

Meal Plan - Plano alimentar vegano para jejum intermitente de 3300 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 3258 kcal ● 217g proteína (27%) ● 75g gordura (21%) ● 376g carboidrato (46%) ● 53g fibra (7%)

Almoço

1365 kcal, 56g proteína, 224g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Suco de fruta](#)

2 1/4 copo(s)- 258 kcal



[Espaguete com almôndegas vegetarianas](#)

1106 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)

4 dosador- 436 kcal

Jantar

1460 kcal, 65g proteína, 148g carboidratos líquidos, 54g gordura



[Sementes de abóbora](#)

548 kcal



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

910 kcal

Day 2 3313 kcal ● 247g proteína (30%) ● 106g gordura (29%) ● 218g carboidrato (26%) ● 124g fibra (15%)

Almoço

1450 kcal, 74g proteína, 70g carboidratos líquidos, 82g gordura



[Tigela asiática low carb com tofu](#)

982 kcal



[Salada de grão-de-bico fácil](#)

467 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)

4 dosador- 436 kcal

Jantar

1425 kcal, 77g proteína, 143g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Salada de tomate e pepino](#)

141 kcal



[Sopa de feijão-preto com salsa](#)

1286 kcal

Day 3 3286 kcal ● 246g proteína (30%) ● 116g gordura (32%) ● 241g carboidrato (29%) ● 73g fibra (9%)

Almoço

1410 kcal, 59g proteína, 140g carboidratos líquidos, 52g gordura



Salada simples de folhas mistas
136 kcal



Tacos de chouriço vegano
4 taco(s)- 1273 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Jantar

1440 kcal, 90g proteína, 97g carboidratos líquidos, 62g gordura



Salada mista
242 kcal



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
1199 kcal

Day 4 3252 kcal ● 234g proteína (29%) ● 105g gordura (29%) ● 288g carboidrato (35%) ● 55g fibra (7%)

Almoço

1385 kcal, 96g proteína, 123g carboidratos líquidos, 48g gordura



Cuscuz
452 kcal



Salada de tomate e pepino
141 kcal



Tofu assado
28 oz- 792 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Jantar

1430 kcal, 41g proteína, 161g carboidratos líquidos, 54g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate
299 kcal



Suco de fruta
2 1/4 copo(s)- 258 kcal



Pizzas de portobello com queijo (vegas)
6 chapéu(s) de cogumelo- 874 kcal

Day 5 3298 kcal ● 281g proteína (34%) ● 93g gordura (25%) ● 268g carboidrato (32%) ● 67g fibra (8%)

Almoço

1460 kcal, 64g proteína, 172g carboidratos líquidos, 35g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
113 kcal



Cassoulet de feijão branco
1347 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Jantar

1400 kcal, 120g proteína, 93g carboidratos líquidos, 56g gordura



Seitan com alho e pimenta
1141 kcal



Lentilhas
260 kcal

Day 6 3257 kcal ● 229g proteína (28%) ● 69g gordura (19%) ● 377g carboidrato (46%) ● 54g fibra (7%)

Almoço

1450 kcal, 85g proteína, 138g carboidratos líquidos, 53g gordura



Salada simples de folhas mistas
170 kcal



Wrap vegano simples
3 wrap(s)- 1279 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Jantar

1375 kcal, 47g proteína, 235g carboidratos líquidos, 15g gordura



Massa com molho pronto
1191 kcal



Salada mista
182 kcal

Day 7 3257 kcal ● 229g proteína (28%) ● 69g gordura (19%) ● 377g carboidrato (46%) ● 54g fibra (7%)

Almoço

1450 kcal, 85g proteína, 138g carboidratos líquidos, 53g gordura



Salada simples de folhas mistas
170 kcal



Wrap vegano simples
3 wrap(s)- 1279 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Jantar

1375 kcal, 47g proteína, 235g carboidratos líquidos, 15g gordura



Massa com molho pronto
1191 kcal



Salada mista
182 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de fruta
36 fl oz (mL)
- ☐ suco de limão
1 1/4 colher de chá (mL)

Outro

- ☐ almôndegas veganas congeladas
5 almôndega(s) (150g)
- ☐ couve-flor ralada congelada
2 xícara, preparada (319g)
- ☐ folhas verdes variadas
4 1/4 embalagem (155 g) (653g)
- ☐ chouriço de soja
1/2 lbs (227g)
- ☐ salsicha vegana
2 1/2 salsicha (250g)
- ☐ tempero italiano
1 1/4 colher de chá (5g)
- ☐ queijo vegano ralado
1 1/2 xícara (168g)
- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
42 fatias (437g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
1 1/2 lbs (722g)
- ☐ couscous instantâneo, saborizado
1 1/2 caixa (165 g) (260g)
- ☐ seitan
13 1/3 oz (378g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
2 pote (680 g) (1259g)
- ☐ salsa
1 1/4 xícara (325g)
- ☐ caldo de legumes
2 3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
3/4 xícara (89g)
- ☐ sementes de gergelim
2/3 oz (23g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico enlatado
2 lata (821g)
- ☐ feijão preto
2 1/2 lata(s) (1097g)
- ☐ tofu firme
3/4 lbs (354g)
- ☐ molho de soja (tamari)
3/4 lbs (mL)
- ☐ feijão refrito
2/3 lata (~450 g) (296g)
- ☐ tofu extra firme
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ lentilhas, cruas
6 colher de sopa (72g)
- ☐ feijão branco enlatado
1 3/4 lata(s) (768g)
- ☐ homus
3/4 xícara (180g)

Especiarias e ervas

- ☐ cominho moído
2 colher de chá (4g)
- ☐ vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- ☐ alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ orégano seco
1/4 colher de sopa, moído (1g)
- ☐ sal
1/3 colher de chá (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ molho para salada
13 oz (mL)
- ☐ azeite
1 3/4 oz (mL)

Bebidas

- ☐ água
29 1/2 xícara (mL)
- ☐ pó proteico
28 concha (1/3 xícara cada) (868g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ salsa fresca
6 1/3 ramos (6g)
 - ☐ tomates
8 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (1069g)
 - ☐ pepino
3 1/4 pepino (≈21 cm) (966g)
 - ☐ cebola roxa
1 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (139g)
 - ☐ alho
10 dente(s) (de alho) (30g)
 - ☐ gengibre fresco
1/3 oz (9g)
 - ☐ brócolis
3 3/4 xícara, picado (341g)
 - ☐ cebola
3 médio (diâ. 6,5 cm) (317g)
 - ☐ pimenta jalapeño
2/3 pimenta(s) (9g)
 - ☐ cenouras
8 2/3 médio (530g)
 - ☐ alface romana
2 1/2 corações (1250g)
 - ☐ batatas
2 1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (230g)
 - ☐ aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (163g)
 - ☐ chapéu de portobello
6 peça inteira (846g)
 - ☐ pimentão verde
1/4 xícara, picada (31g)
-

Produtos lácteos e ovos

- ☐ creme azedo (sour cream)
5 colher de sopa (60g)

Produtos de panificação

- ☐ tortilhas de milho
8 tortilha, média (≈15 cm diâ.) (208g)
- ☐ tortillas de farinha
6 tortilha (≈25 cm diâ.) (432g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Suco de fruta

2 1/4 copo(s) - 258 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 57g carboidrato ● 1g fibra

Rende 2 1/4 copo(s)

suco de fruta
18 fl oz (mL)



1. A receita não possui instruções.

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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Tigela asiática low carb com tofu

982 kcal ● 50g proteína ● 73g gordura ● 20g carboidrato ● 13g fibra

**alho, picado**

2 1/2 dente (de alho) (8g)

tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha

3/4 lbs (354g)

sementes de gergelim

2 1/2 colher de chá (8g)

óleo

1/4 xícara (mL)

gingibre fresco, picado

2 1/2 colher de chá (5g)

molho de soja (tamari)

5 colher de sopa (mL)

couve-flor ralada congelada

2 xícara, preparada (319g)

brócolis

1 1/4 xícara, picado (114g)

1. Corte o tofu em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Em uma frigideira em fogo médio, aqueça cerca de 1/3 do óleo, reservando o restante para depois. Adicione o tofu e cozinhe até dourar dos dois lados.
3. Enquanto isso, prepare a couve-flor ralada conforme a embalagem e também prepare o molho misturando o molho de soja, o gengibre, o alho, as sementes de gergelim e o restante do óleo em uma tigela pequena.
4. Quando o tofu estiver quase pronto, abaixe o fogo e despeje cerca de metade do molho. Mexa e continue cozinhando por mais um minuto ou até o molho ser principalmente absorvido.
5. Em uma tigela, coloque a couve-flor ralada e o tofu, e reserve.
6. Adicione o brócolis à frigideira e cozinhe por alguns minutos até amolecer.
7. Adicione o brócolis e o restante do molho à tigela com a couve-flor e o tofu. Sirva.

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!
-

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



molho para salada

3 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Tacos de chouriço vegano

4 taco(s) - 1273 kcal ● 57g proteína ● 43g gordura ● 132g carboidrato ● 33g fibra



Rende 4 taco(s)

chouriço de soja, com a tripa removida

1/2 lbs (227g)

pimenta jalapeño, sem sementes e picado

2/3 pimenta(s) (9g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

cebola, cortado em cubinhos

1/3 pequeno (23g)

feijão refrito

2/3 lata (~450 g) (296g)

tortilhas de milho

8 tortilha, média (≈15 cm diâ.) (208g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione a cebola picada e o jalapeño, e cozinhe por cerca de 10 minutos.
2. Adicione o chouriço de soja e cozinhe por cerca de 5 minutos, até começar a dourar.
3. Enquanto isso, coloque os feijões refritos em uma panela e cozinhe em fogo baixo até aquecer.
4. Empilhe duas tortillas para cada taco e espalhe os feijões sobre as tortillas. Cubra com a mistura de chouriço de soja.
5. Sirva.
6. Dica de preparação: divida a mistura de chouriço e os feijões refritos em recipientes herméticos separados e guarde na geladeira. Quando for comer, aqueça a mistura de chouriço e os feijões no fogão (ou no micro-ondas), coloque nas tortillas e sirva.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 4

Cuscuz

452 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 89g carboidrato ● 6g fibra



couscous instantâneo, saborizado
3/4 caixa (165 g) (123g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Salada de tomate e pepino

141 kcal ● 3g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



pepino, fatiado finamente

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/2 pequeno (35g)

tomates, fatiado finamente

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Tofu assado

28 oz - 792 kcal ● 77g proteína ● 41g gordura ● 19g carboidrato ● 9g fibra



Rende 28 oz

gingibre fresco, descascado e ralado

1 3/4 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)

tofu extra firme

1 3/4 lbs (794g)

sementes de gergelim

1 3/4 colher de sopa (16g)

molho de soja (tamari)

14 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.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

tomates

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

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Cassoulet de feijão branco

1347 kcal ● 62g proteína ● 28g gordura ● 164g carboidrato ● 49g fibra



alho, picado
3 1/2 dente(s) (de alho) (11g)
cebola, cortado em cubos
1 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (193g)
cenouras, descascado e fatiado
3 1/2 grande (252g)
feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado
1 3/4 lata(s) (768g)
óleo
1 3/4 colher de sopa (mL)
caldo de legumes
7/8 xícara(s) (mL)
aipo cru, fatiado finamente
1 3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (70g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

Almoço 6 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de folhas mistas

170 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada
1/4 xícara (mL)
folhas verdes variadas
3 3/4 xícara (113g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
1/2 xícara (mL)
folhas verdes variadas
7 1/2 xícara (225g)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Wrap vegano simples

3 wrap(s) - 1279 kcal ● 81g proteína ● 41g gordura ● 128g carboidrato ● 19g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

homus

6 colher de sopa (90g)

tomates

6 fatia(s), fina/pequena (90g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

tortillas de farinha

3 tortilha (≈25 cm diâ.) (216g)

Fatias tipo deli à base de plantas

21 fatias (218g)

Para todas as 2 refeições:

homus

3/4 xícara (180g)

tomates

12 fatia(s), fina/pequena (180g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

tortillas de farinha

6 tortilha (≈25 cm diâ.) (432g)

Fatias tipo deli à base de plantas

42 fatias (437g)

1. Espalhe homus sobre a tortilla. Cubra a tortilla com fatias deli à base de plantas, folhas verdes e tomates. Tempere com um pouco de sal/pimenta.
2. Enrole e sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Sementes de abóbora

548 kcal ● 26g proteína ● 44g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



sementes de abóbora, torradas, sem sal

3/4 xícara (89g)

1. A receita não possui instruções.

Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

910 kcal ● 38g proteína ● 11g gordura ● 141g carboidrato ● 25g fibra



salsa fresca, picado
3 1/3 ramos (3g)
tomates, picado
5/6 tomate roma (67g)
pepino, picado
3/8 pepino (≈21 cm) (125g)
grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado
5/6 lata (373g)
suco de limão
1 1/4 colher de chá (mL)
cominho moído
1/4 colher de sopa (2g)
óleo
3/8 colher de chá (mL)
couscous instantâneo, saborizado
5/6 caixa (165 g) (137g)

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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Salada de tomate e pepino

141 kcal ● 3g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



pepino, fatiado finamente
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
molho para salada
2 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1/2 pequeno (35g)
tomates, fatiado finamente
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Sopa de feijão-preto com salsa

1286 kcal ● 74g proteína ● 16g gordura ● 129g carboidrato ● 82g fibra



creme azedo (sour cream)
5 colher de sopa (60g)
cominho moído
1 1/4 colher de chá (3g)
salsa, com pedaços
1 1/4 xícara (325g)
feijão preto
2 1/2 lata(s) (1097g)
caldo de legumes
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.

Jantar 3

Comer em dia 3

Salada mista

242 kcal ● 9g proteína ● 8g gordura ● 20g carboidrato ● 14g fibra



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.

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

1199 kcal ● 82g proteína ● 54g gordura ● 77g carboidrato ● 20g fibra



salsicha vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

2 1/2 salsicha (250g)

tempero italiano

1 1/4 colher de chá (5g)

óleo

5 colher de chá (mL)

brócolis, picado

2 1/2 xícara, picado (228g)

cenouras, fatiado

2 1/2 médio (153g)

batatas, cortado em gomos

2 1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (230g)

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada simples com aipo, pepino e tomate

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



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)

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

Suco de fruta

2 1/4 copo(s) - 258 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 57g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 1/4 copo(s)

suco de fruta

18 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Pizzas de portobello com queijo (veganas)

6 chapéu(s) de cogumelo - 874 kcal ● 27g proteína ● 42g gordura ● 75g carboidrato ● 22g fibra



Rende 6 chapéu(s) de cogumelo

alho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

orégano seco

1/4 colher de sopa, moído (1g)

chapéu de portobello, talos removidos

6 peça inteira (846g)

queijo vegano ralado

1 1/2 xícara (168g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

molho para macarrão

3/4 xícara (195g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel alumínio, untando-o com azeite.
2. Coloque os chapéus dos cogumelos na assadeira com o lado superior virado para baixo e coloque o molho de tomate em cada chapéu de forma uniforme.
3. Cubra cada um com o queijo e os temperos.
4. Asse por 25 minutos, até o queijo derreter.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 5

Seitan com alho e pimenta

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



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)

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.

Lentilhas

260 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



sal
3/4 pitada (1g)
água
1 1/2 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
6 colher de sopa (72g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Jantar 6 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Massa com molho pronto

1191 kcal ● 41g proteína ● 9g gordura ● 220g carboidrato ● 17g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para macarrão

5/8 pote (680 g) (392g)

massa seca crua

9 1/3 oz (266g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão

1 1/6 pote (680 g) (784g)

massa seca crua

18 2/3 oz (532g)

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

Salada mista

182 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado ou em cubos

1/6 pepino (≈21 cm) (56g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)

tomates, em cubos

3/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (68g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

3/4 pequeno (14 cm) (38g)

alface romana, ralado

3/4 corações (375g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado ou em cubos

3/8 pepino (≈21 cm) (113g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

tomates, em cubos

1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (137g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

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

alface romana, ralado

1 1/2 corações (750g)

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.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

4 dosador - 436 kcal ● 97g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

4 xícara(s) (mL)

pó proteico

4 concha (1/3 xícara cada) (124g)

Para todas as 7 refeições:

água

28 xícara(s) (mL)

pó proteico

28 concha (1/3 xícara cada) (868g)

- 1. A receita não possui instruções.