

Meal Plan - Plano alimentar vegano de 1300 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

1314 kcal ● 103g proteína (31%) ● 42g gordura (29%) ● 106g carboidrato (32%) ● 26g fibra (8%)

Café da manhã

205 kcal, 8g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas](#)

1 torrada(s)- 203 kcal

Lanches

180 kcal, 4g proteína, 29g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Pretzels](#)

110 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

Almoço

410 kcal, 12g proteína, 46g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Sanduíche de queijo vegano grelhado](#)

1 sanduíche(s)- 331 kcal



[Morangos](#)

1 1/2 xícara(s)- 78 kcal

Jantar

305 kcal, 31g proteína, 16g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Tomates assados](#)

1 tomate(s)- 60 kcal



[Seitan simples](#)

4 oz- 244 kcal

Day 2

1324 kcal ● 102g proteína (31%) ● 40g gordura (27%) ● 115g carboidrato (35%) ● 24g fibra (7%)

Café da manhã

205 kcal, 8g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas](#)
1 torrada(s)- 203 kcal

Almoço

420 kcal, 11g proteína, 55g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Grão-de-bico cremoso com limão](#)
233 kcal



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



[Arroz branco](#)
1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal

Lanches

180 kcal, 4g proteína, 29g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Pretzels](#)
110 kcal



[Framboesas](#)
1 xícara(s)- 72 kcal

Jantar

305 kcal, 31g proteína, 16g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Tomates assados](#)
1 tomate(s)- 60 kcal



[Seitan simples](#)
4 oz- 244 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Day 3

1339 kcal ● 111g proteína (33%) ● 47g gordura (31%) ● 98g carboidrato (29%) ● 21g fibra (6%)

Café da manhã

205 kcal, 8g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas](#)
1 torrada(s)- 203 kcal

Almoço

380 kcal, 17g proteína, 30g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Sopa de grão-de-bico com couve](#)
273 kcal



[Mix de castanhas](#)
1/8 xícara(s)- 109 kcal

Lanches

105 kcal, 14g proteína, 3g carboidratos líquidos, 4g gordura



[Shake de proteína \(leite de amêndoa\)](#)
105 kcal

Jantar

430 kcal, 24g proteína, 49g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Arroz com limão](#)
203 kcal



[Seitan com alho e pimenta](#)
228 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Day 4

1361 kcal ● 108g proteína (32%) ● 42g gordura (28%) ● 118g carboidrato (35%) ● 21g fibra (6%)

Café da manhã

225 kcal, 4g proteína, 34g carboidratos líquidos, 6g gordura



[Aveia de chocolate com banana](#)
225 kcal

Lanches

105 kcal, 14g proteína, 3g carboidratos líquidos, 4g gordura



[Shake de proteína \(leite de amêndoa\)](#)
105 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almoço

380 kcal, 17g proteína, 30g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Sopa de grão-de-bico com couve](#)
273 kcal



[Mix de castanhas](#)
1/8 xícara(s)- 109 kcal

Jantar

430 kcal, 24g proteína, 49g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Arroz com limão](#)
203 kcal



[Seitan com alho e pimenta](#)
228 kcal

Day 5

1260 kcal ● 95g proteína (30%) ● 27g gordura (19%) ● 132g carboidrato (42%) ● 27g fibra (9%)

Café da manhã

225 kcal, 4g proteína, 34g carboidratos líquidos, 6g gordura



[Aveia de chocolate com banana](#)
225 kcal

Lanches

105 kcal, 14g proteína, 3g carboidratos líquidos, 4g gordura



[Shake de proteína \(leite de amêndoa\)](#)
105 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almoço

390 kcal, 10g proteína, 64g carboidratos líquidos, 6g gordura



[Suco de fruta](#)
1 1/4 copo(s)- 143 kcal



[Batata-doce recheada com grão-de-bico](#)
1/2 batata-doce(s)- 244 kcal

Jantar

325 kcal, 18g proteína, 30g carboidratos líquidos, 10g gordura



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



[Framboesas](#)
1 1/3 xícara(s)- 96 kcal

Day 6

1292 kcal ● 108g proteína (33%) ● 35g gordura (25%) ● 109g carboidrato (34%) ● 27g fibra (8%)

Café da manhã

220 kcal, 16g proteína, 30g carboidratos líquidos, 3g gordura



[Suco de fruta](#)

1/2 copo(s)- 57 kcal



[Aveia proteica de café overnight \(sem laticínios\)](#)

163 kcal

Lanches

135 kcal, 6g proteína, 2g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Bolinhas proteicas de amêndoa](#)

1 bola(s)- 135 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

Almoço

395 kcal, 19g proteína, 46g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Sopa de quinoa, lentilha e cogumelos \(vegana\)](#)

310 kcal



[Salada simples com aipo, pepino e tomate](#)

85 kcal

Jantar

325 kcal, 18g proteína, 30g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Tenders de chik'n crocantes](#)

4 tender(es)- 229 kcal



[Framboesas](#)

1 1/3 xícara(s)- 96 kcal

Day 7

1262 kcal ● 102g proteína (32%) ● 44g gordura (31%) ● 93g carboidrato (29%) ● 22g fibra (7%)

Café da manhã

220 kcal, 16g proteína, 30g carboidratos líquidos, 3g gordura



[Suco de fruta](#)

1/2 copo(s)- 57 kcal



[Aveia proteica de café overnight \(sem laticínios\)](#)

163 kcal

Lanches

135 kcal, 6g proteína, 2g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Bolinhas proteicas de amêndoa](#)

1 bola(s)- 135 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

Almoço

395 kcal, 19g proteína, 46g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Sopa de quinoa, lentilha e cogumelos \(vegana\)](#)

310 kcal



[Salada simples com aipo, pepino e tomate](#)

85 kcal

Jantar

295 kcal, 13g proteína, 13g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim](#)

294 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ framboesas
22 1/4 oz (631g)
- ☐ morangos
1 1/2 xícara, inteira (216g)
- ☐ suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ suco de fruta
23 1/3 fl oz (mL)
- ☐ banana
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de linhaça
3 pitada (3g)
- ☐ manteiga de amêndoa
3 oz (79g)
- ☐ leite de coco enlatado
1 1/2 oz (mL)
- ☐ mix de nozes
4 colher de sopa (34g)
- ☐ sementes de chia
4 pitada (2g)
- ☐ sementes de gergelim
4 pitada (2g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
1/3 lbs (160g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (264g)
- ☐ alho
6 2/3 dente(s) (de alho) (20g)
- ☐ espinafre fresco
1/2 oz (14g)
- ☐ folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
- ☐ pimentão verde
4 colher de chá, picada (12g)
- ☐ cebola
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (85g)
- ☐ ketchup
2 colher de sopa (34g)
- ☐ batata-doce
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
13 1/3 oz (378g)
- ☐ arroz branco de grão longo
2/3 xícara (123g)
- ☐ quinoa, crua
1/4 xícara (47g)

Lanches

- ☐ pretzels, crocantes, salgados
2 oz (57g)

Outro

- ☐ queijo vegano fatiado
2 fatia(s) (40g)
- ☐ gotas de chocolate
2 colher de sopa (28g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
8 pedaços (204g)
- ☐ redução de vinagre balsâmico
1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ farinha de amêndoa
1 colher de sopa (7g)
- ☐ tempero italiano
1/2 colher de chá (2g)
- ☐ folhas verdes variadas
2/3 embalagem (155 g) (103g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
1/2 xícara (45g)

Bebidas

- ☐ água
16 xícara (mL)
- ☐ proteína em pó
18 1/4 oz (517g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
2 xícara (mL)
- ☐ café coado
3 colher de sopa (44g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado
1 1/2 lata (680g)
- ☐ lentilhas, cruas
1/4 xícara (53g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)
- ☐ manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

- ☐ chalotas
1/4 dente(s) de alho (14g)
- ☐ cogumelos
3 1/3 xícara, pedaços ou fatias (233g)
- ☐ pepino
2/3 pepino (≈21 cm) (201g)
- ☐ aipo cru
1 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (53g)
- ☐ abobrinha
1 médio (196g)
- ☐ cebolinha
1 colher de sopa, fatiado (8g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 3/4 oz (mL)
- ☐ azeite
4 colher de chá (mL)
- ☐ molho para salada
2 colher de sopa (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
8 xícara(s) (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ tempero de limão e pimenta
5 pitada (1g)
- ☐ sal
3/4 pitada (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
- ☐ alecrim seco
1/4 colher de chá (0g)
- ☐ páprica
1/4 colher de chá (0g)

Cereais matinais

- ☐ aveia em flocos (oats) tradicional
3 oz (81g)

Doces

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

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas

1 torrada(s) - 203 kcal ● 8g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas
10 framboesas (19g)
sementes de linhaça
1 pitada (1g)
manteiga de amêndoa
1 colher de sopa (16g)
pão
1 fatia(s) (32g)

Para todas as 3 refeições:

framboesas
30 framboesas (57g)
sementes de linhaça
3 pitada (3g)
manteiga de amêndoa
3 colher de sopa (48g)
pão
3 fatia(s) (96g)

1. Toste o pão (opcional).
2. Espalhe a manteiga de amêndoa sobre o pão. Coloque as framboesas sobre a manteiga e amasse-as gentilmente com as costas de um garfo. Polvilhe sementes de linhaça e sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Aveia de chocolate com banana

225 kcal ● 4g proteína ● 6g gordura ● 34g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana, fatiado
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)
gotas de chocolate
1 colher de sopa (14g)
aveia em flocos (oats) tradicional
1/4 xícara(s) (20g)
xarope de bordo (maple syrup)
1/2 colher de chá (mL)
água
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

banana, fatiado
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)
gotas de chocolate
2 colher de sopa (28g)
aveia em flocos (oats) tradicional
1/2 xícara(s) (41g)
xarope de bordo (maple syrup)
1 colher de chá (mL)
água
1 xícara(s) (mL)

1. Adicione todos os ingredientes, mas apenas metade das fatias de banana, e leve ao micro-ondas por cerca de 2 minutos. Cubra com as fatias de banana restantes e sirva.
2. Observação: você pode misturar a aveia, as gotas de chocolate e o xarope de bordo e guardar na geladeira por até 5 dias. Quando for comer, adicione água, metade das fatias de banana e aqueça no micro-ondas. Cubra com a banana restante.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Suco de fruta

1/2 copo(s) - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
4 fl oz (mL)

suco de fruta
8 fl oz (mL)

- 1. A receita não possui instruções.

Aveia proteica de café overnight (sem laticínios)

163 kcal ● 15g proteína ● 3g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

proteína em pó
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
xarope de bordo (maple syrup)
1 colher de chá (mL)
café coado
1 1/2 colher de sopa (22g)
aveia em flocos (oats) tradicional
4 colher de sopa (20g)
leite de amêndoa sem açúcar
2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

proteína em pó
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
xarope de bordo (maple syrup)
2 colher de chá (mL)
café coado
3 colher de sopa (44g)
aveia em flocos (oats) tradicional
1/2 xícara (41g)
leite de amêndoa sem açúcar
4 colher de sopa (mL)

- 1. Em um pequeno recipiente hermético, misture todos os ingredientes.
- 2. Coloque a mistura para gelar na geladeira durante a noite ou por pelo menos 4 horas. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Sanduíche de queijo vegano grelhado

1 sanduíche(s) - 331 kcal ● 10g proteína ● 16g gordura ● 34g carboidrato ● 4g fibra

Rende 1 sanduíche(s)



queijo vegano fatiado

2 fatia(s) (40g)

óleo

1 colher de chá (mL)

pão

2 fatia (64g)

1. Preaqueça a frigideira em fogo médio-baixo com metade do óleo. Coloque uma fatia de pão na frigideira e cubra com o queijo e a outra fatia de pão. Grelhe até dourar levemente - retire da frigideira e adicione o óleo restante. Vire o sanduíche e grelhe o outro lado. Continue até o queijo derreter.

Morangos

1 1/2 xícara(s) - 78 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

morangos

1 1/2 xícara, inteira (216g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Grão-de-bico cremoso com limão

233 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



alho, picado finamente

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

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 xícara(s) (120g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

1/2 oz (14g)

caldo de legumes

1/8 xícara(s) (mL)

leite de coco enlatado

1 1/2 oz (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio-alto. Adicione o alho e cozinhe até perfumar, cerca de 1 minuto.
2. Misture o caldo de legumes, o leite de coco, os grão-de-bico, o espinafre e um pouco de sal.
3. Leve a mistura para ferver, depois reduza o fogo para médio. Cozinhe até o espinafre murchar e o molho engrossar, cerca de 5-7 minutos.
4. Desligue o fogo, misture o suco de limão e ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.

Suco de fruta

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



Rende 2/3 copo(s)

suco de fruta

5 1/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/2 xícara de arroz cozido

arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

água

1/3 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.
-

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sopa de grão-de-bico com couve

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



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

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)

grão-de-bico, enlatado, escorrido

1 lata (448g)

óleo

1 colher de chá (mL)

alho, picado fino

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

caldo de legumes

4 xícara(s) (mL)

folhas de couve, picado

2 xícara, picada (80g)

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.

Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes

2 colher de sopa (17g)

mix de nozes

4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Suco de fruta

1 1/4 copo(s) - 143 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 32g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 1/4 copo(s)

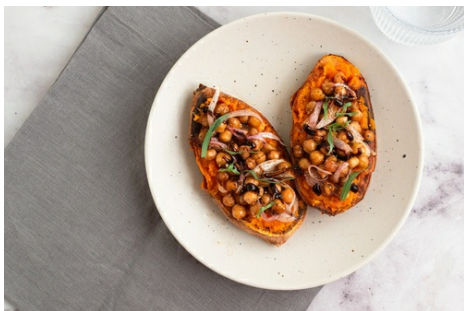
suco de fruta

10 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Batata-doce recheada com grão-de-bico

1/2 batata-doce(s) - 244 kcal ● 8g proteína ● 6g gordura ● 32g carboidrato ● 9g fibra



Rende 1/2 batata-doce(s)

grão-de-bico, enlatado, escorrido & enxaguado

1/4 lata (112g)

batata-doce, cortado ao meio no sentido do comprimento

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

redução de vinagre balsâmico

1/4 colher de sopa (mL)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

chalotas, picado

1/4 dente(s) de alho (14g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Esfregue algumas gotas de óleo nas metades da batata-doce e tempere com sal e pimenta. Coloque a batata-doce com o lado cortado para baixo em uma metade da assadeira. Asse no forno por 20 minutos.
3. Em uma tigela pequena, misture os grão-de-bico e a chalota com o restante do óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
4. Retire a assadeira do forno e adicione a mistura de grão-de-bico à outra metade da assadeira. Asse por mais 18-20 minutos, ou até que a batata-doce esteja macia e as chalotas comecem a ficar tostadas.
5. Transfira a batata-doce para um prato e amasse delicadamente a polpa dentro da casca. Faça uma cavidade na batata-doce amassada e recheie com a mistura de grão-de-bico.
6. Regue com redução de balsâmico e sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sopa de quinoa, lentilha e cogumelos (vegana)

310 kcal ● 16g proteína ● 8g gordura ● 38g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cogumelos, picado grosseiramente
1 2/3 xícara, pedaços ou fatias (117g)
cebola, cortado em cubos
3/8 pequeno (29g)
alho, cortado em cubos
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)
alecrim seco
1 pitada (0g)
tempero italiano
1/4 colher de chá (1g)
páprica
1 pitada (0g)
lentilhas, cruas
2 colher de sopa (26g)
quinoa, crua
2 colher de sopa (23g)
leite de amêndoa sem açúcar
1/4 xícara (mL)
caldo de legumes
1 2/3 xícara(s) (mL)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

cogumelos, picado grosseiramente
3 1/3 xícara, pedaços ou fatias (233g)
cebola, cortado em cubos
5/6 pequeno (58g)
alho, cortado em cubos
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)
alecrim seco
1/4 colher de chá (0g)
tempero italiano
1/2 colher de chá (2g)
páprica
1/4 colher de chá (0g)
lentilhas, cruas
1/4 xícara (53g)
quinoa, crua
1/4 xícara (47g)
leite de amêndoa sem açúcar
6 2/3 colher de sopa (mL)
caldo de legumes
3 1/3 xícara(s) (mL)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

1. Em uma panela em fogo médio, refogue cebolas e alho no óleo até ficarem macios, alguns minutos.
2. Adicione os cogumelos e os temperos e mexa, cozinhando por um ou dois minutos.
3. Adicione todos os ingredientes restantes e leve a ferver. Cozinhe sem tampar por cerca de 20–25 minutos ou até a quinoa e as lentilhas estarem macias. Sirva.

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Pretzels

110 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

pretzels, crocantes, salgados
1 oz (28g)

pretzels, crocantes, salgados
2 oz (57g)

- 1. A receita não possui instruções.

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.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Shake de proteína (leite de amêndoa)

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



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 3 refeições:

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

proteína em pó
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
leite de amêndoa sem açúcar
1 1/2 xícara (mL)

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

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Bolinhas proteicas de amêndoa

1 bola(s) - 135 kcal ● 6g proteína ● 10g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

proteína em pó

1/2 colher de sopa (3g)

farinha de amêndoa

1/2 colher de sopa (4g)

manteiga de amêndoa

1 colher de sopa (16g)

proteína em pó

1 colher de sopa (6g)

farinha de amêndoa

1 colher de sopa (7g)

manteiga de amêndoa

2 colher de sopa (31g)

1. Misture todos os ingredientes até ficarem bem incorporados.
2. Modele em bolinhas.
3. Guarde as sobras em um recipiente hermético na geladeira.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tomates assados

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



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

tomates

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

óleo

1 colher de chá (mL)

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.

Seitan simples

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



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de chá (mL)
seitan
4 oz (113g)

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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Arroz com limão

203 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 38g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

caldo de legumes
1/4 xícara(s) (mL)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
tempero de limão e pimenta
1/3 colher de chá (1g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)
água
1/4 xícara(s) (mL)

caldo de legumes
1/2 xícara(s) (mL)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
tempero de limão e pimenta
5 pitada (1g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
arroz branco de grão longo
1/2 xícara (93g)
água
1/2 xícara(s) (mL)

1. Combine todos os ingredientes EXCETO o lemon pepper em uma panela.
2. Leve a ferver, então reduza o fogo.
3. Cubra a panela e deixe cozinhar lentamente por 20 minutos, ou até que o líquido seja absorvido.
4. Polvilhe com lemon pepper antes de servir.

Seitan com alho e pimenta

228 kcal ● 20g proteína ● 11g gordura ● 11g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

seitan, estilo frango

2 2/3 oz (76g)

alho, picado fino

5/6 dente(s) (de alho) (3g)

sal

1/3 pitada (0g)

água

1 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

2/3 pitada, moído (0g)

pimentão verde

2 colher de chá, picada (6g)

cebola

4 colher de chá, picada (13g)

azeite

2 colher de chá (mL)

seitan, estilo frango

1/3 lbs (151g)

alho, picado fino

1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)

sal

2/3 pitada (1g)

água

2 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

pimentão verde

4 colher de chá, picada (12g)

cebola

2 2/3 colher de sopa, picada (27g)

azeite

4 colher de chá (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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tenders de chik'n crocantes

4 tender(es) - 229 kcal ● 16g proteína ● 9g gordura ● 21g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

ketchup

1 colher de sopa (17g)

tenders 'chik'n' sem carne

4 pedaços (102g)

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.\nSirva com ketchup.

Framboesas

1 1/3 xícara(s) - 96 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 9g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas
1 1/3 xícara (164g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
2 2/3 xícara (328g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim

294 kcal ● 13g proteína ● 19g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



abobrinha, espiralizado
1 médio (196g)
sementes de chia
4 pitada (2g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
cebolinha
1 colher de sopa, fatiado (8g)
sementes de gergelim
4 pitada (2g)
molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
mix para salada de repolho (coleslaw)
1/2 xícara (45g)

1. Misture os zoodles e a salada de repolho em uma tigela.
2. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o molho de soja e o suco de limão. Adicione água aos poucos, apenas o suficiente para que a mistura fique com consistência de molho.
3. Despeje a mistura de manteiga de amendoim sobre os zoodles e misture bem.
4. Finalize com cebolinha, sementes de gergelim e sementes de chia (opcional).
5. 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 Para todas as 7 refeições:

água	água
2 xícara(s) (mL)	14 xícara(s) (mL)
proteína em pó	proteína em pó
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)	14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

1. A receita não possui instruções.