

Meal Plan - Plano alimentar vegano de 80 g de proteína

[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

987 kcal ● 100g proteína (41%) ● 27g gordura (25%) ● 68g carboidrato (27%) ● 18g fibra (7%)

Café da manhã

120 kcal, 3g proteína, 15g carboidratos líquidos, 5g gordura



[Barra de granola pequena](#)

1 barra(s)- 119 kcal

Jantar

260 kcal, 23g proteína, 26g carboidratos líquidos, 5g gordura



[Lentilhas](#)

87 kcal



[Palitos de cenoura](#)

1 cenoura(s)- 27 kcal



[Asinhas de seitan ao teriyaki](#)

2 oz de seitan- 149 kcal

Almoço

385 kcal, 27g proteína, 25g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Milho](#)

92 kcal



[Tempeh básico](#)

4 oz- 295 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

Day 2

1000 kcal ● 93g proteína (37%) ● 38g gordura (35%) ● 49g carboidrato (19%) ● 22g fibra (9%)

Café da manhã

120 kcal, 3g proteína, 15g carboidratos líquidos, 5g gordura



[Barra de granola pequena](#)

1 barra(s)- 119 kcal

Jantar

275 kcal, 16g proteína, 7g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Couve com alho](#)

80 kcal



[Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano](#)

196 kcal

Almoço

385 kcal, 27g proteína, 25g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Milho](#)

92 kcal



[Tempeh básico](#)

4 oz- 295 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

Day 3

1069 kcal ● 82g proteína (31%) ● 35g gordura (29%) ● 90g carboidrato (34%) ● 17g fibra (6%)

Café da manhã

180 kcal, 5g proteína, 36g carboidratos líquidos, 1g gordura



Bagel pequeno tostado com 'manteiga'
1/2 bagel(s)- 95 kcal



Suco de fruta
3/4 copo(s)- 86 kcal

Jantar

275 kcal, 16g proteína, 7g carboidratos líquidos, 17g gordura



Couve com alho
80 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano
196 kcal

Almoço

395 kcal, 13g proteína, 45g carboidratos líquidos, 16g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal



Sopa de tomate
1 lata(s)- 211 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 4

1020 kcal ● 97g proteína (38%) ● 29g gordura (26%) ● 80g carboidrato (31%) ● 12g fibra (5%)

Café da manhã

180 kcal, 5g proteína, 36g carboidratos líquidos, 1g gordura



Bagel pequeno tostado com 'manteiga'
1/2 bagel(s)- 95 kcal



Suco de fruta
3/4 copo(s)- 86 kcal

Jantar

300 kcal, 19g proteína, 19g carboidratos líquidos, 15g gordura



Couve-flor assada
58 kcal



Lentilhas
87 kcal



Tofu Cajun
157 kcal

Almoço

320 kcal, 25g proteína, 22g carboidratos líquidos, 12g gordura



Milho
92 kcal



Tofu assado
8 oz- 226 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 5

950 kcal ● 81g proteína (34%) ● 36g gordura (34%) ● 61g carboidrato (26%) ● 14g fibra (6%)

Café da manhã

200 kcal, 10g proteína, 28g carboidratos líquidos, 4g gordura



Bagel médio tostado com 'manteiga'
1/2 bagel(s)- 145 kcal



Leite de soja
2/3 xícara(s)- 56 kcal

Jantar

210 kcal, 10g proteína, 9g carboidratos líquidos, 14g gordura



Tofu básico
4 oz- 171 kcal



Pão pita
1/2 pão pita(s)- 39 kcal

Almoço

320 kcal, 13g proteína, 22g carboidratos líquidos, 17g gordura



Couve com alho
80 kcal



Lentilhas ao curry
241 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 6

964 kcal ● 87g proteína (36%) ● 13g gordura (12%) ● 107g carboidrato (44%) ● 19g fibra (8%)

Café da manhã

200 kcal, 10g proteína, 28g carboidratos líquidos, 4g gordura



Bagel médio tostado com 'manteiga'
1/2 bagel(s)- 145 kcal



Leite de soja
2/3 xícara(s)- 56 kcal

Jantar

250 kcal, 12g proteína, 35g carboidratos líquidos, 5g gordura



Salada simples de couve
1/2 xícara(s)- 28 kcal



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis
221 kcal

Almoço

295 kcal, 17g proteína, 42g carboidratos líquidos, 2g gordura



Brócolis
1 xícara(s)- 29 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

964 kcal

87g proteína (36%)

13g gordura (12%)

107g carboidrato (44%)

19g fibra (8%)

Café da manhã

200 kcal, 10g proteína, 28g carboidratos líquidos, 4g gordura



Bagel médio tostado com 'manteiga'

1/2 bagel(s)- 145 kcal



Leite de soja

2/3 xícara(s)- 56 kcal

Jantar

250 kcal, 12g proteína, 35g carboidratos líquidos, 5g gordura



Salada simples de couve

1/2 xícara(s)- 28 kcal



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

221 kcal

Almoço

295 kcal, 17g proteína, 42g carboidratos líquidos, 2g gordura



Brócolis

1 xícara(s)- 29 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

Especiarias e ervas

- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ tomilho seco
1 pitada, folhas (0g)
- ☐ tempero cajun
4 pitada (1g)
- ☐ manjerição, seco
4 pitada, moído (1g)

Bebidas

- ☐ água
15 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
2 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
6 3/4 colher de sopa (80g)
- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ tofu firme
13 oz (368g)
- ☐ tofu extra firme
1/2 lbs (227g)
- ☐ molho de soja (tamari)
4 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cenouras
1 médio (61g)
- ☐ grãos de milho congelados
2 xícara (272g)
- ☐ alho
2 3/4 dente(s) (de alho) (8g)
- ☐ couve-manteiga
3/4 lbs (340g)
- ☐ couve-flor
2 1/4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (596g)
- ☐ gengibre fresco
1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)
- ☐ brócolis congelado
1/2 lbs (253g)
- ☐ folhas de couve
1 xícara, picada (40g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1 colher de sopa (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
2 oz (57g)
- ☐ massa seca crua
3 oz (86g)

Lanches

- ☐ barra de granola pequena
2 barra (50g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ Molho Frank's Red Hot
2 colher de sopa (mL)
- ☐ sopa de tomate condensada enlatada
1 lata (298 g) (298g)
- ☐ molho barbecue
1/2 xícara (143g)

Produtos de panificação

- ☐ bagel
2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (227g)
- ☐ pão pita
1/2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (14g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de fruta
12 fl oz (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)
- ☐ sementes de gergelim
1/2 colher de sopa (5g)
- ☐ leite de coco enlatado
4 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ molho teriyaki
1 colher de sopa (mL)
 - ☐ ranch vegano
2 colher de sopa (mL)
 - ☐ manteiga vegana
1 1/4 colher de sopa (18g)
 - ☐ pasta de curry
1 colher de chá (5g)
 - ☐ leite de soja, sem açúcar
2 xícara(s) (mL)
 - ☐ levedura nutricional
1/2 xícara (30g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Barra de granola pequena

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola pequena
1 barra (25g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola pequena
2 barra (50g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Bagel pequeno tostado com 'manteiga'

1/2 bagel(s) - 95 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga vegana
1/4 colher de sopa (4g)
bagel
1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(35g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga vegana
1/2 colher de sopa (7g)
bagel
1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

1. Toste o bagel no ponto desejado.\r\nEspalhe a manteiga.\r\nAproveite.

Suco de fruta

3/4 copo(s) - 86 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 19g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta
6 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
12 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Bagel médio tostado com 'manteiga'

1/2 bagel(s) - 145 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 27g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga vegana
1/4 colher de sopa (4g)
bagel
1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(53g)

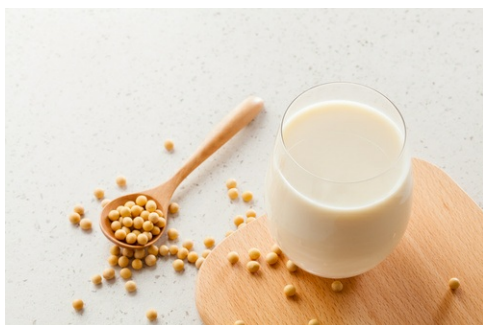
Para todas as 3 refeições:

manteiga vegana
3/4 colher de sopa (11g)
bagel
1 1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(158g)

1. Toste o bagel no ponto desejado.\r\nEspalhe a manteiga.\r\nAproveite.

Leite de soja

2/3 xícara(s) - 56 kcal ● 5g proteína ● 3g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite de soja, sem açúcar
2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite de soja, sem açúcar
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Milho

92 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de milho congelados
2/3 xícara (91g)

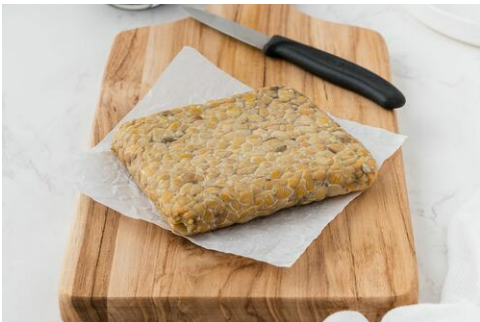
Para todas as 2 refeições:

grãos de milho congelados
1 1/3 xícara (181g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



sementes de abóbora, torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa de tomate

1 lata(s) - 211 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 lata(s)
sopa de tomate condensada enlatada
1 lata (298 g) (298g)

- 1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 3 [↗](#)
Comer em dia 4

Milho
92 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



grãos de milho congelados
2/3 xícara (91g)

- 1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

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



Rende 8 oz

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)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Couve com alho

80 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



alho, picado

3/4 dente(s) (de alho) (2g)

sal

1/2 pitada (0g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

4 oz (113g)

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.

Lentilhas ao curry

241 kcal ● 9g proteína ● 12g gordura ● 20g carboidrato ● 3g fibra



pasta de curry

1 colher de chá (5g)

leite de coco enlatado

4 colher de sopa (mL)

sal

1/3 pitada (0g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

2 2/3 colher de sopa (32g)

1. Enxágue as lentilhas e coloque-as em uma panela com a água. Leve à fervura, então tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Misture a pasta de curry, o creme de coco e tempere com sal a gosto. Volte a ferver e cozinhe por mais 10 a 15 minutos, até as lentilhas ficarem macias.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Brócolis

1 xícara(s) - 29 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

brócolis congelado

1 xícara (91g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado

2 xícara (182g)

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.

Jantar 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.

Palitos de cenoura

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



Rende 1 cenoura(s)

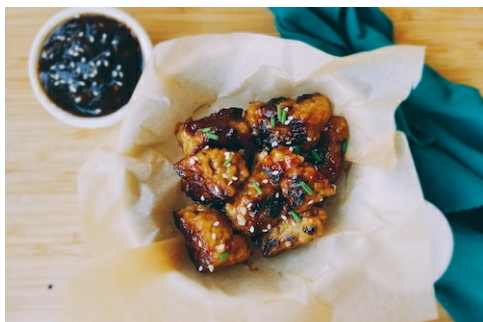
cenouras

1 médio (61g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Asinhas de seitan ao teriyaki

2 oz de seitan - 149 kcal ● 16g proteína ● 5g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 oz de seitan

molho teriyaki

1 colher de sopa (mL)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

seitan

2 oz (57g)

1. Corte o seitan em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
3. Adicione o seitan e cozinhe por alguns minutos de cada lado até as bordas dourarem e fiquem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Couve com alho

80 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

3/4 dente(s) (de alho) (2g)

sal

1/2 pitada (0g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

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.

Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

196 kcal ● 12g proteína ● 13g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ranch vegano

1 colher de sopa (mL)

tempeh, picado grosseiramente

2 oz (57g)

Molho Frank's Red Hot

1 colher de sopa (mL)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

ranch vegano

2 colher de sopa (mL)

tempeh, picado grosseiramente

4 oz (113g)

Molho Frank's Red Hot

2 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com ranch vegano.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Couve-flor assada

58 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



couve-flor, cortado em floretes

1/4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)
(66g)

tomilho seco

1 pitada, folhas (0g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Misture os floretes de couve-flor com o óleo. Tempere com tomilho e um pouco de sal e pimenta. Asse até dourar, cerca de 20-25 minutos. Sirva.

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.\r\nAqueça 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 Cajun

157 kcal ● 11g proteína ● 11g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos

5 oz (142g)

óleo

1 colher de chá (mL)

tempero cajun

4 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

Tofu básico

4 oz - 171 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 oz

tofu firme

4 oz (113g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Fatie o tofu 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.

Pão pita

1/2 pão pita(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 pão pita(s)

pão pita

1/2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (14g)

1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no micro-ondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de couve

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1/2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1/2 xícara, picada (20g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

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

Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

221 kcal ● 11g proteína ● 4g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjeriço, seco

2 pitada, moído (0g)

leite de amêndoa sem açúcar

1 colher de sopa (mL)

sal

1/8 pitada (0g)

alho

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

brócolis congelado

1/8 embalagem (36g)

tofu firme

1/8 pacote (≈450 g) (57g)

massa seca crua

1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

manjeriço, seco

4 pitada, moído (1g)

leite de amêndoa sem açúcar

2 colher de sopa (mL)

sal

1/8 pitada (0g)

alho

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

brócolis congelado

1/4 embalagem (71g)

tofu firme

1/4 pacote (≈450 g) (113g)

massa seca crua

3 oz (86g)

1. Cozinhe a massa e o brócolis conforme as instruções das embalagens.
2. Enquanto isso, coloque o tofu, o alho, o sal e o manjeriço em um processador ou liquidificador.
3. Adicione o leite de amêndoas aos poucos até obter a consistência desejada.
4. Despeje em uma panela para aquecer. Não deixe ferver, pois pode talhar.
5. Na hora de servir, coloque a massa com o brócolis e o molho por cima.
6. Para sobras: para melhores resultados, mantenha cada elemento (massa, molho, brócolis) em recipientes herméticos separados. Reaqueça conforme necessário.

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.