

Meal Plan - Plano alimentar vegano de 90 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

1047 kcal ● 111g proteína (42%) ● 27g gordura (24%) ● 68g carboidrato (26%) ● 22g fibra (8%)

Café da manhã

235 kcal, 20g proteína, 14g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Mexido de tofu 'com gosto de queijo'](#)
190 kcal



[Mirtilos](#)
1/2 xícara(s)- 47 kcal

Jantar

380 kcal, 38g proteína, 9g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Tomates assados](#)
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



[Farelos veganos](#)
2 xícara(s)- 292 kcal

Almoço

210 kcal, 4g proteína, 42g carboidratos líquidos, 1g gordura



[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 2

1136 kcal ● 116g proteína (41%) ● 36g gordura (29%) ● 61g carboidrato (21%) ● 26g fibra (9%)

Café da manhã

235 kcal, 20g proteína, 14g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Mexido de tofu 'com gosto de queijo'](#)
190 kcal



[Mirtilos](#)
1/2 xícara(s)- 47 kcal

Jantar

355 kcal, 25g proteína, 11g carboidratos líquidos, 20g gordura



[Tomates assados](#)
1 tomate(s)- 60 kcal



[Tempeh básico](#)
4 oz- 295 kcal

Almoço

325 kcal, 23g proteína, 34g carboidratos líquidos, 6g gordura



[Beterrabas](#)
3 beterrabas- 72 kcal



[Hambúrguer vegetal](#)
2 hambúrguer- 254 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
2 dosador- 218 kcal

Day 3

1091 kcal ● 97g proteína (35%) ● 43g gordura (36%) ● 57g carboidrato (21%) ● 22g fibra (8%)

Café da manhã

150 kcal, 15g proteína, 11g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoa)
105 kcal



Mirtilos
1/2 xícara(s)- 47 kcal

Jantar

395 kcal, 11g proteína, 10g carboidratos líquidos, 32g gordura



Sementes de girassol
180 kcal



Bifes de repolho assados com molho
214 kcal

Almoço

325 kcal, 23g proteína, 34g carboidratos líquidos, 6g gordura



Beterrabas
3 beterrabas- 72 kcal



Hambúrguer vegetal
2 hambúrguer- 254 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 4

1112 kcal ● 95g proteína (34%) ● 51g gordura (42%) ● 53g carboidrato (19%) ● 14g fibra (5%)

Café da manhã

150 kcal, 15g proteína, 11g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoa)
105 kcal



Mirtilos
1/2 xícara(s)- 47 kcal

Jantar

395 kcal, 11g proteína, 10g carboidratos líquidos, 32g gordura



Sementes de girassol
180 kcal



Bifes de repolho assados com molho
214 kcal

Almoço

350 kcal, 21g proteína, 31g carboidratos líquidos, 15g gordura



Satay de chik'n com molho de amendoim
2 espetos- 233 kcal



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 5

1099 kcal ● 100g proteína (36%) ● 29g gordura (24%) ● 92g carboidrato (33%) ● 18g fibra (7%)

Café da manhã

150 kcal, 15g proteína, 11g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoa)
105 kcal



Mirtilos
1/2 xícara(s)- 47 kcal

Jantar

380 kcal, 17g proteína, 48g carboidratos líquidos, 9g gordura



Asas de couve-flor ao barbecue
268 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
113 kcal

Almoço

350 kcal, 21g proteína, 31g carboidratos líquidos, 15g gordura



Satay de chik'n com molho de amendoim
2 espetos- 233 kcal



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 6

1155 kcal ● 91g proteína (32%) ● 29g gordura (23%) ● 106g carboidrato (37%) ● 26g fibra (9%)

Café da manhã

185 kcal, 8g proteína, 22g carboidratos líquidos, 5g gordura



Torrada com homus
1 fatia(s)- 146 kcal



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal

Jantar

380 kcal, 17g proteína, 48g carboidratos líquidos, 9g gordura



Asas de couve-flor ao barbecue
268 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
113 kcal

Almoço

370 kcal, 19g proteína, 34g carboidratos líquidos, 15g gordura



Leite de soja
3/4 xícara(s)- 64 kcal



Beterrabas
5 beterrabas- 121 kcal



Tofu 'chik'n' com limão e gengibre
3 1/2 onça(s) de tofu- 187 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 7

1130 kcal ● 90g proteína (32%) ● 37g gordura (30%) ● 85g carboidrato (30%) ● 24g fibra (8%)

Café da manhã

185 kcal, 8g proteína, 22g carboidratos líquidos, 5g gordura



Torrada com homus
1 fatia(s)- 146 kcal



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal

Jantar

355 kcal, 16g proteína, 27g carboidratos líquidos, 17g gordura



Sopa de tomate encorpada
208 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 148 kcal

Almoço

370 kcal, 19g proteína, 34g carboidratos líquidos, 15g gordura



Leite de soja
3/4 xícara(s)- 64 kcal



Beterrabas
5 beterrabas- 121 kcal



Tofu 'chik'n' com limão e gengibre
3 1/2 onça(s) de tofu- 187 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)
- ☐ tomates
2 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (339g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
16 beterraba(s) (800g)
- ☐ repolho
1/2 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (357g)
- ☐ gengibre fresco
2 polegada (2.5 cm) cubo (11g)
- ☐ couve-flor
2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (530g)
- ☐ cebola
1/4 grande (38g)
- ☐ cenouras
1/4 grande (18g)
- ☐ polpa de tomate
1/4 colher de sopa (4g)
- ☐ tomates cozidos enlatados
1/4 lata (~410 g) (101g)

Bebidas

- ☐ água
14 xícara (mL)
- ☐ pó proteico
15 1/2 concha (1/3 xícara cada) (481g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
1 1/2 xícara (mL)

Outro

- ☐ levedura nutricional
3/4 xícara (45g)
- ☐ hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)
- ☐ tempero italiano
4 pitada (2g)
- ☐ espeto(s)
4 espetos (4g)
- ☐ tiras veganas chik'n
1/3 lbs (151g)
- ☐ óleo de gergelim
2 colher de chá (mL)
- ☐ folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
- ☐ leite de soja, sem açúcar
1 1/2 xícara(s) (mL)

Especiarias e ervas

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme
1 1/3 lbs (595g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
2 xícara (213g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ manteiga de amendoim
4 colher de chá (21g)
- ☐ homus
5 colher de sopa (75g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)
- ☐ lentilhas, cruas
2 colher de sopa (24g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ mirtilos
2 1/2 xícara (370g)
- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)
- ☐ suco de fruta
16 fl oz (mL)
- ☐ clementinas
2 fruta (148g)
- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ molho ranch
2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
1/4 xícara (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa de tomate condensada enlatada
1 lata (298 g) (298g)
- ☐ molho barbecue
1/2 xícara (143g)
- ☐ caldo de legumes
1/2 xícara(s) (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
2 oz (57g)

- ☐ sal
1 1/4 colher de chá (8g)
- ☐ cúrcuma em pó
2 pitada (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
- ☐ vinagre de maçã
1/4 colher de sopa (4g)
- ☐ chili em pó
2 pitada (1g)
- ☐ páprica
2 pitada (1g)

- ☐ sementes de gergelim
1/2 colher de sopa (5g)
- ☐ amêndoas
2 3/4 colher de sopa, inteira (24g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
2 fatia (64g)

Doces

- ☐ agave
1 colher de chá (7g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ amido de milho
1 1/2 colher de sopa (12g)
-

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Mexido de tofu 'com gosto de queijo'

190 kcal ● 20g proteína ● 9g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado finamente

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

água

1 colher de sopa (mL)

levedura nutricional

2 colher de sopa (8g)

sal

1 pitada (1g)

cúrcuma em pó

1 pitada (0g)

tofu firme, escorrido

1/2 lbs (198g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado finamente

1 dente (de alho) (3g)

água

2 colher de sopa (mL)

levedura nutricional

4 colher de sopa (15g)

sal

2 pitada (2g)

cúrcuma em pó

2 pitada (1g)

tofu firme, escorrido

14 oz (397g)

1. Aqueça a água em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione o alho e cozinhe até ficar perfumado. Esmalgalhe o tofu na frigideira e cozinhe por alguns minutos, mexendo ocasionalmente. Adicione a cúrcuma, o levedo nutricional e o sal e misture até ficar bem combinado. Cozinhe a mistura por mais alguns minutos, adicionando mais água se necessário. Sirva.

Mirtilos

1/2 xícara(s) - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mirtilos

1/2 xícara (74g)

Para todas as 2 refeições:

mirtilos

1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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 3 refeições:

pó proteico

1 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(47g)

leite de amêndoa sem açúcar

1 1/2 xícara (mL)

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

Mirtilos

1/2 xícara(s) - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mirtilos

1/2 xícara (74g)

Para todas as 3 refeições:

mirtilos

1 1/2 xícara (222g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

clementinas
1 fruta (74g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas
2 fruta (148g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

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 2

Comer em dia 2 e dia 3

Beterrabas

3 beterrabas - 72 kcal 3g proteína 0g gordura 12g carboidrato 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal
**beterrabas, pré-cozidas
(enlatadas ou refrigeradas)**
3 beterraba(s) (150g)

Para todas as 2 refeições:
**beterrabas, pré-cozidas
(enlatadas ou refrigeradas)**
6 beterraba(s) (300g)

1. Fatie as beterrabas. Tempere com sal/pimenta (opcional: também tempere com alecrim ou um fio de vinagre balsâmico) e sirva.

Hambúrguer vegetal

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



Translation missing:
pt.for_single_meal
hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

Para todas as 2 refeições:
hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)

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

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Satay de chik'n com molho de amendoim

2 espetos - 233 kcal ● 19g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

gengibre fresco, ralado ou picado

1/3 polegada (2.5 cm) cubo (2g)

espeto(s)

2 espetos (2g)

tiras veganas chik'n

2 2/3 oz (76g)

óleo de gergelim

1 colher de chá (mL)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

2 colher de chá (11g)

Para todas as 2 refeições:

gengibre fresco, ralado ou picado

2/3 polegada (2.5 cm) cubo (3g)

espeto(s)

4 espetos (4g)

tiras veganas chik'n

1/3 lbs (151g)

óleo de gergelim

2 colher de chá (mL)

suco de limão

3 colher de chá (mL)

manteiga de amendoim

4 colher de chá (21g)

1. Se as tiras de chik'n estiverem congeladas, siga as instruções da embalagem no micro-ondas e cozinhe até ficarem moles, mas não totalmente cozidas. Pincele óleo de gergelim sobre as tiras de chik'n e espete-as em palitos. Cozinhe os espetos em uma frigideira ou grelha em fogo médio até dourarem por fora e estarem cozidos por dentro. Enquanto isso, prepare o molho misturando a manteiga de amendoim, o gengibre e o suco de limão. Você pode adicionar um pouco de água para ajustar a consistência do molho, se desejar. Sirva os espetos com o molho de amendoim e aproveite.

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta

8 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta

16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Leite de soja

3/4 xícara(s) - 64 kcal ● 5g proteína ● 3g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite de soja, sem açúcar
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja, sem açúcar
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Beterrabas

5 beterrabas - 121 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 20g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**beterrabas, pré-cozidas
(enlatadas ou refrigeradas)**
5 beterraba(s) (250g)

Para todas as 2 refeições:

**beterrabas, pré-cozidas
(enlatadas ou refrigeradas)**
10 beterraba(s) (500g)

1. Fatie as beterrabas. Tempere com sal/pimenta (opcional: também tempere com alecrim ou um fio de vinagre balsâmico) e sirva.

Tofu 'chik'n' com limão e gengibre

3 1/2 onça(s) de tofu - 187 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

gingibre fresco, descascado e picado fino

3/4 polegada (2.5 cm) cubo (4g)

agave

4 pitada (3g)

sementes de gergelim

1/4 colher de sopa (2g)

alho, picado fino

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

óleo

1 colher de chá (mL)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

amido de milho

3/4 colher de sopa (6g)

molho de soja (tamari), dividido

1/2 colher de sopa (mL)

tofu firme, seco com papel-toalha

1/4 lbs (99g)

Para todas as 2 refeições:

gingibre fresco, descascado e picado fino

1 1/2 polegada (2.5 cm) cubo (8g)

agave

1 colher de chá (7g)

sementes de gergelim

1/2 colher de sopa (5g)

alho, picado fino

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

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

amido de milho

1 1/2 colher de sopa (12g)

molho de soja (tamari), dividido

1 colher de sopa (mL)

tofu firme, seco com papel-toalha

1/2 lbs (198g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Rasgue o tofu em pedaços do tamanho de uma mordida e coloque-os em uma tigela grande. Misture com apenas metade do molho de soja e apenas metade do óleo. Polvilhe um pouco mais da metade do amido de milho sobre o tofu e misture até o tofu ficar totalmente coberto.
3. Coloque o tofu em uma assadeira forrada com papel manteiga e asse até ficar crocante, cerca de 30-35 minutos.
4. Enquanto isso, prepare o molho de limão e gengibre. Misture suco de limão, xarope de agave e o molho de soja restante em uma tigela pequena. Em outra tigela, misture o amido de milho restante com um pouco de água fria até ficar combinado. Reserve ambas as tigelas.
5. Adicione o óleo restante em uma frigideira em fogo médio e junte o gengibre e o alho. Cozinhe até perfumar, 1 minuto.
6. Despeje o molho de limão e leve a ferver e então acrescente a mistura de amido de milho. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 1 minuto.
7. Adicione o tofu e as sementes de gergelim ao molho e mexa até envolver. Sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Tomates assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 1/2 tomate(s)

tomates

1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (137g)

óleo

1/2 colher de sopa (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.

Farelos veganos

2 xícara(s) - 292 kcal ● 37g proteína ● 9g gordura ● 6g carboidrato ● 11g fibra



Rende 2 xícara(s)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

2 xícara (200g)

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

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Tomates assados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 tomate(s)

tomates

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

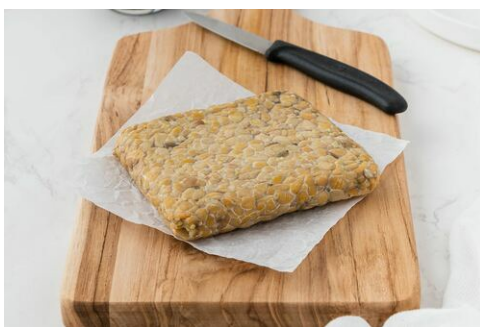
óleo

1 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.

Tempeh básico

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



Rende 4 oz

óleo

2 colher de chá (mL)

tempeh

4 oz (113g)

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Bifes de repolho assados com molho

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

repolho
1/2 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (357g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
molho ranch
2 colher de sopa (mL)
tempero italiano
4 pitada (2g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
sal
4 pitada (3g)

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

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.

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

tomates

6 colher de sopa de tomates-cereja
(56g)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1/4 xícara (mL)

tomates

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

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

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Sopa de tomate encorpada

208 kcal ● 10g proteína ● 5g gordura ● 25g carboidrato ● 6g fibra



cebola, cortado em cubos

1/4 grande (38g)

cenouras, picado

1/4 grande (18g)

polpa de tomate

1/4 colher de sopa (4g)

vinagre de maçã

1/4 colher de sopa (4g)

chili em pó

2 pitada (1g)

páprica

2 pitada (1g)

alho, picado

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

caldo de legumes

1/2 xícara(s) (mL)

tomates cozidos enlatados

1/4 lata (~410 g) (101g)

lentilhas, cruas

2 colher de sopa (24g)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

2 colher de sopa (13g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma panela de paredes grossas em fogo médio. Acrescente as cenouras e a cebola e refogue por cerca de 8 minutos até amaciarem.
2. Misture a pasta de tomate. Em seguida junte o alho, a carne moída e as lentilhas e cozinhe a mistura por cerca de 3 minutos.
3. Adicione o caldo, os tomates, os temperos e uma boa pitada de sal. Leve para ferver, tampe e cozinhe por cerca de 15 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Desligue o fogo e misture o vinagre de maçã. Sirva.

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 148 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/6 xícara(s)

amêndoas

2 2/3 colher de sopa, inteira (24g)

1. A receita não possui instruções.

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.