

Meal Plan - Dieta vegana de 1200 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

1211 kcal ● 94g proteína (31%) ● 19g gordura (14%) ● 136g carboidrato (45%) ● 30g fibra (10%)

Café da manhã

195 kcal, 7g proteína, 35g carboidratos líquidos, 2g gordura



Morangos

1 xícara(s)- 52 kcal



Bagel médio tostado com 'manteiga'

1/2 bagel(s)- 145 kcal

Jantar

360 kcal, 18g proteína, 50g carboidratos líquidos, 7g gordura



Leite de soja

1 1/4 xícara(s)- 106 kcal



Massa com molho pronto

255 kcal

Almoço

435 kcal, 22g proteína, 50g carboidratos líquidos, 9g gordura



Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal



Sopa toscana de feijão branco

202 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 2

1211 kcal ● 94g proteína (31%) ● 19g gordura (14%) ● 136g carboidrato (45%) ● 30g fibra (10%)

Café da manhã

195 kcal, 7g proteína, 35g carboidratos líquidos, 2g gordura



Morangos

1 xícara(s)- 52 kcal



Bagel médio tostado com 'manteiga'

1/2 bagel(s)- 145 kcal

Jantar

360 kcal, 18g proteína, 50g carboidratos líquidos, 7g gordura



Leite de soja

1 1/4 xícara(s)- 106 kcal



Massa com molho pronto

255 kcal

Almoço

435 kcal, 22g proteína, 50g carboidratos líquidos, 9g gordura



Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal



Sopa toscana de feijão branco

202 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 3

1169 kcal ● 113g proteína (39%) ● 14g gordura (11%) ● 118g carboidrato (40%) ● 31g fibra (11%)

Café da manhã

195 kcal, 7g proteína, 35g carboidratos líquidos, 2g gordura



Morangos

1 xícara(s)- 52 kcal



Bagel médio tostado com 'manteiga'

1/2 bagel(s)- 145 kcal

Jantar

410 kcal, 19g proteína, 63g carboidratos líquidos, 3g gordura



Chili vegano com pedaços

268 kcal



Suco de fruta

1 1/4 copo(s)- 143 kcal

Almoço

340 kcal, 38g proteína, 18g carboidratos líquidos, 8g gordura



Farelos veganos

1 3/4 xícara(s)- 256 kcal



Lentilhas

87 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 4

1142 kcal ● 114g proteína (40%) ● 50g gordura (39%) ● 35g carboidrato (12%) ● 25g fibra (9%)

Café da manhã

195 kcal, 9g proteína, 4g carboidratos líquidos, 15g gordura



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal

Jantar

385 kcal, 18g proteína, 12g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal



Nozes

1/6 xícara(s)- 131 kcal



Tofu Cajun

157 kcal

Almoço

340 kcal, 38g proteína, 18g carboidratos líquidos, 8g gordura



Farelos veganos

1 3/4 xícara(s)- 256 kcal



Lentilhas

87 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 5 1170 kcal ● 96g proteína (33%) ● 58g gordura (45%) ● 45g carboidrato (15%) ● 21g fibra (7%)

Café da manhã

195 kcal, 9g proteína, 4g carboidratos líquidos, 15g gordura



Aloha de aipo
2 aloha(s) de aipo- 13 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Jantar

365 kcal, 11g proteína, 29g carboidratos líquidos, 20g gordura



Lentilhas ao curry
241 kcal



Pimentões e cebolas salteados
125 kcal

Almoço

390 kcal, 28g proteína, 11g carboidratos líquidos, 22g gordura



Tempeh básico
4 oz- 295 kcal



Cogumelos salteados
4 oz cogumelos- 95 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 6 1178 kcal ● 97g proteína (33%) ● 55g gordura (42%) ● 53g carboidrato (18%) ● 20g fibra (7%)

Café da manhã

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



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

Jantar

365 kcal, 11g proteína, 29g carboidratos líquidos, 20g gordura



Lentilhas ao curry
241 kcal



Pimentões e cebolas salteados
125 kcal

Almoço

390 kcal, 28g proteína, 11g carboidratos líquidos, 22g gordura



Tempeh básico
4 oz- 295 kcal



Cogumelos salteados
4 oz cogumelos- 95 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 7

1152 kcal ● 93g proteína (32%) ● 33g gordura (26%) ● 99g carboidrato (34%) ● 22g fibra (8%)

Café da manhã

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



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

Almoço

305 kcal, 7g proteína, 56g carboidratos líquidos, 2g gordura



Sopa de tomate
1 lata(s)- 211 kcal



Palitos de cenoura
3 1/2 cenoura(s)- 95 kcal

Jantar

425 kcal, 28g proteína, 28g carboidratos líquidos, 18g gordura



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal



Salada de seitan
359 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

- ☐ morangos
3 xícara, inteira (432g)
- ☐ suco de fruta
10 fl oz (mL)
- ☐ pêssago
1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)
- ☐ abacates
1/4 abacate(s) (50g)

Produtos de panificação

- ☐ bagel
1 1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (158g)

Outro

- ☐ manteiga vegana
3/4 colher de sopa (11g)
- ☐ tempero italiano
1/2 colher de sopa (5g)
- ☐ leite de soja sem açúcar
2 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ pasta de curry
2 colher de chá (10g)
- ☐ levedura nutricional
1 colher de chá (1g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
- ☐ água
16 2/3 xícara(s) (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
2 pitada (0g)
- ☐ sal
2 pitada (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
- ☐ cebola em pó
3/4 pitada (0g)
- ☐ pó de chili
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ alho em pó
1/3 pitada (0g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola
1 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (189g)
- ☐ tomates
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (492g)
- ☐ salsa fresca
3 ramos (3g)
- ☐ cenouras
4 1/3 médio (265g)
- ☐ aipo cru
3/8 maço (200g)
- ☐ espinafre fresco
3 xícara(s) (90g)
- ☐ alho
2 dente(s) (de alho) (6g)
- ☐ cogumelos
1/2 lbs (238g)
- ☐ vagens verdes frescas
4 colher de chá, pedaços de 1,3 cm (8g)
- ☐ pimentão vermelho
4 colher de chá, picada (12g)
- ☐ pimentão verde
4 colher de chá, picada (12g)
- ☐ alface romana (romaine)
1/2 corações (250g)
- ☐ pimentão
2 grande (328g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1 3/4 colher de sopa (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
4 oz (114g)
- ☐ seitan
3 oz (85g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- ☐ nozes
3 colher de sopa, sem casca (19g)
- ☐ leite de coco enlatado
1/2 xícara (mL)

- ☐ tempero cajun
4 pitada (1g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)
- ☐ caldo de legumes
2 xícara(s) (mL)
- ☐ molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)
- ☐ sopa de tomate condensada enlatada
1 lata (298 g) (298g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado
1 lata(s) (448g)
 - ☐ feijão branco, enlatado
1/2 lata(s) (220g)
 - ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
3 1/2 xícara (350g)
 - ☐ lentilhas, cruas
2/3 xícara (128g)
 - ☐ feijão vermelho seco
4 colher de chá (15g)
 - ☐ tofu extra firme
2 colher de sopa (31g)
 - ☐ feijões brancos secos
4 colher de chá (17g)
 - ☐ tofu firme
5 oz (142g)
 - ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
-

Lanches

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

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Morangos

1 xícara(s) - 52 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

morangos

1 xícara, inteira (144g)

Para todas as 3 refeições:

morangos

3 xícara, inteira (432g)

1. A receita não possui instruções.

Bagel médio tostado com 'manteiga'

1/2 bagel(s) - 145 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 27g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

bagel

1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(53g)

manteiga vegana

1/4 colher de sopa (4g)

Para todas as 3 refeições:

bagel

1 1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(158g)

manteiga vegana

3/4 colher de sopa (11g)

1. Toste o bagel no ponto desejado.\r\nEspalhe a manteiga.\r\nAproveite.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

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

Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal ● 12g proteína ● 5g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (224g)
cebola, fatiado finamente
1/4 pequeno (18g)
tomates, cortado ao meio
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
salsa fresca, picado
1 1/2 ramos (2g)

Para todas as 2 refeições:

vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 lata(s) (448g)
cebola, fatiado finamente
1/2 pequeno (35g)
tomates, cortado ao meio
1 xícara de tomates-cereja (149g)
salsa fresca, picado
3 ramos (3g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture.
Sirva!

Sopa toscana de feijão branco

202 kcal ● 10g proteína ● 4g gordura ● 25g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/4 colher de sopa (mL)
cenouras, picado
1/4 grande (18g)
aipo cru, picado
1/4 talo grande (28-30 cm de comprimento) (16g)
tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
flocos de pimenta vermelha
1 pitada (0g)
caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)
espinafre fresco
1/2 xícara(s) (15g)
feijão branco, enlatado, lavado e escorrido
1/4 lata(s) (110g)
cebola, cortado em cubos
1/4 pequeno (18g)
alho, picado fino
1 dente(s) (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

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)

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 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Farelos veganos

1 3/4 xícara(s) - 256 kcal ● 33g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 3/4 xícara (175g)

Para todas as 2 refeições:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
3 1/2 xícara (350g)

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

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.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tempeh básico

4 oz - 295 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

tempeh
4 oz (113g)
óleo
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tempeh
1/2 lbs (227g)
óleo
4 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.

Cogumelos salteados

4 oz cogumelos - 95 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
cogumelos, fatiado
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
cogumelos, fatiado
1/2 lbs (227g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione os cogumelos à frigideira e cozinhe até amolecerem, cerca de 5-10 minutos.
3. Tempere com sal/pimenta e quaisquer especiarias ou ervas que tiver à mão. Sirva.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 7

Sopa de tomate

1 lata(s) - 211 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 lata(s)

sopa de tomate condensada enlatada
1 lata (298 g) (298g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Palitos de cenoura

3 1/2 cenoura(s) - 95 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Rende 3 1/2 cenoura(s)

cenouras
3 1/2 médio (214g)

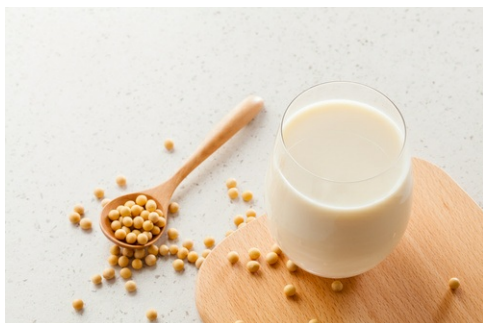
1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Leite de soja

1 1/4 xícara(s) - 106 kcal ● 9g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar
1 1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Massa com molho pronto

255 kcal ● 9g proteína ● 2g gordura ● 47g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

massa seca crua
2 oz (57g)
molho para macarrão
1/8 pote (680 g) (84g)

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua
4 oz (114g)
molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Jantar 2

Comer em dia 3

Chili vegano com pedaços

268 kcal ● 17g proteína ● 3g gordura ● 32g carboidrato ● 12g fibra



pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

cebola em pó

2/3 pitada (0g)

feijão vermelho seco, deixado de molho durante a noite

4 colher de chá (15g)

cebola, picado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (9g)

tofu extra firme

2 colher de sopa (31g)

pó de chili

1/2 colher de sopa (4g)

alho em pó

1/3 pitada (0g)

cogumelos

2 2/3 colher de sopa, picada (12g)

aipo cru

4 colher de chá, picado (8g)

vagens verdes frescas

4 colher de chá, pedaços de 1,3 cm (8g)

pimentão vermelho

4 colher de chá, picada (12g)

pimentão verde

4 colher de chá, picada (12g)

sal

1 pitada (1g)

água

1 xícara(s) (mL)

tomates

16 colher de sopa, picada (180g)

feijões brancos secos, deixado de molho durante a noite

4 colher de chá (17g)

lentilhas, cruas, deixado de molho durante a noite

4 colher de chá (16g)

1. Escorra e enxágue os feijões-mulatinho (kidney), os feijões brancos e as lentilhas. Combine em uma panela grande e cubra com água; ferva em fogo médio-alto a alto por 1 hora, ou até ficarem macios.
2. Enquanto isso, em uma panela grande em fogo alto, combine os tomates e a água; leve à fervura. Reduza o fogo para baixo e cozinhe sem tampar por 1 hora, ou até os tomates se desmancharem.
3. Misture os tomates aos feijões e adicione cogumelos, pimentão verde, pimentão vermelho, vagem, aipo, cebolas e tofu. Tempere com sal, pimenta, cebola em pó, alho em pó e chili em pó a gosto. Cozinhe em fogo brando por 2 a 3 horas, ou até atingir a consistência desejada.

Suco de fruta

1 1/4 copo(s) - 143 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 32g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 1/4 copo(s)

suco de fruta

10 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



molho para salada

3/4 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

1/4 médio (15g)

alface romana (romaine), picado grosseiramente

1/2 corações (250g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Nozes

1/6 xícara(s) - 131 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/6 xícara(s)

nozes

3 colher de sopa, sem casca (19g)

1. A receita não possui instruções.

Tofu Cajun

157 kcal ● 11g proteína ● 11g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



tempero cajun

4 pitada (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

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

5 oz (142g)

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Lentilhas ao curry

241 kcal ● 9g proteína ● 12g gordura ● 20g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

lentilhas, cruas
2 2/3 colher de sopa (32g)
água
1/3 xícara(s) (mL)
sal
1/3 pitada (0g)
leite de coco enlatado
4 colher de sopa (mL)
pasta de curry
1 colher de chá (5g)

Para todas as 2 refeições:

lentilhas, cruas
1/3 xícara (64g)
água
2/3 xícara(s) (mL)
sal
2/3 pitada (1g)
leite de coco enlatado
1/2 xícara (mL)
pasta de curry
2 colher de chá (10g)

1. Enxágue as lentilhas e coloque-as em uma panela com a água. Leve à fervura, então tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Misture a pasta de curry, o creme de coco e tempere com sal a gosto. Volte a ferver e cozinhe por mais 10 a 15 minutos, até as lentilhas ficarem macias.

Pimentões e cebolas salteados

125 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
cebola, fatiado
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
pimentão, cortado em tiras
1 grande (164g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
cebola, fatiado
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
pimentão, cortado em tiras
2 grande (328g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o pimentão e a cebola e refogue até os vegetais ficarem macios, cerca de 15-20 minutos.
2. Tempere com um pouco de sal e pimenta e sirva.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Pêssego

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



Rende 1 pêssego(s)

pêssego

1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

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.

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.