

Meal Plan - Plano alimentar vegano alto em proteína de 1400 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

1333 kcal ● 128g proteína (38%) ● 33g gordura (23%) ● 108g carboidrato (32%) ● 23g fibra (7%)

Café da manhã

280 kcal, 7g proteína, 33g carboidratos líquidos, 12g gordura



Chocolate amargo

1 quadrado(s)- 60 kcal



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Fatias de pepino

3/4 pepino- 45 kcal

Lanches

105 kcal, 1g proteína, 21g carboidratos líquidos, 0g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

170 kcal, 13g proteína, 4g carboidratos líquidos, 10g gordura



Cogumelos salteados

4 oz cogumelos- 95 kcal



Farelos veganos

1/2 xícara(s)- 73 kcal

Jantar

450 kcal, 35g proteína, 47g carboidratos líquidos, 10g gordura



Lentilhas

174 kcal



Copos de alface com seitan e ranch vegano

1 folha(s) de alface- 278 kcal

Day 2

1383 kcal ● 128g proteína (37%) ● 30g gordura (20%) ● 125g carboidrato (36%) ● 25g fibra (7%)

Café da manhã

280 kcal, 7g proteína, 33g carboidratos líquidos, 12g gordura



Chocolate amargo

1 quadrado(s)- 60 kcal



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Fatias de pepino

3/4 pepino- 45 kcal

Lanches

105 kcal, 1g proteína, 21g carboidratos líquidos, 0g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

220 kcal, 12g proteína, 22g carboidratos líquidos, 6g gordura



Goulash de feijão e tofu

219 kcal

Jantar

450 kcal, 35g proteína, 47g carboidratos líquidos, 10g gordura



Lentilhas

174 kcal



Copos de alface com seitan e ranch vegano

1 folha(s) de alface- 278 kcal

Day 3

1389 kcal ● 123g proteína (35%) ● 40g gordura (26%) ● 113g carboidrato (32%) ● 22g fibra (6%)

Café da manhã

280 kcal, 7g proteína, 33g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Chocolate amargo](#)

1 quadrado(s)- 60 kcal



[Barra de granola grande](#)

1 barra(s)- 176 kcal



[Fatias de pepino](#)

3/4 pepino- 45 kcal

Lanches

135 kcal, 6g proteína, 2g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Sementes de girassol](#)

135 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)

3 dosador- 327 kcal

Almoço

370 kcal, 21g proteína, 49g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Arroz pilaf com almôndegas sem carne](#)

372 kcal

Jantar

275 kcal, 17g proteína, 26g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Lentilhas](#)

87 kcal



[Tomates assados](#)

1 tomate(s)- 60 kcal



[Hambúrguer vegetal](#)

1 hambúrguer- 127 kcal

Day 4

1381 kcal ● 134g proteína (39%) ● 46g gordura (30%) ● 87g carboidrato (25%) ● 21g fibra (6%)

Café da manhã

155 kcal, 7g proteína, 23g carboidratos líquidos, 4g gordura



[Iogurte de leite de soja](#)

1 pote- 136 kcal



[Tomates-cereja](#)

6 tomates-cereja- 21 kcal

Lanches

135 kcal, 6g proteína, 2g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Sementes de girassol](#)

135 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)

3 dosador- 327 kcal

Almoço

370 kcal, 21g proteína, 49g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Arroz pilaf com almôndegas sem carne](#)

372 kcal

Jantar

390 kcal, 28g proteína, 11g carboidratos líquidos, 22g gordura



[Cogumelos salteados](#)

4 oz cogumelos- 95 kcal



[Tempeh básico](#)

4 oz- 295 kcal

Day 5

1387 kcal ● 125g proteína (36%) ● 40g gordura (26%) ● 111g carboidrato (32%) ● 22g fibra (6%)

Café da manhã

155 kcal, 7g proteína, 23g carboidratos líquidos, 4g gordura



[Iogurte de leite de soja](#)

1 pote- 136 kcal



[Tomates-cereja](#)

6 tomates-cereja- 21 kcal

Lanches

95 kcal, 5g proteína, 15g carboidratos líquidos, 0g gordura



[Ervilhas-torta](#)

2 xícara- 54 kcal



[Melancia](#)

4 oz- 41 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)

3 dosador- 327 kcal

Almoço

420 kcal, 14g proteína, 60g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Suco de fruta](#)

1/2 copo(s)- 57 kcal



[Mistura de arroz saborizada](#)

143 kcal



[Tofu à Marsala](#)

217 kcal

Jantar

390 kcal, 28g proteína, 11g carboidratos líquidos, 22g gordura



[Cogumelos salteados](#)

4 oz cogumelos- 95 kcal



[Tempeh básico](#)

4 oz- 295 kcal

Day 6

1360 kcal ● 125g proteína (37%) ● 36g gordura (24%) ● 93g carboidrato (27%) ● 41g fibra (12%)

Café da manhã

170 kcal, 5g proteína, 13g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Torrada de abacate](#)

1 fatia(s)- 168 kcal

Lanches

95 kcal, 5g proteína, 15g carboidratos líquidos, 0g gordura



[Ervilhas-torta](#)

2 xícara- 54 kcal



[Melancia](#)

4 oz- 41 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)

3 dosador- 327 kcal

Almoço

435 kcal, 18g proteína, 47g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Chili de lentilhas](#)

290 kcal



[Salada simples com tomates e cenouras](#)

147 kcal

Jantar

330 kcal, 25g proteína, 15g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Refogado de cenoura com carne moída](#)

332 kcal

Day 7 1360 kcal ● 125g proteína (37%) ● 36g gordura (24%) ● 93g carboidrato (27%) ● 41g fibra (12%)

Café da manhã

170 kcal, 5g proteína, 13g carboidratos líquidos, 9g gordura



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

Lanches

95 kcal, 5g proteína, 15g carboidratos líquidos, 0g gordura



Ervilhas-torta
2 xícara- 54 kcal



Melancia
4 oz- 41 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

435 kcal, 18g proteína, 47g carboidratos líquidos, 11g gordura



Chili de lentilhas
290 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
147 kcal

Jantar

330 kcal, 25g proteína, 15g carboidratos líquidos, 15g gordura



Refogado de cenoura com carne moída
332 kcal



Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cogumelos
13 1/4 oz (376g)
- ☐ pepino
2 1/2 pepino (≈21 cm) (719g)
- ☐ chalotas
3/4 chalota (85g)
- ☐ alface romana
1 1/4 cabeça (762g)
- ☐ alho
3 1/2 dente(s) (de alho) (10g)
- ☐ cebola
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (164g)
- ☐ tomates
4 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (582g)
- ☐ ervilhas tortas
6 xícara, inteira (378g)
- ☐ batatas
2 1/2 oz (71g)
- ☐ coentro fresco
2 colher de sopa, picado (6g)
- ☐ cenouras
4 médio (238g)
- ☐ tomates inteiros enlatados
2/3 xícara (160g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
3 1/4 oz (mL)
- ☐ molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
5/6 embalagem (340 g) (277g)
- ☐ lentilhas, cruas
1 xícara (184g)
- ☐ tofu firme
1/4 lbs (120g)
- ☐ feijão branco enlatado
1/4 lata(s) (110g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ molho de soja (tamari)
2 colher de sopa (mL)

Frutas e sucos de frutas

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/3 colher de chá (2g)
- ☐ tomilho fresco
1 pitada (0g)
- ☐ páprica
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ vinagre balsâmico
1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
3/4 pitada, moído (0g)
- ☐ cominho moído
1 colher de chá (2g)
- ☐ chili em pó
2 colher de chá (5g)

Outro

- ☐ ranch vegano
1 colher de sopa (mL)
- ☐ páprica defumada
1/2 colher de chá (1g)
- ☐ hambúrguer vegetal
1 hambúrguer (71g)
- ☐ ervilhas-de-cheiro
1/4 xícara (21g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
6 almôndega(s) (180g)
- ☐ iogurte de soja
2 recipiente(s) (301g)
- ☐ manteiga vegana
1/2 colher de sopa (7g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
6 oz (170g)
- ☐ amido de milho
4 pitada (1g)
- ☐ trigo para quibe seco (bulgur)
1/3 xícara (47g)

Doces

- ☐ xarope de bordo
1 colher de sopa (mL)
- ☐ chocolate amargo 70-85%
3 quadrado(s) (30g)

☐ maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

☐ melancia
12 oz (340g)

☐ suco de fruta
4 fl oz (mL)

☐ abacates
1/2 abacate(s) (101g)

☐ suco de limão
2 colher de chá (mL)

Bebidas

☐ água
1 1/2 galão (mL)

☐ pó proteico
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)

Lanches

☐ barra de granola grande
3 barra (111g)

Produtos de nozes e sementes

☐ grãos de girassol
1 1/2 oz (43g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

☐ mistura de arroz temperada
1 saqueta (~160 g) (153g)

Sopas, molhos e caldos

☐ caldo de legumes
1 1/4 xícara(s) (mL)

Produtos de panificação

☐ pão
2 fatia (64g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Chocolate amargo

1 quadrado(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chocolate amargo 70-85%
1 quadrado(s) (10g)

Para todas as 3 refeições:

chocolate amargo 70-85%
3 quadrado(s) (30g)

1. A receita não possui instruções.

Barra de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para todas as 3 refeições:

barra de granola grande
3 barra (111g)

1. A receita não possui instruções.

Fatias de pepino

3/4 pepino - 45 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

Para todas as 3 refeições:

pepino
2 1/4 pepino (≈21 cm) (677g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Tomates-cereja

6 tomates-cereja - 21 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates
6 tomatinhos (102g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
12 tomatinhos (204g)

1. Enxágue os tomates, remova os cabinhos e sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, maduro, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)
pão
1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, maduro, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)
pão
2 fatia (64g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Cogumelos salteados

4 oz cogumelos - 95 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Rende 4 oz cogumelos

cogumelos, fatiado

4 oz (113g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione os cogumelos à frigideira e cozinhe até amolecerem, cerca de 5-10 minutos.
3. Tempere com sal/pimenta e quaisquer especiarias ou ervas que tiver à mão. Sirva.

Farelos veganos

1/2 xícara(s) - 73 kcal ● 9g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

1/2 xícara (50g)

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

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Goulash de feijão e tofu

219 kcal ● 12g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



alho, picado fino

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

tofu firme, escorrido e cortado em cubos

1 3/4 oz (50g)

tomilho fresco

1 pitada (0g)

páprica

1/4 colher de sopa (2g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

cebola, cortado em cubos

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1/4 lata(s) (110g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite por cerca de 5 minutos até dourar.
2. Adicione a cebola e o alho e cozinhe por cerca de 8 minutos. Acrescente páprica, tomilho, um splash de água e um pouco de sal/pimenta a gosto. Mexa.
3. Adicione os feijões e cozinhe por mais 5 minutos aproximadamente, mexendo frequentemente, até os feijões aquecerem. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Arroz pilaf com almôndegas sem carne

372 kcal ● 21g proteína ● 8g gordura ● 49g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas-de-cheiro, pontas aparadas

1/8 xícara (11g)

tomates

3 tomatinhos (51g)

almôndegas veganas congeladas

3 almôndega(s) (90g)

mistura de arroz temperada

1/4 caixa (225 g) (57g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas-de-cheiro, pontas aparadas

1/4 xícara (21g)

tomates

6 tomatinhos (102g)

almôndegas veganas congeladas

6 almôndega(s) (180g)

mistura de arroz temperada

1/2 caixa (225 g) (113g)

1. Prepare a mistura de arroz conforme as instruções para fogão, mas na metade do tempo de cozimento, misture os tomates e as ervilhas tortas e deixe cozinhar pelo restante do tempo. Reserve.
2. Enquanto isso, prepare as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
3. Sirva a mistura de arroz no prato e cubra com as almôndegas veganas. Sirva.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Suco de fruta

1/2 copo(s) - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/2 copo(s)

suco de fruta

4 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Mistura de arroz saborizada

143 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



mistura de arroz temperada

1/4 saqueta (~160 g) (40g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Tofu à Marsala

217 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra

**alho, picado**

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

chalotas, picado

1/4 chalota (28g)

cogumelos, fatiado

1 1/4 oz (35g)

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

2 1/2 oz (71g)

caldo de legumes, quente

1/4 xícara(s) (mL)

vinagre balsâmico

1/4 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

amido de milho

4 pitada (1g)

manteiga vegana

1/2 colher de sopa (7g)

batatas, descascado e cortado em quartos

2 1/2 oz (71g)

1. Coloque as batatas em uma panela grande e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos ou até que as batatas estejam macias ao furar com um garfo. Escorra e devolva as batatas à panela. Adicione manteiga e sal e pimenta a gosto. Amasse com um garfo até ficar homogêneo. Reserve o purê.
2. Em uma tigela pequena, misture o caldo quente com o amido de milho e sal. Mexa até incorporar. Reserve a mistura de caldo.
3. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o tofu e sal e pimenta a gosto. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, até ficar crocante, 4-6 minutos. Transfira o tofu para um prato.
4. Aqueça o óleo restante na mesma frigideira. Adicione os cogumelos e o chalota e cozinhe 3-5 minutos até os cogumelos começarem a dourar. Adicione o alho e cozinhe mais um minuto até liberar aroma.
5. Adicione o caldo e o vinagre balsâmico. Leve para ferver e cozinhe até reduzir e engrossar, cerca de 3-5 minutos.
6. Retorne o tofu à frigideira e leve à fervura. Tempere a gosto com sal e pimenta.
7. Sirva o tofu à Marsala com purê de batatas.

Almoço 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.

Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 11g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alface romana, picado grosseiramente

3/4 corações (375g)

cenouras, fatiado

3/8 médio (23g)

tomates, cortado em cubinhos

3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

alface romana, picado grosseiramente

1 1/2 corações (750g)

cenouras, fatiado

3/4 médio (46g)

tomates, cortado em cubinhos

1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)

molho para salada

2 1/4 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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sementes de girassol

135 kcal ● 6g proteína ● 11g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
3/4 oz (21g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Ervilhas-torta

2 xícara - 54 kcal 4g proteína 0g gordura 6g carboidrato 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas tortas
2 xícara, inteira (126g)

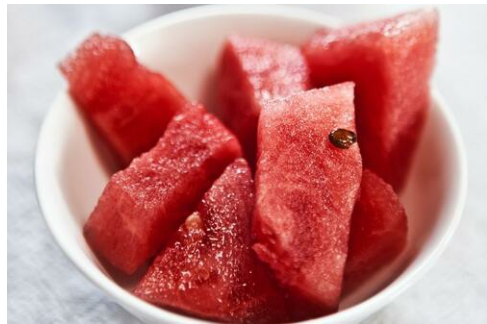
Para todas as 3 refeições:

ervilhas tortas
6 xícara, inteira (378g)

- 1. Tempere com sal se desejar e sirva cruas.

Melancia

4 oz - 41 kcal 1g proteína 0g gordura 9g carboidrato 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

melancia
4 oz (113g)

Para todas as 3 refeições:

melancia
12 oz (340g)

- 1. Corte a melancia e sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1/2 pitada (0g)

água

1 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1 pitada (1g)

água

2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

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.

Copos de alface com seitan e ranch vegano

1 folha(s) de alface - 278 kcal ● 24g proteína ● 10g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, picado em cubos

3 fatias (21g)

ranch vegano

1/2 colher de sopa (mL)

seitan, esfarelado

3 oz (85g)

chalotas, fatiado

1/4 chalota (28g)

xarope de bordo

1/2 colher de sopa (mL)

alface romana

1 folha interna (6g)

óleo

1 colher de chá (mL)

páprica defumada

1/4 colher de chá (1g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, picado em cubos

6 fatias (42g)

ranch vegano

1 colher de sopa (mL)

seitan, esfarelado

6 oz (170g)

chalotas, fatiado

1/2 chalota (57g)

xarope de bordo

1 colher de sopa (mL)

alface romana

2 folha interna (12g)

óleo

2 colher de chá (mL)

páprica defumada

1/2 colher de chá (1g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione a chalota e um pouco de sal e pimenta à frigideira. Cozinhe 1-2 minutos até amaciar. Adicione o seitan e a páprica e mexa até cobrir. Cozinhe sem mexer por 4-5 minutos ou até o seitan começar a ficar crocante. Mexa e cozinhe mais 4-5 minutos até o seitan ficar totalmente crocante.
3. Desligue o fogo. Misture o xarope de bordo (maple syrup).
4. Adicione o seitan às folhas de alface e finalize com pepino e um fio de ranch vegano. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Lentilhas

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



sal

1/4 pitada (0g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

2 colher de sopa (24g)

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.

Tomates assados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 tomate(s)

tomates

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

óleo

1 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Hambúrguer vegetal

1 hambúrguer - 127 kcal ● 10g proteína ● 3g gordura ● 11g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 hambúrguer

hambúrguer vegetal

1 hambúrguer (71g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Cogumelos salteados

4 oz cogumelos - 95 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cogumelos, fatiado

4 oz (113g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

cogumelos, fatiado

1/2 lbs (227g)

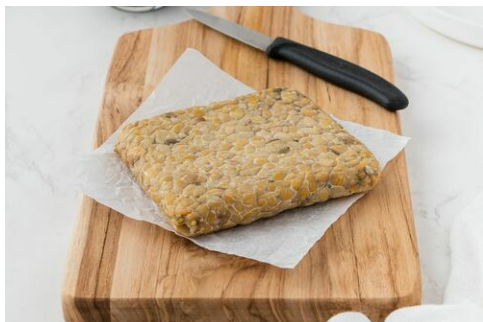
óleo

1 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione os cogumelos à frigideira e cozinhe até amolecerem, cerca de 5-10 minutos.
3. Tempere com sal/pimenta e quaisquer especiarias ou ervas que tiver à mão. Sirva.

Tempeh básico

4 oz - 295 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

2 colher de chá (mL)

tempeh

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

4 colher de chá (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Refogado de cenoura com carne moída

332 kcal ● 25g proteína ● 15g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

coentro fresco, picado

2 colher de sopa, picado (6g)

cebola, picado

2/3 grande (100g)

alho, picado finamente

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

óleo

4 colher de chá (mL)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

flocos de pimenta vermelha

1/3 colher de chá (1g)

água

4 colher de chá (mL)

molho de soja (tamari)

2 colher de sopa (mL)

carne de hambúrguer

vegetariana em pedaços

1/2 lbs (227g)

cenouras

2 2/3 grande (192g)

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 dosador - 327 kcal ● 73g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

3 xícara(s) (mL)

pó proteico

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

Para todas as 7 refeições:

água

21 xícara(s) (mL)

pó proteico

21 concha (1/3 xícara cada) (651g)

1. A receita não possui instruções.