

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



Iogurte de leite de soja
1 pote- 136 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

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

Jantar

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



Massa de lentilha
252 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 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



Iogurte de leite de soja
1 pote- 136 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

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

Jantar

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



Seitan teriyaki com vegetais e arroz
338 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 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



Iogurte de leite de soja
1 pote- 136 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

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

Jantar

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



Seitan teriyaki com vegetais e arroz
338 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 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

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

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

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

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

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

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

Lista de Compras



Bebidas

- proteína em pó**
24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)
- água**
27 3/4 xícara(s) (mL)
- leite de amêndoas 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)
- levadura 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

- picles**
1 haste (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)
- tempo 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. Espalhe o cream cheese. Aproveite.

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 amêndoas 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 amêndoas 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.\r\nCubra 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 esperte-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.