

Meal Plan - Plano alimentar vegano alto em proteína de 1200 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 1173 kcal ● 113g proteína (38%) ● 27g gordura (21%) ● 95g carboidrato (32%) ● 24g fibra (8%)

Café da manhã

215 kcal, 18g proteína, 4g carboidratos líquidos, 13g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoa)
105 kcal



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

Jantar

370 kcal, 23g proteína, 52g carboidratos líquidos, 2g gordura



Sopa de lentilha e legumes
370 kcal

Almoço

315 kcal, 11g proteína, 37g carboidratos líquidos, 11g gordura



Pão achatado com brócolis e homus
1/2 pão(s) achatado(s)- 315 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 2 1257 kcal ● 113g proteína (36%) ● 32g gordura (23%) ● 102g carboidrato (33%) ● 26g fibra (8%)

Café da manhã

215 kcal, 18g proteína, 4g carboidratos líquidos, 13g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoa)
105 kcal



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

Jantar

450 kcal, 15g proteína, 61g carboidratos líquidos, 10g gordura



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal



Pão naan
1/2 unidade(s)- 131 kcal



Sopa de espinafre
216 kcal

Almoço

315 kcal, 20g proteína, 35g carboidratos líquidos, 8g gordura



Lentilhas
87 kcal



Tempeh básico
2 oz- 148 kcal



Arroz branco
3/8 xícara de arroz cozido- 82 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 3

1208 kcal ● 122g proteína (40%) ● 24g gordura (18%) ● 101g carboidrato (34%) ● 25g fibra (8%)

Café da manhã

165 kcal, 27g proteína, 3g carboidratos líquidos, 5g gordura



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa
167 kcal

Almoço

315 kcal, 20g proteína, 35g carboidratos líquidos, 8g gordura



Lentilhas
87 kcal



Tempeh básico
2 oz- 148 kcal



Arroz branco
3/8 xícara de arroz cozido- 82 kcal

Jantar

450 kcal, 15g proteína, 61g carboidratos líquidos, 10g gordura



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal



Pão naan
1/2 unidade(s)- 131 kcal



Sopa de espinafre
216 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 4

1176 kcal ● 115g proteína (39%) ● 24g gordura (19%) ● 86g carboidrato (29%) ● 38g fibra (13%)

Café da manhã

165 kcal, 27g proteína, 3g carboidratos líquidos, 5g gordura



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa
167 kcal

Almoço

420 kcal, 19g proteína, 36g carboidratos líquidos, 13g gordura



Ensopado de feijão preto e batata-doce
311 kcal



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

Jantar

315 kcal, 8g proteína, 44g carboidratos líquidos, 5g gordura



Leite de soja
2/3 xícara(s)- 56 kcal



Sanduíche vegano de jaca ao barbecue
1 sanduíche(s)- 258 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 5

1193 kcal ● 111g proteína (37%) ● 49g gordura (37%) ● 60g carboidrato (20%) ● 18g fibra (6%)

Café da manhã

220 kcal, 13g proteína, 4g carboidratos líquidos, 15g gordura



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



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal

Jantar

390 kcal, 16g proteína, 32g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salada de lentilha com couve
389 kcal

Almoço

310 kcal, 22g proteína, 21g carboidratos líquidos, 14g gordura



Tofu Cajun
196 kcal



Lentilhas
116 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 6

1171 kcal ● 109g proteína (37%) ● 37g gordura (28%) ● 81g carboidrato (28%) ● 20g fibra (7%)

Café da manhã

220 kcal, 13g proteína, 4g carboidratos líquidos, 15g gordura



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



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal

Jantar

365 kcal, 14g proteína, 54g carboidratos líquidos, 7g gordura



Chili de lentilhas
290 kcal



Suco de fruta
2/3 copo(s)- 76 kcal

Almoço

310 kcal, 22g proteína, 21g carboidratos líquidos, 14g gordura



Tofu Cajun
196 kcal



Lentilhas
116 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 7

1156 kcal ● 113g proteína (39%) ● 36g gordura (28%) ● 68g carboidrato (23%) ● 28g fibra (10%)

Café da manhã

220 kcal, 13g proteína, 4g carboidratos líquidos, 15g gordura



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



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal

Jantar

365 kcal, 14g proteína, 54g carboidratos líquidos, 7g gordura



Chili de lentilhas
290 kcal



Suco de fruta
2/3 copo(s)- 76 kcal

Almoço

300 kcal, 26g proteína, 8g carboidratos líquidos, 13g gordura



Farelos veganos
1 1/4 xícara(s)- 183 kcal



Salada simples de couve e abacate
115 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Bebidas

- ☐ água
24 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
1 1/4 lbs (582g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
2 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ mistura de vegetais congelados
1 xícara (135g)
- ☐ alho
4 dente(s) (de alho) (12g)
- ☐ folhas de couve
5 oz (144g)
- ☐ brócolis
3/4 xícara, picado (68g)
- ☐ espinafre fresco
1/2 lbs (227g)
- ☐ gengibre fresco
2 polegada (2.5 cm) cubo (10g)
- ☐ cebola
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (164g)
- ☐ batata-doce
1/4 batata-doce, 13 cm de comprimento (53g)
- ☐ polpa de tomate
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ tomates inteiros enlatados
2/3 xícara (160g)

Outro

- ☐ levedura nutricional
2 colher de chá (2g)
- ☐ folhas verdes variadas
1/2 oz (14g)
- ☐ proteína em pó, chocolate
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
- ☐ leite de soja, sem açúcar
3 2/3 xícara(s) (mL)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
1/2 xícara (45g)
- ☐ farinha de amêndoa
1 1/2 colher de sopa (11g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
3 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ molho barbecue
2 colher de sopa (34g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 oz (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1 fl oz (mL)
- ☐ maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)
- ☐ jaca
4 1/2 oz (128g)
- ☐ suco de fruta
10 2/3 fl oz (mL)
- ☐ limão
1/4 pequeno (15g)
- ☐ abacates
1/4 abacate(s) (50g)

Especiarias e ervas

- ☐ flocos de pimenta vermelha
5 pitada (1g)
- ☐ sal
1/3 colher de chá (2g)
- ☐ cominho moído
1/4 oz (6g)
- ☐ mostarda Dijon
4 pitada (3g)
- ☐ tempero cajun
1 1/4 colher de chá (3g)
- ☐ pimenta-do-reino
3/4 pitada, moído (0g)
- ☐ chili em pó
2 colher de chá (5g)

Produtos de panificação

- ☐ pão naan
1/3 lbs (153g)
- ☐ pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
2 oz (60g)
- ☐ manteiga de amêndoa
3 colher de sopa (47g)

Grãos cerealíferos e massas

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
1 1/2 xícara (288g)
- ☐ homus
2 colher de sopa (31g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1/2 lata (224g)
- ☐ feijão preto
1/2 lata(s) (220g)
- ☐ tofu firme
3/4 lbs (354g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 1/4 xícara (125g)

- ☐ arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)
- ☐ trigo para quibe seco (bulgur)
1/3 xícara (47g)

Doces

- ☐ cacau em pó
2 colher de chá (4g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Shake de proteína (leite de amêndoa)

105 kcal ● 14g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

leite de amêndoa sem açúcar

1/2 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

leite de amêndoa sem açúcar

1 xícara (mL)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

Amêndoas torradas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa

167 kcal ● 27g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

proteína em pó, chocolate
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
cacau em pó
1 colher de chá (2g)
leite de amêndoa sem açúcar
1/2 xícara (mL)
água
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

proteína em pó, chocolate
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
cacau em pó
2 colher de chá (4g)
leite de amêndoa sem açúcar
1 xícara (mL)
água
2 xícara(s) (mL)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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.

Leite de soja

1 xícara(s) - 85 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 3 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Pão achatado com brócolis e homus

1/2 pão(s) achatado(s) - 315 kcal ● 11g proteína ● 11g gordura ● 37g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/2 pão(s) achatado(s)

óleo

1 colher de chá (mL)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

1/2 oz (14g)

flocos de pimenta vermelha

1 pitada (0g)

homus

2 colher de sopa (31g)

alho, picado fino

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

pão naan

1/2 grande (63g)

brócolis, fatiado

3/4 xícara, picado (68g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Combine brócolis picado, alho, metade do óleo e um pouco de sal e pimenta em uma assadeira. Misture. Asse por 10-15 minutos até o brócolis ficar macio.
3. Coloque o naan diretamente na grade do forno e asse até ficar crocante, 4-5 minutos.
4. Misture as folhas verdes com suco de limão, o óleo restante e um pouco de sal e pimenta.
5. Espalhe homus no naan. Cubra com brócolis, folhas verdes e um pouco de pimenta calabresa moída. Corte o pão achatado e sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Lentilhas

87 kcal ● 6g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1/4 pitada (0g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

2 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1/2 pitada (0g)

água

1 xícara(s) (mL)

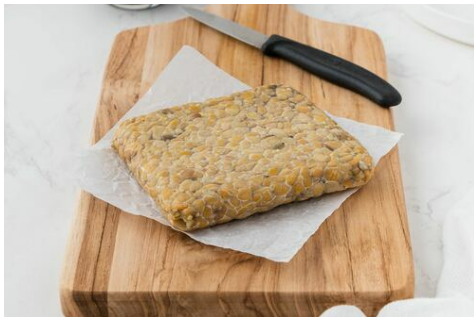
lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

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.

Tempeh básico

2 oz - 148 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 colher de chá (mL)

tempeh

2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

tempeh

4 oz (113g)

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.

Arroz branco

3/8 xícara de arroz cozido - 82 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo

2 colher de sopa (23g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

água

1/2 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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Ensopado de feijão preto e batata-doce

311 kcal ● 15g proteína ● 5g gordura ● 35g carboidrato ● 18g fibra



alho, cortado em cubos

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

cebola, picado

1/4 pequeno (18g)

batata-doce, cortado em cubos

1/4 batata-doce, 13 cm de comprimento (53g)

polpa de tomate

1/2 colher de sopa (8g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

folhas de couve

6 colher de sopa, picada (15g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

cominho moído

3 pitada (1g)

água

3/4 xícara(s) (mL)

feijão preto, escorrido

1/2 lata(s) (220g)

1. Preaqueça o forno a 350 °F (180 °C). Coloque a batata-doce em cubos em uma assadeira e asse por 30-40 minutos até ficar macia.\n\nEnquanto isso, prepare os legumes. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione o alho e a cebola e cozinhe até amolecerem, cerca de 15 minutos.\n\nAdicione o cominho e uma boa pitada de sal/pimenta à panela e misture. Aqueça até ficar perfumado, cerca de um minuto.\n\nAdicione a pasta de tomate, a água e o feijão preto e mexa. Cozinhe em fogo brando por 15 minutos.\n\nQuando as batatas-doces estiverem macias, adicione-as à panela junto com a couve e o suco de limão. Mexa 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.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tofu Cajun

196 kcal ● 14g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

6 1/4 oz (177g)

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

tempero cajun

5 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

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

3/4 lbs (354g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

tempero cajun

1 1/4 colher de chá (3g)

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.

Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1/3 pitada (0g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

2 2/3 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

sal

2/3 pitada (1g)

água

1 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/3 xícara (64g)

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.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Farelos veganos

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



Rende 1 1/4 xícara(s)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

1 1/4 xícara (125g)

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

Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



limão, espremido

1/4 pequeno (15g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

folhas de couve, picado

1/4 maço (43g)

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.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Sopa de lentilha e legumes

370 kcal ● 23g proteína ● 2g gordura ● 52g carboidrato ● 13g fibra



mistura de vegetais congelados

1 xícara (135g)

alho

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

levedura nutricional

2 colher de chá (2g)

folhas de couve

2/3 xícara, picada (27g)

caldo de legumes

1 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

1/3 xícara (64g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela grande e leve à fervura. Deixe cozinhar por 15–20 minutos até que as lentilhas estejam macias. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal  1g proteína  0g gordura  21g carboidrato  4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:
maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

Pão naan

1/2 unidade(s) - 131 kcal  4g proteína  3g gordura  22g carboidrato  1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pão naan
1/2 pedaço(s) (45g)

Para todas as 2 refeições:
pão naan
1 pedaço(s) (90g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa de espinafre

216 kcal  10g proteína  8g gordura  18g carboidrato  9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado
1/4 lata (112g)
cominho moído
4 pitada (1g)
caldo de legumes
5/8 xícara(s) (mL)
espinafre fresco
4 oz (113g)
gengibre fresco, picado
1 polegada (2.5 cm) cubo (5g)
cebola, picado
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata (224g)
cominho moído
1 colher de chá (2g)
caldo de legumes
1 1/4 xícara(s) (mL)
espinafre fresco
1/2 lbs (227g)
gengibre fresco, picado
2 polegada (2.5 cm) cubo (10g)
cebola, picado
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
óleo
2 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio-alto. Frite a cebola e o gengibre até ficarem macios, cerca de 3-5 minutos. Acrescente o grão-de-bico, o espinafre, o caldo, o cominho e sal a gosto.
2. Leve a ferver, reduza o fogo e cozinhe até as folhas murcharem, cerca de 4-5 minutos.
3. Transfira cuidadosamente a sopa para um liquidificador. Bata até ficar homogêneo. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Leite de soja

2/3 xícara(s) - 56 kcal ● 5g proteína ● 3g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2/3 xícara(s)

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

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche vegano de jaca ao barbecue

1 sanduíche(s) - 258 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 43g carboidrato ● 13g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

mostarda Dijon

4 pitada (3g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1/2 xícara (45g)

jaca

4 1/2 oz (128g)

pães de hambúrguer

1 pão(s) (51g)

molho barbecue

2 colher de sopa (34g)

1. Em uma tigela pequena, misture o suco de limão e a mostarda até formar uma consistência tipo molho. Adicione a mistura de salada de repolho e misture para envolver. Reserve.
2. Aqueça a jaca conforme as instruções da embalagem. Coloque a jaca em uma tigela e misture com o molho barbecue.
3. Coloque a jaca barbecue e a salada de repolho entre os pães e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada de lentilha com couve

389 kcal ● 16g proteína ● 19g gordura ● 32g carboidrato ● 8g fibra



alho, cortado em cubos

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

cominho moído

4 pitada (1g)

água

1 xícara(s) (mL)

flocos de pimenta vermelha

4 pitada (1g)

folhas de couve

1 1/2 xícara, picada (60g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

amêndoas

1 colher de sopa, em tiras finas (7g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

lentilhas, cruas

4 colher de sopa (48g)

1. Leve a água para ferver e adicione as lentilhas. Cozinhe por 20–25 minutos, verificando ocasionalmente.
2. Enquanto isso, em uma pequena frigideira, adicione óleo, alho, amêndoas, cominho e pimenta vermelha. Refogue por alguns minutos até o alho ficar perfumado e as amêndoas tostadas. Retire e reserve.
3. Escorra as lentilhas e coloque-as em uma tigela com a couve, a mistura de amêndoas e o suco de limão. Misture e sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Chili de lentilhas

290 kcal ● 13g proteína ● 6g gordura ● 37g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado finamente

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

caldo de legumes

1/2 xícara(s) (mL)

trigo para quibe seco (bulgur)

2 2/3 colher de sopa (23g)

tomates inteiros enlatados, picado

1/3 xícara (80g)

pimenta-do-reino

1/3 pitada, moído (0g)

sal

2/3 pitada (1g)

cominho moído

4 pitada (1g)

chili em pó

1 colher de chá (3g)

lentilhas, cruas

2 2/3 colher de sopa (32g)

cebola, picado

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado finamente

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

caldo de legumes

1 xícara(s) (mL)

trigo para quibe seco (bulgur)

1/3 xícara (47g)

tomates inteiros enlatados, picado

2/3 xícara (160g)

pimenta-do-reino

2/3 pitada, moído (0g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

cominho moído

1 colher de chá (2g)

chili em pó

2 colher de chá (5g)

lentilhas, cruas

1/3 xícara (64g)

cebola, picado

1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)

óleo

2 colher de chá (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.

Suco de fruta

2/3 copo(s) - 76 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta

5 1/3 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta

10 2/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 1/2 dosador - 273 kcal ● 61g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

2 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (78g)

Para todas as 7 refeições:

água

17 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

17 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(543g)

1. A receita não possui instruções.