

Meal Plan - Plano alimentar vegano de 60 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

1031 kcal ● 76g proteína (30%) ● 46g gordura (40%) ● 53g carboidrato (20%) ● 25g fibra (10%)

Café da manhã

160 kcal, 3g proteína, 16g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Chocolate amargo](#)

2 quadrado(s)- 120 kcal



[Melancia](#)

4 oz- 41 kcal

Jantar

355 kcal, 23g proteína, 16g carboidratos líquidos, 18g gordura



[Satay de chik'n com molho de amendoim](#)

2 espetos- 233 kcal



[Salada mista](#)

121 kcal

Almoço

410 kcal, 26g proteína, 21g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Refogado de cenoura com carne moída](#)

332 kcal



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

76 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

1 dosador- 109 kcal

Day 2

951 kcal ● 78g proteína (33%) ● 38g gordura (36%) ● 60g carboidrato (25%) ● 14g fibra (6%)

Café da manhã

160 kcal, 3g proteína, 16g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Chocolate amargo](#)

2 quadrado(s)- 120 kcal



[Melancia](#)

4 oz- 41 kcal

Jantar

360 kcal, 29g proteína, 16g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Salsichas veganas com purê de couve-flor](#)

1 salsicha(s)- 361 kcal

Almoço

320 kcal, 22g proteína, 28g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Arroz integral](#)

1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal



[Tomates assados](#)

1 tomate(s)- 60 kcal



[Farelos veganos](#)

1 xícara(s)- 146 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

1 dosador- 109 kcal

Day 3

951 kcal ● 78g proteína (33%) ● 38g gordura (36%) ● 60g carboidrato (25%) ● 14g fibra (6%)

Café da manhã

160 kcal, 3g proteína, 16g carboidratos líquidos, 9g gordura



Chocolate amargo

2 quadrado(s)- 120 kcal



Melancia

4 oz- 41 kcal

Jantar

360 kcal, 29g proteína, 16g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 salsicha(s)- 361 kcal

Almoço

320 kcal, 22g proteína, 28g carboidratos líquidos, 10g gordura



Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal



Farelos veganos

1 xícara(s)- 146 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Day 4

1000 kcal ● 74g proteína (30%) ● 36g gordura (32%) ● 71g carboidrato (28%) ● 24g fibra (10%)

Café da manhã

215 kcal, 13g proteína, 22g carboidratos líquidos, 7g gordura



Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano

1/2 bagel(s)- 130 kcal



Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã

1 bolinhos- 83 kcal

Jantar

400 kcal, 25g proteína, 18g carboidratos líquidos, 20g gordura



Cenouras assadas

2 cenoura(s)- 106 kcal



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal

Almoço

275 kcal, 11g proteína, 30g carboidratos líquidos, 9g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal



Sopa toscana de feijão branco

202 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Day 5

1061 kcal ● 74g proteína (28%) ● 43g gordura (36%) ● 68g carboidrato (26%) ● 26g fibra (10%)

Café da manhã

215 kcal, 13g proteína, 22g carboidratos líquidos, 7g gordura



Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano
1/2 bagel(s)- 130 kcal



Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã
1 bolinhos- 83 kcal

Jantar

400 kcal, 25g proteína, 18g carboidratos líquidos, 20g gordura



Cenouras assadas
2 cenoura(s)- 106 kcal



Tempeh básico
4 oz- 295 kcal

Almoço

340 kcal, 11g proteína, 27g carboidratos líquidos, 16g gordura



Grão-de-bico à espanhola
187 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Day 6

1021 kcal ● 79g proteína (31%) ● 32g gordura (29%) ● 84g carboidrato (33%) ● 19g fibra (7%)

Café da manhã

270 kcal, 13g proteína, 39g carboidratos líquidos, 5g gordura



Aveia simples com canela e água
108 kcal



Suco de fruta
2/3 copo(s)- 76 kcal



Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã
1 bolinhos- 83 kcal

Jantar

305 kcal, 31g proteína, 18g carboidratos líquidos, 11g gordura



Pimentões e cebolas salteados
63 kcal



Seitan simples
4 oz- 244 kcal

Almoço

340 kcal, 11g proteína, 27g carboidratos líquidos, 16g gordura



Grão-de-bico à espanhola
187 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Day 7

1023 kcal ● 80g proteína (31%) ● 19g gordura (17%) ● 120g carboidrato (47%) ● 13g fibra (5%)

Café da manhã

270 kcal, 13g proteína, 39g carboidratos líquidos, 5g gordura



[Aveia simples com canela e água](#)

108 kcal



[Suco de fruta](#)

2/3 copo(s)- 76 kcal



[Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã](#)

1 bolinhos- 83 kcal

Jantar

305 kcal, 31g proteína, 18g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Pimentões e cebolas salteados](#)

63 kcal



[Seitan simples](#)

4 oz- 244 kcal

Almoço

340 kcal, 12g proteína, 63g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Massa com molho pronto](#)

340 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

- ☐ gengibre fresco
1/3 polegada (2.5 cm) cubo (2g)
- ☐ cebola roxa
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)
- ☐ cenouras
7 médio (427g)
- ☐ pepino
1/8 pepino (≈21 cm) (38g)
- ☐ tomates
3 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (451g)
- ☐ alface romana (romaine)
1/2 corações (250g)
- ☐ coentro fresco
1 colher de sopa, picado (3g)
- ☐ cebola
2 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (267g)
- ☐ alho
1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)
- ☐ espinafre fresco
1/4 pacote (280 g) (72g)
- ☐ aipo cru
1/4 talo grande (28-30 cm de comprimento) (16g)
- ☐ pimentão
1 1/2 grande (246g)
- ☐ extrato de tomate
1 colher de sopa (16g)

Outro

- ☐ espeto(s)
2 espetos (2g)
- ☐ tiras veganas chik'n
2 2/3 oz (76g)
- ☐ óleo de gergelim
1 colher de chá (mL)
- ☐ folhas verdes variadas
9 xícara (270g)
- ☐ linguiça vegana
2 salsicha (200g)
- ☐ couve-flor congelada
1 1/2 xícara (170g)
- ☐ tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
- ☐ cream cheese sem laticínios
1 1/2 colher de sopa (23g)
- ☐ salsichas veganas para café da manhã (em formato de hambúrguer)
4 hambúrgueres (152g)

Frutas e sucos de frutas

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
5 oz (mL)
- ☐ óleo
3 oz (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ flocos de pimenta vermelha
1/4 colher de chá (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
- ☐ sal
2 pitada (1g)
- ☐ cominho em pó
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ páprica
1 colher de chá (2g)
- ☐ canela
1 colher de chá (3g)

Bebidas

- ☐ água
1/2 galão (mL)
- ☐ proteína em pó
7 concha (1/3 xícara cada) (217g)

Doces

- ☐ chocolate amargo 70–85%
6 quadrado(s) (60g)
- ☐ açúcar
1 colher de sopa (13g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
1/3 xícara (63g)
- ☐ seitan
1/2 lbs (227g)
- ☐ massa seca crua
2 2/3 oz (76g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)
- ☐ molho para macarrão
1/6 pote (680 g) (112g)

Produtos de panificação

- ☐ suco de limão
3/8 fl oz (mL)
- ☐ melancia
12 oz (340g)
- ☐ suco de fruta
10 2/3 fl oz (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ manteiga de amendoim
2 colher de chá (11g)
 - ☐ molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)
 - ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 embalagem (340 g) (313g)
 - ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
 - ☐ feijão branco, enlatado
1/4 lata(s) (110g)
 - ☐ grão-de-bico, enlatado
1/2 lata (224g)
-

- ☐ bagel
1 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(69g)

Cereais matinais

- ☐ aveia rápida
1/2 xícara (40g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Chocolate amargo

2 quadrado(s) - 120 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chocolate amargo 70–85%
2 quadrado(s) (20g)

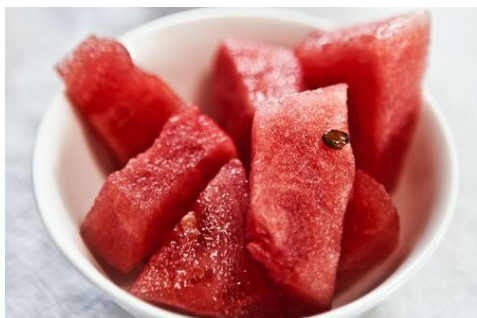
Para todas as 3 refeições:

chocolate amargo 70–85%
6 quadrado(s) (60g)

1. A receita não possui instruções.

Melancia

4 oz - 41 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

melancia
4 oz (113g)

Para todas as 3 refeições:

melancia
12 oz (340g)

1. Corte a melancia e sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano

1/2 bagel(s) - 130 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 19g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cream cheese sem laticínios

3/4 colher de sopa (11g)

bagel

1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (35g)

Para todas as 2 refeições:

cream cheese sem laticínios

1 1/2 colher de sopa (23g)

bagel

1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

1. Toste o bagel no ponto desejado.\r\nEspalhe o cream cheese.\r\nAproveite.

Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã

1 bolinhos - 83 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsichas veganas para café da manhã (em formato de hambúrguer)

1 hambúrgueres (38g)

Para todas as 2 refeições:

salsichas veganas para café da manhã (em formato de hambúrguer)

2 hambúrgueres (76g)

1. Cozinhe os bolinhos conforme as instruções da embalagem. Sirva.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Aveia simples com canela e água

108 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 19g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

3/8 xícara(s) (mL)

canela

4 pitada (1g)

açúcar

1/2 colher de sopa (7g)

aveia rápida

4 colher de sopa (20g)

Para todas as 2 refeições:

água

3/4 xícara(s) (mL)

canela

1 colher de chá (3g)

açúcar

1 colher de sopa (13g)

aveia rápida

1/2 xícara (40g)

1. Coloque a aveia, a canela e o açúcar em uma tigela e misture.
2. Despeje a água por cima e leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Suco de fruta

2/3 copo(s) - 76 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta
5 1/3 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
10 2/3 fl oz (mL)

- 1. A receita não possui instruções.

Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã

1 bolinhos - 83 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**salsichas veganas para café da
manhã (em formato de
hambúrguer)**
1 hambúrgueres (38g)

Para todas as 2 refeições:

**salsichas veganas para café da
manhã (em formato de
hambúrguer)**
2 hambúrgueres (76g)

- 1. Cozinhe os bolinhos conforme as instruções da embalagem. Sirva.
-

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

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 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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

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.

Tomates assados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates

2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

óleo

2 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.

Farelos veganos

1 xícara(s) - 146 kcal ● 19g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 xícara (100g)

Para todas as 2 refeições:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
2 xícara (200g)

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

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

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.

Sopa toscana de feijão branco

202 kcal ● 10g proteína ● 4g gordura ● 25g carboidrato ● 7g fibra



alho, picado fino

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

cebola, cortado em cubos

1/4 pequeno (18g)

espinafre fresco

1/2 xícara(s) (15g)

caldo de legumes

1 xícara(s) (mL)

flocos de pimenta vermelha

1 pitada (0g)

tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

feijão branco, enlatado, lavado e escorrido

1/4 lata(s) (110g)

aipo cru, picado

1/4 talo grande (28-30 cm de comprimento) (16g)

cenouras, picado

1/4 grande (18g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e frite por cerca de 5 minutos até amolecerem. Adicione as cenouras e o aipo e cozinhe mais 8-10 minutos, mexendo ocasionalmente.
2. Adicione o caldo, os feijões brancos, o tempero italiano, a pimenta vermelha em flocos e sal/pimenta a gosto à panela e leve a uma fervura suave. Reduza o fogo para baixo e cozinhe, com a tampa, por 15 minutos.
3. Misture o espinafre e cozinhe até murchar, cerca de 2 minutos.
4. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Grão-de-bico à espanhola

187 kcal ● 8g proteína ● 6g gordura ● 17g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, fatiado

1/4 grande (38g)

pimentão, sem sementes e fatiado

1/4 grande (41g)

cominho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

páprica

4 pitada (1g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

água

1/4 xícara(s) (mL)

espinafre fresco

1 oz (28g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1/4 lata (112g)

extrato de tomate

1/2 colher de sopa (8g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado

1/2 grande (75g)

pimentão, sem sementes e fatiado

1/2 grande (82g)

cominho em pó

1/2 colher de sopa (3g)

páprica

1 colher de chá (2g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

água

1/2 xícara(s) (mL)

espinafre fresco

2 oz (57g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata (224g)

extrato de tomate

1 colher de sopa (16g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola, o pimentão e um pouco de sal e pimenta. Refogue por 8-10 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os vegetais estejam macios.
2. Misture a pasta de tomate, páprica e cominho. Cozinhe por 1-2 minutos.
3. Adicione o grão-de-bico e a água. Reduza o fogo, leve a ferver em fogo brando e cozinhe até que o líquido reduza, cerca de 8-10 minutos.
4. Adicione o espinafre e cozinhe por 1-2 minutos até murchar. Tempere a gosto com sal e pimenta. Sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

6 colher de sopa (mL)

tomates

1 xícara de tomates-cereja (149g)

folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

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

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Massa com molho pronto

340 kcal ● 12g proteína ● 2g gordura ● 63g carboidrato ● 5g fibra



molho para macarrão

1/6 pote (680 g) (112g)

massa seca crua

2 2/3 oz (76g)

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

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Satay de chik'n com molho de amendoim

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



Rende 2 espetos

gengibre 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.

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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 salsicha(s) - 361 kcal ● 29g proteína ● 19g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, fatiado fino

1/2 pequeno (35g)

linguiça vegana

1 salsicha (100g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

couve-flor congelada

3/4 xícara (85g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado fino

1 pequeno (70g)

linguiça vegana

2 salsicha (200g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

couve-flor congelada

1 1/2 xícara (170g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade do óleo. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha vegana e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione o óleo restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e sirva.

Jantar 3

Comer em dia 4 e dia 5

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)

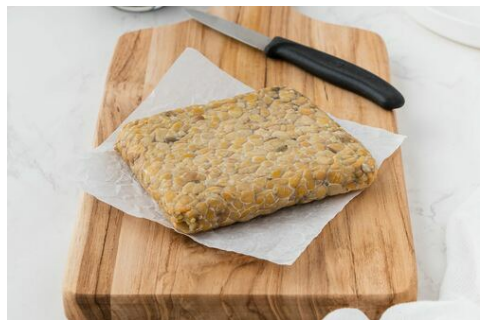
Para todas as 2 refeições:

cenouras, fatiado
4 grande (288g)
óleo
2 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
Coloque 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.

Tempeh básico

4 oz - 295 kcal 24g proteína 15g gordura 8g carboidrato 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
2 colher de chá (mL)
tempeh
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
4 colher de chá (mL)
tempeh
1/2 lbs (227g)

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 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Pimentões e cebolas salteados

63 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

cebola, fatiado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

pimentão, cortado em tiras

1/2 grande (82g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

cebola, fatiado

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

pimentão, cortado em tiras

1 grande (164g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o pimentão e a cebola e refogue até os vegetais ficarem macios, cerca de 15-20 minutos.
2. Tempere com um pouco de sal e pimenta e sirva.

Seitan simples

4 oz - 244 kcal ● 30g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 colher de chá (mL)

seitan

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

seitan

1/2 lbs (227g)

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.

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.