

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano alto em proteína 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 1 972 kcal ● 92g proteína (38%) ● 35g gordura (32%) ● 54g carboidrato (22%) ● 18g fibra (8%)

Café da manhã

155 kcal, 7g proteína, 4g carboidratos líquidos, 10g gordura



Framboesas

1/2 xícara(s)- 36 kcal



Ovo na berinjela

120 kcal

Jantar

305 kcal, 20g proteína, 21g carboidratos líquidos, 12g gordura



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal



Lentilhas

87 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

157 kcal

Almoço

295 kcal, 16g proteína, 27g carboidratos líquidos, 12g gordura



Nuggets Chik'n

5 1/3 nuggets- 294 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 2 1013 kcal ● 95g proteína (37%) ● 34g gordura (31%) ● 60g carboidrato (24%) ● 21g fibra (8%)

Café da manhã

155 kcal, 7g proteína, 4g carboidratos líquidos, 10g gordura



Framboesas

1/2 xícara(s)- 36 kcal



Ovo na berinjela

120 kcal

Jantar

345 kcal, 23g proteína, 27g carboidratos líquidos, 12g gordura



Lentilhas

87 kcal



Feijão-lima com manteiga

110 kcal



Tempeh básico

2 oz- 148 kcal

Almoço

295 kcal, 16g proteína, 27g carboidratos líquidos, 12g gordura



Nuggets Chik'n

5 1/3 nuggets- 294 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 3 993 kcal ● 94g proteína (38%) ● 31g gordura (28%) ● 70g carboidrato (28%) ● 16g fibra (6%)

Café da manhã

130 kcal, 8g proteína, 5g carboidratos líquidos, 8g gordura



Tomate recheado com ovo e pesto
1 tomate(s)- 129 kcal

Jantar

345 kcal, 20g proteína, 36g carboidratos líquidos, 12g gordura



Leite
3/4 xícara(s)- 112 kcal



Sub de almôndega vegana
1/2 sub(s)- 234 kcal

Almoço

300 kcal, 18g proteína, 27g carboidratos líquidos, 10g gordura



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



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 4 993 kcal ● 94g proteína (38%) ● 31g gordura (28%) ● 70g carboidrato (28%) ● 16g fibra (6%)

Café da manhã

130 kcal, 8g proteína, 5g carboidratos líquidos, 8g gordura



Tomate recheado com ovo e pesto
1 tomate(s)- 129 kcal

Jantar

345 kcal, 20g proteína, 36g carboidratos líquidos, 12g gordura



Leite
3/4 xícara(s)- 112 kcal



Sub de almôndega vegana
1/2 sub(s)- 234 kcal

Almoço

300 kcal, 18g proteína, 27g carboidratos líquidos, 10g gordura



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



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 5

985 kcal

90g proteína (37%)

43g gordura (39%)

49g carboidrato (20%)

11g fibra (4%)

Café da manhã

130 kcal, 8g proteína, 5g carboidratos líquidos, 8g gordura

Tomate recheado com ovo e pesto

1 tomate(s)- 129 kcal

Jantar

340 kcal, 16g proteína, 17g carboidratos líquidos, 23g gordura

Salada de slaw com tofu buffalo

190 kcal

Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Almoço

300 kcal, 18g proteína, 26g carboidratos líquidos, 11g gordura

Arroz branco

3/8 xícara de arroz cozido- 82 kcal

Tempeh com molho de amendoim

2 oz de tempeh- 217 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 6

1028 kcal

97g proteína (38%)

30g gordura (26%)

79g carboidrato (31%)

15g fibra (6%)

Café da manhã

140 kcal, 13g proteína, 1g carboidratos líquidos, 10g gordura

Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Jantar

315 kcal, 20g proteína, 36g carboidratos líquidos, 10g gordura

Jambalaya vegano na panela lenta

259 kcal

Salada simples de couve

1 xícara(s)- 55 kcal

Almoço

355 kcal, 16g proteína, 41g carboidratos líquidos, 10g gordura

Brócolis com manteiga

2/3 xícara(s)- 89 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

1028 kcal

97g proteína (38%)

30g gordura (26%)

79g carboidrato (31%)

15g fibra (6%)

Café da manhã

140 kcal, 13g proteína, 1g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Almoço

355 kcal, 16g proteína, 41g carboidratos líquidos, 10g gordura



Brócolis com manteiga

2/3 xícara(s)- 89 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue

268 kcal

Jantar

315 kcal, 20g proteína, 36g carboidratos líquidos, 10g gordura



Jambalaya vegano na panela lenta

259 kcal



Salada simples de couve

1 xícara(s)- 55 kcal

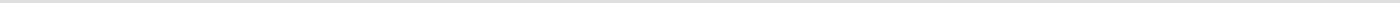
Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal



Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
5 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (646g)
- ☐ ketchup
1/3 xícara (79g)
- ☐ berinjela
2 fatia(s) de 2,5 cm (120g)
- ☐ feijão-lima, congelado
1/4 embalagem (280 g) (71g)
- ☐ brócolis congelado
1 1/3 xícara (121g)
- ☐ couve-flor
2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (530g)
- ☐ alho
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
- ☐ aipo cru
3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (30g)
- ☐ pimentão verde
1/8 grande (21g)
- ☐ cebola
1/8 grande (19g)
- ☐ folhas de couve
2 xícara, picada (80g)

Gorduras e óleos

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

Especiarias e ervas

- ☐ sal
4 1/4 g (4g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/4 g (0g)
- ☐ tempero cajun
1 colher de chá (3g)

Bebidas

- ☐ água
15 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

Outro

- ☐ tzatziki
1/8 xícara(s) (14g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
10 2/3 nuggets (229g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
8 pedaços (204g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
4 almôndega(s) (120g)
- ☐ levedura nutricional
1 oz (32g)
- ☐ pão tipo sub(s)
1 pão(ões) (85g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
1/2 xícara (45g)
- ☐ linguiça vegana
2 oz (57g)
- ☐ tomate em cubos
1/4 lata (795 g) (199g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho Frank's Red Hot
2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho pesto
1 1/2 colher de sopa (24g)
- ☐ molho para macarrão
4 colher de sopa (65g)
- ☐ molho barbecue
1/2 xícara (143g)
- ☐ caldo de legumes
1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ molho picante
1/2 colher de chá (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ framboesas
3 xícara (369g)
- ☐ suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
9 grande (450g)
- ☐ manteiga
1/4 vara (23g)
- ☐ leite integral
2 1/2 xícara(s) (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
4 colher de sopa (48g)
 - ☐ tempeh
6 oz (170g)
 - ☐ tofu firme
1/4 lbs (99g)
 - ☐ molho de soja (tamari)
1/2 colher de chá (mL)
 - ☐ manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
-

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
6 colher de sopa (69g)
- ☐ seitan
2 oz (57g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Framboesas

1/2 xícara(s) - 36 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas
1/2 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
1 xícara (123g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Ovo na berinjela

120 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
1 grande (50g)
óleo
1 colher de chá (mL)
berinjela
1 fatia(s) de 2,5 cm (60g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)
óleo
2 colher de chá (mL)
berinjela
2 fatia(s) de 2,5 cm (120g)

1. Unte a berinjela com óleo e coloque em uma frigideira em fogo médio, cozinhando por cerca de 4 minutos de cada lado até ficar macia e levemente dourada.
2. Retire a berinjela da frigideira e, quando estiver fria o suficiente para manusear, faça um pequeno buraco no centro e reserve o disco cortado.
3. Coloque a berinjela de volta na frigideira e quebre um ovo no centro do buraco. Cozinhe por 4 minutos, vire e cozinhe por mais 2-3 minutos.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva com o disco de berinjela reservado.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Tomate recheado com ovo e pesto

1 tomate(s) - 129 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (182g)

ovos

1 grande (50g)

molho pesto

1/2 colher de sopa (8g)

Para todas as 3 refeições:

tomates

3 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (546g)

ovos

3 grande (150g)

molho pesto

1 1/2 colher de sopa (24g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte as tampas dos tomates e retire o miolo para formar 'tigelas'.
3. Coloque os tomates em uma assadeira.
4. Coloque pesto no fundo de cada tomate e quebre um ovo dentro de cada um.
5. Tempere com sal e pimenta.
6. Asse por 20 minutos.
7. Sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Nuggets Chik'n

5 1/3 nuggets - 294 kcal ● 16g proteína ● 12g gordura ● 27g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nuggets veganos tipo frango

5 1/3 nuggets (115g)

ketchup

4 colher de chá (23g)

Para todas as 2 refeições:

nuggets veganos tipo frango

10 2/3 nuggets (229g)

ketchup

2 2/3 colher de sopa (45g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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.\n\nSirva com ketchup.

Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas

1 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas

2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Arroz branco

3/8 xícara de arroz cozido - 82 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra

Rende 3/8 xícara de arroz cozido

arroz branco de grão longo

2 colher de sopa (23g)

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.

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.
-

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Brócolis com manteiga

2/3 xícara(s) - 89 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga

2 colher de chá (9g)

pimenta-do-reino

1/3 pitada (0g)

brócolis congelado

2/3 xícara (61g)

sal

1/3 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

4 colher de chá (19g)

pimenta-do-reino

2/3 pitada (0g)

brócolis congelado

1 1/3 xícara (121g)

sal

2/3 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

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

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.

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.\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.

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

157 kcal ● 13g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



tempeh, picado grosseiramente

2 oz (57g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

tzatziki

1/8 xícara(s) (14g)

molho Frank's Red Hot

1 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 tzatziki.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

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.

Feijão-lima com manteiga

110 kcal ● 5g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

manteiga

1 colher de chá (5g)

feijão-lima, congelado

1/4 embalagem (280 g) (71g)

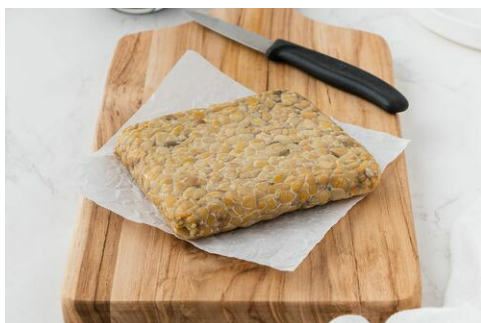
sal

1 pitada (1g)

1. Cozinhe o feijão-lima conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de escorrer, adicione a manteiga, o sal e a pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. 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.

Jantar 3

Comer em dia 3 e dia 4

Leite

3/4 xícara(s) - 112 kcal 6g proteína 6g gordura 9g carboidrato 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Sub de almôndega vegana

1/2 sub(s) - 234 kcal 14g proteína 6g gordura 27g carboidrato 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

almôndegas veganas congeladas
2 almôndega(s) (60g)
molho para macarrão
2 colher de sopa (33g)
levedura nutricional
4 pitada (1g)
pão tipo sub(s)
1/2 pão(ões) (43g)

Para todas as 2 refeições:

almôndegas veganas congeladas
4 almôndega(s) (120g)
molho para macarrão
4 colher de sopa (65g)
levedura nutricional
1 colher de chá (1g)
pão tipo sub(s)
1 pão(ões) (85g)

1. Cozinhe as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
2. Aqueça o molho de tomate no fogão ou no micro-ondas.
3. Quando as almôndegas estiverem prontas, coloque-as no pão tipo sub e cubra com o molho e levedura nutricional.
4. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada de slaw com tofu buffalo

190 kcal ● 8g proteína ● 15g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



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

1/4 lbs (99g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

1 colher de sopa de tomates-cereja (9g)

molho ranch

1 colher de sopa (mL)

molho Frank's Red Hot

1 colher de sopa (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1/2 xícara (45g)

1. Tempere os cubos de tofu com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio. Adicione o tofu e cozinhe por 4–6 minutos, virando ocasionalmente, até dourar todos os lados. Retire do fogo e deixe esfriar um pouco, então misture com molho picante.
3. Sirva o tofu sobre uma cama de salada de repolho e tomatinhos. Regue com molho ranch e sirva.
4. Dica de preparo: Guarde o tofu e o molho ranch separadamente do repolho. Combine tudo apenas antes de servir para manter o slaw fresco e crocante.

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1 xícara(s)

leite integral

1 xícara(s) (mL)



1. A receita não possui instruções.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Jambalaya vegano na panela lenta

259 kcal ● 18g proteína ● 6g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado fino

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

aipo cru, picado

3/8 talo médio (19-20 cm de comprimento) (15g)

pimentão verde, sem sementes e picado

1/8 grande (10g)

linguiça vegana, fatiado

1 oz (28g)

seitan, cortado em cubos

1 oz (28g)

tomate em cubos, com suco

1/8 lata (795 g) (99g)

arroz branco de grão longo

2 colher de sopa (23g)

caldo de legumes

1/8 xícara(s) (mL)

molho picante

1/4 colher de chá (mL)

cebola, picado

1/8 grande (9g)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

tempero cajun

1/2 colher de chá (1g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado fino

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

aipo cru, picado

3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (30g)

pimentão verde, sem sementes e picado

1/8 grande (21g)

linguiça vegana, fatiado

2 oz (57g)

seitan, cortado em cubos

2 oz (57g)

tomate em cubos, com suco

1/4 lata (795 g) (199g)

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

caldo de legumes

1/4 xícara(s) (mL)

molho picante

1/2 colher de chá (mL)

cebola, picado

1/8 grande (19g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

tempero cajun

1 colher de chá (3g)

1. Regue o fundo de uma panela lenta de 4 litros com um pouco de azeite. Misture os tomates com suco, o seitan, a linguiça, a cebola, o pimentão verde, o aipo, o caldo de legumes, o alho, o molho picante e o tempero Cajun na panela.
2. Cozinhe em Baixo por 4 horas. Adicione o arroz à panela e cozinhe em Alto até o arroz ficar cozido, cerca de mais 30 minutos.

Salada simples de couve

1 xícara(s) - 55 kcal ● 1g proteína ● 3g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

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

proteína em pó

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Para todas as 7 refeições:

água

14 xícara(s) (mL)

proteína em pó

14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

- 1. A receita não possui instruções.