

Meal Plan - Plano alimentar vegano de 1700 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

1688 kcal ● 134g proteína (32%) ● 42g gordura (23%) ● 160g carboidrato (38%) ● 34g fibra (8%)

Café da manhã

225 kcal, 17g proteína, 25g carboidratos líquidos, 5g gordura



[Cereal matinal com leite de amêndoa proteico](#)
224 kcal

Almoço

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



[Zoodles marinara](#)
225 kcal



[Pão de jantar](#)
2 pão(s)- 154 kcal

Lanches

255 kcal, 8g proteína, 27g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Iogurte de leite de soja](#)
1 pote- 136 kcal



[Chocolate amargo](#)
2 quadrado(s)- 120 kcal

Jantar

615 kcal, 47g proteína, 52g carboidratos líquidos, 18g gordura



[Seitan com alho e pimenta](#)
342 kcal



[Feijão-lima](#)
270 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Day 2

1681 kcal ● 138g proteína (33%) ● 49g gordura (26%) ● 146g carboidrato (35%) ● 27g fibra (6%)

Café da manhã

225 kcal, 17g proteína, 25g carboidratos líquidos, 5g gordura



Cereal matinal com leite de amêndoa proteico
224 kcal

Almoço

370 kcal, 19g proteína, 40g carboidratos líquidos, 13g gordura



Fatias de pepino
1/4 pepino- 15 kcal



Wrap mediterrâneo vegano com chik'n
1 wrap(s)- 357 kcal

Lanches

255 kcal, 8g proteína, 27g carboidratos líquidos, 12g gordura



Iogurte de leite de soja
1 pote- 136 kcal



Chocolate amargo
2 quadrado(s)- 120 kcal

Jantar

615 kcal, 47g proteína, 52g carboidratos líquidos, 18g gordura



Seitan com alho e pimenta
342 kcal



Feijão-lima
270 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 3

1696 kcal ● 122g proteína (29%) ● 47g gordura (25%) ● 169g carboidrato (40%) ● 27g fibra (6%)

Café da manhã

295 kcal, 11g proteína, 22g carboidratos líquidos, 16g gordura



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal



Sementes de girassol
135 kcal



Barra de granola pequena
1 barra(s)- 119 kcal

Almoço

485 kcal, 33g proteína, 70g carboidratos líquidos, 6g gordura



Cuscuz
301 kcal



Seitan simples
3 oz- 183 kcal

Lanches

170 kcal, 6g proteína, 32g carboidratos líquidos, 1g gordura



Fatias de pepino
1 pepino- 60 kcal



Pretzels
110 kcal

Jantar

525 kcal, 24g proteína, 43g carboidratos líquidos, 23g gordura



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias
182 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1/2 lata(s)- 124 kcal



Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 4

1674 kcal ● 131g proteína (31%) ● 28g gordura (15%) ● 187g carboidrato (45%) ● 39g fibra (9%)

Café da manhã

295 kcal, 11g proteína, 22g carboidratos líquidos, 16g gordura



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Sementes de girassol

135 kcal



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal

Lanches

170 kcal, 6g proteína, 32g carboidratos líquidos, 1g gordura



Fatias de pepino

1 pepino- 60 kcal



Pretzels

110 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

485 kcal, 33g proteína, 70g carboidratos líquidos, 6g gordura



Cuscuz

301 kcal



Seitan simples

3 oz- 183 kcal

Jantar

505 kcal, 33g proteína, 61g carboidratos líquidos, 4g gordura



Massa de lentilha

505 kcal

Day 5

1657 kcal ● 124g proteína (30%) ● 61g gordura (33%) ● 112g carboidrato (27%) ● 42g fibra (10%)

Café da manhã

295 kcal, 11g proteína, 22g carboidratos líquidos, 16g gordura



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Sementes de girassol

135 kcal



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal

Lanches

170 kcal, 6g proteína, 32g carboidratos líquidos, 1g gordura



Fatias de pepino

1 pepino- 60 kcal



Pretzels

110 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

460 kcal, 22g proteína, 39g carboidratos líquidos, 16g gordura



Salada de grão-de-bico fácil

350 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Jantar

510 kcal, 37g proteína, 16g carboidratos líquidos, 27g gordura



Tempeh básico

6 oz- 443 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal

Day 6 1719 kcal ● 109g proteína (25%) ● 40g gordura (21%) ● 176g carboidrato (41%) ● 53g fibra (12%)

Café da manhã

255 kcal, 7g proteína, 29g carboidratos líquidos, 10g gordura



Bolinho de banana (vegano)
219 kcal



Linguíças veganas para o café da manhã
1 linguíças- 38 kcal

Lanches

160 kcal, 8g proteína, 17g carboidratos líquidos, 5g gordura



Torrada com homus
1 fatia(s)- 146 kcal



Fatias de pepino
1/4 pepino- 15 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

520 kcal, 21g proteína, 79g carboidratos líquidos, 7g gordura



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal



Salada egípcia de quinoa
499 kcal

Jantar

565 kcal, 25g proteína, 48g carboidratos líquidos, 18g gordura



Ensopado de feijão preto e batata-doce
415 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 148 kcal

Day 7 1719 kcal ● 109g proteína (25%) ● 40g gordura (21%) ● 176g carboidrato (41%) ● 53g fibra (12%)

Café da manhã

255 kcal, 7g proteína, 29g carboidratos líquidos, 10g gordura



Bolinho de banana (vegano)
219 kcal



Linguíças veganas para o café da manhã
1 linguíças- 38 kcal

Lanches

160 kcal, 8g proteína, 17g carboidratos líquidos, 5g gordura



Torrada com homus
1 fatia(s)- 146 kcal



Fatias de pepino
1/4 pepino- 15 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

520 kcal, 21g proteína, 79g carboidratos líquidos, 7g gordura



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal



Salada egípcia de quinoa
499 kcal

Jantar

565 kcal, 25g proteína, 48g carboidratos líquidos, 18g gordura



Ensopado de feijão preto e batata-doce
415 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 148 kcal

Outro

- ☐ iogurte de soja
2 recipiente(s) (301g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 3/4 xícara (53g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
2 1/2 oz (71g)
- ☐ Massa de lentilha
4 oz (113g)
- ☐ linguiças veganas para o café da manhã
2 linguiças (45g)

Doces

- ☐ chocolate amargo 70-85%
4 quadrado(s) (40g)
- ☐ xarope de bordo
1 1/2 colher de sopa (mL)

Bebidas

- ☐ pó proteico
15 concha (1/3 xícara cada) (465g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
1 xícara (mL)
- ☐ água
16 1/2 xícara (mL)

Cereais matinais

- ☐ cereal matinal
2 porção (60g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ abobrinha
2 médio (392g)
- ☐ pimentão verde
2 colher de sopa, picada (19g)
- ☐ alho
4 dente(s) (de alho) (12g)
- ☐ cebola
1 médio (diâ. 6,5 cm) (113g)
- ☐ feijão-lima congelado
1 3/4 embalagem (280 g) (497g)
- ☐ pepino
5 2/3 pepino (≈21 cm) (1707g)
- ☐ tomates
10 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (1275g)
- ☐ salsa fresca
3 ramos (3g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/4 oz (6g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
- ☐ cominho moído
1 colher de sopa (6g)
- ☐ vinagre balsâmico
3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ canela
2 pitada (1g)
- ☐ cúrcuma em pó
1 colher de chá (3g)
- ☐ manjeriço fresco
1/4 xícara, picado (9g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
14 oz (397g)
- ☐ couscous instantâneo, saborizado
1 1/6 caixa (165 g) (192g)
- ☐ quinoa, crua
18 1/2 colher de sopa (196g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
2 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
1 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo de coco
1/2 colher de sopa (7g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus
1/2 xícara (105g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1 lata (411g)
- ☐ tempeh
6 oz (170g)
- ☐ feijão preto
1 1/3 lata(s) (585g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
2 1/4 oz (64g)

- ☐ pimentão
3 1/2 pequeno (259g)
- ☐ batata-doce
2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)
- ☐ polpa de tomate
4 colher de chá (21g)
- ☐ folhas de couve
1 xícara, picada (40g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
5/8 pote (680 g) (428g)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
1/2 lata (~540 g) (263g)
- ☐ vinagre de maçã
3/4 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- ☐ Pão
2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (56g)
- ☐ tortillas de farinha
1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)
- ☐ pão
2 fatia (64g)

- ☐ amêndoas
3/4 xícara, inteira (101g)
- ☐ farinha de linhaça
3 colher de sopa (21g)

Lanches

- ☐ barra de granola pequena
3 barra (75g)
- ☐ pretzels duros salgados
3 oz (85g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1/4 xícara (mL)
- ☐ banana
1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Cereal matinal com leite de amêndoa proteico

224 kcal ● 17g proteína ● 5g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

cereal matinal

1 porção (30g)

leite de amêndoa sem açúcar

1/2 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

cereal matinal

2 porção (60g)

leite de amêndoa sem açúcar

1 xícara (mL)

1. Misture o pó de proteína e o leite de amêndoa em uma tigela até não haver grumos. Adicione o cereal. Procure um cereal que você goste cuja porção esteja na faixa de 100–150 calorias. Na prática, você pode escolher qualquer cereal e apenas ajustar o tamanho da porção para ficar nessa faixa, já que praticamente todos os cereais têm uma composição de macronutrientes muito semelhante. Em outras palavras, sua escolha de cereal não vai arruinar sua dieta, pois são, em sua maioria, uma refeição matinal rápida e rica em carboidratos.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Tomates-cereja

12 tomates-cereja - 42 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

12 tomatinhos (204g)

Para todas as 3 refeições:

tomates

36 tomatinhos (612g)

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

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 3 refeições:

grãos de girassol
2 1/4 oz (64g)

1. A receita não possui instruções.

Barra de granola pequena

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola pequena
1 barra (25g)

Para todas as 3 refeições:

barra de granola pequena
3 barra (75g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Bolinho de banana (vegano)

219 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 28g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana, muito maduro

3/4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (89g)

xarope de bordo

3/4 colher de sopa (mL)

canela

1 pitada (0g)

óleo de coco

1/4 colher de sopa (3g)

sal

1/4 pitada (0g)

farinha de linhaça

1 1/2 colher de sopa (11g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

banana, muito maduro

1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)

xarope de bordo

1 1/2 colher de sopa (mL)

canela

2 pitada (1g)

óleo de coco

1/2 colher de sopa (7g)

sal

1/2 pitada (0g)

farinha de linhaça

3 colher de sopa (21g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

1. Em uma tigela média, amasse as bananas.
2. Misture a linhaça e a água e adicione às bananas.
3. Adicione o sal e a canela e misture para combinar.
4. Aqueça a chapa e derreta o óleo de coco.
5. Coloque a massa na frigideira — em tiras ou como pequenas panquecas.
6. Quando firmarem de um lado, vire e termine de cozinhar o outro lado.
7. Sirva com xarope de bordo.

Linguixas veganas para o café da manhã

1 linguixas - 38 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

linguixas veganas para o café da manhã

1 linguixas (23g)

Para todas as 2 refeições:

linguixas veganas para o café da manhã

2 linguixas (45g)

1. Cozinhe as linguixas conforme as instruções da embalagem. Sirva.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Zoodles marinara

225 kcal ● 9g proteína ● 4g gordura ● 28g carboidrato ● 10g fibra



abobrinha

2 médio (392g)

molho para macarrão

1 xícara (260g)

1. Espiralize a abobrinha.
2. Borrife uma frigideira com spray antiaderente, adicione os zoodles e cozinhe em fogo baixo por cerca de 5 minutos ou até aquecer.
3. (opcional) Transfira os zoodles para um papel toalha e pressione para remover o excesso de água.
4. Retorne os zoodles à frigideira, adicione o molho de tomate e cozinhe até o molho aquecer.
5. Sirva.

Pão de jantar

2 pão(s) - 154 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 26g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 pão(s)

Pão

2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (56g)

1. Aproveite.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Fatias de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/4 pepino

pepino

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

Wrap mediterrâneo vegano com chik'n

1 wrap(s) - 357 kcal ● 18g proteína ● 13g gordura ● 38g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 wrap(s)

tomates, picado

1 fatia(s), fina/pequena (15g)

pepino, picado

4 colher de sopa, fatias (26g)

homus

2 colher de sopa (30g)

folhas verdes variadas

4 colher de sopa (8g)

tortillas de farinha

1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)

tenders 'chik'n' sem carne

2 1/2 oz (71g)

1. Cozinhe o chik'n conforme as instruções da embalagem.\r\nEspalhe homus na tortilha e adicione todos os ingredientes restantes, incluindo o chik'n. Enrole a tortilha e sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Cuscuz

301 kcal ● 11g proteína ● 1g gordura ● 60g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

couscous instantâneo, saborizado

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

Para todas as 2 refeições:

couscous instantâneo, saborizado

1 caixa (165 g) (164g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Seitan simples

3 oz - 183 kcal ● 23g proteína ● 6g gordura ● 10g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

seitan

3 oz (85g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

seitan

6 oz (170g)

1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Salada de grão-de-bico fácil

350 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 38g carboidrato ● 17g fibra



cebola, fatiado finamente

3/8 pequeno (26g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata (336g)

salsa fresca, picado

2 1/4 ramos (2g)

vinagre de maçã

3/4 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

3/4 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. 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 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Salada egípcia de quinoa

499 kcal ● 20g proteína ● 7g gordura ● 76g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão, sem sementes

1 3/4 pequeno (130g)

tomates, picado finamente

1 3/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(159g)

quinoa, crua

9 1/4 colher de sopa (98g)

cominho moído

1 colher de chá (2g)

cúrcuma em pó

1/2 colher de chá (1g)

pepino, picado finamente

7/8 pepino (≈21 cm) (263g)

manjerição fresco

1 3/4 colher de sopa, picado (5g)

suco de limão

1 3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimentão, sem sementes

3 1/2 pequeno (259g)

tomates, picado finamente

3 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(319g)

quinoa, crua

18 1/2 colher de sopa (196g)

cominho moído

1 3/4 colher de chá (4g)

cúrcuma em pó

1 colher de chá (3g)

pepino, picado finamente

1 3/4 pepino (≈21 cm) (527g)

manjerição fresco

1/4 xícara, picado (9g)

suco de limão

1/4 xícara (mL)

1. Cozinhe a quinoa conforme as instruções da embalagem, exceto acrescente cominho e cúrcuma à água enquanto cozinha.
2. Enquanto a quinoa cozinha, prepare os demais ingredientes. (Opcional: você pode cortar o pimentão ao meio e assar no grill por cerca de 10 minutos, virando uma vez, até a pele formar bolhas. Retire a pele e pique finamente. Isso é opcional — você também pode usar o pimentão cru finamente picado.)
3. Quando a quinoa estiver cozida, deixe esfriar por 5 minutos e então misture todos os ingredientes restantes.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Chocolate amargo

2 quadrado(s) - 120 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal
chocolate amargo 70-85%
2 quadrado(s) (20g)

Para todas as 2 refeições:
chocolate amargo 70-85%
4 quadrado(s) (40g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Fatias de pepino

1 pepino - 60 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)

Para todas as 3 refeições:

pepino
3 pepino (≈21 cm) (903g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

Pretzels

110 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pretzels duros salgados
1 oz (28g)

Para todas as 3 refeições:

pretzels duros salgados
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.
-

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Torrada com homus

1 fatia(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

homus

2 1/2 colher de sopa (38g)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

homus

5 colher de sopa (75g)

pão

2 fatia (64g)

1. (Opcional) Torre o pão.
2. Espalhe homus sobre o pão e sirva.

Fatias de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 2 refeições:

pepino

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Seitan com alho e pimenta

342 kcal ● 31g proteína ● 17g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1/2 pitada (0g)
água
1/2 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
seitan, estilo frango
4 oz (113g)
pimentão verde
1 colher de sopa, picada (9g)
alho, picado fino
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)
cebola
2 colher de sopa, picada (20g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 pitada (1g)
água
1 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
seitan, estilo frango
1/2 lbs (227g)
pimentão verde
2 colher de sopa, picada (19g)
alho, picado fino
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)
cebola
4 colher de sopa, picada (40g)
azeite
2 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.

Feijão-lima

270 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 36g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

feijão-lima congelado
7/8 embalagem (280 g) (249g)
sal
1/2 colher de chá (3g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá, moído (1g)

Para todas as 2 refeições:

feijão-lima congelado
1 3/4 embalagem (280 g) (497g)
sal
1 colher de chá (5g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Tempere a gosto com sal e pimenta.
3. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

182 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 28g carboidrato ● 5g fibra



salsa fresca, picado

2/3 ramos (1g)

tomates, picado

1/6 tomate roma (13g)

pepino, picado

1/8 pepino (≈21 cm) (25g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/6 lata (75g)

suco de limão

1/4 colher de chá (mL)

cominho moído

1 1/3 pitada (0g)

óleo

1/8 colher de chá (mL)

couscous instantâneo, saborizado

1/6 caixa (165 g) (27g)

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.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

1/2 lata (~540 g) (263g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Massa de lentilha

505 kcal ● 33g proteína ● 4g gordura ● 61g carboidrato ● 24g fibra



Massa de lentilha

4 oz (113g)

molho para macarrão

1/4 pote (680 g) (168g)

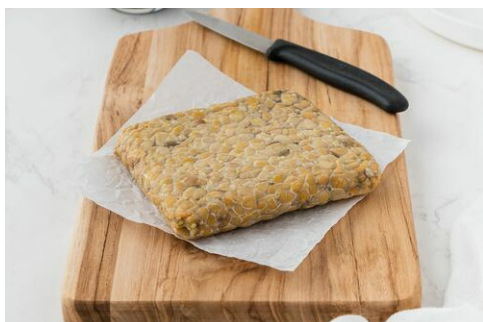
1. Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem. Cubra com o molho e sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Tempeh básico

6 oz - 443 kcal ● 36g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 12g fibra



Rende 6 oz

óleo

1 colher de sopa (mL)

tempeh

6 oz (170g)

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.

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

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

Ensopado de feijão preto e batata-doce

415 kcal 20g proteína 6g gordura 46g carboidrato 24g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- alho, cortado em cubos**
2/3 dente(s) (de alho) (2g)
- cebola, picado**
1/3 pequeno (23g)
- batata-doce, cortado em cubos**
1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (70g)
- polpa de tomate**
2 colher de chá (11g)
- óleo**
1 colher de chá (mL)
- folhas de couve**
1/2 xícara, picada (20g)
- suco de limão**
1 colher de chá (mL)
- cominho moído**
4 pitada (1g)
- água**
1 xícara(s) (mL)
- feijão preto, escorrido**
2/3 lata(s) (293g)

Para todas as 2 refeições:

- alho, cortado em cubos**
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)
- cebola, picado**
2/3 pequeno (47g)
- batata-doce, cortado em cubos**
2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)
- polpa de tomate**
4 colher de chá (21g)
- óleo**
2 colher de chá (mL)
- folhas de couve**
16 colher de sopa, picada (40g)
- suco de limão**
2 colher de chá (mL)
- cominho moído**
1 colher de chá (2g)
- água**
2 xícara(s) (mL)
- feijão preto, escorrido**
1 1/3 lata(s) (585g)

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. Enquanto 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. Adicione o cominho e uma boa pitada de sal/pimenta à panela e misture. Aqueça até ficar perfumado, cerca de um minuto. Adicione a pasta de tomate, a água e o feijão preto e mexa. Cozinhe em fogo brando por 15 minutos. Quando as batatas-doces estiverem macias, adicione-as à panela junto com a couve e o suco de limão. Mexa e sirva.

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 148 kcal 5g proteína 12g gordura 2g carboidrato 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- amêndoas**
2 2/3 colher de sopa, inteira (24g)

Para todas as 2 refeições:

- amêndoas**
1/3 xícara, inteira (48g)

1. A receita não possui instruções.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

2 xícara(s) (mL)

pó proteico

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Para todas as 7 refeições:

água

14 xícara(s) (mL)

pó proteico

14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

- 1. A receita não possui instruções.