

Meal Plan - Dieta vegetariana baixa em carboidratos de 1100 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

1060 kcal ● 95g proteína (36%) ● 36g gordura (31%) ● 61g carboidrato (23%) ● 27g fibra (10%)

Café da manhã

135 kcal, 6g proteína, 2g carboidratos líquidos, 10g gordura



Bolinhas proteicas de amêndoa

1 bola(s)- 135 kcal

Almoço

370 kcal, 18g proteína, 17g carboidratos líquidos, 22g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1/2 lata(s)- 124 kcal



Salada de abacate, morango e espinafre

156 kcal



Sementes de girassol

90 kcal

Jantar

335 kcal, 22g proteína, 41g carboidratos líquidos, 3g gordura



Massa de lentilha

337 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 2

1078 kcal ● 93g proteína (35%) ● 31g gordura (26%) ● 69g carboidrato (25%) ● 38g fibra (14%)

Café da manhã

135 kcal, 6g proteína, 2g carboidratos líquidos, 10g gordura



Bolinhas proteicas de amêndoa

1 bola(s)- 135 kcal

Almoço

390 kcal, 17g proteína, 25g carboidratos líquidos, 17g gordura



Framboesas

1 1/2 xícara(s)- 108 kcal



Sanduíche de salada de ovo com abacate

1/2 sanduíche(s)- 281 kcal

Jantar

335 kcal, 22g proteína, 41g carboidratos líquidos, 3g gordura



Massa de lentilha

337 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 3

1080 kcal ● 100g proteína (37%) ● 43g gordura (36%) ● 39g carboidrato (14%) ● 34g fibra (12%)

Café da manhã

135 kcal, 6g proteína, 2g carboidratos líquidos, 10g gordura



Bolinhas proteicas de amêndoa

1 bola(s)- 135 kcal

Jantar

340 kcal, 28g proteína, 11g carboidratos líquidos, 15g gordura



Brócolis

1 1/2 xícara(s)- 44 kcal



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal

Almoço

390 kcal, 17g proteína, 25g carboidratos líquidos, 17g gordura



Framboesas

1 1/2 xícara(s)- 108 kcal



Sanduíche de salada de ovo com abacate

1/2 sanduíche(s)- 281 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 4

1137 kcal ● 107g proteína (37%) ● 40g gordura (32%) ● 55g carboidrato (19%) ● 33g fibra (12%)

Café da manhã

190 kcal, 17g proteína, 8g carboidratos líquidos, 8g gordura



Framboesas

1/2 xícara(s)- 36 kcal



Queijo cottage com amêndoas e canela

155 kcal

Jantar

340 kcal, 28g proteína, 11g carboidratos líquidos, 15g gordura



Brócolis

1 1/2 xícara(s)- 44 kcal



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal

Almoço

390 kcal, 13g proteína, 35g carboidratos líquidos, 16g gordura



Chili de lentilhas

218 kcal



Salada simples de couve e abacate

173 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 5 1113 kcal ● 101g proteína (36%) ● 51g gordura (41%) ● 37g carboidrato (13%) ● 25g fibra (9%)

Café da manhã

190 kcal, 17g proteína, 8g carboidratos líquidos, 8g gordura



Framboesas
1/2 xícara(s)- 36 kcal



Queijo cottage com amêndoas e canela
155 kcal

Jantar

355 kcal, 20g proteína, 24g carboidratos líquidos, 14g gordura



Salada simples de mussarela e tomate
161 kcal



Sopa de feijão-preto com salsa
193 kcal

Almoço

350 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tacos de queijo e guacamole
2 taco(s)- 350 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 6 1125 kcal ● 98g proteína (35%) ● 56g gordura (45%) ● 36g carboidrato (13%) ● 21g fibra (8%)

Café da manhã

205 kcal, 15g proteína, 7g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
203 kcal

Jantar

355 kcal, 20g proteína, 24g carboidratos líquidos, 14g gordura



Salada simples de mussarela e tomate
161 kcal



Sopa de feijão-preto com salsa
193 kcal

Almoço

350 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tacos de queijo e guacamole
2 taco(s)- 350 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 7

1060 kcal

105g proteína (40%)

43g gordura (37%)

49g carboidrato (18%)

13g fibra (5%)

Café da manhã

205 kcal, 15g proteína, 7g carboidratos líquidos, 12g gordura

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal

Almoço

340 kcal, 21g proteína, 23g carboidratos líquidos, 16g gordura

Leite

2/3 xícara(s)- 99 kcal

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

240 kcal

Jantar

300 kcal, 21g proteína, 17g carboidratos líquidos, 14g gordura

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Asinhas de seitan ao teriyaki

2 oz de seitan- 149 kcal

Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Produtos de nozes e sementes

- ☐ manteiga de amêndoa
2 1/4 oz (63g)
- ☐ amêndoas
1 oz (28g)
- ☐ miolos de girassol
1/2 oz (14g)

Outro

- ☐ farinha de amêndoa
1 1/2 colher de sopa (11g)
- ☐ Massa de lentilha
1/3 lbs (151g)
- ☐ guacamole industrializado
1/2 xícara (124g)
- ☐ tempero italiano
2 pitada (1g)
- ☐ linguiça vegana
1/2 salsicha (50g)
- ☐ molho teriyaki
1 colher de sopa (mL)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
15 2/3 oz (443g)
- ☐ água
14 1/2 xícara (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1/2 lata (~540 g) (263g)
- ☐ molho para macarrão
1/3 pote (680 g) (224g)
- ☐ caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)
- ☐ salsa (molho)
6 colher de sopa (98g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ espinafre fresco
3/4 xícara(s) (23g)
- ☐ tomates
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (418g)
- ☐ brócolis congelado
3 xícara (273g)
- ☐ tomates inteiros enlatados
4 colher de sopa (60g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo de cabra
1/2 oz (14g)
- ☐ ovos
7 grande (350g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 xícara (226g)
- ☐ mussarela fresca
2 2/3 oz (76g)
- ☐ creme azedo
1 1/2 colher de sopa (18g)
- ☐ queijo cheddar
1 xícara, ralado (113g)
- ☐ leite integral
2/3 xícara(s) (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
1 abacate(s) (201g)
- ☐ morangos
1/8 pinta (45g)
- ☐ framboesas
4 xícara (492g)
- ☐ limão
3/8 pequeno (22g)

Especiarias e ervas

- ☐ alho em pó
4 pitada (2g)
- ☐ canela
2 pitada (1g)
- ☐ pó de chili
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ cominho em pó
1 1/2 g (2g)
- ☐ sal
1/2 pitada (0g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/4 pitada, moído (0g)
- ☐ manjeriço fresco
4 colher de chá, picado (4g)
- ☐ vinagre balsâmico
2 colher de chá (mL)
- ☐ alecrim seco
4 pitada (1g)

Produtos de panificação

- ☐ **cebola**
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)
- ☐ **alho**
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
- ☐ **folhas de couve**
5 oz (144g)
- ☐ **cenouras**
2 médio (122g)
- ☐ **brócolis**
1/2 xícara, picado (46g)
- ☐ **batatas**
1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (46g)

Gorduras e óleos

- ☐ **vinagrete balsâmico**
1 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ **óleo**
1 oz (mL)

- ☐ **pão**
2 fatia (64g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ **tempeh**
1/2 lbs (227g)
- ☐ **lentilhas, cruas**
2 colher de sopa (24g)
- ☐ **feijão-preto**
3/4 lata(s) (329g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ **triguilho bulgur (seco)**
2 colher de sopa (18g)
 - ☐ **seitan**
2 oz (57g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Bolinhas proteicas de amêndoa

1 bola(s) - 135 kcal ● 6g proteína ● 10g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amêndoa

1 colher de sopa (16g)

farinha de amêndoa

1/2 colher de sopa (4g)

proteína em pó

1/2 colher de sopa (3g)

Para todas as 3 refeições:

manteiga de amêndoa

3 colher de sopa (47g)

farinha de amêndoa

1 1/2 colher de sopa (11g)

proteína em pó

1 1/2 colher de sopa (9g)

1. Misture todos os ingredientes até ficarem bem incorporados.
2. Modele em bolinhas.
3. Guarde as sobras em um recipiente hermético na geladeira.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Framboesas

1/2 xícara(s) - 36 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

framboesas

1/2 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas

1 xícara (123g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Queijo cottage com amêndoas e canela

155 kcal ● 16g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1/2 xícara (113g)
manteiga de amêndoa
1/2 colher de sopa (8g)
amêndoas
3 amêndoa (4g)
canela
1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 xícara (226g)
manteiga de amêndoa
1 colher de sopa (16g)
amêndoas
6 amêndoa (7g)
canela
2 pitada (1g)

1. Misture todos os ingredientes em uma tigela pequena.
2. Sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal ● 15g proteína ● 12g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de chá (mL)
água
3 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
1 colher de chá (mL)
alecrim seco
2 pitada (0g)
tomates
1/2 xícara, picada (90g)
ovos
2 grande (100g)
folhas de couve
1 xícara, picada (40g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de chá (mL)
água
6 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
2 colher de chá (mL)
alecrim seco
4 pitada (1g)
tomates
1 xícara, picada (180g)
ovos
4 grande (200g)
folhas de couve
2 xícara, picada (80g)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

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 grossa (variedades não-cremosas)

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

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salada de abacate, morango e espinafre

156 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



espinafre fresco

3/4 xícara(s) (23g)

amêndoas

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

vinagrete balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

queijo de cabra

1/2 oz (14g)

abacates, cortado em cubos

1/8 abacate(s) (25g)

morangos

1/8 pinta (45g)

1. Misture todos os ingredientes, exceto o vinagrete.
2. Regue com o vinagrete sobre a salada ao servir.

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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Framboesas

1 1/2 xícara(s) - 108 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

framboesas

1 1/2 xícara (185g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas

3 xícara (369g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Sanduíche de salada de ovo com abacate

1/2 sanduíche(s) - 281 kcal ● 15g proteína ● 16g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

alho em pó

2 pitada (1g)

abacates

1/4 abacate(s) (50g)

pão

1 fatia (32g)

tomates, cortado ao meio

3 colher de sopa de tomates-cereja (28g)

ovos, cozido (duro) e resfriado

1 1/2 grande (75g)

Para todas as 2 refeições:

alho em pó

4 pitada (2g)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

pão

2 fatia (64g)

tomates, cortado ao meio

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

ovos, cozido (duro) e resfriado

3 grande (150g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus colocando os ovos em uma panela pequena e cobrindo com água. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8–10 minutos. Deixe os ovos esfriarem e depois descasque.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar totalmente homogêneo.
3. Adicione os tomates. Misture.
4. Coloque a salada de ovo entre as fatias de pão para formar o sanduíche.
5. Sirva.
6. (Nota: você pode guardar o que sobrar da salada de ovo na geladeira por um ou dois dias)

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Chili de lentilhas

218 kcal ● 9g proteína ● 5g gordura ● 28g carboidrato ● 7g fibra



óleo
1/4 colher de sopa (mL)
lentilhas, cruas
2 colher de sopa (24g)
pó de chili
1/4 colher de sopa (2g)
cominho em pó
3 pitada (1g)
sal
1/2 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1/4 pitada, moído (0g)
triguilho bulgur (seco)
2 colher de sopa (18g)
caldo de legumes
3/8 xícara(s) (mL)
tomates inteiros enlatados, picado
4 colher de sopa (60g)
cebola, picado
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)
alho, picado finamente
1/2 dente(s) (de alho) (2g)

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 de couve e abacate

173 kcal ● 4g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



folhas de couve, picado
3/8 maço (64g)
abacates, picado
3/8 abacate(s) (75g)
limão, espremido
3/8 pequeno (22g)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tacos de queijo e guacamole

2 taco(s) - 350 kcal ● 15g proteína ● 29g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

queijo cheddar

1/2 xícara, ralado (57g)

guacamole industrializado

4 colher de sopa (62g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cheddar

1 xícara, ralado (113g)

guacamole industrializado

1/2 xícara (124g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo (1/4 de xícara por taco) na frigideira formando um círculo.
3. Deixe o queijo fritar por cerca de um minuto. As bordas devem ficar crocantes, mas o centro ainda borbulhante e macio. Usando uma espátula, transfira o queijo para um prato.
4. Trabalhando rápido, coloque o guacamole no centro e dobre o queijo sobre ele para formar uma concha de taco antes que o queijo endureça.
5. Sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Leite

2/3 xícara(s) - 99 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2/3 xícara(s)

leite integral

2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

240 kcal ● 16g proteína ● 11g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



óleo
1 colher de chá (mL)
tempero italiano
2 pitada (1g)
cenouras, fatiado
1/2 médio (31g)
brócolis, picado
1/2 xícara, picado (46g)
linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida
1/2 salsicha (50g)
batatas, cortado em gomos
1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (46g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture os legumes com óleo, tempero italiano e um pouco de sal e pimenta.
3. Espalhe os legumes e a linguiça na assadeira e asse, mexendo uma vez na metade do tempo, até que os legumes estejam macios e a linguiça dourada, cerca de 35 minutos. Sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Massa de lentilha

337 kcal ● 22g proteína ● 3g gordura ● 41g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

molho para macarrão
1/6 pote (680 g) (112g)
Massa de lentilha
2 2/3 oz (76g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão
1/3 pote (680 g) (224g)
Massa de lentilha
1/3 lbs (151g)

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

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Brócolis

1 1/2 xícara(s) - 44 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

brócolis congelado
1 1/2 xícara (137g)

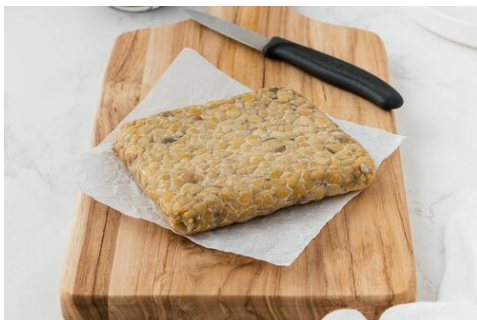
Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado
3 xícara (273g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Tempeh básico

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



Para uma única refeição:

tempeh
4 oz (113g)
óleo
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tempeh
1/2 lbs (227g)
óleo
4 colher de chá (mL)

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples de mussarela e tomate

161 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

vinagrete balsâmico
2 colher de chá (mL)
manjericão fresco
2 colher de chá, picado (2g)
mussarela fresca, fatiado
1 1/3 oz (38g)
tomates, fatiado
1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (91g)

Para todas as 2 refeições:

vinagrete balsâmico
4 colher de chá (mL)
manjericão fresco
4 colher de chá, picado (4g)
mussarela fresca, fatiado
2 2/3 oz (76g)
tomates, fatiado
1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (182g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjericão sobre as fatias e regue com o molho.

Sopa de feijão-preto com salsa

193 kcal ● 11g proteína ● 2g gordura ● 19g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

caldo de legumes
1/4 xícara(s) (mL)
feijão-preto
3/8 lata(s) (165g)
cominho em pó
1 1/2 pitada (0g)
creme azedo
3/4 colher de sopa (9g)
salsa (molho), com pedaços
3 colher de sopa (49g)

Para todas as 2 refeições:

caldo de legumes
1/2 xícara(s) (mL)
feijão-preto
3/4 lata(s) (329g)
cominho em pó
3 pitada (1g)
creme azedo
1 1/2 colher de sopa (18g)
salsa (molho), com pedaços
6 colher de sopa (98g)

1. Em um processador elétrico de alimentos ou liquidificador, Combine os feijões, o caldo, a salsa e o cominho. Bata até obter uma textura relativamente lisa.
2. Aqueça a mistura de feijão em uma panela em fogo médio até aquecer completamente.
3. Cubra com creme azedo ao servir.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Amêndoas torradas

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



Rende 1/8 xícara(s)

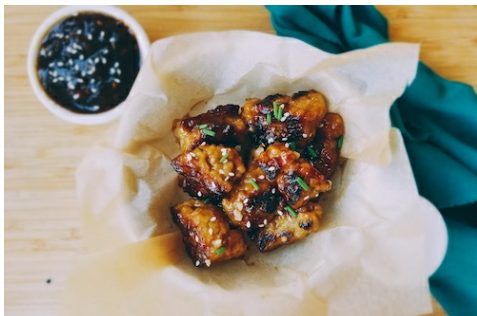
amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

1. A receita não possui instruções.

Asinhas de seitan ao teriyaki

2 oz de seitan - 149 kcal ● 16g proteína ● 5g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 oz de seitan

seitan

2 oz (57g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

1 colher de sopa (mL)

1. Corte o seitan em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
3. Adicione o seitan e cozinhe por alguns minutos de cada lado até as bordas dourarem e ficarem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.

Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s) - 41 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 1/2 cenoura(s)

cenouras

1 1/2 médio (92g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

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.