

Meal Plan - Dieta vegana alta 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



Fatias de pepino

3/4 pepino- 45 kcal



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Chocolate amargo

1 quadrado(s)- 60 kcal

Almoço

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



Farelos veganos

1/2 xícara(s)- 73 kcal



Cogumelos salteados

4 oz cogumelos- 95 kcal

Lanches

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



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal

Jantar

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



Copos de alface com seitan e ranch vegano

1 folha(s) de alface- 278 kcal



Lentilhas

174 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 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



Fatias de pepino

3/4 pepino- 45 kcal



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Chocolate amargo

1 quadrado(s)- 60 kcal

Lanches

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



Maçã

1 maçã(s)- 105 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



Copos de alface com seitan e ranch vegano

1 folha(s) de alface- 278 kcal



Lentilhas

174 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 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



Fatias de pepino

3/4 pepino- 45 kcal



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Chocolate amargo

1 quadrado(s)- 60 kcal

Lanches

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



Sementes de girassol

135 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



Hambúrguer vegetal

1 hambúrguer- 127 kcal



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal



Lentilhas

87 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 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



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Iogurte de leite de soja

1 pote- 136 kcal

Almoço

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



Arroz pilaf com almôndegas sem carne

372 kcal

Lanches

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



Sementes de girassol

135 kcal

Jantar

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



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal



Cogumelos salteados

4 oz cogumelos- 95 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 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



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal



Iogurte de leite de soja
1 pote- 136 kcal

Almoço

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



Tofu à Marsala
217 kcal



Mistura de arroz saborizada
143 kcal



Suco de fruta
1/2 copo(s)- 57 kcal

Lanches

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



Melancia
4 oz- 41 kcal



Ervilhas-torta
2 xícara- 54 kcal

Jantar

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



Tempeh básico
4 oz- 295 kcal



Cogumelos salteados
4 oz cogumelos- 95 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 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

Almoço

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



Salada simples com tomates e cenouras
147 kcal



Chili de lentilhas
290 kcal

Lanches

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



Melancia
4 oz- 41 kcal



Ervilhas-torta
2 xícara- 54 kcal

Jantar

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



Refogado de cenoura com carne moída
332 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 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

Almoço

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



Salada simples com tomates e cenouras
147 kcal



Chili de lentilhas
290 kcal

Lanches

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



Melancia
4 oz- 41 kcal



Ervilhas-torta
2 xícara- 54 kcal

Jantar

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



Refogado de cenoura com carne moída
332 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Lista de Compras



Bebidas

- proteína em pó**
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
- água**
1 1/2 galão (mL)

Vegetais e produtos vegetais

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

Lanches

- barra de granola grande**
3 barra (111g)

Doces

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

Outro

- páprica defumada**
1/2 colher de chá (1g)
- ranch vegano**
1 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

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

Leguminosas e produtos derivados

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

Frutas e sucos de frutas

- maçãs**
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)
- suco de fruta**
4 fl oz (mL)
- melancia**
12 oz (340g)
- abacates**
1/2 abacate(s) (101g)
- suco de limão**
2 colher de chá (mL)

Produtos de nozes e sementes

- miolos de girassol**
1 1/2 oz (43g)

- hambúrguer vegetal**
1 hambúrguer (71g)
- almôndegas veganas congeladas**
6 almôndega(s) (180g)
- ervilhas-tortas**
1/4 xícara (21g)
- iogurte de soja**
2 recipiente(s) (301g)
- manteiga vegana**
1/2 colher de sopa (7g)

Gorduras e óleos

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

Grãos cerealíferos e massas

- seitan**
6 oz (170g)
 - amido de milho (cornstarch)**
4 pitada (1g)
 - triguilho bulgur (seco)**
1/3 xícara (47g)
-

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

Fatias de pepino

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



Para uma única refeição:

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 rodelas e sirva.

Barra de granola grande

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



Para uma única refeição:

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.

Chocolate amargo

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



Para uma única refeição:

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.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Tomates-cereja

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



Para uma única refeição:

tomates

6 tomatinhos (102g)

Para todas as 2 refeições:

tomates

12 tomatinhos (204g)

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

iogurte de leite de soja

1 pote - 136 kcal ● 6g proteína ● 4g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

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.

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

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.

Cogumelos salteados

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



Rende 4 oz cogumelos

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
cogumelos, fatiado
4 oz (113g)

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.

Almoço 2

Comer em dia 2

Goulash de feijão e tofu

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



óleo
1/4 colher de sopa (mL)
páprica
1/4 colher de sopa (2g)
tomilho fresco
1 pitada (0g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1/4 lata(s) (110g)
cebola, cortado em cubos
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
alho, picado fino
1/4 dente (de alho) (1g)
tofu firme, escorrido e cortado em cubos
1 3/4 oz (50g)

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



Para uma única refeição:
mistura de arroz temperada
1/4 caixa (225 g) (57g)
almôndegas veganas congeladas
3 almôndega(s) (90g)
tomates
3 tomatinhos (51g)
ervilhas-tortas, pontas aparadas
1/8 xícara (11g)

Para todas as 2 refeições:
mistura de arroz temperada
1/2 caixa (225 g) (113g)
almôndegas veganas congeladas
6 almôndega(s) (180g)
tomates
6 tomatinhos (102g)
ervilhas-tortas, pontas aparadas
1/4 xícara (21g)

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

Tofu à Marsala

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



manteiga vegana

1/2 colher de sopa (7g)

amido de milho (cornstarch)

4 pitada (1g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

1/4 colher de sopa (mL)

batatas, descascado e cortado em quartos

2 1/2 oz (71g)

caldo de legumes, quente

1/4 xícara(s) (mL)

cogumelos, fatiado

1 1/4 oz (35g)

chalotas, picado

1/4 chalota (28g)

alho, picado

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

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

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.

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.

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.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples com tomates e cenouras

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



Para uma única refeição:

molho para salada
1 colher de sopa (mL)
cenouras, fatiado
3/8 médio (23g)
alface romana (romaine), picado
grosseiramente
3/4 corações (375g)
tomates, cortado em cubinhos
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)
cenouras, fatiado
3/4 médio (46g)
alface romana (romaine), picado
grosseiramente
1 1/2 corações (750g)
tomates, cortado em cubinhos
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Chili de lentilhas

290 kcal ● 13g proteína ● 6g gordura ● 37g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
lentilhas, cruas
2 2/3 colher de sopa (32g)
pó de chili
1 colher de chá (3g)
cominho em pó
4 pitada (1g)
sal
2/3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1/3 pitada, moído (0g)
trigualho bulgur (seco)
2 2/3 colher de sopa (23g)
caldo de legumes
1/2 xícara(s) (mL)
tomates inteiros enlatados, picado
1/3 xícara (80g)
cebola, picado
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)
alho, picado finamente
2/3 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
lentilhas, cruas
1/3 xícara (64g)
pó de chili
2 colher de chá (5g)
cominho em pó
1 colher de chá (2g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2/3 pitada, moído (0g)
trigualho bulgur (seco)
1/3 xícara (47g)
caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)
tomates inteiros enlatados, picado
2/3 xícara (160g)
cebola, picado
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)
alho, picado finamente
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)

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.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

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



Para uma única refeição:

miolos de girassol

3/4 oz (21g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol

1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Melancia

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



Para uma única refeição:

melancia

4 oz (113g)

Para todas as 3 refeições:

melancia

12 oz (340g)

1. Corte a melancia e sirva.

Ervilhas-torta

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



Para uma única refeição:

ervilhas-torta

2 xícara, inteira (126g)

Para todas as 3 refeições:

ervilhas-torta

6 xícara, inteira (378g)

1. Tempere com sal se desejar e sirva cruas.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Copos de alface com seitan e ranch vegano

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



Para uma única refeição:

páprica defumada

1/4 colher de chá (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

alface romana (romaine)

1 folha interna (6g)

xarope de bordo (maple syrup)

1/2 colher de sopa (mL)

ranch vegano

1/2 colher de sopa (mL)

chalotas, fatiado

1/4 chalota (28g)

seitan, esfarelado

3 oz (85g)

pepino, picado em cubos

3 fatias (21g)

Para todas as 2 refeições:

páprica defumada

1/2 colher de chá (1g)

óleo

2 colher de chá (mL)

alface romana (romaine)

2 folha interna (12g)

xarope de bordo (maple syrup)

1 colher de sopa (mL)

ranch vegano

1 colher de sopa (mL)

chalotas, fatiado

1/2 chalota (57g)

seitan, esfarelado

6 oz (170g)

pepino, picado em cubos

6 fatias (42g)

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.

Lentilhas

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



Para uma única refeição:

água
1 xícara(s) (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

água
2 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
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.

Jantar 2

Comer em dia 3

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.

Tomates assados

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



Rende 1 tomate(s)

óleo
1 colher de chá (mL)
tomates
1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

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.

Lentilhas

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



água
1/2 xícara(s) (mL)
sal
1/4 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
2 colher de sopa (24g)

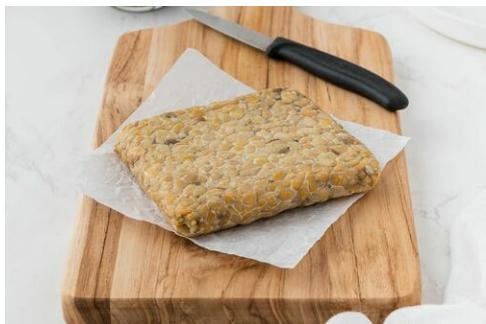
1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Cogumelos salteados

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



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)
cogumelos, fatiado
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)
cogumelos, fatiado
1/2 lbs (227g)

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.

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



Para uma única refeição:

cenouras

1 1/3 grande (96g)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

4 oz (113g)

molho de soja (tamari)

3 colher de chá (mL)

água

2 colher de chá (mL)

flocos de pimenta vermelha

1 1/3 pitada (0g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

óleo

2 colher de chá (mL)

alho, picado finamente

2/3 dente(s) (de alho) (2g)

cebola, picado

1/3 grande (50g)

coentro fresco, picado

3 colher de chá, picado (3g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras

2 2/3 grande (192g)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

1/2 lbs (227g)

molho de soja (tamari)

2 colher de sopa (mL)

água

4 colher de chá (mL)

flocos de pimenta vermelha

1/3 colher de chá (1g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

óleo

4 colher de chá (mL)

alho, picado finamente

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

cebola, picado

2/3 grande (100g)

coentro fresco, picado

2 colher de sopa, picado (6g)

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



Para uma única refeição:

proteína em pó

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

água

3 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó

21 concha (1/3 xícara cada) (651g)

água

21 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.