

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em <https://www.strongrfastr.com>

## Day 1

1018 kcal ● 26g proteína (10%) ● 37g gordura (33%) ● 132g carboidrato (52%) ● 13g fibra (5%)

### Café da manhã

155 kcal, 4g proteína, 13g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Maçã e manteiga de amendoim](#)

1/2 maçã(s)- 155 kcal

### Almoço

365 kcal, 8g proteína, 33g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Salada simples de folhas mistas](#)

68 kcal



[Pizza de brocólis em pão naan \(sem laticínios\)](#)

299 kcal

### Jantar

495 kcal, 15g proteína, 85g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Pão de alho vegano simples](#)

1 fatia(s)- 126 kcal



[Massa com molho pronto](#)

255 kcal



[Suco de fruta](#)

1 copo(s)- 115 kcal

## Day 2

951 kcal ● 23g proteína (10%) ● 47g gordura (44%) ● 84g carboidrato (35%) ● 25g fibra (11%)

### Café da manhã

155 kcal, 4g proteína, 13g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Maçã e manteiga de amendoim](#)

1/2 maçã(s)- 155 kcal

### Almoço

390 kcal, 8g proteína, 38g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Salada de morango, maçã e espinafre](#)

391 kcal

### Jantar

405 kcal, 12g proteína, 33g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Pizzas de portobello com queijo \(vegas\)](#)

2 chapéu(s) de cogumelo- 291 kcal



[Salada simples de folhas mistas com tomate](#)

113 kcal

## Day 3

975 kcal ● 38g proteína (15%) ● 39g gordura (36%) ● 86g carboidrato (35%) ● 33g fibra (14%)

### Café da manhã

245 kcal, 9g proteína, 26g carboidratos líquidos, 7g gordura



**Morangos**  
1 xícara(s)- 52 kcal



**Torrada com abacate estilo Southwest**  
1 torrada(s)- 193 kcal

### Jantar

335 kcal, 12g proteína, 33g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Salada simples de folhas mistas**  
136 kcal



**Sopa toscana de feijão branco**  
202 kcal

### Almoço

395 kcal, 16g proteína, 26g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Tigela de salada com slaw de edamame**  
393 kcal

## Day 4

1036 kcal ● 42g proteína (16%) ● 38g gordura (33%) ● 96g carboidrato (37%) ● 35g fibra (14%)

### Café da manhã

245 kcal, 9g proteína, 26g carboidratos líquidos, 7g gordura



**Morangos**  
1 xícara(s)- 52 kcal



**Torrada com abacate estilo Southwest**  
1 torrada(s)- 193 kcal

### Jantar

400 kcal, 16g proteína, 44g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Salada de edamame e grão-de-bico**  
267 kcal



**Pão naan**  
1/2 unidade(s)- 131 kcal

### Almoço

395 kcal, 16g proteína, 26g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Tigela de salada com slaw de edamame**  
393 kcal

## Day 5

972 kcal ● 52g proteína (22%) ● 37g gordura (35%) ● 90g carboidrato (37%) ● 16g fibra (7%)

### Café da manhã

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



**Barra de granola pequena**

1 barra(s)- 119 kcal



**Suco de fruta**

1/2 copo(s)- 57 kcal

### Jantar

385 kcal, 30g proteína, 15g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Tomates assados**

2 tomate(s)- 119 kcal



**Salsicha vegana**

1 salsicha(s)- 268 kcal

### Almoço

410 kcal, 19g proteína, 48g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Sopa de grão-de-bico com couve**

273 kcal



**Iogurte de leite de soja**

1 pote- 136 kcal

## Day 6

972 kcal ● 52g proteína (22%) ● 37g gordura (35%) ● 90g carboidrato (37%) ● 16g fibra (7%)

### Café da manhã

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



**Barra de granola pequena**

1 barra(s)- 119 kcal



**Suco de fruta**

1/2 copo(s)- 57 kcal

### Jantar

385 kcal, 30g proteína, 15g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Tomates assados**

2 tomate(s)- 119 kcal



**Salsicha vegana**

1 salsicha(s)- 268 kcal

### Almoço

410 kcal, 19g proteína, 48g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Sopa de grão-de-bico com couve**

273 kcal



**Iogurte de leite de soja**

1 pote- 136 kcal

## Day 7

1019 kcal ● 58g proteína (23%) ● 46g gordura (41%) ● 83g carboidrato (33%) ● 10g fibra (4%)

### Café da manhã

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



[Barra de granola pequena](#)

1 barra(s)- 119 kcal



[Suco de fruta](#)

1/2 copo(s)- 57 kcal

### Jantar

445 kcal, 36g proteína, 18g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Leite de soja](#)

1 xícara(s)- 85 kcal



[Salsichas veganas com purê de couve-flor](#)

1 salsicha(s)- 361 kcal

### Almoço

395 kcal, 19g proteína, 38g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Salada simples de folhas mistas](#)

136 kcal



[Seitan Philly cheesesteak vegano](#)

1/2 sub(s)- 261 kcal

## Gorduras e óleos

- molho para salada  
1 xícara (mL)
- azeite  
3/4 oz (mL)
- vinagrete balsâmico  
2 1/2 colher de sopa (mL)
- óleo  
1 1/4 oz (mL)

## Outro

- folhas verdes variadas  
9 3/4 xícara (293g)
- queijo vegano ralado  
10 colher de sopa (70g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)  
6 xícara (540g)
- guacamole, industrializado  
4 colher de sopa (62g)
- tempero italiano  
1/6 recipiente (≈21 g) (3g)
- salsicha vegana  
3 salsicha (300g)
- iogurte de soja  
2 recipiente(s) (301g)
- pão tipo sub(s)  
1/2 pão(ões) (43g)
- queijo vegano, fatiado  
1/2 fatia(s) (10g)
- leite de soja, sem açúcar  
1 xícara(s) (mL)
- couve-flor congelada  
3/4 xícara (85g)

## Vegetais e produtos vegetais

- brócolis  
4 colher de sopa, picado (23g)
- alho  
5 1/2 dente(s) (de alho) (17g)
- chapéu de portobello  
2 peça inteira (282g)
- tomates  
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (420g)
- espinafre fresco  
4 1/4 xícara(s) (127g)
- cenouras  
3 3/4 médio (230g)
- edamame, congelado, sem casca  
2 xícara (236g)

## Sopas, molhos e caldos

- molho de pizza  
2 colher de sopa (32g)
- molho para macarrão  
1/4 pote (680 g) (149g)
- caldo de legumes  
5 xícara(s) (mL)

## Produtos de panificação

- pão naan  
1 pedaço(s) (90g)
- pão  
1/4 lbs (96g)

## Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino  
1/2 pitada (0g)
- sal  
1/2 pitada (0g)
- alho em pó  
2 pitada (1g)
- orégano seco  
2 pitada, moído (0g)
- flocos de pimenta vermelha  
1 pitada (0g)
- vinagre  
1/6 colher de chá (mL)

## Grãos cerealíferos e massas

- massa seca crua  
2 oz (57g)
- seitan  
1 1/2 oz (43g)

## Frutas e sucos de frutas

- suco de fruta  
20 fl oz (mL)
- maçãs  
2 médio (≈8 cm diâ.) (356g)
- morangos  
1 1/2 pinta (496g)
- cranberries secas  
1/2 colher de sopa (4g)

## Leguminosas e produtos derivados

- cebola  
5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (66g)
- aipo cru  
1/4 talo grande (28-30 cm de comprimento) (16g)
- edamame, congelado  
2 1/2 colher de sopa (23g)
- pimentão  
1/4 grande (42g)
- folhas de couve  
2 xícara, picada (80g)

- manteiga de amendoim  
2 colher de sopa (32g)
- feijão refrito  
1/2 xícara (121g)
- feijão branco enlatado  
1/4 lata(s) (110g)
- grão-de-bico enlatado  
1 1/2 lata (627g)

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

- amêndoas  
2 1/2 colher de sopa, fatiada (13g)

### **Lanches**

- barra de granola pequena  
3 barra (75g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Maçã e manteiga de amendoim

1/2 maçã(s) - 155 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **manteiga de amendoim**

1 colher de sopa (16g)

#### **maçãs**

1/2 médio (≈8 cm diâ.) (91g)

Para todas as 2 refeições:

#### **manteiga de amendoim**

2 colher de sopa (32g)

#### **maçãs**

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

1. Fatie uma maçã e espalhe manteiga de amendoim uniformemente sobre cada fatia.

## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Morangos

1 xícara(s) - 52 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **morangos**

1 xícara, inteira (144g)

Para todas as 2 refeições:

#### **morangos**

2 xícara, inteira (288g)

1. A receita não possui instruções.

### Torrada com abacate estilo Southwest

1 torrada(s) - 193 kcal ● 8g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**espinafre fresco**  
1/8 xícara(s) (4g)  
**feijão refrito**  
4 colher de sopa (61g)  
**guacamole, industrializado**  
2 colher de sopa (31g)  
**pão**  
1 fatia(s) (32g)

Para todas as 2 refeições:

**espinafre fresco**  
1/4 xícara(s) (8g)  
**feijão refrito**  
1/2 xícara (121g)  
**guacamole, industrializado**  
4 colher de sopa (62g)  
**pão**  
2 fatia(s) (64g)

1. Toste o pão, se desejar. Aqueça o feijão refrito transferindo-o para um recipiente próprio para micro-ondas e levando ao micro-ondas por 1-3 minutos, mexendo na metade do tempo.
2. Espalhe o feijão refrito sobre o pão e cubra com guacamole e espinafre. Sirva.

## Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### 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.

### Suco de fruta

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**suco de fruta**  
4 fl oz (mL)

Para todas as 3 refeições:

**suco de fruta**  
12 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

---

### 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.

---

### Pizza de brócolis em pão naan (sem laticínios)

299 kcal ● 6g proteína ● 16g gordura ● 29g carboidrato ● 3g fibra



#### **brócolis**

4 colher de sopa, picado (23g)

#### **molho de pizza**

2 colher de sopa (32g)

#### **pão naan**

1/2 pedaço(s) (45g)

#### **queijo vegano ralado**

2 colher de sopa (14g)

#### **alho, cortado em cubinhos**

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

#### **pimenta-do-reino**

1/2 pitada (0g)

#### **sal**

1/2 pitada (0g)

#### **azeite**

3/4 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).\r\nMisture metade do óleo com todo o alho picado. Espalhe metade da mistura sobre o naan.\r\nAsse no forno por cerca de 5 minutos.\r\nRetire do forno e espalhe o molho de tomate por cima, cubra com brócolis e queijo vegano, e tempere com sal e pimenta.\r\nColoque de volta no forno por mais 5 minutos, mais 2–3 minutos no grelhador (broiler). Observe o pão de perto para que não escureça demais.\r\nRetire do forno, regue com o restante do azeite, deixe esfriar o suficiente para fatiar. Sirva.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### Salada de morango, maçã e espinafre

391 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 38g carboidrato ● 12g fibra



#### maçãs, picado

1 1/6 pequeno (≈7 cm diâ.) (174g)

#### vinagrete balsâmico

2 1/3 colher de sopa (mL)

#### amêndoas

2 1/3 colher de sopa, fatiada (13g)

#### espinafre fresco

3 1/2 xícara(s) (105g)

#### morangos, picado

5/8 pinta (208g)

1. Misture todos os ingredientes, exceto o vinagrete.
2. Regue o vinagrete sobre a salada na hora de servir.

## Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Tigela de salada com slaw de edamame

393 kcal ● 16g proteína ● 18g gordura ● 26g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing:

pt.for\_single\_meal

#### cenouras, cortado em palitos (julienne)

2 pequeno (14 cm) (100g)

#### molho para salada

4 colher de sopa (mL)

#### mix para salada de repolho (coleslaw)

3 xícara (270g)

#### edamame, congelado, sem casca

1 xícara (118g)

Para todas as 2 refeições:

#### cenouras, cortado em palitos (julienne)

4 pequeno (14 cm) (200g)

#### molho para salada

1/2 xícara (mL)

#### mix para salada de repolho (coleslaw)

6 xícara (540g)

#### edamame, congelado, sem casca

2 xícara (236g)

1. Prepare o edamame conforme as instruções da embalagem. Prepare a salada misturando o mix de coleslaw, as cenouras, o edamame e o molho. Sirva.

## Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal ● 13g proteína ● 7g gordura ● 28g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### grão-de-bico enlatado, escorrido

1/2 lata (224g)

#### óleo

1/2 colher de chá (mL)

#### alho, picado fino

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

#### caldo de legumes

2 xícara(s) (mL)

#### folhas de couve, picado

1 xícara, picada (40g)

Para todas as 2 refeições:

#### grão-de-bico enlatado, escorrido

1 lata (448g)

#### óleo

1 colher de chá (mL)

#### alho, picado fino

2 dente(s) (de alho) (6g)

#### caldo de legumes

4 xícara(s) (mL)

#### folhas de couve, picado

2 xícara, picada (80g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

### 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.

## Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

---

### 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.

---

### Seitan Philly cheesesteak vegano

1/2 sub(s) - 261 kcal ● 16g proteína ● 8g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/2 sub(s)

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

1 1/2 oz (43g)

#### **pimentão, fatiado**

1/4 pequeno (19g)

#### **cebola, picado**

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

#### **óleo**

1/4 colher de sopa (mL)

#### **pão tipo sub(s)**

1/2 pão(ões) (43g)

#### **queijo vegano, fatiado**

1/2 fatia(s) (10g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio e adicione as pimentas e a cebola, cozinhando por alguns minutos até começarem a amolecer e a cebola começar a caramelizar.
2. Adicione o queijo e mexa levemente até derreter. Transfira os vegetais para um prato.
3. Adicione as fatias de seitan à panela e cozinhe por alguns minutos de cada lado, até aquecerem e as bordas ficarem douradas e crocantes.
4. Quando o seitan estiver pronto, junte os vegetais de volta e misture até ficar bem combinado.
5. Coloque o recheio no pão e sirva!

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

---

### Pão de alho vegano simples

1 fatia(s) - 126 kcal ● 4g proteína ● 6g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 fatia(s)

#### alho, picado fino

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

#### azeite

1 colher de chá (mL)

#### pão

1 fatia (32g)

1. Regue o pão com o óleo, polvilhe o alho e toste em um forno elétrico até o pão ficar dourado.

### Massa com molho pronto

255 kcal ● 9g proteína ● 2g gordura ● 47g carboidrato ● 4g fibra



#### molho para macarrão

1/8 pote (680 g) (84g)

#### massa seca crua

2 oz (57g)

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

### Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 copo(s)

#### suco de fruta

8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.
-

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### Pizzas de portobello com queijo (vegas)

2 chapéu(s) de cogumelo - 291 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 25g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 chapéu(s) de cogumelo

#### alho em pó

2 pitada (1g)

#### orégano seco

2 pitada, moído (0g)

#### chapéu de portobello, talos removidos

2 peça inteira (282g)

#### queijo vegano ralado

1/2 xícara (56g)

#### azeite

1/4 colher de chá (mL)

#### molho para macarrão

4 colher de sopa (65g)

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.

### 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.

## Jantar 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.

### Sopa toscana de feijão branco

202 kcal ● 10g proteína ● 4g gordura ● 25g carboidrato ● 7g fibra



**alho, picado fino**

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

**cebola, cortado em cubos**

1/4 pequeno (18g)

**espinafre fresco**

1/2 xícara(s) (15g)

**caldo de legumes**

1 xícara(s) (mL)

**flocos de pimenta vermelha**

1 pitada (0g)

**tempero italiano**

1/4 colher de sopa (3g)

**feijão branco enlatado, lavado e escorrido**

1/4 lata(s) (110g)

**aipo cru, picado**

1/4 talo grande (28-30 cm de comprimento) (16g)

**cenouras, picado**

1/4 grande (18g)

**óleo**

1/4 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e frite por cerca de 5 minutos até amolecerem. Adicione as cenouras e o aipo e cozinhe mais 8-10 minutos, mexendo ocasionalmente.
2. Adicione o caldo, os feijões brancos, o tempero italiano, a pimenta vermelha em flocos e sal/pimenta a gosto à panela e leve a uma fervura suave. Reduza o fogo para baixo e cozinhe, com a tampa, por 15 minutos.
3. Misture o espinafre e cozinhe até murchar, cerca de 2 minutos.
4. Sirva.

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 4

### Salada de edamame e grão-de-bico

267 kcal ● 12g proteína ● 10g gordura ● 22g carboidrato ● 10g fibra



**cenouras, cortado em cubinhos**

1/6 médio (12g)

**edamame, congelado**

2 1/2 colher de sopa (23g)

**tempero italiano**

1 pitada (1g)

**vinagre**

1/6 colher de chá (mL)

**azeite**

1 colher de chá (mL)

**cranberries secas**

1 colher de chá (4g)

**pimentão, cortado em cubinhos**

1/6 médio (24g)

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

3/8 lata (179g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem. Descarte quaisquer vagens.
2. Em uma tigela grande, adicione os grão-de-bico enxaguados, os grãos de edamame, o pimentão, as cenouras e os cranberries. Reserve.
3. Em uma tigela pequena, misture o azeite, o vinagre e os temperos até ficar homogêneo.
4. Despeje o molho sobre a mistura de grão-de-bico e misture.
5. Melhor servido gelado.

### Pão naan

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

Rende 1/2 unidade(s)



### pão naan

1/2 pedaço(s) (45g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Tomates assados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### tomates

2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

#### óleo

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### tomates

4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (364g)

#### óleo

4 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.

### Salsicha vegana

1 salsicha(s) - 268 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### salsicha vegana

1 salsicha (100g)

Para todas as 2 refeições:

#### salsicha vegana

2 salsicha (200g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

## Jantar 6 [↗](#)

Comer em dia 7

---

### Leite de soja

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



Rende 1 xícara(s)

#### **leite de soja, sem açúcar**

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

---

### Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 salsicha(s) - 361 kcal ● 29g proteína ● 19g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 salsicha(s)

#### **cebola, fatiado fino**

1/2 pequeno (35g)

#### **salsicha vegana**

1 salsicha (100g)

#### **óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

#### **couve-flor congelada**

3/4 xícara (85g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade do óleo. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha vegana e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione o óleo restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e sirva.