

Meal Plan - Dieta vegana alta em proteína 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

1668 kcal ● 148g proteína (35%) ● 28g gordura (15%) ● 170g carboidrato (41%) ● 37g fibra (9%)

Café da manhã

265 kcal, 10g proteína, 39g carboidratos líquidos, 7g gordura



Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano

1/2 bagel(s)- 130 kcal



logurte de leite de soja

1 pote- 136 kcal

Lanches

205 kcal, 7g proteína, 30g carboidratos líquidos, 4g gordura



Leite de soja

1/2 xícara(s)- 42 kcal



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

560 kcal, 29g proteína, 67g carboidratos líquidos, 13g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Sanduíche vegano de grão-de-bico amassado

1/2 sanduíche(s)- 203 kcal



Barra proteica

1 barra- 245 kcal

Jantar

250 kcal, 16g proteína, 30g carboidratos líquidos, 2g gordura



Massa de lentilha

252 kcal

Day 2

1754 kcal ● 159g proteína (36%) ● 32g gordura (17%) ● 178g carboidrato (41%) ● 28g fibra (6%)

Café da manhã

265 kcal, 10g proteína, 39g carboidratos líquidos, 7g gordura



Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano
1/2 bagel(s)- 130 kcal



logurte de leite de soja
1 pote- 136 kcal

Lanches

205 kcal, 7g proteína, 30g carboidratos líquidos, 4g gordura



Leite de soja
1/2 xícara(s)- 42 kcal



Aveia instantânea com água
1 pacote(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

560 kcal, 29g proteína, 67g carboidratos líquidos, 13g gordura



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Sanduíche vegano de grão-de-bico amassado
1/2 sanduíche(s)- 203 kcal



Barra proteica
1 barra- 245 kcal

Jantar

340 kcal, 28g proteína, 39g carboidratos líquidos, 6g gordura



Seitan teriyaki com vegetais e arroz
338 kcal

Day 3

1635 kcal ● 153g proteína (38%) ● 44g gordura (24%) ● 137g carboidrato (34%) ● 19g fibra (5%)

Café da manhã

265 kcal, 10g proteína, 39g carboidratos líquidos, 7g gordura



Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano
1/2 bagel(s)- 130 kcal



logurte de leite de soja
1 pote- 136 kcal

Lanches

205 kcal, 7g proteína, 30g carboidratos líquidos, 4g gordura



Leite de soja
1/2 xícara(s)- 42 kcal



Aveia instantânea com água
1 pacote(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

445 kcal, 23g proteína, 26g carboidratos líquidos, 25g gordura



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal



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

Jantar

340 kcal, 28g proteína, 39g carboidratos líquidos, 6g gordura



Seitan teriyaki com vegetais e arroz
338 kcal

Day 4

1728 kcal ● 164g proteína (38%) ● 73g gordura (38%) ● 83g carboidrato (19%) ● 21g fibra (5%)

Café da manhã

230 kcal, 10g proteína, 35g carboidratos líquidos, 4g gordura



Leite de soja

2/3 xícara(s)- 56 kcal



Bagel médio torrado com geleia

1/2 bagel(s)- 173 kcal

Lanches

210 kcal, 7g proteína, 8g carboidratos líquidos, 14g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Pistaches

188 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

445 kcal, 23g proteína, 26g carboidratos líquidos, 25g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1/2 lata(s)- 124 kcal

Jantar

465 kcal, 38g proteína, 11g carboidratos líquidos, 28g gordura



Satay de chik'n com molho de amendoim

4 espetos- 466 kcal

Day 5

1702 kcal ● 158g proteína (37%) ● 73g gordura (39%) ● 81g carboidrato (19%) ● 22g fibra (5%)

Café da manhã

230 kcal, 10g proteína, 35g carboidratos líquidos, 4g gordura



Leite de soja

2/3 xícara(s)- 56 kcal



Bagel médio torrado com geleia

1/2 bagel(s)- 173 kcal

Lanches

210 kcal, 7g proteína, 8g carboidratos líquidos, 14g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Pistaches

188 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

415 kcal, 18g proteína, 23g carboidratos líquidos, 25g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Creme de cogumelos vegano

301 kcal

Jantar

465 kcal, 38g proteína, 11g carboidratos líquidos, 28g gordura



Satay de chik'n com molho de amendoim

4 espetos- 466 kcal

Day 6

1693 kcal ● 149g proteína (35%) ● 66g gordura (35%) ● 94g carboidrato (22%) ● 32g fibra (8%)

Café da manhã

305 kcal, 8g proteína, 32g carboidratos líquidos, 10g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Morangos

3 3/4 xícara(s)- 195 kcal

Lanches

190 kcal, 10g proteína, 16g carboidratos líquidos, 7g gordura



Leite de soja

1/2 xícara(s)- 42 kcal



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

415 kcal, 18g proteína, 23g carboidratos líquidos, 25g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Creme de cogumelos vegano

301 kcal

Jantar

400 kcal, 28g proteína, 20g carboidratos líquidos, 22g gordura



Lentilhas

87 kcal



Tofu Cajun

314 kcal

Day 7

1749 kcal ● 158g proteína (36%) ● 59g gordura (30%) ● 109g carboidrato (25%) ● 37g fibra (9%)

Café da manhã

305 kcal, 8g proteína, 32g carboidratos líquidos, 10g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Morangos

3 3/4 xícara(s)- 195 kcal

Lanches

190 kcal, 10g proteína, 16g carboidratos líquidos, 7g gordura



Leite de soja

1/2 xícara(s)- 42 kcal



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

470 kcal, 28g proteína, 38g carboidratos líquidos, 18g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Salada de seitan

359 kcal

Jantar

400 kcal, 28g proteína, 20g carboidratos líquidos, 22g gordura



Lentilhas

87 kcal



Tofu Cajun

314 kcal

Bebidas

- ☐ proteína em pó
24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)
- ☐ água
27 3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
3 xícara(s) (mL)

Produtos de panificação

- ☐ bagel
2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (209g)
- ☐ pão
1/4 lbs (128g)

Outro

- ☐ cream cheese sem laticínios
2 1/4 colher de sopa (34g)
- ☐ iogurte de soja
3 recipiente(s) (451g)
- ☐ Massa de lentilha
2 oz (57g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
4 colher de sopa (23g)
- ☐ barra de proteína (20g de proteína)
2 barra (100g)
- ☐ leite de soja sem açúcar
4 xícara(s) (mL)
- ☐ molho teriyaki
2 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo de gergelim
4 colher de chá (mL)
- ☐ tiras veganas chik'n
2/3 lbs (302g)
- ☐ espeto(s)
8 espetos (8g)
- ☐ levedura nutricional
1 colher de chá (1g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
1/8 pote (680 g) (84g)
- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ peras
3 médio (534g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pickles
1 hastes (35g)
- ☐ mistura de legumes congelados
1/2 pacote (280 g cada) (144g)
- ☐ tomates
18 tomatinhos (306g)
- ☐ gengibre fresco
1 1/3 polegada (2.5 cm) cubo (7g)
- ☐ couve-flor
3 xícara, picado (321g)
- ☐ cogumelos
2 1/4 xícara, pedaços ou fatias (158g)
- ☐ cebola
3/4 pequeno (53g)
- ☐ alho
1 1/2 dente (de alho) (5g)
- ☐ espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado
5 oz (142g)
- ☐ amendoim torrado
1/2 xícara (73g)
- ☐ manteiga de amendoim
2 2/3 colher de sopa (43g)
- ☐ lentilhas, cruas
4 colher de sopa (48g)
- ☐ tofu firme
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ homus
5 colher de sopa (75g)

Cereais matinais

- ☐ aveia instantânea com sabor
3 sachê (129g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)
- ☐ seitan
1/2 lbs (255g)

Lanches

- ☐ barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

- ☐ suco de limão
2 colher de sopa (mL)
- ☐ morangos
7 1/2 xícara, inteira (1080g)
- ☐ abacates
1/4 abacate(s) (50g)

Gorduras e óleos

- ☐ maionese vegana
2 colher de sopa (30g)
- ☐ óleo
1 1/4 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ mostarda
1 colher de sopa (15g)
- ☐ cúrcuma em pó
1 pitada (0g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de sopa, moído (3g)
- ☐ sal
1/4 colher de sopa (5g)
- ☐ cebola em pó
1 colher de sopa (7g)
- ☐ tempero cajun
2 colher de chá (5g)

Doces

- ☐ geleia
1 colher de sopa (21g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)
- ☐ amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)



Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano

1/2 bagel(s) - 130 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 19g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

bagel

1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(35g)

cream cheese sem laticínios

3/4 colher de sopa (11g)

Para todas as 3 refeições:

bagel

1 1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(104g)

cream cheese sem laticínios

2 1/4 colher de sopa (34g)

1. Toste o bagel no ponto desejado.\r\nEspalhe o cream cheese.\r\nAproveite.

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 3 refeições:

iogurte de soja

3 recipiente(s) (451g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Leite de soja

2/3 xícara(s) - 56 kcal 5g proteína 3g gordura 1g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar
2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja sem açúcar
1 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Bagel médio torrado com geleia

1/2 bagel(s) - 173 kcal 6g proteína 1g gordura 34g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

bagel
1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(53g)
geleia
1/2 colher de sopa (11g)

Para todas as 2 refeições:

bagel
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(105g)
geleia
1 colher de sopa (21g)

1. Torre o bagel até o nível desejado de tostagem.
2. Espalhe a manteiga e a geleia.
3. Aproveite.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Amêndoas torradas

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



Para uma única refeição:

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Morangos

3 3/4 xícara(s) - 195 kcal  4g proteína  2g gordura  31g carboidrato  11g fibra



Para uma única refeição:

morangos
3 3/4 xícara, inteira (540g)

Para todas as 2 refeições:

morangos
7 1/2 xícara, inteira (1080g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

peras

1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

peras

2 médio (356g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche vegano de grão-de-bico amassado

1/2 sanduíche(s) - 203 kcal ● 9g proteína ● 8g gordura ● 19g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

pão

1 fatia(s) (32g)

maionese vegana

1 colher de sopa (15g)

mostarda

1/2 colher de sopa (8g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

2 colher de sopa (11g)

cúrcuma em pó

1/2 pitada (0g)

picles, cortado em cubos

1/2 hastes (18g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

2 1/2 oz (71g)

Para todas as 2 refeições:

pão

2 fatia(s) (64g)

maionese vegana

2 colher de sopa (30g)

mostarda

1 colher de sopa (15g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

4 colher de sopa (23g)

cúrcuma em pó

1 pitada (0g)

picles, cortado em cubos

1 hastes (35g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

5 oz (142g)

1. Coloque os grão-de-bico em uma tigela e amasse com um amassador de batatas ou com as costas de um garfo até obter a consistência desejada.
2. Misture os picles, maionese, mostarda, cúrcuma e sal/pimenta a gosto.
3. Espalhe a mistura entre fatias de pão e cubra com a mistura de salada de repolho. Sirva.
4. Observação: guarde qualquer sobra da mistura de grão-de-bico em um recipiente hermético na geladeira. Monte o sanduíche na hora de consumir.

Barra proteica

1 barra - 245 kcal ● 20g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

barra de proteína (20g de proteína)
1 barra (50g)

Para todas as 2 refeições:

barra de proteína (20g de proteína)
2 barra (100g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

barra de granola rica em proteínas
1 barra (40g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

1. A receita não possui instruções.

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

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



Para uma única refeição:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

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

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado

2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado

4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Creme de cogumelos vegano

301 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 21g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

sal

3 pitada (2g)

cebola em pó

1/2 colher de sopa (4g)

leite de amêndoa sem açúcar

1 1/2 xícara(s) (mL)

couve-flor

1 1/2 xícara, picado (161g)

cogumelos, cortado em cubos

1 xícara, pedaços ou fatias (79g)

cebola, cortado em cubos

3/8 pequeno (26g)

alho, cortado em cubos

3/4 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

1/2 colher de sopa, moído (3g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

cebola em pó

1 colher de sopa (7g)

leite de amêndoa sem açúcar

3 xícara(s) (mL)

couve-flor

3 xícara, picado (321g)

cogumelos, cortado em cubos

2 1/4 xícara, pedaços ou fatias (158g)

cebola, cortado em cubos

3/4 pequeno (53g)

alho, cortado em cubos

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

1. Em uma panela pequena, aqueça a couve-flor, o leite de amêndoas, o pó de cebola, sal e pimenta. Leve à fervura.
2. Assim que ferver, reduza o fogo e continue cozinhando por 8 minutos.
3. Bata a mistura de couve-flor em um processador, liquidificador ou com um mixer de imersão.
4. Em uma panela funda, adicione o óleo, os cogumelos, a cebola e o alho e cozinhe em fogo médio até a cebola amolecer, cerca de 10 minutos.
5. Adicione a mistura de couve-flor aos cogumelos, tampe e leve para ferver. Deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 pêra(s)

peras

1 médio (178g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de seitan

359 kcal ● 27g proteína ● 18g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



óleo
1 colher de chá (mL)
levedura nutricional
1 colher de chá (1g)
molho para salada
1 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
seitan, esfarelado ou fatiado
3 oz (85g)
tomates, cortado ao meio
6 tomatinhos (102g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Leite de soja

1/2 xícara(s) - 42 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite de soja sem açúcar
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Aveia instantânea com água

1 pacote(s) - 165 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

aveia instantânea com sabor
1 sachê (43g)
água
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

aveia instantânea com sabor
3 sachê (129g)
água
2 1/4 xícara(s) (mL)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje a água por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Lanches 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.

Pistaches

188 kcal 7g proteína 14g gordura 6g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

- 1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Leite de soja

1/2 xícara(s) - 42 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja sem açúcar
1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Torrada com homus

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



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
homus
2 1/2 colher de sopa (38g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
homus
5 colher de sopa (75g)

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

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Massa de lentilha

252 kcal ● 16g proteína ● 2g gordura ● 30g carboidrato ● 12g fibra



molho para macarrão
1/8 pote (680 g) (84g)
Massa de lentilha
2 oz (57g)

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

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

Seitan teriyaki com vegetais e arroz

338 kcal ● 28g proteína ● 6g gordura ● 39g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

4 colher de chá (mL)

mistura de legumes congelados

1/4 pacote (280 g cada) (72g)

arroz branco de grão longo

2 colher de sopa (23g)

seitan, cortado em tiras

3 oz (85g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

2 2/3 colher de sopa (mL)

mistura de legumes congelados

1/2 pacote (280 g cada) (144g)

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

seitan, cortado em tiras

6 oz (170g)

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens. Reserve.
Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o seitan e cozinhe, mexendo, por 4–5 minutos ou até dourar e ficar crocante.
Reduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho.
Sirva sobre o arroz.

Jantar 3

Comer em dia 4 e dia 5

Satay de chik'n com molho de amendoim

4 espetos - 466 kcal ● 38g proteína ● 28g gordura ● 11g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amendoim

4 colher de chá (21g)

suco de limão

3 colher de chá (mL)

óleo de gergelim

2 colher de chá (mL)

tiras veganas chik'n

1/3 lbs (151g)

espeto(s)

4 espetos (4g)

gengibre fresco, ralado ou picado

2/3 polegada (2.5 cm) cubo (3g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim

2 2/3 colher de sopa (43g)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

óleo de gergelim

4 colher de chá (mL)

tiras veganas chik'n

2/3 lbs (302g)

espeto(s)

8 espetos (8g)

gengibre fresco, ralado ou picado

1 1/3 polegada (2.5 cm) cubo (7g)

1. Se as tiras de chik'n estiverem congeladas, siga as instruções da embalagem no micro-ondas e cozinhe até ficarem moles, mas não totalmente cozidas.
Pincele óleo de gergelim sobre as tiras de chik'n e espete-as em palitos.
Cozinhe os espetos em uma frigideira ou grelha em fogo médio até dourarem por fora e estarem cozidos por dentro.
Enquanto isso, prepare o molho misturando a manteiga de amendoim, o gengibre e o suco de limão. Você pode adicionar um pouco de água para ajustar a consistência do molho, se desejar.
Sirva os espetos com o molho de amendoim e aproveite.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Lentilhas

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



Para uma única refeição:

água

1/2 xícara(s) (mL)

sal

1/4 pitada (0g)

lentilhas, cruas, enxaguado

2 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

água

1 xícara(s) (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

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.

Tofu Cajun

314 kcal ● 22g proteína ● 22g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

tempero cajun

1 colher de chá (2g)

óleo

2 colher de chá (mL)

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

10 oz (284g)

Para todas as 2 refeições:

tempero cajun

2 colher de chá (5g)

óleo

4 colher de chá (mL)

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

1 1/4 lbs (567g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Combine o tofu em cubos, o tempero cajun, o óleo e sal e pimenta em uma assadeira. Misture para cobrir.
3. Asse até ficar crocante, 20-25 minutos. Sirva.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 1/2 dosador - 382 kcal  85g proteína  2g gordura  3g carboidrato  4g fibra



Para uma única refeição:

- proteína em pó
- 3 1/2 concha (1/3 xícara cada) (109g)
- água
- 3 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

- proteína em pó
- 24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)
- água
- 24 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.