

# Meal Plan - Plano alimentar vegano com jejum intermitente de 3200 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

3188 kcal ● 267g proteína (33%) ● 127g gordura (36%) ● 193g carboidrato (24%) ● 51g fibra (6%)

### Almoço

1365 kcal, 70g proteína, 106g carboidratos líquidos, 59g gordura



[Salada simples de couve e abacate](#)

691 kcal



[Seitan teriyaki com vegetais e arroz](#)

676 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)

3 1/2 dosador- 382 kcal

### Jantar

1440 kcal, 112g proteína, 84g carboidratos líquidos, 67g gordura



[Seitan com alho e pimenta](#)

1141 kcal



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

299 kcal

## Day 2

3188 kcal ● 267g proteína (33%) ● 127g gordura (36%) ● 193g carboidrato (24%) ● 51g fibra (6%)

### Almoço

1365 kcal, 70g proteína, 106g carboidratos líquidos, 59g gordura



[Salada simples de couve e abacate](#)

691 kcal



[Seitan teriyaki com vegetais e arroz](#)

676 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)

3 1/2 dosador- 382 kcal

### Jantar

1440 kcal, 112g proteína, 84g carboidratos líquidos, 67g gordura



[Seitan com alho e pimenta](#)

1141 kcal



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

299 kcal

## Day 3

3234 kcal ● 220g proteína (27%) ● 62g gordura (17%) ● 341g carboidrato (42%) ● 109g fibra (13%)

### Almoço

1375 kcal, 58g proteína, 174g carboidratos líquidos, 37g gordura



**Leite de soja**  
3 1/2 xícara(s)- 296 kcal



**Salada simples de couve e abacate**  
230 kcal



**Massa com molho pronto**  
851 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Jantar

1475 kcal, 77g proteína, 164g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Sopa de feijão-preto com salsa**  
1158 kcal



**Pão naan**  
1 unidade(s)- 262 kcal



**Salada simples de couve**  
1 xícara(s)- 55 kcal

## Day 4

3168 kcal ● 201g proteína (25%) ● 75g gordura (21%) ● 365g carboidrato (46%) ● 56g fibra (7%)

### Almoço

1375 kcal, 58g proteína, 174g carboidratos líquidos, 37g gordura



**Leite de soja**  
3 1/2 xícara(s)- 296 kcal



**Salada simples de couve e abacate**  
230 kcal



**Massa com molho pronto**  
851 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Jantar

1410 kcal, 58g proteína, 188g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
302 kcal



**Espaguete com almôndegas vegetarianas**  
1106 kcal

## Day 5

3210 kcal ● 261g proteína (33%) ● 117g gordura (33%) ● 242g carboidrato (30%) ● 37g fibra (5%)

### Almoço

1405 kcal, 56g proteína, 88g carboidratos líquidos, 79g gordura



**Sanduíche vegano de abacate amassado**  
2 sanduíche(s)- 773 kcal



**Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)**  
633 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Jantar

1425 kcal, 120g proteína, 151g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Arroz branco**  
1 3/4 xícara de arroz cozido- 382 kcal



**Asinhas de seitan ao teriyaki**  
14 oz de seitan- 1041 kcal

## Day 6

3210 kcal ● 261g proteína (33%) ● 117g gordura (33%) ● 242g carboidrato (30%) ● 37g fibra (5%)

### Almoço

1405 kcal, 56g proteína, 88g carboidratos líquidos, 79g gordura



[Sanduíche vegano de abacate amassado](#)

2 sanduíche(s)- 773 kcal



[Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes \(acompanhamento\)](#)

633 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)

3 1/2 dosador- 382 kcal

### Jantar

1425 kcal, 120g proteína, 151g carboidratos líquidos, 36g gordura



[Arroz branco](#)

1 3/4 xícara de arroz cozido- 382 kcal



[Asinhas de seitan ao teriyaki](#)

14 oz de seitan- 1041 kcal

## Day 7

3225 kcal ● 241g proteína (30%) ● 101g gordura (28%) ● 246g carboidrato (30%) ● 93g fibra (11%)

### Almoço

1440 kcal, 89g proteína, 141g carboidratos líquidos, 35g gordura



[Wrap de seitan e feijão](#)

2 burrito(s)- 1046 kcal



[Salada simples com tomates e cenouras](#)

392 kcal

### Jantar

1405 kcal, 67g proteína, 102g carboidratos líquidos, 64g gordura



[Salada de grão-de-bico fácil](#)

467 kcal



[Tigela de curry com noodles de abobrinha e tofu](#)

938 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)

3 1/2 dosador- 382 kcal

## Frutas e sucos de frutas

- limão  
4 pequeno (232g)
- abacates  
5 1/3 abacate(s) (1072g)
- maçãs  
5/6 pequeno (≈7 cm diâ.) (124g)

## Vegetais e produtos vegetais

- folhas de couve  
1 1/2 lbs (720g)
- mistura de vegetais congelados  
1 pacote (280 g cada) (288g)
- pimentão verde  
6 3/4 colher de sopa, picada (62g)
- alho  
8 1/3 dente(s) (de alho) (25g)
- cebola  
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (168g)
- pepino  
2 1/3 pepino (≈21 cm) (702g)
- tomates  
6 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (831g)
- aipo cru  
4 2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (187g)
- couve-de-bruxelas  
3 3/4 xícara (330g)
- alface romana  
2 corações (1000g)
- cenouras  
1 médio (61g)
- salsa fresca  
3 ramos (3g)
- couve-flor  
3/4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (199g)
- abobrinha  
1 1/2 grande (485g)

## Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo  
1 2/3 xícara (308g)
- seitan  
4 1/2 lbs (2060g)
- massa seca crua  
1 1/4 lbs (570g)

## Outro

- molho teriyaki  
3/4 lbs (mL)
- folhas verdes variadas  
4 embalagem (155 g) (617g)

## Gorduras e óleos

- óleo  
2 3/4 oz (mL)
- azeite  
5 oz (mL)
- molho para salada  
1 xícara (mL)

## Especiarias e ervas

- sal  
1/2 colher de chá (2g)
- pimenta-do-reino  
1/4 colher de sopa, moído (2g)
- cominho moído  
1 colher de sopa (7g)
- vinagre de maçã  
1 1/4 colher de sopa (19g)
- vinagre balsâmico  
1 colher de sopa (mL)

## Bebidas

- água  
1 2/3 galão (mL)
- pó proteico  
24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)

## Sopas, molhos e caldos

- molho para macarrão  
1 1/4 pote (680 g) (840g)
- salsa  
3/4 pote (357g)
- caldo de legumes  
1 2/3 xícara(s) (mL)
- molho picante  
4 colher de chá (mL)
- vinagre de maçã  
1 colher de sopa (mL)

## Produtos lácteos e ovos

- creme azedo (sour cream)  
1/4 xícara (54g)

## Leguminosas e produtos derivados

- feijão preto  
2 3/4 lata(s) (1215g)
- grão-de-bico enlatado  
1 lata (448g)
- tofu firme  
3/4 pacote (≈450 g) (340g)

- leite de soja, sem açúcar  
7 xícara(s) (mL)
- almôndegas veganas congeladas  
5 almôndega(s) (150g)
- Fatias tipo deli à base de plantas  
20 fatias (208g)
- levedura nutricional  
2 colher de chá (3g)
- molho de curry  
1 1/2 xícara (425g)

### **Produtos de panificação**

- pão naan  
1 pedaço(s) (90g)
- pão  
8 fatia(s) (256g)
- tortillas de farinha  
2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)

### **Produtos de nozes e sementes**

- nozes  
10 colher de sopa, picado (70g)

### **Doces**

- xarope de bordo  
5 colher de chá (mL)
-

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Salada simples de couve e abacate

691 kcal ● 14g proteína ● 46g gordura ● 28g carboidrato ● 27g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

Para todas as 2 refeições:

**limão, espremido**  
1 1/2 pequeno (87g)  
**abacates, picado**  
1 1/2 abacate(s) (302g)  
**folhas de couve, picado**  
1 1/2 maço (255g)

**limão, espremido**  
3 pequeno (174g)  
**abacates, picado**  
3 abacate(s) (603g)  
**folhas de couve, picado**  
3 maço (510g)

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.

### Seitan teriyaki com vegetais e arroz

676 kcal ● 56g proteína ● 13g gordura ● 77g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

Para todas as 2 refeições:

**arroz branco de grão longo**  
4 colher de sopa (46g)  
**mistura de vegetais congelados**  
1/2 pacote (280 g cada) (144g)  
**molho teriyaki**  
2 2/3 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**seitan, cortado em tiras**  
6 oz (170g)

**arroz branco de grão longo**  
1/2 xícara (93g)  
**mistura de vegetais congelados**  
1 pacote (280 g cada) (288g)  
**molho teriyaki**  
1/3 xícara (mL)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**seitan, cortado em tiras**  
3/4 lbs (340g)

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens. Reserve.  
Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o seitan e cozinhe, mexendo, por 4–5 minutos ou até dourar e ficar crocante.  
Reduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho.  
Sirva sobre o arroz.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Leite de soja

3 1/2 xícara(s) - 296 kcal ● 25g proteína ● 16g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

Para todas as 2 refeições:

#### leite de soja, sem açúcar

3 1/2 xícara(s) (mL)

#### leite de soja, sem açúcar

7 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Salada simples de couve e abacate

230 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 9g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

Para todas as 2 refeições:

#### limão, espremido

1/2 pequeno (29g)

#### abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

#### folhas de couve, picado

1/2 maço (85g)

#### limão, espremido

1 pequeno (58g)

#### abacates, picado

1 abacate(s) (201g)

#### folhas de couve, picado

1 maço (170g)

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.

### Massa com molho pronto

851 kcal ● 29g proteína ● 6g gordura ● 157g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

Para todas as 2 refeições:

#### molho para macarrão

3/8 pote (680 g) (280g)

#### massa seca crua

6 2/3 oz (190g)

#### molho para macarrão

5/6 pote (680 g) (560g)

#### massa seca crua

13 1/3 oz (380g)

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

## Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

---

### Sanduíche vegano de abacate amassado

2 sanduíche(s) - 773 kcal ● 45g proteína ● 31g gordura ● 58g carboidrato ● 19g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

Para todas as 2 refeições:

#### folhas verdes variadas

16 colher de sopa (30g)

#### molho picante

2 colher de chá (mL)

#### abacates, descascado e sem sementes

2/3 abacate(s) (134g)

#### pão

4 fatia(s) (128g)

#### Fatias tipo deli à base de plantas

10 fatias (104g)

#### folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

#### molho picante

4 colher de chá (mL)

#### abacates, descascado e sem sementes

1 1/3 abacate(s) (268g)

#### pão

8 fatia(s) (256g)

#### Fatias tipo deli à base de plantas

20 fatias (208g)

1. Usando o cabo de um garfo, amasse o abacate sobre a fatia inferior do pão. Coloque as fatias deli e as folhas verdes por cima. Regue com molho picante, cubra com a outra fatia de pão e sirva.

---

### Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

633 kcal ● 10g proteína ● 48g gordura ● 29g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

Para todas as 2 refeições:

#### azeite

2 colher de sopa (mL)

#### vinagre de maçã

2 colher de chá (9g)

#### nozes

5 colher de sopa, picado (35g)

#### maçãs, picado

3/8 pequeno (≈7 cm diâ.) (62g)

#### couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas

2 xícara (165g)

#### xarope de bordo

2 1/2 colher de chá (mL)

#### azeite

1/4 xícara (mL)

#### vinagre de maçã

1 1/4 colher de sopa (19g)

#### nozes

10 colher de sopa, picado (70g)

#### maçãs, picado

5/6 pequeno (≈7 cm diâ.) (124g)

#### couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas

3 3/4 xícara (330g)

#### xarope de bordo

5 colher de chá (mL)

1. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
  2. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
  3. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.
-

## Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 7

### Wrap de seitan e feijão

2 burrito(s) - 1046 kcal ● 74g proteína ● 22g gordura ● 113g carboidrato ● 24g fibra



Rende 2 burrito(s)

#### **seitan, cortado em tiras**

6 oz (170g)

#### **óleo**

1 colher de chá (mL)

#### **levedura nutricional**

2 colher de chá (3g)

#### **folhas verdes variadas**

1/2 xícara (15g)

#### **cominho moído**

2 colher de chá (4g)

#### **salsa**

4 colher de sopa (65g)

#### **feijão preto**

1/2 lbs (227g)

#### **tortillas de farinha**

2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio. Adicione as tiras de seitan e cozinhe até dourarem e fiquem crocantes, alguns minutos de cada lado.
2. Retire o seitan da panela e reserve.
3. Adicione o feijão preto, a salsa, o cominho e a levedura nutricional à frigideira e cozinhe por alguns minutos até aquecer.
4. No tortilla, coloque as folhas verdes no centro e cubra com o seitan e depois com a mistura de feijão.
5. Enrole a tortilla e sirva.
6. Observações sobre sobras: depois que os ingredientes estiverem frios, você pode montar o burrito, embrulhá-lo em plástico filme, congelá-lo e usar o micro-ondas quando quiser reaquecer. Alternativamente, guarde as misturas de seitan e feijão em um recipiente hermético na geladeira, então reaqueça e monte o burrito.

### Salada simples com tomates e cenouras

392 kcal ● 15g proteína ● 13g gordura ● 28g carboidrato ● 26g fibra



#### **alface romana, picado**

#### **grosseiramente**

2 corações (1000g)

#### **cenouras, fatiado**

1 médio (61g)

#### **tomates, cortado em cubinhos**

2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

#### **molho para salada**

3 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 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Seitan com alho e pimenta

1141 kcal ● 102g proteína ● 55g gordura ● 55g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

Para todas as 2 refeições:

#### sal

1 2/3 pitada (1g)

#### água

5 colher de chá (mL)

#### pimenta-do-reino

3 1/3 pitada, moído (1g)

#### seitan, estilo frango

13 1/3 oz (378g)

#### pimentão verde

3 1/3 colher de sopa, picada (31g)

#### alho, picado fino

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

#### cebola

6 2/3 colher de sopa, picada (67g)

#### azeite

3 1/3 colher de sopa (mL)

#### sal

3 1/3 pitada (2g)

#### água

3 1/3 colher de sopa (mL)

#### pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

#### seitan, estilo frango

1 2/3 lbs (756g)

#### pimentão verde

6 2/3 colher de sopa, picada (62g)

#### alho, picado fino

8 1/3 dente(s) (de alho) (25g)

#### cebola

13 1/3 colher de sopa, picada (133g)

#### azeite

6 2/3 colher de sopa (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.

### Salada simples com aipo, pepino e tomate

299 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 30g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

Para todas as 2 refeições:

#### pepino, fatiado

1 1/6 pepino (≈21 cm) (351g)

#### tomates, cortado em cubinhos

1 1/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (144g)

#### folhas verdes variadas

1 1/6 embalagem (155 g) (181g)

#### aipo cru, picado

2 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (93g)

#### molho para salada

1/4 xícara (mL)

#### pepino, fatiado

2 1/3 pepino (≈21 cm) (702g)

#### tomates, cortado em cubinhos

2 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (287g)

#### folhas verdes variadas

2 1/3 embalagem (155 g) (362g)

#### aipo cru, picado

4 2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (187g)

#### molho para salada

7 colher de sopa (mL)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

### Sopa de feijão-preto com salsa

1158 kcal ● 67g proteína ● 15g gordura ● 116g carboidrato ● 74g fibra



**creme azedo (sour cream)**

1/4 xícara (54g)

**cominho moído**

1 colher de chá (2g)

**salsa, com pedaços**

1 xícara (293g)

**feijão preto**

2 1/4 lata(s) (988g)

**caldo de legumes**

1 2/3 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.

### Pão naan

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

Rende 1 unidade(s)

**pão naan**

1 pedaço(s) (90g)



1. A receita não possui instruções.

### Salada simples de couve

1 xícara(s) - 55 kcal ● 1g proteína ● 3g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 xícara(s)

**molho para salada**

1 colher de sopa (mL)

**folhas de couve**

1 xícara, picada (40g)

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

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

### Salada simples de folhas mistas com tomate

302 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 21g carboidrato ● 6g fibra



#### 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.

### Espaguete com almôndegas vegetarianas

1106 kcal ● 52g proteína ● 18g gordura ● 167g carboidrato ● 18g fibra



#### almôndegas veganas congeladas

5 almôndega(s) (150g)

#### massa seca crua

6 2/3 oz (190g)

#### molho para macarrão

3/8 pote (680 g) (280g)

1. Cozinhe a massa e as 'almôndegas' sem carne conforme indicado nas embalagens.
2. Cubra com o molho e aproveite.

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Arroz branco

1 3/4 xícara de arroz cozido - 382 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 85g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

Para todas as 2 refeições:

#### arroz branco de grão longo

9 1/3 colher de sopa (108g)

#### água

1 1/6 xícara(s) (mL)

#### arroz branco de grão longo

56 colher de chá (216g)

#### água

2 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.

### Asinhas de seitan ao teriyaki

14 oz de seitan - 1041 kcal ● 113g proteína ● 35g gordura ● 66g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

Para todas as 2 refeições:

#### molho teriyaki

1/2 xícara (mL)

#### óleo

1 3/4 colher de sopa (mL)

#### seitan

14 oz (397g)

#### molho teriyaki

14 colher de sopa (mL)

#### óleo

1/4 xícara (mL)

#### seitan

1 3/4 lbs (794g)

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.

## Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

### Salada de grão-de-bico fácil

467 kcal ● 24g proteína ● 9g gordura ● 50g carboidrato ● 22g fibra



#### cebola, fatiado finamente

1/2 pequeno (35g)

#### grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata (448g)

#### salsa fresca, picado

3 ramos (3g)

#### vinagre de maçã

1 colher de sopa (mL)

#### vinagre balsâmico

1 colher de sopa (mL)

#### tomates, cortado ao meio

1 xícara de tomates-cereja (149g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

### Tigela de curry com noodles de abobrinha e tofu

938 kcal ● 43g proteína ● 55g gordura ● 51g carboidrato ● 17g fibra



#### tofu firme, escorrido, enxaguado e secado com papel-toalha

3/4 pacote (≈450 g) (340g)

#### couve-flor, cortado em pedaços

3/4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (199g)

#### molho de curry

1 1/2 xícara (425g)

#### abobrinha

1 1/2 grande (485g)

#### óleo

3/4 colher de sopa (mL)

1. Pegue o tofu e enrole em um pano limpo. Coloque um livro grosso por cima por 5 minutos para ajudar a drenar o excesso de líquido. Em seguida, corte em cubos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio e cozinhe o tofu até dourar e ficar crocante. Reserve.
3. Aqueça o molho curry no micro-ondas ou em uma panela. Enquanto isso, faça os noodles de abobrinha usando um espiralizador ou descascador.
4. Coloque os noodles em uma tigela com a couve-flor e o tofu. Despeje o molho curry por cima e sirva.

---

## Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

---

### Shake de proteína

3 1/2 dosador - 382 kcal ● 85g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

Para todas as 7 refeições:

#### água

3 1/2 xícara(s) (mL)

#### pó proteico

3 1/2 concha (1/3 xícara cada) (109g)

#### água

24 1/2 xícara(s) (mL)

#### pó proteico

24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)

1. A receita não possui instruções.
-