

Meal Plan - Dieta vegana 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

1057 kcal ● 90g proteína (34%) ● 54g gordura (46%) ● 41g 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

280 kcal, 17g proteína, 11g carboidratos líquidos, 16g gordura



Salada de edamame e beterraba

86 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

196 kcal

Almoço

355 kcal, 15g proteína, 16g carboidratos líquidos, 25g gordura



Tofu básico

6 oz- 257 kcal



Batatas fritas assadas

97 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 2

1106 kcal ● 94g proteína (34%) ● 50g gordura (41%) ● 55g carboidrato (20%) ● 15g 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, 21g proteína, 25g carboidratos líquidos, 13g gordura



Tempeh básico

2 oz- 148 kcal



Lentilhas

116 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal

Almoço

355 kcal, 15g proteína, 16g carboidratos líquidos, 25g gordura



Tofu básico

6 oz- 257 kcal



Batatas fritas assadas

97 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 3

1136 kcal ● 99g proteína (35%) ● 39g gordura (31%) ● 70g carboidrato (25%) ● 29g fibra (10%)

Café da manhã

160 kcal, 6g proteína, 14g carboidratos líquidos, 8g gordura



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Sementes de girassol

90 kcal

Jantar

330 kcal, 21g proteína, 25g carboidratos líquidos, 13g gordura



Tempeh básico

2 oz- 148 kcal



Lentilhas

116 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal

Almoço

425 kcal, 24g proteína, 29g carboidratos líquidos, 17g gordura



Salada simples de couve e abacate

173 kcal



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 254 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 4

1061 kcal ● 91g proteína (34%) ● 35g gordura (29%) ● 69g carboidrato (26%) ● 28g fibra (10%)

Café da manhã

160 kcal, 6g proteína, 14g carboidratos líquidos, 8g gordura



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Sementes de girassol

90 kcal

Jantar

255 kcal, 13g proteína, 24g carboidratos líquidos, 9g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

38 kcal



Goulash de feijão e tofu

219 kcal

Almoço

425 kcal, 24g proteína, 29g carboidratos líquidos, 17g gordura



Salada simples de couve e abacate

173 kcal



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 254 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 5

1062 kcal

100g proteína (38%)

20g gordura (17%)

94g carboidrato (35%)

27g fibra (10%)

Café da manhã

180 kcal, 11g proteína, 17g carboidratos líquidos, 5g gordura



Bubble & squeak inglês vegano
1 bolinhos- 97 kcal



Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã
1 bolinhos- 83 kcal

Jantar

260 kcal, 21g proteína, 26g carboidratos líquidos, 5g gordura



Arroz integral
1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal



Farelos veganos
1 xícara(s)- 146 kcal

Almoço

405 kcal, 19g proteína, 49g carboidratos líquidos, 8g gordura



Sopa toscana de feijão branco
403 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 6

1062 kcal

100g proteína (38%)

20g gordura (17%)

94g carboidrato (35%)

27g fibra (10%)

Café da manhã

180 kcal, 11g proteína, 17g carboidratos líquidos, 5g gordura



Bubble & squeak inglês vegano
1 bolinhos- 97 kcal



Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã
1 bolinhos- 83 kcal

Jantar

260 kcal, 21g proteína, 26g carboidratos líquidos, 5g gordura



Arroz integral
1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal



Farelos veganos
1 xícara(s)- 146 kcal

Almoço

405 kcal, 19g proteína, 49g carboidratos líquidos, 8g gordura



Sopa toscana de feijão branco
403 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 7

1144 kcal

108g proteína (38%)


35g gordura (28%)

75g carboidrato (26%)

23g fibra (8%)


Café da manhã

180 kcal, 11g proteína, 17g carboidratos líquidos, 5g gordura



Bubble & squeak inglês vegano

1 bolinhos- 97 kcal




Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã

1 bolinhos- 83 kcal


Jantar

385 kcal, 17g proteína, 30g carboidratos líquidos, 16g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal




Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal


Almoço

360 kcal, 31g proteína, 27g carboidratos líquidos, 13g gordura



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal




Milho com manteiga vegana

94 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Lanches

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

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
1/4 xícara (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme
13 3/4 oz (390g)
- ☐ tempeh
6 oz (170g)
- ☐ lentilhas, cruas
1/3 xícara (64g)
- ☐ feijão branco, enlatado
1 1/4 lata(s) (549g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
2 xícara (200g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1/2 lata(s) (224g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ batatas
16 oz (461g)
- ☐ edamame congelado, sem casca
4 colher de sopa (30g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
1 beterraba(s) (50g)
- ☐ folhas de couve
6 oz (168g)
- ☐ tomates
2 colher de sopa de tomates-cereja (19g)
- ☐ cebola
1 médio (diâ. 6,5 cm) (98g)
- ☐ alho
5 1/4 dente(s) (de alho) (16g)
- ☐ couve-de-bruxelas
1 1/2 xícara, ralada (75g)
- ☐ cenouras
1 grande (72g)
- ☐ aipo cru
1 talo grande (28-30 cm de comprimento) (64g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho Frank's Red Hot
1 colher de sopa (mL)
- ☐ molho picante
1 colher de sopa (mL)
- ☐ caldo de legumes
6 xícara(s) (mL)

Bebidas

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

Especiarias e ervas

- ☐ sal
2 1/4 g (2g)
- ☐ páprica
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ tomilho fresco
1 pitada (0g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
4 pitada (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 g (1g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
3/4 abacate(s) (151g)
- ☐ limão
3/4 pequeno (44g)
- ☐ nectarina
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol
1 oz (28g)
- ☐ amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
1/3 xícara (63g)

- ☐ **espinafre fresco**
2 xícara(s) (60g)
- ☐ **grãos de milho congelados**
2/3 xícara (91g)

Outro

- ☐ **folhas verdes variadas**
4 1/4 xícara (128g)
 - ☐ **ranch vegano**
1 colher de sopa (mL)
 - ☐ **hambúrguer vegetal**
4 hambúrguer (284g)
 - ☐ **salsichas veganas para café da manhã (em formato de hambúrguer)**
3 hambúrgueres (114g)
 - ☐ **tempero italiano**
1 colher de sopa (11g)
 - ☐ **linguiça vegana**
1 salsicha (100g)
 - ☐ **manteiga vegana**
1/4 colher de sopa (4g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

nectarina, sem caroço
1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

Para todas as 2 refeições:

nectarina, sem caroço
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol

1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol

1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Bubble & squeak inglês vegano

1 bolinhos - 97 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 14g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de chá (mL)

molho picante

1 colher de chá (mL)

batatas, descascado e cortado em pedaços

1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)

couve-de-bruxelas, ralado

1/2 xícara, ralada (25g)

Para todas as 3 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

molho picante

1 colher de sopa (mL)

batatas, descascado e cortado em pedaços

3 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (276g)

couve-de-bruxelas, ralado

1 1/2 xícara, ralada (75g)

1. Coloque as batatas em uma panela, cubra com água e ferva por 10-15 minutos até ficarem macias ao garfo. Escorra e amasse as batatas com um garfo. Tempere com sal e pimenta.
2. Em uma tigela grande, misture o purê de batatas e as couves-de-bruxelas. Tempere generosamente com sal e pimenta.
3. Modele em bolinhos (use o número de bolinhos indicado nos detalhes da receita).
4. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Pressione os bolinhos no óleo e deixe sem mexer até dourar um lado, cerca de 2-3 minutos. Vire e cozinhe o outro lado.
5. Sirva com molho picante.

Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã

1 bolinhos - 83 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

salsichas veganas para café da manhã (em formato de hambúrguer)

1 hambúrgueres (38g)

Para todas as 3 refeições:

salsichas veganas para café da manhã (em formato de hambúrguer)

3 hambúrgueres (114g)

1. Cozinhe os bolinhos conforme as instruções da embalagem. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tofu básico

6 oz - 257 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de sopa (mL)

tofu firme

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de sopa (mL)

tofu firme

3/4 lbs (340g)

1. Fatie o tofu 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.

Batatas fritas assadas

97 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

batatas

1/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (92g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

batatas

1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de couve e abacate

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



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado

3/8 maço (64g)

abacates, picado

3/8 abacate(s) (75g)

limão, espremido

3/8 pequeno (22g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado

3/4 maço (128g)

abacates, picado

3/4 abacate(s) (151g)

limão, espremido

3/4 pequeno (44g)

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.
-

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 254 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

hambúrguer vegetal

2 hambúrguer (142g)

Para todas as 2 refeições:

hambúrguer vegetal

4 hambúrguer (284g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
 2. Sirva.
-

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Sopa toscana de feijão branco

403 kcal ● 19g proteína ● 8g gordura ● 49g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

cenouras, picado

1/2 grande (36g)

aipo cru, picado

1/2 talo grande (28-30 cm de comprimento) (32g)

tempero italiano

1/2 colher de sopa (5g)

flocos de pimenta vermelha

2 pitada (0g)

caldo de legumes

2 xícara(s) (mL)

espinafre fresco

1 xícara(s) (30g)

feijão branco, enlatado, lavado e escorrido

1/2 lata(s) (220g)

cebola, cortado em cubos

1/2 pequeno (35g)

alho, picado fino

2 dente(s) (de alho) (6g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

cenouras, picado

1 grande (72g)

aipo cru, picado

1 talo grande (28-30 cm de comprimento) (64g)

tempero italiano

1 colher de sopa (11g)

flocos de pimenta vermelha

4 pitada (1g)

caldo de legumes

4 xícara(s) (mL)

espinafre fresco

2 xícara(s) (60g)

feijão branco, enlatado, lavado e escorrido

1 lata(s) (439g)

cebola, cortado em cubos

1 pequeno (70g)

alho, picado fino

4 dente(s) (de alho) (12g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e frite por cerca de 5 minutos até amolecerem. Adicione as cenouras e o aipo e cozinhe mais 8-10 minutos, mexendo ocasionalmente.
2. Adicione o caldo, os feijões brancos, o tempero italiano, a pimenta vermelha em flocos e sal/pimenta a gosto à panela e leve a uma fervura suave. Reduza o fogo para baixo e cozinhe, com a tampa, por 15 minutos.
3. Misture o espinafre e cozinhe até murchar, cerca de 2 minutos.
4. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

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.

Milho com manteiga vegana

94 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

sal

1/2 pitada (0g)

manteiga vegana

1/4 colher de sopa (4g)

grãos de milho congelados

2/3 xícara (91g)

1. Prepare o milho conforme as instruções da embalagem.
Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta a gosto.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada de edamame e beterraba

86 kcal ● 5g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

vinagrete balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

edamame congelado, sem casca

4 colher de sopa (30g)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

1 beterraba(s) (50g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

196 kcal ● 12g proteína ● 13g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



óleo
1/4 colher de sopa (mL)
molho Frank's Red Hot
1 colher de sopa (mL)
tempeh, picado grosseiramente
2 oz (57g)
ranch vegano
1 colher de sopa (mL)

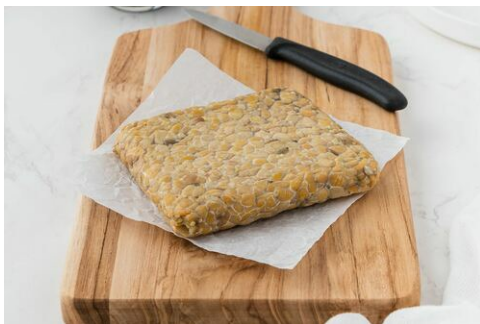
1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com ranch vegano.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

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.

Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

água
2/3 xícara(s) (mL)
sal
1/3 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
2 2/3 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

água
1 1/3 xícara(s) (mL)
sal
2/3 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/3 xícara (64g)

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.

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada simples de folhas mistas com tomate

38 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



folhas verdes variadas
3/4 xícara (23g)
tomates
2 colher de sopa de tomates-cereja (19g)
molho para salada
3/4 colher de sopa (mL)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

sal
1 pitada (1g)
água
1/3 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
arroz integral
2 2/3 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

sal
2 pitada (1g)
água
2/3 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
arroz integral
1/3 xícara (63g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Farelos veganos

1 xícara(s) - 146 kcal ● 19g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 xícara (100g)

Para todas as 2 refeições:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
2 xícara (200g)

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

Jantar 5 [🔗](#)

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.

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.

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.