

# Meal Plan - Plano alimentar vegano para jejum intermitente 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

1112 kcal ● 106g proteína (38%) ● 27g gordura (22%) ● 93g carboidrato (33%) ● 20g fibra (7%)

### Almoço

425 kcal, 31g proteína, 51g carboidratos líquidos, 7g gordura



[Salteado de Chik'n](#)

427 kcal

### Jantar

465 kcal, 26g proteína, 39g carboidratos líquidos, 18g gordura



[Tofu e legumes assados](#)

352 kcal



[Arroz integral](#)

1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

## Day 2

1127 kcal ● 102g proteína (36%) ● 41g gordura (33%) ● 66g carboidrato (23%) ● 23g fibra (8%)

### Almoço

445 kcal, 27g proteína, 25g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Refogado de cenoura com carne moída](#)

332 kcal



[Salada simples de couve](#)

2 xícara(s)- 110 kcal

### Jantar

465 kcal, 26g proteína, 39g carboidratos líquidos, 18g gordura



[Tofu e legumes assados](#)

352 kcal



[Arroz integral](#)

1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

## Day 3

1056 kcal ● 106g proteína (40%) ● 27g gordura (23%) ● 82g carboidrato (31%) ● 15g fibra (6%)

### Almoço

445 kcal, 23g proteína, 47g carboidratos líquidos, 16g gordura



Refogado de couve-flor com espinafre

1 xícara(s)- 71 kcal



Tofu assado

4 oz- 113 kcal



Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal

### Jantar

390 kcal, 34g proteína, 33g carboidratos líquidos, 10g gordura



Asinhas de seitan ao teriyaki

4 oz de seitan- 297 kcal



Palitos de cenoura

3 1/2 cenoura(s)- 95 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

## Day 4

1067 kcal ● 92g proteína (34%) ● 35g gordura (30%) ● 70g carboidrato (26%) ● 25g fibra (9%)

### Almoço

445 kcal, 23g proteína, 47g carboidratos líquidos, 16g gordura



Refogado de couve-flor com espinafre

1 xícara(s)- 71 kcal



Tofu assado

4 oz- 113 kcal



Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal

### Jantar

400 kcal, 21g proteína, 21g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tofu Cajun

157 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

245 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

## Day 5

1059 kcal ● 101g proteína (38%) ● 36g gordura (31%) ● 58g carboidrato (22%) ● 24g fibra (9%)

### Almoço

415 kcal, 20g proteína, 42g carboidratos líquidos, 13g gordura



#### Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal



#### Bagel com tempeh estilo bacon e abacate

1/2 bagel(s)- 349 kcal

### Jantar

425 kcal, 32g proteína, 15g carboidratos líquidos, 22g gordura



#### Espinafre salteado simples

100 kcal



#### Refogado de couve-flor com espinafre

2 xícara(s)- 142 kcal



#### Seitan simples

3 oz- 183 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

## Day 6

1087 kcal ● 92g proteína (34%) ● 44g gordura (37%) ● 52g carboidrato (19%) ● 28g fibra (10%)

### Almoço

440 kcal, 12g proteína, 35g carboidratos líquidos, 23g gordura



#### Salada de vagem, beterraba e pepitas

360 kcal



#### Clementina

2 clementina(s)- 78 kcal

### Jantar

430 kcal, 31g proteína, 16g carboidratos líquidos, 20g gordura



#### Cenouras assadas

2 cenoura(s)- 106 kcal



#### Refogado de couve-flor com espinafre

2 xícara(s)- 142 kcal



#### Farelos veganos

1 1/4 xícara(s)- 183 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

## Day 7

1087 kcal ● 92g proteína (34%) ● 44g gordura (37%) ● 52g carboidrato (19%) ● 28g fibra (10%)

### Almoço

440 kcal, 12g proteína, 35g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salada de vagem, beterraba e pepitas

360 kcal



Clementina

2 clementina(s)- 78 kcal

### Jantar

430 kcal, 31g proteína, 16g carboidratos líquidos, 20g gordura



Cenouras assadas

2 cenoura(s)- 106 kcal



Refogado de couve-flor com espinafre

2 xícara(s)- 142 kcal



Farelos veganos

1 1/4 xícara(s)- 183 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

---



## Vegetais e produtos vegetais

- pimentão  
1 1/2 médio (169g)
- cenouras  
16 médio (985g)
- cebola  
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (87g)
- brócolis  
2/3 xícara, picado (61g)
- couve-de-bruxelas  
1/3 lbs (151g)
- coentro fresco  
1 colher de sopa, picado (3g)
- alho  
9 dente(s) (de alho) (28g)
- folhas de couve  
2 xícara, picada (80g)
- espinafre fresco  
8 xícara(s) (240g)
- gengibre fresco  
1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)
- alface romana  
1 1/4 corações (625g)
- tomates  
1 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (154g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)  
3 beterraba(s) (150g)
- vagens frescas  
2 1/4 xícara, pedaços de 1,3 cm (225g)

## Outro

- tiras veganas chik'n  
1/4 lbs (106g)
- couve-flor ralada congelada  
8 xícara, congelada (848g)
- molho teriyaki  
2 colher de sopa (mL)
- folhas verdes variadas  
3 xícara (90g)

## Leguminosas e produtos derivados

- molho de soja (tamari)  
4 oz (mL)
- tofu extra firme  
1 1/2 lbs (659g)
- carne de hambúrguer vegetariana em pedaços  
1 embalagem (340 g) (363g)
- tofu firme  
5 oz (142g)
- tempeh  
2 oz (57g)

## Bebidas

- água  
15 xícara (mL)
- pó proteico  
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

## Grãos cerealíferos e massas

- arroz integral  
9 3/4 colher de sopa (117g)
- seitan  
1/2 lbs (198g)

## Gorduras e óleos

- azeite  
2 colher de sopa (mL)
- óleo  
2 1/2 oz (mL)
- molho para salada  
4 colher de sopa (mL)
- vinagrete balsâmico  
6 colher de sopa (mL)

## Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino  
1 colher de chá, moído (2g)
- sal  
1 colher de chá (6g)
- flocos de pimenta vermelha  
1 1/2 pitada (0g)
- tempero cajun  
4 pitada (1g)
- cebola em pó  
1/2 pitada (0g)
- cominho moído  
1/2 pitada (0g)

## Frutas e sucos de frutas

- suco de limão  
1 colher de chá (mL)
- abacates  
1/4 abacate(s) (50g)
- clementinas  
4 fruta (296g)

## Produtos de nozes e sementes

- sementes de gergelim  
1/2 colher de sopa (5g)
- sementes de abóbora, torradas, sem sal  
6 colher de sopa (44g)

## Produtos de panificação

pão naan  
2 pedaço(s) (180g)

bagel  
1/2 bagel médio ( $\approx 9$  a 10 cm di) (53g)

---

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Salteado de Chik'n

427 kcal ● 31g proteína ● 7g gordura ● 51g carboidrato ● 8g fibra



**pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas**

3/4 médio (89g)

**tiras veganas chik'n**

1/4 lbs (106g)

**cenouras, cortado em tiras finas**

1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)

**molho de soja (tamari)**

1 1/4 colher de sopa (mL)

**água**

1/2 xícara(s) (mL)

**arroz integral**

1/4 xícara (53g)

1. Prepare o arroz e a água conforme as instruções da embalagem (ajuste a quantidade de água se necessário) e reserve.
2. Enquanto isso, coloque as cenouras, as tiras de pimentão e um pequeno jato de água em uma panela em fogo médio. Cozinhe, mexendo frequentemente, até os vegetais soltarem vapor e amaciarem levemente. Adicione as tiras de chik'n e cozinhe até que estejam bem cozidas (verifique as instruções da embalagem para mais detalhes).
3. Adicione o arroz integral e o molho de soja à panela e misture. Aqueça por alguns minutos e sirva.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### 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 couve

2 xícara(s) - 110 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 xícara(s)

**molho para salada**

2 colher de sopa (mL)

**folhas de couve**

2 xícara, picada (80g)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

## Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Refogado de couve-flor com espinafre

1 xícara(s) - 71 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 1g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **espinafre fresco, picado**

1/2 xícara(s) (15g)

#### **óleo**

1 colher de chá (mL)

#### **couve-flor ralada congelada**

16 colher de sopa, congelada (106g)

#### **alho, cortado em cubos**

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

Para todas as 2 refeições:

#### **espinafre fresco, picado**

1 xícara(s) (30g)

#### **óleo**

2 colher de chá (mL)

#### **couve-flor ralada congelada**

2 xícara, congelada (212g)

#### **alho, cortado em cubos**

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

1. Cozinhe a couve-flor em forma de arroz conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o óleo, o alho e um pouco de sal e pimenta. Misture bem.
4. Sirva.

### Tofu assado

4 oz - 113 kcal ● 11g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **gingibre fresco, descascado e ralado**

1/4 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)

#### **tofu extra firme**

4 oz (113g)

#### **sementes de gergelim**

1/4 colher de sopa (2g)

#### **molho de soja (tamari)**

2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### **gingibre fresco, descascado e ralado**

1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)

#### **tofu extra firme**

1/2 lbs (227g)

#### **sementes de gergelim**

1/2 colher de sopa (5g)

#### **molho de soja (tamari)**

4 colher de sopa (mL)

1. Seque o tofu com papel-toalha e corte em cubos.
2. Preaqueça o forno a 350°F (175°C) e unte levemente uma assadeira.
3. Aqueça uma pequena frigideira em fogo médio. Torre as sementes de gergelim até ficarem aromáticas, cerca de 1-2 minutos.
4. Em uma tigela grande, misture os cubos de tofu com molho de soja, gengibre e as sementes de gergelim torradas até ficarem bem cobertos.
5. Distribua o tofu na assadeira preparada e asse por 15 minutos. Vire os cubos e continue assando até ficarem firmes e aquecidos por completo, cerca de mais 15 minutos. Sirva.

### Pão naan

1 unidade(s) - 262 kcal ● 9g proteína ● 5g gordura ● 43g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**pão naan**  
1 pedaço(s) (90g)

Para todas as 2 refeições:

**pão naan**  
2 pedaço(s) (180g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

### Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s) - 68 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



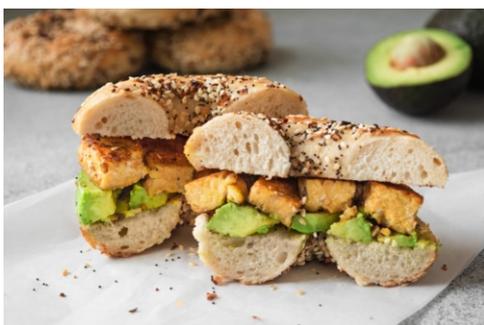
Rende 2 1/2 cenoura(s)

**cenouras**  
2 1/2 médio (153g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

### Bagel com tempeh estilo bacon e abacate

1/2 bagel(s) - 349 kcal ● 19g proteína ● 13g gordura ● 32g carboidrato ● 9g fibra



Rende 1/2 bagel(s)

**tempeh, cortado em tiras**  
2 oz (57g)

**abacates, fatiado**  
1/4 abacate(s) (50g)

**cebola em pó**  
1/2 pitada (0g)

**óleo**  
1/4 colher de chá (mL)

**cominho moído**  
1/2 pitada (0g)

**bagel**  
1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (53g)

1. Toste o bagel (opcional).  
2. Cubra o tempeh com óleo e envolva com os temperos e uma pitada de sal. Frite em uma frigideira por alguns minutos até dourar.  
3. Coloque o abacate e o tempeh sobre o bagel e sirva.

## Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Salada de vagem, beterraba e pepitas

360 kcal ● 11g proteína ● 23g gordura ● 20g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**beterrabas, pré-cozidas  
(enlatadas ou refrigeradas),  
picado**

1 1/2 beterraba(s) (75g)

**vagens frescas, pontas aparadas  
e descartadas**

1 xícara, pedaços de 1,3 cm (113g)

**vinagrete balsâmico**

3 colher de sopa (mL)

**sementes de abóbora, torradas,  
sem sal**

3 colher de sopa (22g)

**folhas verdes variadas**

1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

**beterrabas, pré-cozidas  
(enlatadas ou refrigeradas),  
picado**

3 beterraba(s) (150g)

**vagens frescas, pontas aparadas  
e descartadas**

2 1/4 xícara, pedaços de 1,3 cm  
(225g)

**vinagrete balsâmico**

6 colher de sopa (mL)

**sementes de abóbora, torradas,  
sem sal**

6 colher de sopa (44g)

**folhas verdes variadas**

3 xícara (90g)

1. Adicione as vagens a uma panela e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por 4-7 minutos. Escorra, enxágue com água fria e reserve.
2. Monte a salada com folhas, vagens e beterrabas. Cubra com sementes de abóbora, regue com vinagrete balsâmico e sirva.

### Clementina

2 clementina(s) - 78 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**clementinas**

2 fruta (148g)

Para todas as 2 refeições:

**clementinas**

4 fruta (296g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Tofu e legumes assados

352 kcal ● 24g proteína ● 17g gordura ● 16g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **cebola, cortado em fatias grossas**

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)

#### **cenouras, cortado conforme desejar**

1 médio (61g)

#### **azeite**

2 colher de chá (mL)

#### **brócolis, cortado conforme desejar**

1/3 xícara, picado (30g)

#### **pimentão, fatiado**

1/3 médio (40g)

#### **couve-de-bruxelas, cortado ao meio**

2 2/3 oz (76g)

#### **tofu extra firme**

2/3 bloco (216g)

#### **pimenta-do-reino**

1/3 colher de chá, moído (1g)

#### **sal**

1/3 colher de chá (2g)

Para todas as 2 refeições:

#### **cebola, cortado em fatias grossas**

1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)

#### **cenouras, cortado conforme desejar**

2 médio (122g)

#### **azeite**

4 colher de chá (mL)

#### **brócolis, cortado conforme desejar**

2/3 xícara, picado (61g)

#### **pimentão, fatiado**

2/3 médio (79g)

#### **couve-de-bruxelas, cortado ao meio**

1/3 lbs (151g)

#### **tofu extra firme**

1 1/3 bloco (432g)

#### **pimenta-do-reino**

1/4 colher de sopa, moído (2g)

#### **sal**

1/4 colher de sopa (4g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Escorra o tofu e use um pano absorvente para retirar o máximo de umidade possível.
3. Corte o tofu em cubos de 1 polegada.
4. Em uma assadeira, regue um terço do óleo e coloque o tofu; sacuda para envolver. Reserve.
5. Em outra assadeira, regue o restante do azeite e misture os vegetais até ficarem revestidos. É melhor dar a cada tipo de vegetal seu próprio espaço na assadeira para poder remover os que cozinham mais rápido antes dos que levam mais tempo.
6. Coloque as assadeiras no forno — o tofu na grade superior e os vegetais na inferior. Ajuste o temporizador para 20 minutos.
7. Após os 20 minutos, vire o tofu e verifique os vegetais. Remova quaisquer vegetais que já estejam cozidos.
8. Coloque ambas as assadeiras de volta no forno e aumente a temperatura para 450°F (230°C) por mais 20-25 minutos até que o tofu esteja dourado por todos os lados. Verifique os vegetais e o tofu durante o processo para evitar que passem do ponto.
9. Retire tudo do forno e junte. Tempere com sal e pimenta. Sirva.

### 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.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

### Asinhas de seitan ao teriyaki

4 oz de seitan - 297 kcal ● 32g proteína ● 10g gordura ● 19g carboidrato ● 1g fibra



Rende 4 oz de seitan

**molho teriyaki**

2 colher de sopa (mL)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**seitan**

4 oz (113g)

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.

### Palitos de cenoura

3 1/2 cenoura(s) - 95 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Rende 3 1/2 cenoura(s)

**cenouras**

3 1/2 médio (214g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

### Tofu Cajun

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



#### tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos

5 oz (142g)

#### óleo

1 colher de chá (mL)

#### tempero cajun

4 pitada (1g)

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.

### Salada simples com tomates e cenouras

245 kcal ● 10g proteína ● 8g gordura ● 18g carboidrato ● 16g fibra



#### alface romana, picado grosseiramente

1 1/4 corações (625g)

#### cenouras, fatiado

5/8 médio (38g)

#### tomates, cortado em cubinhos

1 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (154g)

#### molho para salada

2 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 5

### Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



#### alho, cortado em cubos

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

#### espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

#### azeite

1/2 colher de sopa (mL)

#### sal

1 pitada (1g)

#### pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

### Refogado de couve-flor com espinafre

2 xícara(s) - 142 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 6g fibra



Rende 2 xícara(s)

**espinafre fresco, picado**

1 xícara(s) (30g)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

**couve-flor ralada congelada**

2 xícara, congelada (212g)

**alho, cortado em cubos**

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

1. Cozinhe a couve-flor em forma de arroz conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o óleo, o alho e um pouco de sal e pimenta. Misture bem.
4. Sirva.

## Seitan simples

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



Rende 3 oz

**óleo**

1/4 colher de sopa (mL)

**seitan**

3 oz (85g)

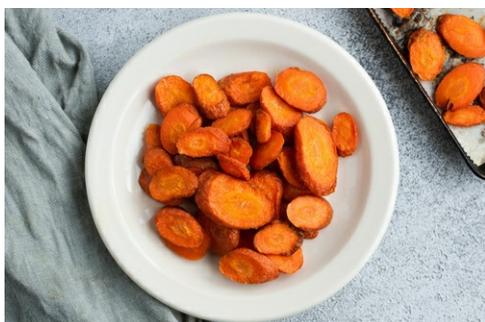
1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

## Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### 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).\r\nColoque 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.

### Refogado de couve-flor com espinafre

2 xícara(s) - 142 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**espinafre fresco, picado**

1 xícara(s) (30g)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

**couve-flor ralada congelada**

2 xícara, congelada (212g)

**alho, cortado em cubos**

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

Para todas as 2 refeições:

**espinafre fresco, picado**

2 xícara(s) (60g)

**óleo**

4 colher de chá (mL)

**couve-flor ralada congelada**

4 xícara, congelada (424g)

**alho, cortado em cubos**

4 dente(s) (de alho) (12g)

1. Cozinhe a couve-flor em forma de arroz conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o óleo, o alho e um pouco de sal e pimenta. Misture bem.
4. Sirva.

## Farelos veganos

1 1/4 xícara(s) - 183 kcal ● 23g proteína ● 6g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**

1 1/4 xícara (125g)

Para todas as 2 refeições:

**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**

2 1/2 xícara (250g)

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

## 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.