

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano 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

1060 kcal ● 95g proteína (36%) ● 36g gordura (31%) ● 61g carboidrato (23%) ● 27g fibra (10%)

Café da manhã

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



[Bolinhas proteicas de amêndoa](#)
1 bola(s)- 135 kcal

Almoço

370 kcal, 18g proteína, 17g carboidratos líquidos, 22g gordura



[Sementes de girassol](#)
90 kcal



[Salada de abacate, morango e espinafre](#)
156 kcal



[Sopa enlatada com pedaços \(não cremosa\)](#)
1/2 lata(s)- 124 kcal

Jantar

335 kcal, 22g proteína, 41g carboidratos líquidos, 3g gordura



[Massa de lentilha](#)
337 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Day 2

1078 kcal ● 93g proteína (35%) ● 31g gordura (26%) ● 69g carboidrato (25%) ● 38g fibra (14%)

Café da manhã

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



[Bolinhas proteicas de amêndoa](#)
1 bola(s)- 135 kcal

Almoço

390 kcal, 17g proteína, 25g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Sanduíche de salada de ovo com abacate](#)
1/2 sanduíche(s)- 281 kcal



[Framboesas](#)
1 1/2 xícara(s)- 108 kcal

Jantar

335 kcal, 22g proteína, 41g carboidratos líquidos, 3g gordura



[Massa de lentilha](#)
337 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Day 3 1080 kcal ● 100g proteína (37%) ● 43g gordura (36%) ● 39g carboidrato (14%) ● 34g fibra (12%)

Café da manhã

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



Bolinhas proteicas de amêndoa
1 bola(s)- 135 kcal

Jantar

340 kcal, 28g proteína, 11g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tempeh básico
4 oz- 295 kcal



Brócolis
1 1/2 xícara(s)- 44 kcal

Almoço

390 kcal, 17g proteína, 25g carboidratos líquidos, 17g gordura



Sanduíche de salada de ovo com abacate
1/2 sanduíche(s)- 281 kcal



Framboesas
1 1/2 xícara(s)- 108 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 4 1137 kcal ● 107g proteína (37%) ● 40g gordura (32%) ● 55g carboidrato (19%) ● 33g fibra (12%)

Café da manhã

190 kcal, 17g proteína, 8g carboidratos líquidos, 8g gordura



Queijo cottage com amêndoas e canela
155 kcal



Framboesas
1/2 xícara(s)- 36 kcal

Jantar

340 kcal, 28g proteína, 11g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tempeh básico
4 oz- 295 kcal



Brócolis
1 1/2 xícara(s)- 44 kcal

Almoço

390 kcal, 13g proteína, 35g carboidratos líquidos, 16g gordura



Salada simples de couve e abacate
173 kcal



Chili de lentilhas
218 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 5 1113 kcal ● 101g proteína (36%) ● 51g gordura (41%) ● 37g carboidrato (13%) ● 25g fibra (9%)

Café da manhã

190 kcal, 17g proteína, 8g carboidratos líquidos, 8g gordura



Queijo cottage com amêndoas e canela
155 kcal



Framboesas
1/2 xícara(s)- 36 kcal

Jantar

355 kcal, 20g proteína, 24g carboidratos líquidos, 14g gordura



Sopa de feijão-preto com salsa
193 kcal



Salada simples de mussarela e tomate
161 kcal

Almoço

350 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tacos de queijo e guacamole
2 taco(s)- 350 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 6 1125 kcal ● 98g proteína (35%) ● 56g gordura (45%) ● 36g carboidrato (13%) ● 21g fibra (8%)

Café da manhã

205 kcal, 15g proteína, 7g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
203 kcal

Jantar

355 kcal, 20g proteína, 24g carboidratos líquidos, 14g gordura



Sopa de feijão-preto com salsa
193 kcal



Salada simples de mussarela e tomate
161 kcal

Almoço

350 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tacos de queijo e guacamole
2 taco(s)- 350 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 7 1060 kcal ● 105g proteína (40%) ● 43g gordura (37%) ● 49g carboidrato (18%) ● 13g fibra (5%)

Café da manhã

205 kcal, 15g proteína, 7g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
203 kcal

Almoço

340 kcal, 21g proteína, 23g carboidratos líquidos, 16g gordura



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
240 kcal



Leite
2/3 xícara(s)- 99 kcal

Jantar

300 kcal, 21g proteína, 17g carboidratos líquidos, 14g gordura



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



Asinhas de seitan ao teriyaki
2 oz de seitan- 149 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Bebidas

- ☐ pó proteico
15 2/3 oz (443g)
- ☐ água
14 1/2 xícara (mL)

Outro

- ☐ farinha de amêndoa
1 1/2 colher de sopa (11g)
- ☐ Massa de lentilha
1/3 lbs (151g)
- ☐ guacamole, industrializado
1/2 xícara (124g)
- ☐ molho teriyaki
1 colher de sopa (mL)
- ☐ salsicha vegana
1/2 salsicha (50g)
- ☐ tempero italiano
2 pitada (1g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ manteiga de amêndoa
2 1/4 oz (63g)
- ☐ grãos de girassol
1/2 oz (14g)
- ☐ amêndoas
1 oz (28g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
1/3 pote (680 g) (224g)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
1/2 lata (~540 g) (263g)
- ☐ caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)
- ☐ salsa
6 colher de sopa (98g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ morangos
1/8 pinta (45g)
- ☐ abacates
1 abacate(s) (201g)
- ☐ framboesas
4 xícara (492g)
- ☐ limão
3/8 pequeno (22g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ espinafre fresco
3/4 xícara(s) (23g)
- ☐ tomates
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (418g)
- ☐ brócolis congelado
3 xícara (273g)
- ☐ folhas de couve
5 oz (144g)
- ☐ alho
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
- ☐ tomates inteiros enlatados
4 colher de sopa (60g)
- ☐ cebola
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)
- ☐ cenouras
2 médio (122g)
- ☐ brócolis
1/2 xícara, picado (46g)
- ☐ batatas
1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (46g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
2 fatia (64g)

Especiarias e ervas

- ☐ alho em pó
4 pitada (2g)
- ☐ canela
2 pitada (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/4 pitada, moído (0g)
- ☐ sal
1/2 pitada (0g)
- ☐ cominho moído
1 1/2 g (2g)
- ☐ chili em pó
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ manjerição fresco
4 colher de chá, picado (4g)
- ☐ alecrim seco
4 pitada (1g)
- ☐ vinagre balsâmico
2 colher de chá (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo de cabra
1/2 oz (14g)
- ☐ ovos
7 grande (350g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1 xícara (226g)
- ☐ queijo cheddar
1 xícara, ralado (113g)
- ☐ creme azedo (sour cream)
1 1/2 colher de sopa (18g)
- ☐ muçarela fresca
2 2/3 oz (76g)
- ☐ leite integral
2/3 xícara(s) (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ vinagrete balsâmico
1 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
1 oz (mL)

- ☐ lentilhas, cruas
2 colher de sopa (24g)
- ☐ feijão preto
3/4 lata(s) (329g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ trigo para quibe seco (bulgur)
2 colher de sopa (18g)
- ☐ seitan
2 oz (57g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Bolinhas proteicas de amêndoa

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

1/2 colher de sopa (3g)

farinha de amêndoa

1/2 colher de sopa (4g)

manteiga de amêndoa

1 colher de sopa (16g)

Para todas as 3 refeições:

pó proteico

1 1/2 colher de sopa (9g)

farinha de amêndoa

1 1/2 colher de sopa (11g)

manteiga de amêndoa

3 colher de sopa (47g)

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

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Queijo cottage com amêndoas e canela

155 kcal ● 16g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

canela

1 pitada (0g)

amêndoas

3 amêndoa (4g)

manteiga de amêndoa

1/2 colher de sopa (8g)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)

1/2 xícara (113g)

Para todas as 2 refeições:

canela

2 pitada (1g)

amêndoas

6 amêndoa (7g)

manteiga de amêndoa

1 colher de sopa (16g)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)

1 xícara (226g)

1. Misture todos os ingredientes em uma tigela pequena.
2. Sirva.

Framboesas

1/2 xícara(s) - 36 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas
1/2 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
1 xícara (123g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal ● 15g proteína ● 12g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
ovos
2 grande (100g)
tomates
1/2 xícara, picada (90g)
alecrim seco
2 pitada (0g)
vinagre balsâmico
1 colher de chá (mL)
água
3 colher de sopa (mL)
óleo
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
ovos
4 grande (200g)
tomates
1 xícara, picada (180g)
alecrim seco
4 pitada (1g)
vinagre balsâmico
2 colher de chá (mL)
água
6 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de chá (mL)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
 2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
 3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
 4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.
-

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



grãos de girassol

1/2 oz (14g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de abacate, morango e espinafre

156 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



morangos

1/8 pinta (45g)

queijo de cabra

1/2 oz (14g)

vinagrete balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

amêndoas

1/2 colher de sopa, fatiada (3g)

abacates, cortado em cubos

1/8 abacate(s) (25g)

espinafre fresco

3/4 xícara(s) (23g)

1. Misture todos os ingredientes, exceto o vinagrete.
2. Regue com o vinagrete sobre a salada ao servir.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

1/2 lata (~540 g) (263g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Sanduíche de salada de ovo com abacate

1/2 sanduíche(s) - 281 kcal ● 15g proteína ● 16g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos, cozido (duro) e resfriado

1 1/2 grande (75g)

tomates, cortado ao meio

3 colher de sopa de tomates-cereja
(28g)

pão

1 fatia (32g)

abacates

1/4 abacate(s) (50g)

alho em pó

2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

ovos, cozido (duro) e resfriado

3 grande (150g)

tomates, cortado ao meio

6 colher de sopa de tomates-cereja
(56g)

pão

2 fatia (64g)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

alho em pó

4 pitada (2g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus colocando os ovos em uma panela pequena e cobrindo com água. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8–10 minutos. Deixe os ovos esfriarem e depois descasque.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar totalmente homogêneo.
3. Adicione os tomates. Misture.
4. Coloque a salada de ovo entre as fatias de pão para formar o sanduíche.
5. Sirva.
6. (Nota: você pode guardar o que sobrar da salada de ovo na geladeira por um ou dois dias)

Framboesas

1 1/2 xícara(s) - 108 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas

1 1/2 xícara (185g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas

3 xícara (369g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

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.

Chili de lentilhas

218 kcal ● 9g proteína ● 5g gordura ● 28g carboidrato ● 7g fibra



alho, picado finamente
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
caldo de legumes
3/8 xícara(s) (mL)
trigo para quibe seco (bulgur)
2 colher de sopa (18g)
tomates inteiros enlatados, picado
4 colher de sopa (60g)
pimenta-do-reino
1/4 pitada, moído (0g)
sal
1/2 pitada (0g)
cominho moído
3 pitada (1g)
chili em pó
1/4 colher de sopa (2g)
lentilhas, cruas
2 colher de sopa (24g)
cebola, picado
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)

1. Em uma panela grande em fogo médio-alto, combine o óleo, a cebola e o alho e refogue por 5 minutos. Acrescente as lentilhas e o trigo bulgur. Adicione o caldo, os tomates, o chili em pó, o cominho e sal e pimenta a gosto. Leve à fervura, reduza o fogo para baixo e cozinhe por 30 minutos, ou até as lentilhas ficarem macias.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tacos de queijo e guacamole

2 taco(s) - 350 kcal ● 15g proteína ● 29g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

guacamole, industrializado

4 colher de sopa (62g)

queijo cheddar

1/2 xícara, ralado (57g)

Para todas as 2 refeições:

guacamole, industrializado

1/2 xícara (124g)

queijo cheddar

1 xícara, ralado (113g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo (1/4 de xícara por taco) na frigideira formando um círculo.
3. Deixe o queijo fritar por cerca de um minuto. As bordas devem ficar crocantes, mas o centro ainda borbulhante e macio. Usando uma espátula, transfira o queijo para um prato.
4. Trabalhando rápido, coloque o guacamole no centro e dobre o queijo sobre ele para formar uma concha de taco antes que o queijo endureça.
5. Sirva.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

240 kcal ● 16g proteína ● 11g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



salsicha vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1/2 salsicha (50g)

tempero italiano

2 pitada (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

brócolis, picado

1/2 xícara, picado (46g)

cenouras, fatiado

1/2 médio (31g)

batatas, cortado em gomos

1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (46g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture os legumes com óleo, tempero italiano e um pouco de sal e pimenta.
3. Espalhe os legumes e a linguiça na assadeira e asse, mexendo uma vez na metade do tempo, até que os legumes estejam macios e a linguiça dourada, cerca de 35 minutos. Sirva.

Leite

2/3 xícara(s) - 99 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2/3 xícara(s)

leite integral

2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Massa de lentilha

337 kcal ● 22g proteína ● 3g gordura ● 41g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Massa de lentilha

2 2/3 oz (76g)

molho para macarrão

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

Para todas as 2 refeições:

Massa de lentilha

1/3 lbs (151g)

molho para macarrão

1/3 pote (680 g) (224g)

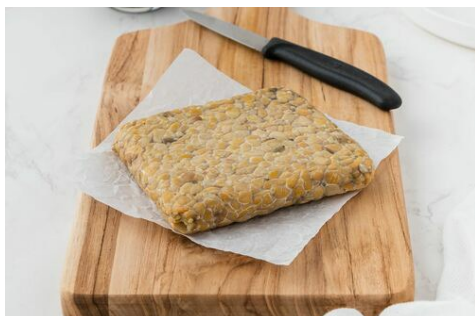
1. Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem. Cubra com o molho e sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Brócolis

1 1/2 xícara(s) - 44 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

brócolis congelado
1 1/2 xícara (137g)

Para todas as 2 refeições:
brócolis congelado
3 xícara (273g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Sopa de feijão-preto com salsa

193 kcal ● 11g proteína ● 2g gordura ● 19g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

creme azedo (sour cream)
3/4 colher de sopa (9g)
cominho moído
1 1/2 pitada (0g)
salsa, com pedaços
3 colher de sopa (49g)
feijão preto
3/8 lata(s) (165g)
caldo de legumes
1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:
creme azedo (sour cream)
1 1/2 colher de sopa (18g)
cominho moído
3 pitada (1g)
salsa, com pedaços
6 colher de sopa (98g)
feijão preto
3/4 lata(s) (329g)
caldo de legumes
1/2 xícara(s) (mL)

1. Em um processador elétrico de alimentos ou liquidificador, Combine os feijões, o caldo, a salsa e o cominho. Bata até obter uma textura relativamente lisa.
2. Aqueça a mistura de feijão em uma panela em fogo médio até aquecer completamente.
3. Cubra com creme azedo ao servir.

Salada simples de mussarela e tomate

161 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, fatiado
1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (91g)
manjeriço fresco
2 colher de chá, picado (2g)
vinagrete balsâmico
2 colher de chá (mL)
muçarela fresca, fatiado
1 1/3 oz (38g)

Para todas as 2 refeições:
tomates, fatiado
1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (182g)
manjeriço fresco
4 colher de chá, picado (4g)
vinagrete balsâmico
4 colher de chá (mL)
muçarela fresca, fatiado
2 2/3 oz (76g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjeriço sobre as fatias e regue com o molho.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Palitos de cenoura

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



Rende 1 1/2 cenoura(s)

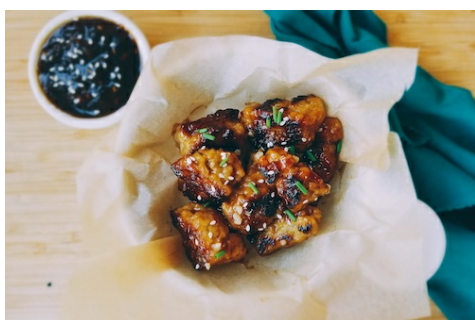
cenouras

1 1/2 médio (92g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Asinhas de seitan ao teriyaki

2 oz de seitan - 149 kcal ● 16g proteína ● 5g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 oz de seitan

molho teriyaki

1 colher de sopa (mL)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

seitan

2 oz (57g)

1. Corte o seitan em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
3. Adicione o seitan e cozinhe por alguns minutos de cada lado até as bordas dourarem e ficarem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/8 xícara(s)

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

1. A receita não possui instruções.

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)

pó proteico

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Para todas as 7 refeições:

água

14 xícara(s) (mL)

pó proteico

14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

1. A receita não possui instruções.