pimenta-limão
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ alho em pó
4 pitada (2g)
- ☐ orégano seco
4 pitada, moído (1g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoins torrados
6 3/4 colher de sopa (61g)
- ☐ lentilhas, cruas
2 colher de sopa (24g)
- ☐ molho de soja (tamari)
3/4 oz (mL)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
3/4 embalagem (340 g) (263g)
- ☐ tofu firme
1 1/3 lbs (595g)
- ☐ manteiga de amendoim
1 oz (32g)
- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ amido de milho
3 colher de sopa (24g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de linhaça
2 pitada (2g)
- ☐ manteiga de amêndoa
2 colher de sopa (32g)
- ☐ grãos de girassol
1 oz (28g)
- ☐ leite de coco enlatado
6 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão
2 fatia(s) (64g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

- ☐ molho para salada
2/3 xícara (mL)
- ☐ azeite
2 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ tempero italiano
1/4 recipiente (≈21 g) (5g)
- ☐ levedura nutricional
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ folhas verdes variadas
10 1/2 xícara (315g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
1/2 xícara (45g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
6 pedaços (153g)
- ☐ hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

- ☐ molho barbecue
1 colher de sopa (17g)

Lanches

- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
1/2 bolos (5g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 3 refeições:

suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Tomates-cereja

3 tomates-cereja - 11 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

tomates
3 tomatinhos (51g)

Para todas as 3 refeições:

tomates
9 tomatinhos (153g)

1. Enxágue os tomates, remova os cabinhos e sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas

1 torrada(s) - 203 kcal ● 8g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

framboesas
10 framboesas (19g)
sementes de linhaça
1 pitada (1g)
manteiga de amêndoa
1 colher de sopa (16g)
pão
1 fatia(s) (32g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
20 framboesas (38g)
sementes de linhaça
2 pitada (2g)
manteiga de amêndoa
2 colher de sopa (32g)
pão
2 fatia(s) (64g)

1. Toste o pão (opcional).
2. Espalhe a manteiga de amêndoa sobre o pão. Coloque as framboesas sobre a manteiga e amasse-as gentilmente com as costas de um garfo. Polvilhe sementes de linhaça e sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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 2 refeições:

grãos de girassol
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Smoothie verde super simples

115 kcal ● 1g proteína ● 9g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

abacaxi, congelado
4 colher de sopa, pedaços (41g)
leite de coco enlatado
3 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
1/4 xícara(s) (8g)

Para todas as 2 refeições:

abacaxi, congelado
1/2 xícara, pedaços (83g)
leite de coco enlatado
6 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
1/2 xícara(s) (15g)

1. Bata o leite de coco e o espinafre no liquidificador até ficar completamente homogêneo.
2. Adicione os pedaços de abacaxi congelado e bata novamente, até ficar homogêneo.
3. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Lentilhas

87 kcal ● 6g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



sal
1/4 pitada (0g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
2 colher de sopa (24g)

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.

Refogado de cenoura com carne moída

332 kcal ● 25g proteína ● 15g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



coentro fresco, picado
3 colher de chá, picado (3g)
cebola, picado
1/3 grande (50g)
alho, picado finamente
2/3 dente(s) (de alho) (2g)
óleo
2 colher de chá (mL)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
flocos de pimenta vermelha
1 1/3 pitada (0g)
água
2 colher de chá (mL)
molho de soja (tamari)
3 colher de chá (mL)
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
4 oz (113g)
cenouras
1 1/3 grande (96g)

1. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-baixo e adicione o óleo. Acrescente a cebola picada e o alho e mexa ocasionalmente.
2. Enquanto isso, corte as cenouras em palitos pequenos. Adicione as cenouras à frigideira com as cebolas junto com flocos de pimenta vermelha e uma pitada de sal e pimenta. Continue cozinhando até que as cebolas estejam douradas e as cenouras levemente macias.
3. Adicione os pedaços de carne (hambúrguer desfiado) à panela e misture. Acrescente molho de soja, água e metade do coentro.
4. Quando estiver totalmente cozido, sirva e regue com suco de limão e o restante do coentro.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1/8 xícara(s)

amendoins torrados
2 colher de sopa (18g)



1. A receita não possui instruções.

Zoodles com molho de abacate

353 kcal ● 8g proteína ● 23g gordura ● 13g carboidrato ● 15g fibra



abacates, descascado e sem sementes
3/4 abacate(s) (151g)
abobrinha
3/4 grande (242g)
manjerição fresco
3/4 xícara, folhas inteiras (18g)
tomates, cortado ao meio
7 1/2 tomatinhos (128g)
suco de limão
2 1/4 colher de sopa (mL)
água
1/4 xícara(s) (mL)

1. Usando um espiralizador ou um descascador, faça os noodles de abobrinha.
2. Coloque a água, o suco de limão, o abacate e o manjerição no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
3. Em uma tigela, misture os noodles de abobrinha, os tomates e o molho e mexa delicadamente até ficarem bem envolvidos. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.
4. Observação: embora esta receita fique melhor fresca, ela pode ser conservada na geladeira por um ou dois dias.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Tempeh com molho de amendoim

2 oz de tempeh - 217 kcal ● 16g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 oz de tempeh

levedura nutricional

1/4 colher de sopa (1g)

molho de soja (tamari)

1/2 colher de chá (mL)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

tempeh

2 oz (57g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga ou papel alumínio e pulverize com spray antiaderente.
2. Corte o tempeh em pedaços no formato de nuggets.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o suco de limão, o molho de soja e a levedura nutricional. Vá adicionando pequenas quantidades de água até obter uma consistência de molho que não fique muito rala. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Mergulhe o tempeh no molho, cobrindo-o completamente. Coloque na assadeira. Reserve um pouco do molho para depois.
5. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que a manteiga de amendoim forme uma crosta.
6. Regue com o molho extra por cima e sirva.

Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



molho para salada

3 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

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

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1/8 xícara(s)

amendoins torrados

2 colher de sopa (18g)



1. A receita não possui instruções.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



alface romana, picado grosseiramente

1/2 corações (250g)

cenouras, fatiado

1/4 médio (15g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

molho para salada

3/4 colher de sopa (mL)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz - 120 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 bolacha(s) de arroz

bolachas de arroz, qualquer sabor

1/2 bolos (5g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

Wrap de alface com tempeh e barbecue

2 wrap(s) de alface - 165 kcal ● 13g proteína ● 4g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



Rende 2 wrap(s) de alface

pimentão, sem sementes e fatiado

1/4 pequeno (19g)

alface romana

2 folha interna (12g)

tempeh, cortado em cubos

2 oz (57g)

molho barbecue

1 colher de sopa (17g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1/2 xícara (45g)

óleo

1/4 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.

Almoço 6

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal 4g proteína 12g gordura 13g carboidrato 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- molho para salada**
1/4 xícara (mL)
- tomates**
10 colher de sopa de tomates-cereja (93g)
- folhas verdes variadas**
3 3/4 xícara (113g)

Para todas as 2 refeições:

- molho para salada**
1/2 xícara (mL)
- tomates**
1 1/4 xícara de tomates-cereja (186g)
- folhas verdes variadas**
7 1/2 xícara (225g)

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

Tenders de chik'n crocantes

3 tender(es) - 171 kcal 12g proteína 7g gordura 15g carboidrato 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- ketchup**
3/4 colher de sopa (13g)
- tenders 'chik'n' sem carne**
3 pedaços (77g)

Para todas as 2 refeições:

- ketchup**
1 1/2 colher de sopa (26g)
- tenders 'chik'n' sem carne**
6 pedaços (153g)

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

Jantar 1

Comer em dia 1

Morangos

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



Rende 1 xícara(s)

- morangos**
1 xícara, inteira (144g)

1. A receita não possui instruções.

Bifes de repolho assados com molho

214 kcal 3g proteína 17g gordura 7g carboidrato 5g fibra

**repolho**

1/4 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (179g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

molho ranch

1 colher de sopa (mL)

tempero italiano

2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Remova as camadas externas do repolho e corte o talo na base.
3. Coloque o repolho em pé com o talo para baixo na tábua e corte em fatias de meia polegada (cerca de 1,25 cm).
4. Tempere ambos os lados das fatias de repolho com óleo, sal, pimenta e tempero italiano a gosto.
5. Coloque os bifes em uma assadeira untada (ou forre com papel alumínio/papel manteiga).
6. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que as bordas estejam crocantes e o centro macio.
7. Sirva com o molho.

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 153 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1/6 xícara(s)

amendoins torrados

2 2/3 colher de sopa (24g)



1. A receita não possui instruções.

Jantar 2

Comer em dia 2

Cenouras assadas

3 cenoura(s) - 158 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Rende 3 cenoura(s)

cenouras, fatiado

3 grande (216g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
Coloque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Farelos veganos

1 1/2 xícara(s) - 219 kcal ● 28g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

1 1/2 xícara (150g)

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

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Legumes mistos

1/2 xícara(s) - 49 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

mistura de vegetais congelados
1/2 xícara (68g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de vegetais congelados
1 xícara (135g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Tofu com limão e pimenta

10 1/2 oz - 378 kcal ● 23g proteína ● 24g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
2/3 lbs (298g)
pimenta-limão
3 pitada (1g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
amido de milho
1 1/2 colher de sopa (12g)
limão, raspado
3/4 pequeno (44g)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
1 1/3 lbs (595g)
pimenta-limão
1/4 colher de sopa (2g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
amido de milho
3 colher de sopa (24g)
limão, raspado
1 1/2 pequeno (87g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (220°C).
2. Combine tofu, óleo, amido de milho, raspas de limão, lemon pepper e um pouco de sal em uma assadeira forrada. Misture até o tofu ficar uniformemente coberto.
3. Asse por 20-25 minutos até o tofu ficar dourado e crocante. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tomates salteados com alho e ervas

85 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

sal

1 1/3 pitada (1g)

tempero italiano

4 pitada (2g)

tomates

1/3 pint, tomatinhos (99g)

alho, picado

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

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/3 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1/3 colher de chá (2g)

tempero italiano

1 colher de chá (4g)

tomates

2/3 pint, tomatinhos (199g)

alho, picado

2/3 dente(s) (de alho) (2g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

2/3 pitada, moído (0g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.
2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.
3. Sirva.

Tempeh básico

4 oz - 295 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

óleo

2 colher de chá (mL)

tempeh

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

4 colher de chá (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

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 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Abobrinha grelhada na frigideira

166 kcal ● 3g proteína ● 13g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



azeite

1 colher de sopa (mL)

sal

4 pitada (3g)

alho em pó

4 pitada (2g)

orégano seco

4 pitada, moído (1g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de sopa, moído (3g)

abobrinha

1 médio (196g)

1. Corte a abobrinha ao longo em quatro ou cinco filés.
2. Em uma tigela pequena, bata o azeite e os temperos.
3. Pincele a mistura de óleo sobre todos os lados das fatias de abobrinha.
4. Coloque a abobrinha em uma frigideira aquecida por 2-3 minutos de um lado. Em seguida, vire e cozinhe por mais um minuto do outro lado.
5. Sirva.

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 254 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Rende 2 hambúrguer

hambúrguer vegetal

2 hambúrguer (142g)

1. Cozinhe o hambúrguer 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.