

Meal Plan - Plano alimentar vegano para jejum intermitente de 1800 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 1786 kcal ● 120g proteína (27%) ● 24g gordura (12%) ● 221g carboidrato (49%) ● 53g fibra (12%)

Almoço

780 kcal, 27g proteína, 133g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Massa com molho pronto](#)
680 kcal



[Salada simples com tomates e cenouras](#)
98 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Jantar

790 kcal, 44g proteína, 86g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Leite de soja](#)
1 2/3 xícara(s)- 141 kcal



[Quinoa com feijão-preto](#)
649 kcal

Day 2 1786 kcal ● 120g proteína (27%) ● 24g gordura (12%) ● 221g carboidrato (49%) ● 53g fibra (12%)

Almoço

780 kcal, 27g proteína, 133g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Massa com molho pronto](#)
680 kcal



[Salada simples com tomates e cenouras](#)
98 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Jantar

790 kcal, 44g proteína, 86g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Leite de soja](#)
1 2/3 xícara(s)- 141 kcal



[Quinoa com feijão-preto](#)
649 kcal

Day 3 1754 kcal ● 115g proteína (26%) ● 57g gordura (29%) ● 163g carboidrato (37%) ● 32g fibra (7%)

Almoço

825 kcal, 32g proteína, 63g carboidratos líquidos, 42g gordura



Arroz e feijão de Belize
362 kcal



Sementes de abóbora
366 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

710 kcal, 35g proteína, 98g carboidratos líquidos, 14g gordura



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis
589 kcal



Salada mista
121 kcal

Day 4 1754 kcal ● 115g proteína (26%) ● 57g gordura (29%) ● 163g carboidrato (37%) ● 32g fibra (7%)

Almoço

825 kcal, 32g proteína, 63g carboidratos líquidos, 42g gordura



Arroz e feijão de Belize
362 kcal



Sementes de abóbora
366 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

710 kcal, 35g proteína, 98g carboidratos líquidos, 14g gordura



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis
589 kcal



Salada mista
121 kcal

Day 5

1782 kcal ● 114g proteína (26%) ● 55g gordura (28%) ● 163g carboidrato (37%) ● 45g fibra (10%)

Almoço

770 kcal, 29g proteína, 70g carboidratos líquidos, 37g gordura



[Iogurte de leite de soja](#)

1 pote- 136 kcal



[Mix de castanhas](#)

3/8 xícara(s)- 363 kcal



[Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias](#)

273 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

Jantar

795 kcal, 37g proteína, 91g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Arroz branco](#)

1/4 xícara de arroz cozido- 55 kcal



[Stir fry de grão-de-bico com teriyaki](#)

738 kcal

Day 6

1761 kcal ● 119g proteína (27%) ● 60g gordura (31%) ● 158g carboidrato (36%) ● 28g fibra (6%)

Almoço

770 kcal, 29g proteína, 70g carboidratos líquidos, 37g gordura



[Iogurte de leite de soja](#)

1 pote- 136 kcal



[Mix de castanhas](#)

3/8 xícara(s)- 363 kcal



[Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias](#)

273 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

Jantar

770 kcal, 42g proteína, 86g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Palitos de cenoura assados](#)

277 kcal



[Cuscuz](#)

251 kcal



[Seitan simples](#)

4 oz- 244 kcal

Day 7 1819 kcal ● 127g proteína (28%) ● 66g gordura (32%) ● 148g carboidrato (33%) ● 32g fibra (7%)

Almoço

830 kcal, 37g proteína, 60g carboidratos líquidos, 42g gordura



Creme de cogumelos vegano
803 kcal



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal

Jantar

770 kcal, 42g proteína, 86g carboidratos líquidos, 23g gordura



Palitos de cenoura assados
277 kcal



Cuscuz
251 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



Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
2/3 pote (680 g) (448g)
- ☐ caldo de legumes
1 1/4 xícara(s) (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
18 2/3 oz (532g)
- ☐ quinoa, crua
10 colher de sopa (106g)
- ☐ arroz branco de grão longo
9 1/4 colher de sopa (108g)
- ☐ couscous instantâneo, saborizado
1 1/3 caixa (165 g) (219g)
- ☐ seitan
1/2 lbs (227g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alface romana
3 corações (1500g)
- ☐ cenouras
14 médio (852g)
- ☐ tomates
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (377g)
- ☐ alho
7 1/3 dente(s) (de alho) (22g)
- ☐ grãos de milho congelados
13 1/4 colher de sopa (113g)
- ☐ cebola
1 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (189g)
- ☐ pimentão vermelho
1/4 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (30g)
- ☐ brócolis congelado
2/3 embalagem (189g)
- ☐ pepino
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
- ☐ cebola roxa
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
1 pacote (280 g) (284g)
- ☐ salsa fresca
2 ramos (2g)
- ☐ cogumelos
3 xícara, pedaços ou fatias (210g)
- ☐ couve-flor
4 xícara, picado (428g)

Gorduras e óleos

Outro

- ☐ leite de soja, sem açúcar
3 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ molho teriyaki
4 colher de sopa (mL)
- ☐ iogurte de soja
2 recipiente(s) (301g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão preto
1 2/3 lata(s) (732g)
- ☐ feijão vermelho
1/2 lata (224g)
- ☐ tofu firme
2/3 pacote (≈450 g) (302g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1 1/2 lata (672g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
3/4 colher de sopa, moído (5g)
- ☐ sal
11 3/4 g (12g)
- ☐ pimenta caiena
1/4 colher de chá (0g)
- ☐ cominho moído
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ manjerição, seco
1/2 colher de sopa, moído (2g)
- ☐ alecrim seco
2 colher de chá (2g)
- ☐ cebola em pó
4 colher de chá (10g)

Bebidas

- ☐ água
14 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
1/4 galão (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ leite de coco enlatado
6 colher de sopa (mL)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1 xícara (118g)

☐ molho para salada
2 1/2 oz (mL)

☐ óleo
1 oz (mL)

☐ azeite
2 colher de sopa (mL)

☐ mix de nozes
13 1/4 colher de sopa (112g)

Frutas e sucos de frutas

☐ suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Massa com molho pronto

680 kcal ● 23g proteína ● 5g gordura ● 126g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para macarrão

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

massa seca crua

1/3 lbs (152g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão

2/3 pote (680 g) (448g)

massa seca crua

2/3 lbs (304g)

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

Salada simples com tomates e cenouras

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

alface romana, picado grosseiramente

1/2 corações (250g)

cenouras, fatiado

1/4 médio (15g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

molho para salada

3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

alface romana, picado grosseiramente

1 corações (500g)

cenouras, fatiado

1/2 médio (31g)

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

molho para salada

1 1/2 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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Arroz e feijão de Belize

362 kcal ● 10g proteína ● 10g gordura ● 51g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão vermelho, picado

1/8 médio (≈7 cm de comprimento,
6,4 cm diâ.) (15g)

alho, picado finamente

3/4 dente(s) (de alho) (2g)

cebola, picado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

água

1/6 xícara(s) (mL)

leite de coco enlatado

3 colher de sopa (mL)

feijão vermelho, escorrido

1/4 lata (112g)

Para todas as 2 refeições:

pimentão vermelho, picado

1/4 médio (≈7 cm de comprimento,
6,4 cm diâ.) (30g)

alho, picado finamente

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

cebola, picado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

arroz branco de grão longo

1/2 xícara (93g)

água

3/8 xícara(s) (mL)

leite de coco enlatado

6 colher de sopa (mL)

feijão vermelho, escorrido

1/2 lata (224g)

1. Adicione todos os ingredientes a uma panela e tempere com um pouco de sal.
2. Mexa e leve à fervura. Reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe até o arroz ficar macio, 20-30 minutos.
3. Sirva.

Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sementes de abóbora, torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora, torradas, sem sal

1 xícara (118g)

1. A receita não possui instruções.

Salada simples com tomates e cenouras

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

**alface romana, picado
grosseiramente**

1/2 corações (250g)

cenouras, fatiado

1/4 médio (15g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

molho para salada

3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**alface romana, picado
grosseiramente**

1 corações (500g)

cenouras, fatiado

1/2 médio (31g)

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

molho para salada

1 1/2 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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

iogurte de leite de soja

1 pote - 136 kcal ● 6g proteína ● 4g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte de soja

1 recipiente(s) (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte de soja

2 recipiente(s) (301g)

1. A receita não possui instruções.

Mix de castanhas

3/8 xícara(s) - 363 kcal ● 11g proteína ● 30g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes

6 2/3 colher de sopa (56g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes

13 1/3 colher de sopa (112g)

1. A receita não possui instruções.

Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

273 kcal ● 11g proteína ● 3g gordura ● 42g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsa fresca, picado

1 ramos (1g)

tomates, picado

1/4 tomate roma (20g)

pepino, picado

1/8 pepino (≈21 cm) (38g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/4 lata (112g)

suco de limão

3/8 colher de chá (mL)

cominho moído

2 pitada (1g)

óleo

1/8 colher de chá (mL)

couscous instantâneo, saborizado

1/4 caixa (165 g) (41g)

Para todas as 2 refeições:

salsa fresca, picado

2 ramos (2g)

tomates, picado

1/2 tomate roma (40g)

pepino, picado

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata (224g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

cominho moído

4 pitada (1g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

couscous instantâneo, saborizado

1/2 caixa (165 g) (82g)

1. Aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture o grão-de-bico com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma assadeira e asse por 15 minutos. Reserve quando pronto.
 2. Enquanto isso, cozinhe o cuscuz conforme as instruções da embalagem. Quando o cuscuz estiver pronto e tiver esfriado um pouco, misture a salsa.
 3. Monte o bowl com cuscuz, grão-de-bico assado, pepino e tomates. Regue com suco de limão por cima e sirva.
-

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Creme de cogumelos vegano

803 kcal ● 36g proteína ● 42g gordura ● 56g carboidrato ● 14g fibra



cogumelos, cortado em cubos

3 xícara, pedaços ou fatias (210g)

couve-flor

4 xícara, picado (428g)

leite de amêndoa sem açúcar

4 xícara(s) (mL)

cebola em pó

4 colher de chá (10g)

sal

1 colher de chá (6g)

óleo

2 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

2 colher de chá, moído (5g)

cebola, cortado em cubos

1 pequeno (70g)

alho, cortado em cubos

2 dente (de alho) (6g)

1. Em uma panela pequena, aqueça a couve-flor, o leite de amêndoas, o pó de cebola, sal e pimenta. Leve à fervura.
2. Assim que ferver, reduza o fogo e continue cozinhando por 8 minutos.
3. Bata a mistura de couve-flor em um processador, liquidificador ou com um mixer de imersão.
4. Em uma panela funda, adicione o óleo, os cogumelos, a cebola e o alho e cozinhe em fogo médio até a cebola amolecer, cerca de 10 minutos.
5. Adicione a mistura de couve-flor aos cogumelos, tampe e leve para ferver. Deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos. Sirva.

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 cenoura(s)

cenouras

1 médio (61g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Leite de soja

1 2/3 xícara(s) - 141 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite de soja, sem açúcar
1 2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja, sem açúcar
3 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Quinoa com feijão-preto

649 kcal ● 33g proteína ● 7g gordura ● 83g carboidrato ● 31g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

feijão preto, lavado e escorrido
5/6 lata(s) (366g)
alho, picado
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
1/4 colher de chá (1g)
pimenta caiena
1 pitada (0g)
caldo de legumes
5/8 xícara(s) (mL)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
grãos de milho congelados
6 2/3 colher de sopa (57g)
cominho moído
1/2 colher de chá (1g)
quinoa, crua
5 colher de sopa (53g)
cebola, picado
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (46g)

Para todas as 2 refeições:

feijão preto, lavado e escorrido
1 2/3 lata(s) (732g)
alho, picado
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá, moído (0g)
sal
1/2 colher de chá (3g)
pimenta caiena
1/4 colher de chá (0g)
caldo de legumes
1 1/4 xícara(s) (mL)
óleo
1 colher de chá (mL)
grãos de milho congelados
13 1/3 colher de sopa (113g)
cominho moído
1 colher de chá (2g)
quinoa, crua
10 colher de sopa (106g)
cebola, picado
5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (92g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio; cozinhe e mexa a cebola e o alho até dourarem levemente, cerca de 10 minutos.
2. Misture a quinoa na mistura de cebola e cubra com caldo de legumes; tempere com cominho, pimenta caiena, sal e pimenta. Leve a mistura a ferver. Tampe, reduza o fogo e cozinhe até a quinoa ficar macia e o caldo ser absorvido, cerca de 20 minutos.
3. Junte o milho congelado à panela e continue cozinhando até aquecer, cerca de 5 minutos; misture o feijão-preto e o coentro.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

589 kcal ● 30g proteína ● 10g gordura ● 88g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjeriço, seco

1/4 colher de sopa, moído (1g)

leite de amêndoa sem açúcar

2 2/3 colher de sopa (mL)

sal

1/6 pitada (0g)

alho

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

brócolis congelado

1/3 embalagem (95g)

tofu firme

1/3 pacote (≈450 g) (151g)

massa seca crua

4 oz (114g)

Para todas as 2 refeições:

manjeriço, seco

1/2 colher de sopa, moído (2g)

leite de amêndoa sem açúcar

1/3 xícara (mL)

sal

1/3 pitada (0g)

alho

1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)

brócolis congelado

2/3 embalagem (189g)

tofu firme

2/3 pacote (≈450 g) (302g)

massa seca crua

1/2 lbs (228g)

1. Cozinhe a massa e o brócolis conforme as instruções das embalagens.
2. Enquanto isso, coloque o tofu, o alho, o sal e o manjeriço em um processador ou liquidificador.
3. Adicione o leite de amêndoas aos poucos até obter a consistência desejada.
4. Despeje em uma panela para aquecer. Não deixe ferver, pois pode talhar.
5. Na hora de servir, coloque a massa com o brócolis e o molho por cima.
6. Para sobras: para melhores resultados, mantenha cada elemento (massa, molho, brócolis) em recipientes herméticos separados. Reaqueça conforme necessário.

Salada mista

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado ou em cubos

1/8 pepino (≈21 cm) (38g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

tomates, em cubos

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

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

alface romana, ralado

1/2 corações (250g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado ou em cubos

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

tomates, em cubos

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

1 pequeno (14 cm) (50g)

alface romana, ralado

1 corações (500g)

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Arroz branco

1/4 xícara de arroz cozido - 55 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1/4 xícara de arroz cozido

arroz branco de grão longo

4 colher de chá (15g)

água

1/6 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.

Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

738 kcal ● 36g proteína ● 17g gordura ● 79g carboidrato ● 31g fibra



grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata (448g)

molho teriyaki

4 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

mistura de vegetais congelados

1 pacote (280 g) (284g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o grão-de-bico e mexa ocasionalmente, cozinhando por cerca de 5 minutos até dourar levemente. Adicione os vegetais congelados com um pouco de água e cozinhe por cerca de 6-8 minutos até os vegetais ficarem macios e aquecidos. Misture o molho teriyaki e cozinhe até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Palitos de cenoura assados

277 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 23g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
2 pitada (2g)
alecrim seco
1 colher de chá (1g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
cenouras, descascado
3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

sal
4 pitada (3g)
alecrim seco
2 colher de chá (2g)
azeite
2 colher de sopa (mL)
cenouras, descascado
1 1/2 lbs (680g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte as cenouras no sentido do comprimento em tiras longas e finas.
3. Em uma tigela grande, misture as cenouras com todos os outros ingredientes. Misture para envolver.
4. Espalhe uniformemente na assadeira e asse por 20 minutos, até ficarem macias e douradas.
5. Sirva.

Cuscuz

251 kcal ● 9g proteína ● 1g gordura ● 50g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

couscous instantâneo, saborizado
3/8 caixa (165 g) (69g)

Para todas as 2 refeições:

couscous instantâneo, saborizado
5/6 caixa (165 g) (137g)

1. Siga as instruções da embalagem.

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

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.
-