

# Meal Plan - Dieta vegetariana de jejum intermitente de 1000 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

982 kcal ● 92g proteína (37%) ● 30g gordura (28%) ● 72g carboidrato (29%) ● 14g fibra (6%)

### Almoço

385 kcal, 19g proteína, 38g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Bowl de salada de taco com tempeh**

277 kcal



**Arroz branco**

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal

### Jantar

380 kcal, 24g proteína, 32g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Tenders de chik'n crocantes**

4 tender(es)- 229 kcal



**Leite**

1 xícara(s)- 149 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

2 dosador- 218 kcal

## Day 2

1034 kcal ● 100g proteína (39%) ● 33g gordura (29%) ● 73g carboidrato (28%) ● 11g fibra (4%)

### Almoço

440 kcal, 28g proteína, 39g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)**

1 1/2 lata(s)- 371 kcal



**Salada simples de folhas mistas**

68 kcal

### Jantar

380 kcal, 24g proteína, 32g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Tenders de chik'n crocantes**

4 tender(es)- 229 kcal



**Leite**

1 xícara(s)- 149 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

2 dosador- 218 kcal

## Day 3

991 kcal ● 96g proteína (39%) ● 35g gordura (32%) ● 62g carboidrato (25%) ● 11g fibra (4%)

### Almoço

440 kcal, 19g proteína, 47g carboidratos líquidos, 17g gordura



**logurte com baixo teor de gordura**  
1 pote(s)- 181 kcal



**Salada de grão-de-bico, abobrinha e feta**  
261 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

### Jantar

330 kcal, 29g proteína, 13g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Salsicha vegana**  
1 salsicha(s)- 268 kcal



**Tomates salteados com alho e ervas**  
64 kcal

## Day 4

991 kcal ● 96g proteína (39%) ● 35g gordura (32%) ● 62g carboidrato (25%) ● 11g fibra (4%)

### Almoço

440 kcal, 19g proteína, 47g carboidratos líquidos, 17g gordura



**logurte com baixo teor de gordura**  
1 pote(s)- 181 kcal



**Salada de grão-de-bico, abobrinha e feta**  
261 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

### Jantar

330 kcal, 29g proteína, 13g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Salsicha vegana**  
1 salsicha(s)- 268 kcal



**Tomates salteados com alho e ervas**  
64 kcal

## Day 5

970 kcal ● 97g proteína (40%) ● 30g gordura (28%) ● 57g carboidrato (24%) ● 21g fibra (9%)

### Almoço

370 kcal, 39g proteína, 11g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Farelos veganos**  
2 xícara(s)- 292 kcal



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
76 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

### Jantar

385 kcal, 10g proteína, 45g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Succotash de feijão branco**  
162 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
102 kcal



**Arroz branco com manteiga**  
121 kcal

## Day 6

970 kcal ● 97g proteína (40%) ● 30g gordura (28%) ● 57g carboidrato (24%) ● 21g fibra (9%)

### Almoço

370 kcal, 39g proteína, 11g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Farelos veganos**

2 xícara(s)- 292 kcal



**Salada simples de folhas mistas com tomate**

76 kcal

### Jantar

385 kcal, 10g proteína, 45g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Succotash de feijão branco**

162 kcal



**Salada simples de folhas mistas**

102 kcal



**Arroz branco com manteiga**

121 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

2 dosador- 218 kcal

## Day 7

1042 kcal ● 90g proteína (35%) ● 41g gordura (35%) ● 65g carboidrato (25%) ● 14g fibra (5%)

### Almoço

385 kcal, 18g proteína, 23g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Hambúrguer vegetal**

1 hambúrguer- 127 kcal



**Salada simples de folhas mistas**

170 kcal



**Sementes de girassol**

90 kcal

### Jantar

435 kcal, 24g proteína, 40g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Ensopado vegano à Guinness**

366 kcal



**Salada caprese**

71 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

2 dosador- 218 kcal

## Outro

- ☐ tenders 'chik'n' sem carne  
8 pedaços (204g)
- ☐ folhas verdes variadas  
3 embalagem (155 g) (461g)
- ☐ linguiça vegana  
2 salsicha (200g)
- ☐ tempero italiano  
1/6 recipiente (≈21 g) (4g)
- ☐ cerveja escura (por exemplo, Guinness)  
1/3 garrafa (350 mL) (mL)
- ☐ hambúrguer vegetal  
1 hambúrguer (71g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ketchup  
2 colher de sopa (34g)
- ☐ tomates  
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (248g)
- ☐ alho  
1 dente(s) (de alho) (3g)
- ☐ abobrinha  
1/2 médio (98g)
- ☐ grãos de milho congelados  
1/2 xícara (68g)
- ☐ pimentão  
1/2 médio (60g)
- ☐ chalotas  
1/2 dente(s) de alho (28g)
- ☐ batatas  
1/3 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (71g)
- ☐ cebola  
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)
- ☐ aipo cru  
1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (20g)
- ☐ cenouras  
1/3 médio (20g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral  
2 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte saborizado com baixo teor de gordura  
2 recipiente (170 g) (340g)
- ☐ queijo feta  
2 oz (57g)
- ☐ manteiga  
3/4 colher de sopa (11g)
- ☐ mussarela fresca  
1/2 oz (14g)

## Especiarias e ervas

- ☐ tempero para taco  
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ pimenta-do-reino  
3 pitada, moído (1g)
- ☐ sal  
1/4 colher de sopa (4g)
- ☐ cominho em pó  
4 pitada (1g)
- ☐ tomilho fresco  
4 pitada (0g)
- ☐ manjerição fresco  
4 colher de chá, folhas inteiras (2g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa (molho)  
1 1/2 colher de sopa (27g)
- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)  
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
1/2 oz (mL)
- ☐ molho para salada  
12 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite  
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico  
2 1/3 colher de sopa (mL)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates  
1/4 abacate(s) (50g)
- ☐ suco de limão  
1/2 colher de sopa (mL)

## Bebidas

- ☐ água  
15 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó  
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo  
6 3/4 colher de sopa (77g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ **tempeh**  
2 oz (57g)
- ☐ **feijão refrito**  
4 colher de sopa (61g)
- ☐ **grão-de-bico, enlatado**  
1/2 lata(s) (224g)
- ☐ **carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
4 xícara (400g)
- ☐ **feijão branco, enlatado**  
1/2 xícara (131g)
- ☐ **molho de soja (tamari)**  
1 colher de chá (mL)

- ☐ **farinha de uso geral**  
1 colher de chá (3g)

- ☐ **seitan**  
2 1/3 oz (66g)

## Doces

- ☐ **açúcar mascavo**  
1 colher de chá (4g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ **miolos de girassol**  
1/2 oz (14g)
-

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Bowl de salada de taco com tempeh

277 kcal ● 17g proteína ● 12g gordura ● 14g carboidrato ● 11g fibra



#### tempeh

2 oz (57g)

#### tempero para taco

1/2 colher de sopa (4g)

#### folhas verdes variadas

4 colher de sopa (8g)

#### salsa (molho)

1 1/2 colher de sopa (27g)

#### feijão refrito

4 colher de sopa (61g)

#### óleo

1/4 colher de chá (mL)

#### abacates, em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Esfarele o tempeh na frigideira e frite por alguns minutos até começar a dourar. Misture o tempero de taco com um pouco de água e mexa até o tempeh ficar coberto. Cozinhe por mais um ou dois minutos e reserve.
2. Aqueça os feijões refritos no micro-ondas ou em uma panela separada; reserve.
3. Coloque as folhas mistas, o tempeh, os feijões refritos, o abacate e a salsa em uma tigela e sirva.
4. Observação de preparo: Guarde a mistura de tempeh e os feijões refritos em um recipiente hermético na geladeira. Quando estiver pronto para servir, reaqueça o tempeh e os feijões e monte o restante da salada.

### Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1/2 xícara de arroz cozido



**água**

1/3 xícara(s) (mL)

**arroz branco de grão longo**

2 2/3 colher de sopa (31g)

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 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 1/2 lata(s)

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Salada simples de folhas mistas

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



**folhas verdes variadas**

1 1/2 xícara (45g)

**molho para salada**

1 1/2 colher de sopa (mL)

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



## Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### iogurte com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 181 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 32g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte saborizado com baixo teor de gordura**

1 recipiente (170 g) (170g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte saborizado com baixo teor de gordura**

2 recipiente (170 g) (340g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de grão-de-bico, abobrinha e feta

261 kcal ● 11g proteína ● 15g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**

3/4 xícara (23g)

**cominho em pó**

2 pitada (1g)

**óleo**

1/2 colher de chá (mL)

**tempero italiano**

1 pitada (0g)

**vinagrete balsâmico**

1 colher de sopa (mL)

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

1/4 lata(s) (112g)

**queijo feta, em cubos**

1 oz (28g)

**abobrinha, cortado em meias-luas**

1/4 médio (49g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**

1 1/2 xícara (45g)

**cominho em pó**

4 pitada (1g)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**tempero italiano**

2 pitada (1g)

**vinagrete balsâmico**

2 colher de sopa (mL)

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

1/2 lata(s) (224g)

**queijo feta, em cubos**

2 oz (57g)

**abobrinha, cortado em meias-luas**

1/2 médio (98g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Coloque o grão-de-bico e a abobrinha fatiada em uma assadeira em seções separadas. Regue tudo com óleo. Polvilhe o cominho sobre o grão-de-bico e o tempero italiano sobre a abobrinha, junto com sal e pimenta a gosto em ambos. Massageie com as mãos até que tudo esteja bem coberto. Asse por cerca de 30 minutos, mexendo uma vez. Reserve para esfriar quando pronto.
3. Prepare a salada cobrindo a cama de folhas mistas com feta e o grão-de-bico/abobrinha assados. Regue com o molho vinagrete balsâmico e sirva.
4. Nota de preparo: Guarde o grão-de-bico e a abobrinha assados em um recipiente hermético na geladeira. Para maior frescor, prepare o restante da salada no dia de consumo e reserve o vinagrete até a hora de servir.



## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Farelos veganos

2 xícara(s) - 292 kcal ● 37g proteína ● 9g gordura ● 6g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
2 xícara (200g)

Para todas as 2 refeições:

**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
4 xícara (400g)

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

### Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
1 1/2 xícara (45g)  
**tomates**  
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)  
**molho para salada**  
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
3 xícara (90g)  
**tomates**  
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)  
**molho para salada**  
3 colher de sopa (mL)

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

## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

### 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.

### Salada simples de folhas mistas

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



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

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

## Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



**miolos de girassol**  
1/2 oz (14g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Tenders de chik'n crocantes

4 tender(es) - 229 kcal ● 16g proteína ● 9g gordura ● 21g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**tenders 'chik'n' sem carne**  
4 pedaços (102g)  
**ketchup**  
1 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

**tenders 'chik'n' sem carne**  
8 pedaços (204g)  
**ketchup**  
2 colher de sopa (34g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.\r\nSirva com ketchup.

## Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Salsicha vegana

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



Para uma única refeição:

**linguiça vegana**

1 salsicha (100g)

Para todas as 2 refeições:

**linguiça vegana**

2 salsicha (200g)

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

### Tomates salteados com alho e ervas

64 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1/4 pitada, moído (0g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)  
**tomates**  
1/4 pint, tomatinhos (75g)  
**tempero italiano**  
3 pitada (1g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**alho, picado**  
1/4 dente(s) (de alho) (1g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada, moído (0g)  
**azeite**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**tomates**  
1/2 pint, tomatinhos (149g)  
**tempero italiano**  
1/4 colher de sopa (3g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**alho, picado**  
1/2 dente(s) (de alho) (2g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.
2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.
3. Sirva.

## Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Succotash de feijão branco

162 kcal ● 6g proteína ● 4g gordura ● 20g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**suco de limão**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado**  
4 colher de sopa (66g)  
**grãos de milho congelados, descongelado**  
4 colher de sopa (34g)  
**pimentão, picado finamente**  
1/4 médio (30g)  
**chalotas, picado**  
1/4 dente(s) de alho (14g)

Para todas as 2 refeições:

**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1/2 xícara (131g)  
**grãos de milho congelados, descongelado**  
1/2 xícara (68g)  
**pimentão, picado finamente**  
1/2 médio (60g)  
**chalotas, picado**  
1/2 dente(s) de alho (28g)

1. Aqueça cerca de 1/4 do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o milho, a chalota e uma pitada de sal, e cozinhe até amolecer, cerca de 2-4 minutos.
2. Transfira a mistura de milho para uma tigela média e misture com os feijões brancos, o pimentão, o restante do óleo e o suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto, e sirva.

### Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
2 1/4 xícara (68g)  
**molho para salada**  
2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
4 1/2 xícara (135g)  
**molho para salada**  
1/4 xícara (mL)

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

## Arroz branco com manteiga

121 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada, moído (0g)  
**manteiga**  
1 colher de chá (5g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**água**  
1/4 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
2 colher de sopa (23g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**manteiga**  
3/4 colher de sopa (11g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**água**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
4 colher de sopa (46g)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve a água e o sal a ferver.
  2. Adicione o arroz e mexa.
  3. Cubra e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor estiver escapando pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está alto demais.
  4. Cozinhe por 20 minutos.
  5. **NÃO LEVANTE A TAMPA!**
  6. O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
  7. Retire do fogo, solte o arroz com um garfo, misture a manteiga e tempere a gosto com pimenta. Sirva.
-



## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 7

### Ensopado vegano à Guinness

366 kcal ● 20g proteína ● 13g gordura ● 38g carboidrato ● 4g fibra



**tomilho fresco, picado**  
4 pitada (0g)  
**farinha de uso geral**  
1 colher de chá (3g)  
**cerveja escura (por exemplo, Guinness)**  
1/3 garrafa (350 mL) (mL)  
**açúcar mascavo**  
1 colher de chá (4g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/3 pitada, moído (0g)  
**sal**  
1 1/3 pitada (1g)  
**molho de soja (tamari)**  
1 colher de chá (mL)  
**azeite**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**alho, picado fino**  
1/2 dente(s) (de alho) (2g)  
**seitan, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida**  
2 1/3 oz (66g)  
**batatas, em cubos**  
1/3 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (71g)  
**cebola, em cubos**  
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)  
**aipo cru, fatiado fino**  
1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (20g)  
**cenouras, cortado ao meio no sentido do comprimento e fatiado fino**  
1/3 médio (20g)

1. Aqueça 2 colheres de sopa de azeite e molho de soja em uma frigideira em fogo médio-alto. Refogue o seitan no óleo quente até dourar por todos os lados, cerca de 5 minutos.
2. Aqueça o restante do azeite em uma panela grande em fogo médio-alto. Refogue a cebola, o aipo, as cenouras, as batatas e o alho no óleo quente até as cebolas ficarem macias, 3 a 5 minutos. Reduza o fogo para médio e vá adicionando a cerveja lentamente à mistura de legumes.
3. Misture o açúcar mascavo, a farinha, o tomilho, o sal e a pimenta-do-reino na mistura de cerveja; adicione o seitan. Leve à fervura branda, reduza o fogo e cozinhe até o ensopado reduzir e engrossar, cerca de 45 minutos.

### Salada caprese

71 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



**mussarela fresca**  
1/2 oz (14g)  
**folhas verdes variadas**  
1/6 embalagem (155 g) (26g)  
**manjericão fresco**  
4 colher de chá, folhas inteiras (2g)  
**vinagrete balsâmico**  
1 colher de chá (mL)  
**tomates, cortado ao meio**  
2 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (25g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjericão e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

# Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

## Shake de proteína

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



Para uma única refeição:

- proteína em pó
- 2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
- água
- 2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

- proteína em pó
- 14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
- água
- 14 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.