

Meal Plan - Plano alimentar vegano para jejum intermitente de 1100 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 1112 kcal ● 106g proteína (38%) ● 27g gordura (22%) ● 93g carboidrato (33%) ● 20g fibra (7%)

Almoço

425 kcal, 31g proteína, 51g carboidratos líquidos, 7g gordura



[Salteado de Chik'n](#)
427 kcal

Jantar

465 kcal, 26g proteína, 39g carboidratos líquidos, 18g gordura



[Tofu e legumes assados](#)
352 kcal



[Arroz integral](#)
1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Day 2 1127 kcal ● 102g proteína (36%) ● 41g gordura (33%) ● 66g carboidrato (23%) ● 23g fibra (8%)

Almoço

445 kcal, 27g proteína, 25g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Refogado de cenoura com carne moída](#)
332 kcal



[Salada simples de couve](#)
2 xícara(s)- 110 kcal

Jantar

465 kcal, 26g proteína, 39g carboidratos líquidos, 18g gordura



[Tofu e legumes assados](#)
352 kcal



[Arroz integral](#)
1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Day 3

1056 kcal ● 106g proteína (40%) ● 27g gordura (23%) ● 82g carboidrato (31%) ● 15g fibra (6%)

Almoço

445 kcal, 23g proteína, 47g carboidratos líquidos, 16g gordura



Refogado de couve-flor com espinafre

1 xícara(s)- 71 kcal



Tofu assado

4 oz- 113 kcal



Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal

Jantar

390 kcal, 34g proteína, 33g carboidratos líquidos, 10g gordura



Asinhas de seitan ao teriyaki

4 oz de seitan- 297 kcal



Palitos de cenoura

3 1/2 cenoura(s)- 95 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 4

1067 kcal ● 92g proteína (34%) ● 35g gordura (30%) ● 70g carboidrato (26%) ● 25g fibra (9%)

Almoço

445 kcal, 23g proteína, 47g carboidratos líquidos, 16g gordura



Refogado de couve-flor com espinafre

1 xícara(s)- 71 kcal



Tofu assado

4 oz- 113 kcal



Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal

Jantar

400 kcal, 21g proteína, 21g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tofu Cajun

157 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

245 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 5

1059 kcal ● 101g proteína (38%) ● 36g gordura (31%) ● 58g carboidrato (22%) ● 24g fibra (9%)

Almoço

415 kcal, 20g proteína, 42g carboidratos líquidos, 13g gordura



Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal



Bagel com tempêh estilo bacon e abacate

1/2 bagel(s)- 349 kcal

Jantar

425 kcal, 32g proteína, 15g carboidratos líquidos, 22g gordura



Espinafre salteado simples

100 kcal



Refogado de couve-flor com espinafre

2 xícara(s)- 142 kcal



Seitan simples

3 oz- 183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 6

1087 kcal ● 92g proteína (34%) ● 44g gordura (37%) ● 52g carboidrato (19%) ● 28g fibra (10%)

Almoço

440 kcal, 12g proteína, 35g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salada de vagem, beterraba e pepitas

360 kcal



Clementina

2 clementina(s)- 78 kcal

Jantar

430 kcal, 31g proteína, 16g carboidratos líquidos, 20g gordura



Cenouras assadas

2 cenoura(s)- 106 kcal



Refogado de couve-flor com espinafre

2 xícara(s)- 142 kcal



Farelos veganos

1 1/4 xícara(s)- 183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 7

1087 kcal ● 92g proteína (34%) ● 44g gordura (37%) ● 52g carboidrato (19%) ● 28g fibra (10%)

Almoço

440 kcal, 12g proteína, 35g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salada de vagem, beterraba e pepitas

360 kcal



Clementina

2 clementina(s)- 78 kcal

Jantar

430 kcal, 31g proteína, 16g carboidratos líquidos, 20g gordura



Cenouras assadas

2 cenoura(s)- 106 kcal



Refogado de couve-flor com espinafre

2 xícara(s)- 142 kcal



Farelos veganos

1 1/4 xícara(s)- 183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal



Bebidas

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

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cenouras
16 médio (985g)
- ☐ pimentão
1 1/2 médio (169g)
- ☐ cebola
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (87g)
- ☐ couve-de-bruxelas
1/3 lbs (151g)
- ☐ brócolis
2/3 xícara, picado (61g)
- ☐ coentro fresco
1 colher de sopa, picado (3g)
- ☐ alho
9 dente(s) (de alho) (28g)
- ☐ folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
- ☐ espinafre fresco
8 xícara(s) (240g)
- ☐ gengibre fresco
1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)
- ☐ tomates
1 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (154g)
- ☐ alface romana (romaine)
1 1/4 corações (625g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
3 beterraba(s) (150g)
- ☐ vagens verdes frescas
2 1/4 xícara, pedaços de 1,3 cm (225g)

Outro

- ☐ tiras veganas chik'n
1/4 lbs (106g)
- ☐ molho teriyaki
2 colher de sopa (mL)
- ☐ couve-flor ralada congelada
8 xícara, congelada (848g)
- ☐ folhas verdes variadas
3 xícara (90g)

Leguminosas e produtos derivados

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
9 3/4 colher de sopa (117g)
- ☐ seitan
1/2 lbs (198g)

Gorduras e óleos

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

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
- ☐ sal
1 colher de chá (6g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
1 1/2 pitada (0g)
- ☐ tempero cajun
4 pitada (1g)
- ☐ cebola em pó
1/2 pitada (0g)
- ☐ cominho em pó
1/2 pitada (0g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)
- ☐ abacates
1/4 abacate(s) (50g)
- ☐ clementinas
4 fruta (296g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de gergelim
1/2 colher de sopa (5g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
6 colher de sopa (44g)

Produtos de panificação

☐ molho de soja (tamari)
4 oz (mL)

☐ tofu extra firme
1 1/2 lbs (659g)

☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 embalagem (340 g) (363g)

☐ tofu firme
5 oz (142g)

☐ tempeh
2 oz (57g)

☐ pão naan
2 pedaço(s) (180g)

☐ bagel
1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (53g)

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salteado de Chik'n

427 kcal ● 31g proteína ● 7g gordura ● 51g carboidrato ● 8g fibra



cenouras, cortado em tiras finas

1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas

3/4 médio (89g)

tiras veganas chik'n

1/4 lbs (106g)

molho de soja (tamari)

1 1/4 colher de sopa (mL)

água

1/2 xícara(s) (mL)

arroz integral

1/4 xícara (53g)

1. Prepare o arroz e a água conforme as instruções da embalagem (ajuste a quantidade de água se necessário) e reserve.
2. Enquanto isso, coloque as cenouras, as tiras de pimentão e um pequeno jato de água em uma panela em fogo médio. Cozinhe, mexendo frequentemente, até os vegetais soltarem vapor e amaciarem levemente. Adicione as tiras de chik'n e cozinhe até que estejam bem cozidas (verifique as instruções da embalagem para mais detalhes).
3. Adicione o arroz integral e o molho de soja à panela e misture. Aqueça por alguns minutos e sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

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.

Salada simples de couve

2 xícara(s) - 110 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 xícara(s)

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Refogado de couve-flor com espinafre

1 xícara(s) - 71 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 1g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

espinafre fresco, picado

1/2 xícara(s) (15g)

óleo

1 colher de chá (mL)

couve-flor ralada congelada

16 colher de sopa, congelada (106g)

alho, cortado em cubos

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

Para todas as 2 refeições:

espinafre fresco, picado

1 xícara(s) (30g)

óleo

2 colher de chá (mL)

couve-flor ralada congelada

2 xícara, congelada (212g)

alho, cortado em cubos

2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Cozinhe a couve-flor em forma de arroz conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o óleo, o alho e um pouco de sal e pimenta. Misture bem.
4. Sirva.

Tofu assado

4 oz - 113 kcal ● 11g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

gingibre fresco, descascado e ralado

1/4 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)

tofu extra firme

4 oz (113g)

sementes de gergelim

1/4 colher de sopa (2g)

molho de soja (tamari)

2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

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 perfumadas, 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 revestidos.
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.

Pão naan

1 unidade(s) - 262 kcal ● 9g proteína ● 5g gordura ● 43g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pão naan
1 pedaço(s) (90g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan
2 pedaço(s) (180g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s) - 68 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 1/2 cenoura(s)

cenouras
2 1/2 médio (153g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Bagel com tempeh estilo bacon e abacate

1/2 bagel(s) - 349 kcal ● 19g proteína ● 13g gordura ● 32g carboidrato ● 9g fibra



Rende 1/2 bagel(s)

tempeh, cortado em tiras
2 oz (57g)

abacates, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)

cebola em pó
1/2 pitada (0g)

óleo
1/4 colher de chá (mL)

cominho em pó
1/2 pitada (0g)

bagel
1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (53g)

1. Toste o bagel (opcional).
2. Cubra o tempeh com óleo e envolva com os temperos e uma pitada de sal. Frite em uma frigideira por alguns minutos até dourar.
3. Coloque o abacate e o tempeh sobre o bagel e sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de vagem, beterraba e pepitas

360 kcal ● 11g proteína ● 23g gordura ● 20g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**beterrabas, pré-cozidas
(enlatadas ou refrigeradas),
picado**

1 1/2 beterraba(s) (75g)

**vagens verdes frescas, pontas
aparadas e descartadas**

1 xícara, pedaços de 1,3 cm (113g)

vinagrete balsâmico

3 colher de sopa (mL)

**sementes de abóbora torradas,
sem sal**

3 colher de sopa (22g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

**beterrabas, pré-cozidas
(enlatadas ou refrigeradas),
picado**

3 beterraba(s) (150g)

**vagens verdes frescas, pontas
aparadas e descartadas**

2 1/4 xícara, pedaços de 1,3 cm
(225g)

vinagrete balsâmico

6 colher de sopa (mL)

**sementes de abóbora torradas,
sem sal**

6 colher de sopa (44g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

1. Adicione as vagens a uma panela e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por 4-7 minutos. Escorra, enxágue com água fria e reserve.
2. Monte a salada com folhas, vagens e beterrabas. Cubra com sementes de abóbora, regue com vinagrete balsâmico e sirva.

Clementina

2 clementina(s) - 78 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

clementinas

2 fruta (148g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas

4 fruta (296g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tofu e legumes assados

352 kcal ● 24g proteína ● 17g gordura ● 16g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão, fatiado

1/3 médio (40g)

cebola, cortado em fatias grossas

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)

couve-de-bruxelas, cortado ao meio

2 2/3 oz (76g)

cenouras, cortado conforme desejar

1 médio (61g)

brócolis, cortado conforme desejar

1/3 xícara, picado (30g)

azeite

2 colher de chá (mL)

tofu extra firme

2/3 bloco (216g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

Para todas as 2 refeições:

pimentão, fatiado

2/3 médio (79g)

cebola, cortado em fatias grossas

1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)

couve-de-bruxelas, cortado ao meio

1/3 lbs (151g)

cenouras, cortado conforme desejar

2 médio (122g)

brócolis, cortado conforme desejar

2/3 xícara, picado (61g)

azeite

4 colher de chá (mL)

tofu extra firme

1 1/3 bloco (432g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Escorra o tofu e use um pano absorvente para retirar o máximo de umidade possível.
3. Corte o tofu em cubos de 1 polegada.
4. Em uma assadeira, regue um terço do óleo e coloque o tofu; sacuda para envolver. Reserve.
5. Em outra assadeira, regue o restante do azeite e misture os vegetais até ficarem revestidos. É melhor dar a cada tipo de vegetal seu próprio espaço na assadeira para poder remover os que cozinham mais rápido antes dos que levam mais tempo.
6. Coloque as assadeiras no forno — o tofu na grade superior e os vegetais na inferior. Ajuste o temporizador para 20 minutos.
7. Após os 20 minutos, vire o tofu e verifique os vegetais. Remova quaisquer vegetais que já estejam cozidos.
8. Coloque ambas as assadeiras de volta no forno e aumente a temperatura para 450°F (230°C) por mais 20-25 minutos até que o tofu esteja dourado por todos os lados. Verifique os vegetais e o tofu durante o processo para evitar que passem do ponto.
9. Retire tudo do forno e junte. Tempere com sal e pimenta. Sirva.

Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz integral

2 2/3 colher de sopa (32g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

arroz integral

1/3 xícara (63g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

sal

2 pitada (1g)

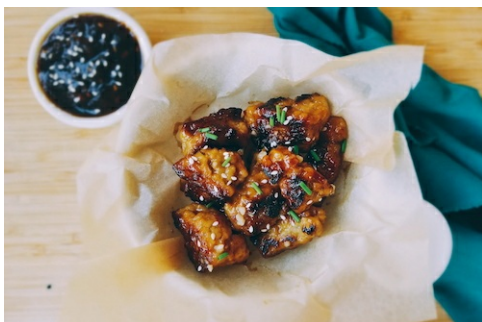
1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Asinhas de seitan ao teriyaki

4 oz de seitan - 297 kcal ● 32g proteína ● 10g gordura ● 19g carboidrato ● 1g fibra



Rende 4 oz de seitan

molho teriyaki

2 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

seitan

4 oz (113g)

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.

Palitos de cenoura

3 1/2 cenoura(s) - 95 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Rende 3 1/2 cenoura(s)

cenouras

3 1/2 médio (214g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

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.

Salada simples com tomates e cenouras

245 kcal ● 10g proteína ● 8g gordura ● 18g carboidrato ● 16g fibra



cenouras, fatiado

5/8 médio (38g)

tomates, cortado em cubinhos

1 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (154g)

alface romana (romaine), picado grosseiramente

1 1/4 corações (625g)

molho para salada

2 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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



alho, cortado em cubos

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

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Refogado de couve-flor com espinafre

2 xícara(s) - 142 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 6g fibra



Rende 2 xícara(s)

espinafre fresco, picado

1 xícara(s) (30g)

óleo

2 colher de chá (mL)

couve-flor ralada congelada

2 xícara, congelada (212g)

alho, cortado em cubos

2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Cozinhe a couve-flor em forma de arroz conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o óleo, o alho e um pouco de sal e pimenta. Misture bem.
4. Sirva.

Seitan simples

3 oz - 183 kcal ● 23g proteína ● 6g gordura ● 10g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 oz

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

seitan

3 oz (85g)

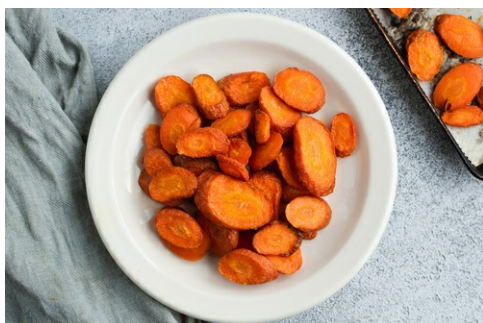
1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Cenouras assadas

2 cenoura(s) - 106 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras, fatiado

2 grande (144g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

cenouras, fatiado

4 grande (288g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).\r\nColoque 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.

Refogado de couve-flor com espinafre

2 xícara(s) - 142 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

espinafre fresco, picado

1 xícara(s) (30g)

óleo

2 colher de chá (mL)

couve-flor ralada congelada

2 xícara, congelada (212g)

alho, cortado em cubos

2 dente(s) (de alho) (6g)

Para todas as 2 refeições:

espinafre fresco, picado

2 xícara(s) (60g)

óleo

4 colher de chá (mL)

couve-flor ralada congelada

4 xícara, congelada (424g)

alho, cortado em cubos

4 dente(s) (de alho) (12g)

1. Cozinhe a couve-flor em forma de arroz conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o óleo, o alho e um pouco de sal e pimenta. Misture bem.
4. Sirva.

Farelos veganos

1 1/4 xícara(s) - 183 kcal ● 23g proteína ● 6g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

1 1/4 xícara (125g)

Para todas as 2 refeições:

carne de hambúrguer

vegetariana em pedaços

2 1/2 xícara (250g)

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

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.