

Meal Plan - Plano alimentar vegano de 100 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 1164 kcal ● 103g proteína (35%) ● 29g gordura (23%) ● 90g carboidrato (31%) ● 32g fibra (11%)

Café da manhã

260 kcal, 6g proteína, 32g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Barra de granola pequena](#)
2 barra(s)- 238 kcal



[Tomates-cereja](#)
6 tomates-cereja- 21 kcal

Jantar

250 kcal, 16g proteína, 30g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Massa de lentilha](#)
252 kcal

Almoço

380 kcal, 21g proteína, 25g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Arroz branco](#)
1/3 xícara de arroz cozido- 73 kcal



[Couve com alho](#)
159 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 2 1182 kcal ● 117g proteína (40%) ● 42g gordura (32%) ● 66g carboidrato (22%) ● 20g fibra (7%)

Café da manhã

260 kcal, 6g proteína, 32g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Barra de granola pequena](#)
2 barra(s)- 238 kcal



[Tomates-cereja](#)
6 tomates-cereja- 21 kcal

Jantar

285 kcal, 29g proteína, 8g carboidratos líquidos, 11g gordura



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



[Salada simples de folhas mistas](#)
68 kcal

Almoço

365 kcal, 22g proteína, 23g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Arroz branco](#)
1/4 xícara de arroz cozido- 55 kcal



[Salada simples de folhas mistas com tomate](#)
76 kcal



[Satay de chik'n com molho de amendoim](#)
2 espetos- 233 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

1221 kcal ● 105g proteína (35%) ● 40g gordura (30%) ● 86g carboidrato (28%) ● 24g fibra (8%)

Café da manhã

260 kcal, 6g proteína, 32g carboidratos líquidos, 10g gordura



Barra de granola pequena

2 barra(s)- 238 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Jantar

330 kcal, 17g proteína, 26g carboidratos líquidos, 13g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal



Chili vegano com 'carne'

218 kcal

Almoço

360 kcal, 22g proteína, 25g carboidratos líquidos, 16g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 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

1187 kcal ● 110g proteína (37%) ● 42g gordura (32%) ● 68g carboidrato (23%) ● 23g fibra (8%)

Café da manhã

225 kcal, 11g proteína, 15g carboidratos líquidos, 12g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Jantar

330 kcal, 17g proteína, 26g carboidratos líquidos, 13g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal



Chili vegano com 'carne'

218 kcal

Almoço

360 kcal, 22g proteína, 25g carboidratos líquidos, 16g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 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

1219 kcal ● 114g proteína (37%) ● 44g gordura (32%) ● 77g carboidrato (25%) ● 15g fibra (5%)

Café da manhã

225 kcal, 11g proteína, 15g carboidratos líquidos, 12g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Jantar

325 kcal, 10g proteína, 36g carboidratos líquidos, 14g gordura



Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue

130 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Suco de fruta

3/4 copo(s)- 86 kcal

Almoço

395 kcal, 32g proteína, 24g carboidratos líquidos, 16g gordura



Milho com manteiga vegana

94 kcal



Tofu assado

10 2/3 oz- 302 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

1230 kcal ● 111g proteína (36%) ● 33g gordura (24%) ● 104g carboidrato (34%) ● 17g fibra (5%)

Café da manhã

235 kcal, 8g proteína, 42g carboidratos líquidos, 2g gordura



Bagel médio tostado com 'manteiga'

1/2 bagel(s)- 145 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Jantar

325 kcal, 10g proteína, 36g carboidratos líquidos, 14g gordura



Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue

130 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Suco de fruta

3/4 copo(s)- 86 kcal

Almoço

395 kcal, 32g proteína, 24g carboidratos líquidos, 16g gordura



Milho com manteiga vegana

94 kcal



Tofu assado

10 2/3 oz- 302 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

1196 kcal

101g proteína (34%)

25g gordura (19%)

125g carboidrato (42%)

17g fibra (6%)

Café da manhã

235 kcal, 8g proteína, 42g carboidratos líquidos, 2g gordura



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



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal

Jantar

330 kcal, 23g proteína, 29g carboidratos líquidos, 11g gordura



Tofu Cajun
157 kcal



Lentilhas
174 kcal

Almoço

355 kcal, 10g proteína, 52g carboidratos líquidos, 10g gordura



Sanduíche grelhado de manteiga de amendoim e banana
1/2 sanduíche(s)- 243 kcal



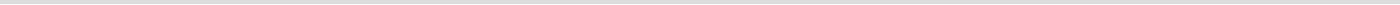
Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal



Lanches

- ☐ barra de granola pequena
6 barra (150g)
- ☐ barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
7 médio inteiro (6 cm diâ.) (863g)
- ☐ alho
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)
- ☐ couve-manteiga
1/2 lbs (227g)
- ☐ gengibre fresco
4 1/2 g (5g)
- ☐ pimentão
1/2 médio (60g)
- ☐ tomates cozidos enlatados
1/4 lata (~410 g) (101g)
- ☐ cebola
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
- ☐ grãos de milho congelados
1 1/3 xícara (181g)
- ☐ brócolis
1/2 xícara, picado (46g)

Bebidas

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

Outro

- ☐ Massa de lentilha
2 oz (57g)
- ☐ folhas verdes variadas
7 1/2 xícara (225g)
- ☐ espeto(s)
2 espetos (2g)
- ☐ tiras veganas chik'n
2 2/3 oz (76g)
- ☐ óleo de gergelim
1 colher de chá (mL)
- ☐ manteiga vegana
1 colher de sopa (14g)

Sopas, molhos e caldos

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1/2 xícara (mL)
- ☐ spray de cozinha
1/2 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
2 oz (57g)
- ☐ manteiga de amendoim
5 colher de chá (27g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
2/3 embalagem (340 g) (235g)
- ☐ feijão vermelho
1/4 lata (112g)
- ☐ lentilhas, cruas
6 colher de sopa (72g)
- ☐ tofu extra firme
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ molho de soja (tamari)
2/3 xícara (mL)
- ☐ tofu firme
1/2 lbs (255g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ abacaxi enlatado
1/2 xícara, pedaços (91g)
- ☐ suco de fruta
20 fl oz (mL)
- ☐ nectarina
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)
- ☐ banana
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)
- ☐ sementes de gergelim
4 colher de chá (12g)

Produtos de panificação

- ☐ bagel
1 bagel médio (~9 a 10 cm di) (105g)

☐ molho para macarrão
1/8 pote (680 g) (84g)

☐ caldo de legumes
1/4 xícara(s) (mL)

☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

☐ molho barbecue
2 colher de sopa (35g)

☐ pão
1 fatia (32g)

Grãos cerealíferos e massas

☐ arroz branco de grão longo
3 colher de sopa (36g)

Especiarias e ervas

☐ sal
1 1/2 g (2g)

☐ chili em pó
2 pitada (1g)

☐ cominho moído
2 pitada (1g)

☐ pimenta-do-reino
1 pitada (0g)

☐ tempero cajun
4 pitada (1g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Barra de granola pequena

2 barra(s) - 238 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 30g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola pequena
2 barra (50g)

Para todas as 3 refeições:

barra de granola pequena
6 barra (150g)

1. A receita não possui instruções.

Tomates-cereja

6 tomates-cereja - 21 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates
6 tomatinhos (102g)

Para todas as 3 refeições:

tomates
18 tomatinhos (306g)

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

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Tomates-cereja

6 tomates-cereja - 21 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

6 tomatinhos (102g)

Para todas as 2 refeições:

tomates

12 tomatinhos (204g)

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

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola rica em proteínas

1 barra (40g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola rica em proteínas

2 barra (80g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em 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 2 refeições:

manteiga vegana

1/2 colher de sopa (7g)

bagel

1 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(105g)

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

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nectarina, sem caroço
1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

Para todas as 2 refeições:

nectarina, sem caroço
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Tomates-cereja

6 tomates-cereja - 21 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates
6 tomatinhos (102g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
12 tomatinhos (204g)

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

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Arroz branco

1/3 xícara de arroz cozido - 73 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1/3 xícara de arroz cozido

arroz branco de grão longo

1 3/4 colher de sopa (21g)

água

1/4 xícara(s) (mL)



1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Couve com alho

159 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 9g fibra



alho, picado

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

sal

1 pitada (1g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

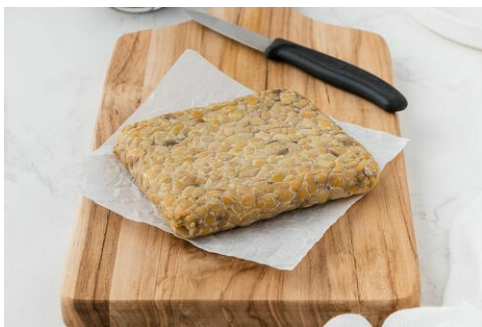
couve-manteiga

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 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 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Arroz branco

1/4 xícara de arroz cozido - 55 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1/4 xícara de arroz cozido

arroz branco de grão longo

4 colher de chá (15g)

água

1/6 xícara(s) (mL)



1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

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.

Satay de chik'n com molho de amendoim

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



Rende 2 espetos

gingibre 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)

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.\r\nPincele óleo de gergelim sobre as tiras de chik'n e espete-as em palitos.\r\nCozinhe os espetos em uma frigideira ou grelha em fogo médio até dourarem por fora e estarem cozidos por dentro.\r\nEnquanto 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.\r\nSirva os espetos com o molho de amendoim e aproveite.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Milho com manteiga vegana

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de milho congelados
2/3 xícara (91g)
manteiga vegana
1/4 colher de sopa (4g)
sal
1/2 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de milho congelados
1 1/3 xícara (181g)
manteiga vegana
1/2 colher de sopa (7g)
sal
1 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)

1. Prepare o milho conforme as instruções da embalagem.
Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta a gosto.

Tofu assado

10 2/3 oz - 302 kcal ● 29g proteína ● 16g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

gingibre fresco, descascado e ralado

2/3 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)

tofu extra firme

2/3 lbs (302g)

sementes de gergelim

2 colher de chá (6g)

molho de soja (tamari)

1/3 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

gingibre fresco, descascado e ralado

1 1/3 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)

tofu extra firme

1 1/3 lbs (605g)

sementes de gergelim

4 colher de chá (12g)

molho de soja (tamari)

2/3 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.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Sanduíche grelhado de manteiga de amendoim e banana

1/2 sanduíche(s) - 243 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 27g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

spray de cozinha

1/2 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

banana, fatiado

1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

pão

1 fatia (32g)

1. Aqueça uma frigideira ou chapa em fogo médio e unte com spray de cozinha. Espalhe 1 colher de sopa de manteiga de amendoim em um lado de cada fatia de pão. Coloque as fatias de banana sobre o lado com manteiga de amendoim de uma fatia, cubra com a outra fatia e pressione firmemente. Frite o sanduíche até dourar em cada lado, cerca de 2 minutos por lado.

Suco de fruta

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



Rende 1 copo(s)

suco de fruta

8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Massa de lentilha

252 kcal ● 16g proteína ● 2g gordura ● 30g carboidrato ● 12g fibra



Massa de lentilha

2 oz (57g)

molho para macarrão

1/8 pote (680 g) (84g)

1. Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem.
Cubra com o molho e sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

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.

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

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

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Chili vegano com 'carne'

218 kcal ● 15g proteína ● 6g gordura ● 18g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

feijão vermelho, escorrido e enxaguado

1/8 lata (56g)

alho, picado finamente

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

pimentão, picado

1/4 médio (30g)

tomates cozidos enlatados

1/8 lata (~410 g) (51g)

cebola, picado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

caldo de legumes

1/8 xícara(s) (mL)

chili em pó

1 pitada (0g)

cominho moído

1 pitada (0g)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

1/8 embalagem (340 g) (43g)

lentilhas, cruas

1 colher de sopa (12g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

feijão vermelho, escorrido e enxaguado

1/4 lata (112g)

alho, picado finamente

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

pimentão, picado

1/2 médio (60g)

tomates cozidos enlatados

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

cebola, picado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

caldo de legumes

1/4 xícara(s) (mL)

chili em pó

2 pitada (1g)

cominho moído

2 pitada (1g)

carne de hambúrguer

vegetariana em pedaços

1/4 embalagem (340 g) (85g)

lentilhas, cruas

2 colher de sopa (24g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione o alho e a cebola e os pimentões picados. Cozinhe até amolecerem. Adicione cominho, pimenta em pó e sal e pimenta a gosto. Mexa. Acrescente os feijões, as lentilhas, os tomates, o crumble vegetal e o caldo de legumes. Leve para ferver em fogo baixo e cozinhe por 25 minutos.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue

130 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

3/8 colher de chá (mL)

molho barbecue

1 colher de sopa (17g)

abacaxi enlatado

4 colher de sopa, pedaços (45g)

tofu firme

2 oz (57g)

brócolis

4 colher de sopa, picado (23g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

molho barbecue

2 colher de sopa (35g)

abacaxi enlatado

1/2 xícara, pedaços (91g)

tofu firme

4 oz (113g)

brócolis

1/2 xícara, picado (46g)

1. Escorra o tofu. Seque com um pano e pressione suavemente para remover o excesso de líquido. Corte em tiras e passe no óleo. Aqueça uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e não vire até que o fundo esteja dourado, cerca de 5 minutos. Vire e cozinhe por mais 3-5 minutos até o tofu ficar crocante. Retire da frigideira e reserve. Adicione o brócolis à frigideira com um pouco de água e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até ficar no vapor e macio, cerca de 5 minutos. Despeje o molho barbecue sobre o tofu para cobri-lo. Sirva o tofu ao lado do brócolis e do abacaxi.

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

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.

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



sal

1/2 pitada (0g)

água

1 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\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.

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.

