

Meal Plan - Dieta vegana 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 1064 kcal ● 101g proteína (38%) ● 39g gordura (33%) ● 48g carboidrato (18%) ● 29g fibra (11%)

Café da manhã

195 kcal, 3g proteína, 5g carboidratos líquidos, 15g gordura



Abacate

176 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Jantar

335 kcal, 34g proteína, 19g carboidratos líquidos, 9g gordura



Salada simples de couve

1/2 xícara(s)- 28 kcal



Lentilhas

87 kcal



Farelos veganos

1 1/2 xícara(s)- 219 kcal

Almoço

315 kcal, 15g proteína, 22g carboidratos líquidos, 15g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Salada simples de folhas mistas

102 kcal



Tempeh básico

2 oz- 148 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 2

1064 kcal ● 101g proteína (38%) ● 39g gordura (33%) ● 48g carboidrato (18%) ● 29g fibra (11%)

Café da manhã

195 kcal, 3g proteína, 5g carboidratos líquidos, 15g gordura



Abacate
176 kcal



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal

Jantar

335 kcal, 34g proteína, 19g carboidratos líquidos, 9g gordura



Salada simples de couve
1/2 xícara(s)- 28 kcal



Lentilhas
87 kcal



Farelos veganos
1 1/2 xícara(s)- 219 kcal

Almoço

315 kcal, 15g proteína, 22g carboidratos líquidos, 15g gordura



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal



Salada simples de folhas mistas
102 kcal



Tempeh básico
2 oz- 148 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 3

1095 kcal ● 113g proteína (41%) ● 41g gordura (34%) ● 50g carboidrato (18%) ● 16g fibra (6%)

Café da manhã

140 kcal, 7g proteína, 17g carboidratos líquidos, 3g gordura



Linguiças veganas para o café da manhã
1 linguiças- 38 kcal



Aveia com blueberry e baunilha
104 kcal

Jantar

360 kcal, 25g proteína, 17g carboidratos líquidos, 20g gordura



Seitan simples
3 oz- 183 kcal



Tomates assados
3 tomate(s)- 179 kcal

Almoço

375 kcal, 33g proteína, 14g carboidratos líquidos, 18g gordura



Salsicha vegana
1 salsicha(s)- 268 kcal



Couve com alho
106 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 4

1114 kcal ● 100g proteína (36%) ● 40g gordura (33%) ● 66g carboidrato (24%) ● 21g fibra (8%)

Café da manhã

140 kcal, 7g proteína, 17g carboidratos líquidos, 3g gordura



Linguigas veganas para o café da manhã
1 linguigas- 38 kcal



Aveia com blueberry e baunilha
104 kcal

Jantar

360 kcal, 25g proteína, 17g carboidratos líquidos, 20g gordura



Seitan simples
3 oz- 183 kcal



Tomates assados
3 tomate(s)- 179 kcal

Almoço

395 kcal, 19g proteína, 30g carboidratos líquidos, 17g gordura



Sopa de grão-de-bico com couve
273 kcal



Sementes de girassol
120 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 5

1106 kcal ● 95g proteína (34%) ● 52g gordura (42%) ● 49g carboidrato (18%) ● 14g fibra (5%)

Café da manhã

140 kcal, 7g proteína, 17g carboidratos líquidos, 3g gordura



Linguigas veganas para o café da manhã
1 linguigas- 38 kcal



Aveia com blueberry e baunilha
104 kcal

Jantar

330 kcal, 20g proteína, 22g carboidratos líquidos, 16g gordura



Tofu com limão e pimenta
7 oz- 252 kcal



Feijão-lima
77 kcal

Almoço

415 kcal, 19g proteína, 8g carboidratos líquidos, 32g gordura



Tofu ao molho buffalo com ranch vegano
338 kcal



Couve com alho
80 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 6

1168 kcal ● 97g proteína (33%) ● 61g gordura (47%) ● 44g carboidrato (15%) ● 13g fibra (5%)

Café da manhã

205 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



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

Jantar

330 kcal, 20g proteína, 22g carboidratos líquidos, 16g gordura



Tofu com limão e pimenta
7 oz- 252 kcal



Feijão-lima
77 kcal

Almoço

415 kcal, 19g proteína, 8g carboidratos líquidos, 32g gordura



Tofu ao molho buffalo com ranch vegano
338 kcal



Couve com alho
80 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 7

1081 kcal ● 90g proteína (33%) ● 42g gordura (35%) ● 67g carboidrato (25%) ● 17g fibra (6%)

Café da manhã

205 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



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

Jantar

345 kcal, 19g proteína, 15g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salada simples de couve e abacate
173 kcal



Seitan com alho e pimenta
171 kcal

Almoço

315 kcal, 13g proteína, 38g carboidratos líquidos, 9g gordura



Nuggets Chik'n
4 nuggets- 221 kcal



Mirtilos
1 xícara(s)- 95 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
1 1/2 abacate(s) (276g)
- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)
- ☐ pêssago
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)
- ☐ mirtilos
1 1/2 xícara (204g)
- ☐ limão
1 1/2 pequeno (80g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
6 médio inteiro (6 cm diâ.) (750g)
- ☐ folhas de couve
5 oz (144g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)
13 1/4 oz (378g)
- ☐ alho
4 dente(s) (de alho) (12g)
- ☐ feijão-lima, congelado
1/2 embalagem (280 g) (142g)
- ☐ ketchup
1 colher de sopa (17g)
- ☐ cebola
1 colher de sopa, picada (10g)
- ☐ pimentão verde
1/2 colher de sopa, picada (5g)

Bebidas

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

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
- ☐ linguiça vegana
1 salsicha (100g)
- ☐ linguiças veganas para o café da manhã
3 linguiças (68g)
- ☐ ranch vegano
4 colher de sopa (mL)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
4 nuggets (86g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ lentilhas, cruas
4 colher de sopa (48g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
3 xícara (300g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1/2 lata(s) (224g)
- ☐ tofu firme
1 3/4 lbs (794g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/2 colher de chá (3g)
- ☐ extrato de baunilha
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ tempero de limão e pimenta
4 pitada (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)

Cereais matinais

- ☐ aveia em flocos (oats) tradicional
3/4 xícara(s) (61g)

Doces

- ☐ xarope de bordo (maple syrup)
1/2 colher de sopa (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
1/2 lbs (227g)
- ☐ amido de milho (cornstarch)
2 colher de sopa (16g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
2 xícara(s) (mL)
- ☐ molho Frank's Red Hot
1/3 xícara (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol
2/3 oz (19g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
1/3 xícara (mL)
 - ☐ óleo
3 oz (mL)
 - ☐ azeite
1/2 colher de sopa (mL)
-

Lanches

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

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

abacates

1 abacate(s) (201g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

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.

Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Linguiças veganas para o café da manhã

1 linguiças - 38 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

linguiças veganas para o café da manhã

1 linguiças (23g)

Para todas as 3 refeições:

linguiças veganas para o café da manhã

3 linguiças (68g)

1. Cozinhe as linguiças conforme as instruções da embalagem.
Sirva.

Aveia com blueberry e baunilha

104 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

aveia em flocos (oats) tradicional

1/4 xícara(s) (20g)

mirtilos

2 colher de sopa (19g)

extrato de baunilha

1/2 colher de chá (mL)

xarope de bordo (maple syrup)

1/2 colher de chá (mL)

água

3/8 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

aveia em flocos (oats) tradicional

3/4 xícara(s) (61g)

mirtilos

6 colher de sopa (56g)

extrato de baunilha

1/2 colher de sopa (mL)

xarope de bordo (maple syrup)

1/2 colher de sopa (mL)

água

1 xícara(s) (mL)

1. Adicione todos os ingredientes e leve ao micro-ondas por cerca de 2-3 minutos.
2. Observação: você pode misturar a aveia, os mirtilos, a baunilha e o xarope de bordo e guardar na geladeira por até 5 dias (dependendo da frescura da fruta). Quando for comer, adicione água e aqueça no micro-ondas.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pêssego
1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

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)

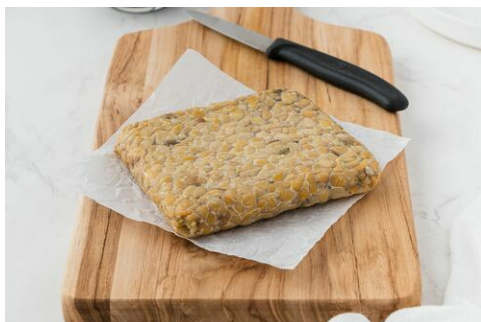
Para todas as 2 refeições:

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.

Tempeh básico

2 oz - 148 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

tempeh
2 oz (57g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tempeh
4 oz (113g)
óleo
2 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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Salsicha vegana

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



Rende 1 salsicha(s)

linguiça vegana
1 salsicha (100g)

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

Couve com alho

106 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 6g fibra



couve-manteiga (collard greens)
1/3 lbs (151g)
óleo
1 colher de chá (mL)
sal
2/3 pitada (1g)
alho, picado
1 dente(s) (de alho) (3g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal ● 13g proteína ● 7g gordura ● 28g carboidrato ● 11g fibra



caldo de legumes
2 xícara(s) (mL)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
folhas de couve, picado
1 xícara, picada (40g)
alho, picado fino
1 dente(s) (de alho) (3g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
1/2 lata(s) (224g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

Sementes de girassol

120 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



miolos de girassol
2/3 oz (19g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tofu ao molho buffalo com ranch vegano

338 kcal ● 16g proteína ● 28g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
molho Frank's Red Hot
2 1/2 colher de sopa (mL)
ranch vegano
2 colher de sopa (mL)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
1/2 lbs (198g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
molho Frank's Red Hot
1/3 xícara (mL)
ranch vegano
4 colher de sopa (mL)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
14 oz (397g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tofu com molho ranch vegano.

Couve com alho

80 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)
4 oz (113g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
alho, picado
3/4 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)
1/2 lbs (227g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1 pitada (1g)
alho, picado
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Nuggets Chik'n

4 nuggets - 221 kcal ● 12g proteína ● 9g gordura ● 21g carboidrato ● 2g fibra



Rende 4 nuggets

ketchup

1 colher de sopa (17g)

nuggets veganos tipo frango

4 nuggets (86g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

Mirtilos

1 xícara(s) - 95 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 xícara(s)

mirtilos

1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada simples de couve

1/2 xícara(s) - 28 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve

1/2 xícara, picada (20g)

molho para salada

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

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.

Farelos veganos

1 1/2 xícara(s) - 219 kcal ● 28g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

1 1/2 xícara (150g)

Para todas as 2 refeições:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

3 xícara (300g)

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

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Seitan simples

3 oz - 183 kcal ● 23g proteína ● 6g gordura ● 10g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

seitan

3 oz (85g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

seitan

6 oz (170g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

Tomates assados

3 tomate(s) - 179 kcal ● 2g proteína ● 14g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de sopa (mL)

tomates

3 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(273g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de sopa (mL)

tomates

6 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (546g)

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.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tofu com limão e pimenta

7 oz - 252 kcal ● 15g proteína ● 16g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

amido de milho (cornstarch)

1 colher de sopa (8g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tempero de limão e pimenta

2 pitada (1g)

limão, raspado

1/2 pequeno (29g)

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

1/2 lbs (198g)

Para todas as 2 refeições:

amido de milho (cornstarch)

2 colher de sopa (16g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

tempero de limão e pimenta

4 pitada (1g)

limão, raspado

1 pequeno (58g)

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

14 oz (397g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (220°C).
2. Combine tofu, óleo, amido de milho, raspas de limão, lemon pepper e um pouco de sal em uma assadeira forrada. Misture até o tofu ficar uniformemente coberto.
3. Asse por 20-25 minutos até o tofu ficar dourado e crocante. Sirva.

Feijão-lima

77 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

feijão-lima, congelado

1/4 embalagem (280 g) (71g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

2 pitada (2g)

feijão-lima, congelado

1/2 embalagem (280 g) (142g)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Tempere a gosto com sal e pimenta.
3. Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 7

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.

Seitan com alho e pimenta

171 kcal ● 15g proteína ● 8g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



azeite
1/2 colher de sopa (mL)
cebola
1 colher de sopa, picada (10g)
pimentão verde
1/2 colher de sopa, picada (5g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
água
1/4 colher de sopa (mL)
sal
1/4 pitada (0g)
seitan, estilo frango
2 oz (57g)
alho, picado fino
5/8 dente(s) (de alho) (2g)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

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.