

# Meal Plan - Plano alimentar vegano de 50 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

1027 kcal ● 52g proteína (20%) ● 37g gordura (32%) ● 108g carboidrato (42%) ● 14g fibra (6%)

### Café da manhã

225 kcal, 3g proteína, 50g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Uvas-passas](#)

1/4 xícara- 137 kcal



[Suco de fruta](#)

3/4 copo(s)- 86 kcal

### Jantar

390 kcal, 7g proteína, 22g carboidratos líquidos, 27g gordura



[Tomates recheados com legumes \(sem laticínios\)](#)

3 tomate(s) recheado(s)- 391 kcal

### Almoço

305 kcal, 18g proteína, 35g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Seitan Philly cheesesteak vegano](#)

1/2 sub(s)- 261 kcal



[Tomates-cereja](#)

12 tomates-cereja- 42 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)

1 dosador- 109 kcal

## Day 2

1040 kcal ● 53g proteína (20%) ● 30g gordura (26%) ● 123g carboidrato (47%) ● 15g fibra (6%)

### Café da manhã

225 kcal, 3g proteína, 50g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Uvas-passas](#)

1/4 xícara- 137 kcal



[Suco de fruta](#)

3/4 copo(s)- 86 kcal

### Jantar

405 kcal, 9g proteína, 37g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Quesadilla vegana de abacate e folhas verdes](#)

1/2 quesadilla(s)- 328 kcal



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

76 kcal

### Almoço

305 kcal, 18g proteína, 35g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Seitan Philly cheesesteak vegano](#)

1/2 sub(s)- 261 kcal



[Tomates-cereja](#)

12 tomates-cereja- 42 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)

1 dosador- 109 kcal

## Day 3

973 kcal ● 55g proteína (23%) ● 29g gordura (27%) ● 105g carboidrato (43%) ● 17g fibra (7%)

### Café da manhã

225 kcal, 3g proteína, 50g carboidratos líquidos, 1g gordura



Uvas-passas

1/4 xícara- 137 kcal



Suco de fruta

3/4 copo(s)- 86 kcal

### Jantar

355 kcal, 17g proteína, 11g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tofu básico

6 oz- 257 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal

### Almoço

285 kcal, 11g proteína, 44g carboidratos líquidos, 4g gordura



Salada egípcia de quinoa

285 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

## Day 4

1057 kcal ● 93g proteína (35%) ● 28g gordura (24%) ● 92g carboidrato (35%) ● 16g fibra (6%)

### Café da manhã

180 kcal, 4g proteína, 29g carboidratos líquidos, 3g gordura



Bubble & squeak inglês vegano

1 bolinhos- 97 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

### Jantar

355 kcal, 39g proteína, 20g carboidratos líquidos, 11g gordura



Salada simples com tomates e cenouras

49 kcal



Seitan simples

5 oz- 305 kcal

### Almoço

410 kcal, 25g proteína, 42g carboidratos líquidos, 14g gordura



Tenders de chik'n crocantes

4 tender(es)- 229 kcal



Lentilhas

116 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

## Day 5

990 kcal ● 70g proteína (28%) ● 28g gordura (26%) ● 90g carboidrato (36%) ● 24g fibra (10%)

### Café da manhã

180 kcal, 4g proteína, 29g carboidratos líquidos, 3g gordura



Bubble & squeak inglês vegano

1 bolinhos- 97 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

### Jantar

285 kcal, 17g proteína, 18g carboidratos líquidos, 11g gordura



Salada mista

121 kcal



Refogado de cenoura com carne moída

166 kcal

### Almoço

410 kcal, 25g proteína, 42g carboidratos líquidos, 14g gordura



Tenders de chik'n crocantes

4 tender(es)- 229 kcal



Lentilhas

116 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

## Day 6

1011 kcal ● 75g proteína (30%) ● 21g gordura (19%) ● 110g carboidrato (44%) ● 19g fibra (8%)

### Café da manhã

230 kcal, 17g proteína, 25g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoa)

105 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal

### Jantar

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



Tofu Cajun

157 kcal



Lentilhas

174 kcal

### Almoço

340 kcal, 12g proteína, 56g carboidratos líquidos, 5g gordura



Massa com molho pronto

255 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate

85 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Day 7 1011 kcal 75g proteína (30%) 21g gordura (19%) 110g carboidrato (44%) 19g fibra (8%)

Café da manhã

230 kcal, 17g proteína, 25g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoa)  
105 kcal



Laranja  
1 laranja(s)- 85 kcal



Palitos de cenoura  
1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal

Jantar

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



Tofu Cajun  
157 kcal



Lentilhas  
174 kcal

Almoço

340 kcal, 12g proteína, 56g carboidratos líquidos, 5g gordura



Massa com molho pronto  
255 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate  
85 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína  
1 dosador- 109 kcal

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ abobrinha  
3/4 grande (242g)
- ☐ tomates  
9 médio inteiro (6 cm diâ.) (1125g)
- ☐ cebola  
1 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (135g)
- ☐ espinafre fresco  
1/4 pacote (280 g) (59g)
- ☐ pimentão  
1 1/2 pequeno (111g)
- ☐ pepino  
1 1/4 pepino (≈21 cm) (389g)
- ☐ cenouras  
4 1/2 médio (279g)
- ☐ alface romana (romaine)  
1 1/4 corações (625g)
- ☐ ketchup  
2 colher de sopa (34g)
- ☐ batatas  
2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)
- ☐ couve-de-bruxelas  
1 xícara, ralada (50g)
- ☐ cebola roxa  
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)
- ☐ coentro fresco  
1/2 colher de sopa, picado (2g)
- ☐ alho  
1/3 dente(s) (de alho) (1g)
- ☐ aipo cru  
1 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (53g)

## Outro

- ☐ queijo vegano ralado  
1 1/2 oz (42g)
- ☐ tempero italiano  
1/2 colher de sopa (5g)
- ☐ pão tipo sub(s)  
1 pão(ões) (85g)
- ☐ queijo vegano fatiado  
1 fatia(s) (20g)
- ☐ folhas verdes variadas  
1 1/2 embalagem (155 g) (238g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne  
8 pedaços (204g)

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
3 pitada (2g)

## Gorduras e óleos

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

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan  
1/2 lbs (227g)
- ☐ quinoa, crua  
1/3 xícara (56g)
- ☐ massa seca crua  
4 oz (114g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ uvas-passas  
3/4 xícara, compacta (124g)
- ☐ suco de fruta  
18 fl oz (mL)
- ☐ abacates  
1/4 abacate(s) (50g)
- ☐ suco de limão  
1 colher de sopa (mL)
- ☐ laranja  
4 laranja (616g)
- ☐ suco de limão  
1/2 colher de chá (mL)

## Bebidas

- ☐ água  
2/3 galão (mL)
- ☐ proteína em pó  
8 concha (1/3 xícara cada) (248g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar  
1 xícara (mL)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa (molho)  
1 colher de sopa (18g)
- ☐ molho picante  
2 colher de chá (mL)
- ☐ molho para macarrão  
1/4 pote (680 g) (168g)

## Produtos de panificação

- ☐ cominho em pó  
4 pitada (1g)
- ☐ cúrcuma em pó  
2 pitada (1g)
- ☐ manjeriço fresco  
1 colher de sopa, picado (3g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha  
3/4 pitada (0g)
- ☐ tempero cajun  
1 colher de chá (2g)

- ☐ tortilhas de farinha  
1/2 tortilha (aprox. 30.5 cm diâ.) (59g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme  
1 lbs (454g)
  - ☐ lentilhas, cruas  
13 1/4 colher de sopa (160g)
  - ☐ molho de soja (tamari)  
1/2 colher de sopa (mL)
  - ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços  
2 oz (57g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Uvas-passas

1/4 xícara - 137 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **uvas-passas**

4 colher de sopa, compacta (41g)

Para todas as 3 refeições:

#### **uvas-passas**

3/4 xícara, compacta (124g)

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 3 refeições:

#### **suco de fruta**

18 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Bubble & squeak inglês vegano

1 bolinhos - 97 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 14g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **batatas, descascado e cortado em pedaços**

1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)

#### **molho picante**

1 colher de chá (mL)

#### **couve-de-bruxelas, ralado**

1/2 xícara, ralada (25g)

#### **óleo**

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### **batatas, descascado e cortado em pedaços**

2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)

#### **molho picante**

2 colher de chá (mL)

#### **couve-de-bruxelas, ralado**

1 xícara, ralada (50g)

#### **óleo**

1 colher de chá (mL)

1. Coloque as batatas em uma panela, cubra com água e ferva por 10-15 minutos até ficarem macias ao garfo. Escorra e amasse as batatas com um garfo. Tempere com sal e pimenta.
2. Em uma tigela grande, misture o purê de batatas e as couves-de-bruxelas. Tempere generosamente com sal e pimenta.
3. Modele em bolinhos (use o número de bolinhos indicado nos detalhes da receita).
4. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Pressione os bolinhos no óleo e deixe sem mexer até dourar um lado, cerca de 2-3 minutos. Vire e cozinhe o outro lado.
5. Sirva com molho picante.

### Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **laranja**

1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

#### **laranja**

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.



# Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

## Shake de proteína (leite de amêndoa)

105 kcal ● 14g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**proteína em pó**  
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)  
**leite de amêndoa sem açúcar**  
1/2 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

**proteína em pó**  
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)  
**leite de amêndoa sem açúcar**  
1 xícara (mL)

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

## Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**laranja**  
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

**laranja**  
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

## Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s) - 41 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**cenouras**  
1 1/2 médio (92g)

Para todas as 2 refeições:

**cenouras**  
3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Seitan Philly cheesesteak vegano

1/2 sub(s) - 261 kcal ● 16g proteína ● 8g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### seitan, cortado em tiras

1 1/2 oz (43g)

#### pimentão, fatiado

1/4 pequeno (19g)

#### cebola, picado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

#### óleo

1/4 colher de sopa (mL)

#### pão tipo sub(s)

1/2 pão(ões) (43g)

#### queijo vegano fatiado

1/2 fatia(s) (10g)

Para todas as 2 refeições:

#### seitan, cortado em tiras

3 oz (85g)

#### pimentão, fatiado

1/2 pequeno (37g)

#### cebola, picado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

#### pão tipo sub(s)

1 pão(ões) (85g)

#### queijo vegano fatiado

1 fatia(s) (20g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio e adicione as pimentas e a cebola, cozinhando por alguns minutos até começarem a amolecer e a cebola começar a caramelizar.
2. Adicione o queijo e mexa levemente até derreter. Transfira os vegetais para um prato.
3. Adicione as fatias de seitan à panela e cozinhe por alguns minutos de cada lado, até aquecerem e as bordas ficarem douradas e crocantes.
4. Quando o seitan estiver pronto, junte os vegetais de volta e misture até ficar bem combinado.
5. Coloque o recheio no pão e sirva!

### Tomates-cereja

12 tomates-cereja - 42 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### tomates

12 tomatinhos (204g)

Para todas as 2 refeições:

#### tomates

24 tomatinhos (408g)

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

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3

### Salada egípcia de quinoa

285 kcal ● 11g proteína ● 4g gordura ● 44g carboidrato ● 7g fibra



#### **pimentão, sem sementes**

1 pequeno (74g)

#### **pepino, picado finamente**

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

#### **tomates, picado finamente**

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

#### **quinoa, crua**

1/3 xícara (56g)

#### **cominho em pó**

4 pitada (1g)

#### **cúrcuma em pó**

2 pitada (1g)

#### **manjeriço fresco**

1 colher de sopa, picado (3g)

#### **suco de limão**

1 colher de sopa (mL)

1. Cozinhe a quinoa conforme as instruções da embalagem, exceto acrescente cominho e cúrcuma à água enquanto cozinha.
2. Enquanto a quinoa cozinha, prepare os demais ingredientes. (Opcional: você pode cortar o pimentão ao meio e assar no grill por cerca de 10 minutos, virando uma vez, até a pele formar bolhas. Retire a pele e pique finamente. Isso é opcional — você também pode usar o pimentão cru finamente picado.)
3. Quando a quinoa estiver cozida, deixe esfriar por 5 minutos e então misture todos os ingredientes restantes.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

## Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### 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. Sirva com ketchup.

### Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**sal**  
1/3 pitada (0g)  
**água**  
2/3 xícara(s) (mL)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
2 2/3 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
2/3 pitada (1g)  
**água**  
1 1/3 xícara(s) (mL)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1/3 xícara (64g)

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 folhas mistas

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**molho para salada**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**folhas verdes variadas**  
1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para salada**  
3 colher de sopa (mL)  
**folhas verdes variadas**  
3 xícara (90g)

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

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Massa com molho pronto

255 kcal ● 9g proteína ● 2g gordura ● 47g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**molho para macarrão**  
1/8 pote (680 g) (84g)  
**massa seca crua**  
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para macarrão**  
1/4 pote (680 g) (168g)  
**massa seca crua**  
4 oz (114g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

### Salada simples com aipo, pepino e tomate

85 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra





Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**pepino, fatiado**

1/3 pepino (≈21 cm) (100g)

**tomates, cortado em cubinhos**

1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)

**folhas verdes variadas**

1/3 embalagem (155 g) (52g)

**aipo cru, picado**

2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (27g)

**molho para salada**

3 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pepino, fatiado**

2/3 pepino (≈21 cm) (201g)

**tomates, cortado em cubinhos**

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

**folhas verdes variadas**

2/3 embalagem (155 g) (103g)

**aipo cru, picado**

1 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (53g)

**molho para salada**

2 colher de sopa (mL)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

Jantar 1 [🔗](#)  
Comer em dia 1

Tomates recheados com legumes (sem laticínios)

3 tomate(s) recheado(s) - 391 kcal ● 7g proteína ● 27g gordura ● 22g carboidrato ● 7g fibra



Rende 3 tomate(s) recheado(s)

**abobrinha, cortado em cubos**

3/4 grande (242g)

**queijo vegano ralado**

4 colher de sopa (28g)

**tomates**

3 médio inteiro (6 cm diâ.) (369g)

**cebola, cortado em cubos**

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

**tempero italiano**

1/2 colher de sopa (5g)

**sal**

1 1/2 pitada (1g)

**azeite**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**espinafre fresco**

1 1/2 xícara(s) (45g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Corte a parte de cima de cada tomate e descarte.
3. Use uma colher para retirar o interior de cada tomate, tomando cuidado para não perfurar as paredes. Descarte a polpa e as sementes.
4. Seque o interior dos tomates com papel toalha. Salgue por dentro e vire-os de cabeça para baixo sobre um papel toalha para drenar; reserve.
5. Pique a abobrinha e a cebola.
6. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Acrescente a abobrinha, a cebola, o tempero italiano e sal/pimenta (a gosto). Refogue até os vegetais amolecerem, cerca de 4 minutos.
7. Junte o espinafre e cozinhe por mais 2 minutos até murchar. Retire do fogo.
8. Coloque os tomates com a abertura para cima em uma assadeira. Polvilhe cerca de metade do queijo no fundo dos tomates.
9. Recheie os tomates com a mistura de legumes e cubra com o queijo restante.
10. Asse por cerca de 20–25 minutos até os tomates estarem bem quentes.
11. Opcional: coloque sob o grill por cerca de um minuto para dourar o queijo.

## Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

### Quesadilla vegana de abacate e folhas verdes

1/2 quesadilla(s) - 328 kcal ● 7g proteína ● 16g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1/2 quesadilla(s)

#### **abacates, fatiado finamente**

1/4 abacate(s) (50g)

#### **salsa (molho)**

1 colher de sopa (18g)

#### **óleo**

1/4 colher de chá (mL)

#### **queijo vegano ralado**

1/2 oz (14g)

#### **espinafre fresco**

1/2 oz (14g)

#### **tortilhas de farinha**

1/2 tortilha (aprox. 30.5 cm diâ.) (59g)

1. Adicione o queijo, o espinafre e as fatias de abacate em metade da tortilla. Dobre a tortilla ao meio e pressione levemente.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a quesadilla e cozinhe até dourar, cerca de 2-3 minutos de cada lado.
3. Fatie e sirva com salsa.

### 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.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3

### Tofu básico

6 oz - 257 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 oz

#### **tofu firme**

6 oz (170g)

#### **óleo**

1 colher de sopa (mL)

1. Fatie o tofu 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 com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



#### **cenouras, fatiado**

1/4 médio (15g)

#### **tomates, cortado em cubinhos**

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

#### **alface romana (romaine), picado grosseiramente**

1/2 corações (250g)

#### **molho para salada**

3/4 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 4

### Salada simples com tomates e cenouras

49 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



#### **cenouras, fatiado**

1/8 médio (8g)

#### **tomates, cortado em cubinhos**

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

#### **alface romana (romaine), picado grosseiramente**

1/4 corações (125g)

#### **molho para salada**

1 colher de chá (mL)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

### Seitan simples

5 oz - 305 kcal ● 38g proteína ● 10g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra





Rende 5 oz

**óleo**

1 1/4 colher de chá (mL)

**seitan**

5 oz (142g)

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 5

### Salada mista

121 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 7g fibra



**cebola roxa, fatiado**

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

**cenouras, descascado e ralado ou fatiado**

1/2 pequeno (14 cm) (25g)

**pepino, fatiado ou em cubos**

1/8 pepino (≈21 cm) (38g)

**molho para salada**

1 colher de sopa (mL)

**tomates, em cubos**

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

**alface romana (romaine), ralado**

1/2 corações (250g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

### Refogado de cenoura com carne moída

166 kcal ● 12g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra



**coentro fresco, picado**  
1/2 colher de sopa, picado (2g)  
**cebola, picado**  
1/6 grande (25g)  
**alho, picado finamente**  
1/3 dente(s) (de alho) (1g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**suco de limão**  
1/2 colher de chá (mL)  
**flocos de pimenta vermelha**  
2/3 pitada (0g)  
**água**  
1 colher de chá (mL)  
**molho de soja (tamari)**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
2 oz (57g)  
**cenouras**  
2/3 grande (48g)

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.

## Jantar 6 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Tofu Cajun

157 kcal ● 11g proteína ● 11g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos**  
5 oz (142g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**tempero cajun**  
4 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

**tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos**  
10 oz (284g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**tempero cajun**  
1 colher de chá (2g)

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**sal**

1/2 pitada (0g)

**água**

1 xícara(s) (mL)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**

1 pitada (1g)

**água**

2 xícara(s) (mL)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

1/2 xícara (96g)

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

1 dosador - 109 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**água**

1 xícara(s) (mL)

**proteína em pó**

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 7 refeições:

**água**

7 xícara(s) (mL)

**proteína em pó**

7 concha (1/3 xícara cada) (217g)

1. A receita não possui instruções.
-