

Meal Plan - Dieta vegana de 50 g de proteína

[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

1027 kcal ● 52g proteína (20%) ● 37g gordura (32%) ● 108g carboidrato (42%) ● 14g fibra (6%)

Café da manhã

225 kcal, 3g proteína, 50g carboidratos líquidos, 1g gordura



Suco de fruta

3/4 copo(s)- 86 kcal



Uvas-passas

1/4 xícara- 137 kcal

Jantar

390 kcal, 7g proteína, 22g carboidratos líquidos, 27g gordura



Tomates recheados com legumes (sem laticínios)

3 tomate(s) recheado(s)- 391 kcal

Almoço

305 kcal, 18g proteína, 35g carboidratos líquidos, 8g gordura



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Seitan Philly cheesesteak vegano

1/2 sub(s)- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Day 2

1040 kcal ● 53g proteína (20%) ● 30g gordura (26%) ● 123g carboidrato (47%) ● 15g fibra (6%)

Café da manhã

225 kcal, 3g proteína, 50g carboidratos líquidos, 1g gordura



Suco de fruta

3/4 copo(s)- 86 kcal



Uvas-passas

1/4 xícara- 137 kcal

Jantar

405 kcal, 9g proteína, 37g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal



Quesadilla vegana de abacate e folhas verdes

1/2 quesadilla(s)- 328 kcal

Almoço

305 kcal, 18g proteína, 35g carboidratos líquidos, 8g gordura



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Seitan Philly cheesesteak vegano

1/2 sub(s)- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Day 3

973 kcal ● 55g proteína (23%) ● 29g gordura (27%) ● 105g carboidrato (43%) ● 17g fibra (7%)

Café da manhã

225 kcal, 3g proteína, 50g carboidratos líquidos, 1g gordura



Suco de fruta
3/4 copo(s)- 86 kcal



Uvas-passas
1/4 xícara- 137 kcal

Jantar

355 kcal, 17g proteína, 11g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal



Tofu básico
6 oz- 257 kcal

Almoço

285 kcal, 11g proteína, 44g carboidratos líquidos, 4g gordura



Salada egípcia de quinoa
285 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Day 4

1057 kcal ● 93g proteína (35%) ● 28g gordura (24%) ● 92g carboidrato (35%) ● 16g fibra (6%)

Café da manhã

180 kcal, 4g proteína, 29g carboidratos líquidos, 3g gordura



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal



Bubble & squeak inglês vegano
1 bolinhos- 97 kcal

Jantar

355 kcal, 39g proteína, 20g carboidratos líquidos, 11g gordura



Seitan simples
5 oz- 305 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
49 kcal

Almoço

410 kcal, 25g proteína, 42g carboidratos líquidos, 14g gordura



Salada simples de folhas mistas
68 kcal



Lentilhas
116 kcal



Tenders de chik'n crocantes
4 tender(es)- 229 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Day 5

990 kcal ● 70g proteína (28%) ● 28g gordura (26%) ● 90g carboidrato (36%) ● 24g fibra (10%)

Café da manhã

180 kcal, 4g proteína, 29g carboidratos líquidos, 3g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Bubble & squeak inglês vegano

1 bolinhos- 97 kcal

Jantar

285 kcal, 17g proteína, 18g carboidratos líquidos, 11g gordura



Refogado de cenoura com carne moída

166 kcal



Salada mista

121 kcal

Almoço

410 kcal, 25g proteína, 42g carboidratos líquidos, 14g gordura



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Lentilhas

116 kcal



Tenders de chik'n crocantes

4 tender(es)- 229 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Day 6

1011 kcal ● 75g proteína (30%) ● 21g gordura (19%) ● 110g carboidrato (44%) ● 19g fibra (8%)

Café da manhã

230 kcal, 17g proteína, 25g carboidratos líquidos, 4g gordura



Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoa)

105 kcal

Jantar

330 kcal, 23g proteína, 29g carboidratos líquidos, 11g gordura



Lentilhas

174 kcal



Tofu Cajun

157 kcal

Almoço

340 kcal, 12g proteína, 56g carboidratos líquidos, 5g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate

85 kcal



Massa com molho pronto

255 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Day 7

1011 kcal ● 75g proteína (30%) ● 21g gordura (19%) ● 110g carboidrato (44%) ● 19g fibra (8%)

Café da manhã

230 kcal, 17g proteína, 25g carboidratos líquidos, 4g gordura



Palitos de cenoura
1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoa)
105 kcal

Jantar

330 kcal, 23g proteína, 29g carboidratos líquidos, 11g gordura



Lentilhas
174 kcal



Tofu Cajun
157 kcal

Almoço

340 kcal, 12g proteína, 56g carboidratos líquidos, 5g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate
85 kcal



Massa com molho pronto
255 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de fruta
18 fl oz (mL)
- ☐ uvas-passas
3/4 xícara, compacta (124g)
- ☐ abacates
1/4 abacate(s) (50g)
- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)
- ☐ laranja
4 laranja (616g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de chá (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
9 médio inteiro (6 cm diâ.) (1125g)
- ☐ pimentão
1 1/2 pequeno (111g)
- ☐ cebola
1 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (135g)
- ☐ espinafre fresco
1/4 pacote (280 g) (59g)
- ☐ abobrinha
3/4 grande (242g)
- ☐ pepino
1 1/4 pepino (≈21 cm) (389g)
- ☐ cenouras
4 1/2 médio (279g)
- ☐ alface romana (romaine)
1 1/4 corações (625g)
- ☐ batatas
2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)
- ☐ couve-de-bruxelas
1 xícara, ralada (50g)
- ☐ ketchup
2 colher de sopa (34g)
- ☐ alho
1/3 dente(s) (de alho) (1g)
- ☐ coentro fresco
1/2 colher de sopa, picado (2g)
- ☐ cebola roxa
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)
- ☐ aipo cru
1 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (53g)

Outro

- ☐ queijo vegano fatiado
1 fatia(s) (20g)

Gorduras e óleos

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

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
1/2 lbs (227g)
- ☐ quinoa, crua
1/3 xícara (56g)
- ☐ massa seca crua
4 oz (114g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
8 concha (1/3 xícara cada) (248g)
- ☐ água
2/3 galão (mL)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
1 xícara (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
3 pitada (2g)
- ☐ manjerição fresco
1 colher de sopa, picado (3g)
- ☐ cúrcuma em pó
2 pitada (1g)
- ☐ cominho em pó
4 pitada (1g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
3/4 pitada (0g)
- ☐ tempero cajun
1 colher de chá (2g)

Produtos de panificação

- ☐ tortilhas de farinha
1/2 tortilha (aprox. 30.5 cm diâ.) (59g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa (molho)
1 colher de sopa (18g)

- ☐ **pão tipo sub(s)**
1 pão(ões) (85g)
- ☐ **tempero italiano**
1/2 colher de sopa (5g)
- ☐ **queijo vegano ralado**
1 1/2 oz (42g)
- ☐ **folhas verdes variadas**
1 1/2 embalagem (155 g) (238g)
- ☐ **tenders 'chik'n' sem carne**
8 pedaços (204g)

- ☐ **molho picante**
2 colher de chá (mL)
- ☐ **molho para macarrão**
1/4 pote (680 g) (168g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ **tofu firme**
1 lbs (454g)
 - ☐ **lentilhas, cruas**
13 1/4 colher de sopa (160g)
 - ☐ **carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**
2 oz (57g)
 - ☐ **molho de soja (tamari)**
1/2 colher de sopa (mL)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Suco de fruta

3/4 copo(s) - 86 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 19g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
6 fl oz (mL)

Para todas as 3 refeições:

suco de fruta
18 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Uvas-passas

1/4 xícara - 137 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

uvas-passas
4 colher de sopa, compacta (41g)

Para todas as 3 refeições:

uvas-passas
3/4 xícara, compacta (124g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

laranja
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

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 2 refeições:

óleo
1 colher de chá (mL)
molho picante
2 colher de chá (mL)
batatas, descascado e cortado em pedaços
2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)
couve-de-bruxelas, ralado
1 xícara, ralada (50g)

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.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s) - 41 kcal  1g proteína  0g gordura  6g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
1 1/2 médio (92g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal  1g proteína  0g gordura  16g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

laranja
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Shake de proteína (leite de amêndoa)

105 kcal  14g proteína  4g gordura  3g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

leite de amêndoa sem açúcar
1/2 xícara (mL)
proteína em pó
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 2 refeições:

leite de amêndoa sem açúcar
1 xícara (mL)
proteína em pó
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tomates-cereja

12 tomates-cereja - 42 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

tomates

12 tomatinhos (204g)

Para todas as 2 refeições:

tomates

24 tomatinhos (408g)

1. Enxágue os tomates, remova os cabinhos e sirva.

Seitan Philly cheesesteak vegano

1/2 sub(s) - 261 kcal ● 16g proteína ● 8g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

queijo vegano fatiado

1/2 fatia(s) (10g)

pão tipo sub(s)

1/2 pão(ões) (43g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

pimentão, fatiado

1/4 pequeno (19g)

cebola, picado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

seitan, cortado em tiras

1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

queijo vegano fatiado

1 fatia(s) (20g)

pão tipo sub(s)

1 pão(ões) (85g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

pimentão, fatiado

1/2 pequeno (37g)

cebola, picado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

seitan, cortado em tiras

3 oz (85g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio e adicione as pimentas e a cebola, cozinhando por alguns minutos até começarem a amolecer e a cebola começar a caramelizar.
2. Adicione o queijo e mexa levemente até derreter. Transfira os vegetais para um prato.
3. Adicione as fatias de seitan à panela e cozinhe por alguns minutos de cada lado, até aquecerem e as bordas ficarem douradas e crocantes.
4. Quando o seitan estiver pronto, junte os vegetais de volta e misture até ficar bem combinado.
5. Coloque o recheio no pão e sirva!

Almoço 2

Comer em dia 3

Salada egípcia de quinoa

285 kcal ● 11g proteína ● 4g gordura ● 44g carboidrato ● 7g fibra



suco de limão

1 colher de sopa (mL)

manjeriço fresco

1 colher de sopa, picado (3g)

cúrcuma em pó

2 pitada (1g)

cominho em pó

4 pitada (1g)

quinoa, crua

1/3 xícara (56g)

tomates, picado finamente

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

pimentão, sem sementes

1 pequeno (74g)

pepino, picado finamente

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Cozinhe a quinoa conforme as instruções da embalagem, exceto acrescente cominho e cúrcuma à água enquanto cozinha.
2. Enquanto a quinoa cozinha, prepare os demais ingredientes. (Opcional: você pode cortar o pimentão ao meio e assar no grill por cerca de 10 minutos, virando uma vez, até a pele formar bolhas. Retire a pele e pique finamente. Isso é opcional — você também pode usar o pimentão cru finamente picado.)
3. Quando a quinoa estiver cozida, deixe esfriar por 5 minutos e então misture todos os ingredientes restantes.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Almoço 3

Comer em dia 4 e dia 5

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.

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.

Tenders de chik'n crocantes

4 tender(es) - 229 kcal ● 16g proteína ● 9g gordura ● 21g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

tenders 'chik'n' sem carne
4 pedaços (102g)
ketchup
1 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

tenders 'chik'n' sem carne
8 pedaços (204g)
ketchup
2 colher de sopa (34g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.
Sirva com ketchup.
-

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples com aipo, pepino e tomate

85 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada

3 colher de chá (mL)

aipo cru, picado

2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (27g)

folhas verdes variadas

1/3 embalagem (155 g) (52g)

pepino, fatiado

1/3 pepino (≈21 cm) (100g)

tomates, cortado em cubinhos

1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

aipo cru, picado

1 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (53g)

folhas verdes variadas

2/3 embalagem (155 g) (103g)

pepino, fatiado

2/3 pepino (≈21 cm) (201g)

tomates, cortado em cubinhos

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

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 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Tomates recheados com legumes (sem laticínios)

3 tomate(s) recheado(s) - 391 kcal ● 7g proteína ● 27g gordura ● 22g carboidrato ● 7g fibra



Rende 3 tomate(s) recheado(s)

espinafre fresco

1 1/2 xícara(s) (45g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 1/2 pitada (1g)

tempero italiano

1/2 colher de sopa (5g)

tomates

3 médio inteiro (6 cm diâ.) (369g)

queijo vegano ralado

4 colher de sopa (28g)

cebola, cortado em cubos

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

abobrinha, cortado em cubos

3/4 grande (242g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Corte a parte de cima de cada tomate e descarte.
3. Use uma colher para retirar o interior de cada tomate, tomando cuidado para não perfurar as paredes. Descarte a polpa e as sementes.
4. Seque o interior dos tomates com papel toalha. Salgue por dentro e vire-os de cabeça para baixo sobre um papel toalha para drenar; reserve.
5. Pique a abobrinha e a cebola.
6. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Acrescente a abobrinha, a cebola, o tempero italiano e sal/pimenta (a gosto). Refogue até os vegetais amolecerem, cerca de 4 minutos.
7. Junte o espinafre e cozinhe por mais 2 minutos até murchar. Retire do fogo.
8. Coloque os tomates com a abertura para cima em uma assadeira. Polvilhe cerca de metade do queijo no fundo dos tomates.
9. Recheie os tomates com a mistura de legumes e cubra com o queijo restante.
10. Asse por cerca de 20–25 minutos até os tomates estarem bem quentes.
11. Opcional: coloque sob o grill por cerca de um minuto para dourar o queijo.

Jantar 2

Comer em dia 2

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

tomates

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

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

Quesadilla vegana de abacate e folhas verdes

1/2 quesadilla(s) - 328 kcal ● 7g proteína ● 16g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1/2 quesadilla(s)

tortilhas de farinha

1/2 tortilha (aprox. 30.5 cm diâ.) (59g)

espinafre fresco

1/2 oz (14g)

queijo vegano ralado

1/2 oz (14g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

salsa (molho)

1 colher de sopa (18g)

abacates, fatiado finamente

1/4 abacate(s) (50g)

1. Adicione o queijo, o espinafre e as fatias de abacate em metade da tortilla. Dobre a tortilla ao meio e pressione levemente.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a quesadilla e cozinhe até dourar, cerca de 2-3 minutos de cada lado.
3. Fatie e sirva com salsa.

Jantar 3

Comer em dia 3

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.

Tofu básico

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



Rende 6 oz

óleo

1 colher de sopa (mL)

tofu firme

6 oz (170g)

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.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 4

Seitan simples

5 oz - 305 kcal ● 38g proteína ● 10g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Rende 5 oz

seitan

5 oz (142g)

óleo

1 1/4 colher de chá (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.

Salada simples com tomates e cenouras

49 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



molho para salada

1 colher de chá (mL)

cenouras, fatiado

1/8 médio (8g)

alface romana (romaine), picado grosseiramente

1/4 corações (125g)

tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

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

Refogado de cenoura com carne moída

166 kcal ● 12g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra



cenouras
2/3 grande (48g)
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
2 oz (57g)
molho de soja (tamari)
1/2 colher de sopa (mL)
água
1 colher de chá (mL)
flocos de pimenta vermelha
2/3 pitada (0g)
suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
óleo
1 colher de chá (mL)
alho, picado finamente
1/3 dente(s) (de alho) (1g)
cebola, picado
1/6 grande (25g)
coentro fresco, picado
1/2 colher de sopa, picado (2g)

1. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-baixo e adicione o óleo. Acrescente a cebola picada e o alho e mexa ocasionalmente.
2. Enquanto isso, corte as cenouras em palitos pequenos. Adicione as cenouras à frigideira com as cebolas junto com flocos de pimenta vermelha e uma pitada de sal e pimenta. Continue cozinhando até que as cebolas estejam douradas e as cenouras levemente macias.
3. Adicione os pedaços de carne (hambúrguer desfiado) à panela e misture. Acrescente molho de soja, água e metade do coentro.
4. Quando estiver totalmente cozido, sirva e regue com suco de limão e o restante do coentro.

Salada mista

121 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 7g fibra



alface romana (romaine), ralado
1/2 corações (250g)
tomates, em cubos
1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)
molho para salada
1 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)
pepino, fatiado ou em cubos
1/8 pepino (≈21 cm) (38g)
cenouras, descascado e ralado ou fatiado
1/2 pequeno (14 cm) (25g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

Jantar 6 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

água

1 xícara(s) (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

água

2 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

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

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



Para uma única refeição:

tempero cajun

4 pitada (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

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

5 oz (142g)

Para todas as 2 refeições:

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)

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

1 dosador - 109 kcal  24g proteína  1g gordura  1g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

- proteína em pó
- 1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
- água
- 1 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

- proteína em pó
- 7 concha (1/3 xícara cada) (217g)
- água
- 7 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.