

# 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

## Almoço

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



**Tofu básico**  
6 oz- 257 kcal



**Batatas fritas assadas**  
97 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

## 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

## Almoço

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



**Tofu básico**  
6 oz- 257 kcal



**Batatas fritas assadas**  
97 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

## 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

# Lista de Compras



## 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)

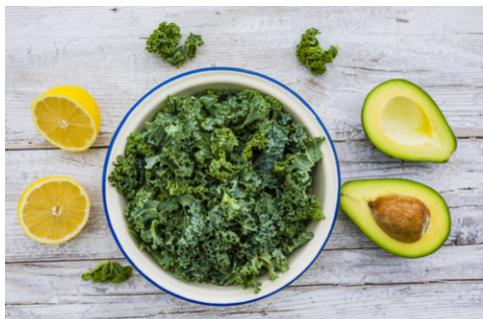
1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca 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.\r\nCubra 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.\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.

## 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.