

Meal Plan - Plano alimentar vegano baixo em carboidratos 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

1064 kcal ● 101g proteína (38%) ● 39g gordura (33%) ● 48g carboidrato (18%) ● 29g fibra (11%)

Café da manhã

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



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Abacate

176 kcal

Jantar

335 kcal, 34g proteína, 19g carboidratos líquidos, 9g gordura



Farelos veganos

1 1/2 xícara(s)- 219 kcal



Lentilhas

87 kcal



Salada simples de couve

1/2 xícara(s)- 28 kcal

Almoço

315 kcal, 15g proteína, 22g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tempeh básico

2 oz- 148 kcal



Salada simples de folhas mistas

102 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 2

1064 kcal ● 101g proteína (38%) ● 39g gordura (33%) ● 48g carboidrato (18%) ● 29g fibra (11%)

Café da manhã

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



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Abacate

176 kcal

Jantar

335 kcal, 34g proteína, 19g carboidratos líquidos, 9g gordura



Farelos veganos

1 1/2 xícara(s)- 219 kcal



Lentilhas

87 kcal



Salada simples de couve

1/2 xícara(s)- 28 kcal

Almoço

315 kcal, 15g proteína, 22g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tempeh básico

2 oz- 148 kcal



Salada simples de folhas mistas

102 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 3

1095 kcal ● 113g proteína (41%) ● 41g gordura (34%) ● 50g carboidrato (18%) ● 16g fibra (6%)

Café da manhã

140 kcal, 7g proteína, 17g carboidratos líquidos, 3g gordura



Aveia com blueberry e baunilha

104 kcal



Linguças veganas para o café da manhã

1 linguças- 38 kcal

Jantar

360 kcal, 25g proteína, 17g carboidratos líquidos, 20g gordura



Tomates assados

3 tomate(s)- 179 kcal



Seitan simples

3 oz- 183 kcal

Almoço

375 kcal, 33g proteína, 14g carboidratos líquidos, 18g gordura



Couve com alho

106 kcal



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 4

1114 kcal ● 100g proteína (36%) ● 40g gordura (33%) ● 66g carboidrato (24%) ● 21g fibra (8%)

Café da manhã

140 kcal, 7g proteína, 17g carboidratos líquidos, 3g gordura



Aveia com blueberry e baunilha
104 kcal



Linguíças veganas para o café da manhã
1 linguíças- 38 kcal

Jantar

360 kcal, 25g proteína, 17g carboidratos líquidos, 20g gordura



Tomates assados
3 tomate(s)- 179 kcal



Seitan simples
3 oz- 183 kcal

Almoço

395 kcal, 19g proteína, 30g carboidratos líquidos, 17g gordura



Sementes de girassol
120 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve
273 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 5

1106 kcal ● 95g proteína (34%) ● 52g gordura (42%) ● 49g carboidrato (18%) ● 14g fibra (5%)

Café da manhã

140 kcal, 7g proteína, 17g carboidratos líquidos, 3g gordura



Aveia com blueberry e baunilha
104 kcal



Linguíças veganas para o café da manhã
1 linguíças- 38 kcal

Jantar

330 kcal, 20g proteína, 22g carboidratos líquidos, 16g gordura



Feijão-lima
77 kcal



Tofu com limão e pimenta
7 oz- 252 kcal

Almoço

415 kcal, 19g proteína, 8g carboidratos líquidos, 32g gordura



Couve com alho
80 kcal



Tofu ao molho buffalo com ranch vegano
338 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 6

1168 kcal ● 97g proteína (33%) ● 61g gordura (47%) ● 44g carboidrato (15%) ● 13g fibra (5%)

Café da manhã

205 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Jantar

330 kcal, 20g proteína, 22g carboidratos líquidos, 16g gordura



Feijão-lima

77 kcal



Tofu com limão e pimenta

7 oz- 252 kcal

Almoço

415 kcal, 19g proteína, 8g carboidratos líquidos, 32g gordura



Couve com alho

80 kcal



Tofu ao molho buffalo com ranch vegano

338 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 7

1081 kcal ● 90g proteína (33%) ● 42g gordura (35%) ● 67g carboidrato (25%) ● 17g fibra (6%)

Café da manhã

205 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Jantar

345 kcal, 19g proteína, 15g carboidratos líquidos, 20g gordura



Seitan com alho e pimenta

171 kcal



Salada simples de couve e abacate

173 kcal

Almoço

315 kcal, 13g proteína, 38g carboidratos líquidos, 9g gordura



Mirtilos

1 xícara(s)- 95 kcal



Nuggets Chik'n

4 nuggets- 221 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
3 xícara (300g)
- ☐ lentilhas, cruas
4 colher de sopa (48g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1/2 lata (224g)
- ☐ tofu firme
1 3/4 lbs (794g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/2 colher de chá (3g)
- ☐ extrato de baunilha
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
4 pitada (1g)

Bebidas

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

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
1/3 xícara (mL)
- ☐ óleo
3 oz (mL)
- ☐ azeite
1/2 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ folhas de couve
5 oz (144g)
- ☐ tomates
6 médio inteiro (6 cm diâ.) (750g)
- ☐ alho
4 dente(s) (de alho) (12g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)
13 1/4 oz (378g)
- ☐ feijão-lima, congelado
1/2 embalagem (280 g) (142g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
- ☐ linguiças veganas para o café da manhã
3 linguiças (68g)
- ☐ linguiça vegana
1 salsicha (100g)
- ☐ ranch vegano
4 colher de sopa (mL)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
4 nuggets (86g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ pêssego
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)
- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)
- ☐ abacates
1 1/2 abacate(s) (276g)
- ☐ mirtilos
1 1/2 xícara (204g)
- ☐ limão
1 1/2 pequeno (80g)

Doces

- ☐ xarope de bordo (maple syrup)
1/2 colher de sopa (mL)

Cereais matinais

- ☐ aveia em flocos (oats) tradicional
3/4 xícara(s) (61g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
1/2 lbs (227g)
- ☐ amido de milho (cornstarch)
2 colher de sopa (16g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol
2/3 oz (19g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
2 xícara(s) (mL)

- ☐ pimentão verde
1/2 colher de sopa, picada (5g)
- ☐ cebola
1 colher de sopa, picada (10g)
- ☐ ketchup
1 colher de sopa (17g)

- ☐ molho Frank's Red Hot
1/3 xícara (mL)

Lanches

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

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão

1 colher de chá (mL)

abacates

1 abacate(s) (201g)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Aveia com blueberry e baunilha

104 kcal  3g proteína  1g gordura  16g carboidrato  3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

3/8 xícara(s) (mL)

xarope de bordo (maple syrup)

1/2 colher de chá (mL)

extrato de baunilha

1/2 colher de chá (mL)

mirtilos

2 colher de sopa (19g)

aveia em flocos (oats) tradicional

1/4 xícara(s) (20g)

Para todas as 3 refeições:

água

1 xícara(s) (mL)

xarope de bordo (maple syrup)

1/2 colher de sopa (mL)

extrato de baunilha

1/2 colher de sopa (mL)

mirtilos

6 colher de sopa (56g)

aveia em flocos (oats) tradicional

3/4 xícara(s) (61g)

1. Adicione todos os ingredientes e leve ao micro-ondas por cerca de 2-3 minutos.
2. Observação: você pode misturar a aveia, os mirtilos, a baunilha e o xarope de bordo e guardar na geladeira por até 5 dias (dependendo da frescura da fruta). Quando for comer, adicione água e aqueça no micro-ondas.

Linguigas veganas para o café da manhã

1 linguigas - 38 kcal  5g proteína  2g gordura  1g carboidrato  1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

linguigas veganas para o café da manhã

1 linguigas (23g)

Para todas as 3 refeições:

linguigas veganas para o café da manhã

3 linguigas (68g)

1. Cozinhe as linguigas conforme as instruções da embalagem. Sirva.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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)

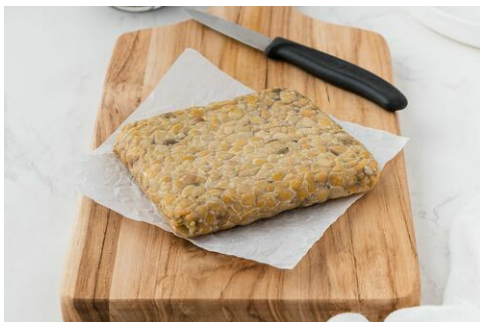
1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tempeh básico

2 oz - 148 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
1 colher de chá (mL)
tempeh
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

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.

Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
1/4 xícara (mL)
folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)

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

Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêssego
1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Couve com alho

106 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 6g fibra



alho, picado
1 dente(s) (de alho) (3g)
sal
2/3 pitada (1g)
óleo
1 colher de chá (mL)
couve-manteiga (collard greens)
1/3 lbs (151g)

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.

Salsicha vegana

1 salsicha(s) - 268 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 salsicha(s)

linguiça vegana

1 salsicha (100g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Sementes de girassol

120 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



miolos de girassol

2/3 oz (19g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal ● 13g proteína ● 7g gordura ● 28g carboidrato ● 11g fibra



grão-de-bico, enlatado, escorrido

1/2 lata (224g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

alho, picado fino

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

caldo de legumes

2 xícara(s) (mL)

folhas de couve, picado

1 xícara, picada (40g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

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 (collard greens)

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 (collard greens)

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.

Tofu ao molho buffalo com ranch vegano

338 kcal ● 16g proteína ● 28g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

1/2 lbs (198g)

ranch vegano

2 colher de sopa (mL)

molho Frank's Red Hot

2 1/2 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

14 oz (397g)

ranch vegano

4 colher de sopa (mL)

molho Frank's Red Hot

1/3 xícara (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos 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 tofu com molho ranch vegano.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Mirtilos

1 xícara(s) - 95 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 xícara(s)

mirtilos

1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Nuggets Chik'n

4 nuggets - 221 kcal ● 12g proteína ● 9g gordura ● 21g carboidrato ● 2g fibra



Rende 4 nuggets

nuggets veganos tipo frango

4 nuggets (86g)

ketchup

1 colher de sopa (17g)

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

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Farelos veganos

1 1/2 xícara(s) - 219 kcal ● 28g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

1 1/2 xícara (150g)

Para todas as 2 refeições:

**carne de hambúrguer
vegetariana em pedaços**
3 xícara (300g)

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

Lentilhas

87 kcal ● 6g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1/4 pitada (0g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
2 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

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.
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.

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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tomates assados

3 tomate(s) - 179 kcal ● 2g proteína ● 14g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates
3 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (273g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates
6 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (546g)
óleo
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.

Seitan simples

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
1/4 colher de sopa (mL)
seitan
3 oz (85g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
seitan
6 oz (170g)

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 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Feijão-lima

77 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

feijão-lima, congelado
1/4 embalagem (280 g) (71g)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

feijão-lima, congelado
1/2 embalagem (280 g) (142g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Tempere a gosto com sal e pimenta.
3. Sirva.

Tofu com limão e pimenta

7 oz - 252 kcal ● 15g proteína ● 16g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

1/2 lbs (198g)

tempero de limão e pimenta

2 pitada (1g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

amido de milho (cornstarch)

1 colher de sopa (8g)

limão, raspado

1/2 pequeno (29g)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

14 oz (397g)

tempero de limão e pimenta

4 pitada (1g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

amido de milho (cornstarch)

2 colher de sopa (16g)

limão, raspado

1 pequeno (58g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (220°C).
2. Combine tofu, óleo, amido de milho, raspas de limão, lemon pepper e um pouco de sal em uma assadeira forrada. Misture até o tofu ficar uniformemente coberto.
3. Asse por 20-25 minutos até o tofu ficar dourado e crocante. Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 7

Seitan com alho e pimenta

171 kcal ● 15g proteína ● 8g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



seitan, estilo frango

2 oz (57g)

alho, picado fino

5/8 dente(s) (de alho) (2g)

sal

1/4 pitada (0g)

água

1/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

pimentão verde

1/2 colher de sopa, picada (5g)

cebola

1 colher de sopa, picada (10g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

Salada simples de couve e abacate

173 kcal ● 4g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



limão, espremido
3/8 pequeno (22g)
abacates, picado
3/8 abacate(s) (75g)
folhas de couve, picado
3/8 maço (64g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. 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.
-