

# Meal Plan - Dieta vegana de 60 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

1031 kcal ● 76g proteína (30%) ● 46g gordura (40%) ● 53g carboidrato (20%) ● 25g fibra (10%)

### Café da manhã

160 kcal, 3g proteína, 16g carboidratos líquidos, 9g gordura



Melancia

4 oz- 41 kcal



Chocolate amargo

2 quadrado(s)- 120 kcal

### Jantar

355 kcal, 23g proteína, 16g carboidratos líquidos, 18g gordura



Salada mista

121 kcal



Satay de chik'n com molho de amendoim

2 espetos- 233 kcal

### Almoço

410 kcal, 26g proteína, 21g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal



Refogado de cenoura com carne moída

332 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

## Day 2

951 kcal ● 78g proteína (33%) ● 38g gordura (36%) ● 60g carboidrato (25%) ● 14g fibra (6%)

### Café da manhã

160 kcal, 3g proteína, 16g carboidratos líquidos, 9g gordura



Melancia

4 oz- 41 kcal



Chocolate amargo

2 quadrado(s)- 120 kcal

### Jantar

360 kcal, 29g proteína, 16g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 salsicha(s)- 361 kcal

### Almoço

320 kcal, 22g proteína, 28g carboidratos líquidos, 10g gordura



Farelos veganos

1 xícara(s)- 146 kcal



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal



Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

## Day 3

951 kcal ● 78g proteína (33%) ● 38g gordura (36%) ● 60g carboidrato (25%) ● 14g fibra (6%)

### Café da manhã

160 kcal, 3g proteína, 16g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Melancia**

4 oz- 41 kcal



**Chocolate amargo**

2 quadrado(s)- 120 kcal

### Jantar

360 kcal, 29g proteína, 16g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Salsichas veganas com purê de couve-flor**

1 salsicha(s)- 361 kcal

### Almoço

320 kcal, 22g proteína, 28g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Farelos veganos**

1 xícara(s)- 146 kcal



**Tomates assados**

1 tomate(s)- 60 kcal



**Arroz integral**

1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

1 dosador- 109 kcal

## Day 4

1000 kcal ● 74g proteína (30%) ● 36g gordura (32%) ● 71g carboidrato (28%) ● 24g fibra (10%)

### Café da manhã

215 kcal, 13g proteína, 22g carboidratos líquidos, 7g gordura



**Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã**

1 bolinhos- 83 kcal



**Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano**

1/2 bagel(s)- 130 kcal

### Jantar

400 kcal, 25g proteína, 18g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Tempeh básico**

4 oz- 295 kcal



**Cenouras assadas**

2 cenoura(s)- 106 kcal

### Almoço

275 kcal, 11g proteína, 30g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Sopa toscana de feijão branco**

202 kcal



**Salada simples de folhas mistas com tomate**

76 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

1 dosador- 109 kcal

## Day 5

1061 kcal ● 74g proteína (28%) ● 43g gordura (36%) ● 68g carboidrato (26%) ● 26g fibra (10%)

### Café da manhã

215 kcal, 13g proteína, 22g carboidratos líquidos, 7g gordura



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



**Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano**  
1/2 bagel(s)- 130 kcal

### Jantar

400 kcal, 25g proteína, 18g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Tempeh básico**  
4 oz- 295 kcal



**Cenouras assadas**  
2 cenoura(s)- 106 kcal

### Almoço

340 kcal, 11g proteína, 27g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
151 kcal



**Grão-de-bico à espanhola**  
187 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
1 dosador- 109 kcal

## Day 6

1021 kcal ● 79g proteína (31%) ● 32g gordura (29%) ● 84g carboidrato (33%) ● 19g fibra (7%)

### Café da manhã

270 kcal, 13g proteína, 39g carboidratos líquidos, 5g gordura



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



**Suco de fruta**  
2/3 copo(s)- 76 kcal



**Aveia simples com canela e água**  
108 kcal

### Jantar

305 kcal, 31g proteína, 18g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Seitan simples**  
4 oz- 244 kcal



**Pimentões e cebolas salteados**  
63 kcal

### Almoço

340 kcal, 11g proteína, 27g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
151 kcal



**Grão-de-bico à espanhola**  
187 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
1 dosador- 109 kcal

Day 7

1023 kcal

80g proteína (31%)

19g gordura (17%)

120g carboidrato (47%)

13g fibra (5%)

Café da manhã

270 kcal, 13g proteína, 39g carboidratos líquidos, 5g gordura



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



Suco de fruta  
2/3 copo(s)- 76 kcal



Aveia simples com canela e água  
108 kcal

Jantar

305 kcal, 31g proteína, 18g carboidratos líquidos, 11g gordura



Seitan simples  
4 oz- 244 kcal



Pimentões e cebolas salteados  
63 kcal

Almoço

340 kcal, 12g proteína, 63g carboidratos líquidos, 2g gordura



Massa com molho pronto  
340 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
1 dosador- 109 kcal

# Lista de Compras



## Frutas e sucos de frutas

- ☐ melancia  
12 oz (340g)
- ☐ suco de limão  
3/8 fl oz (mL)
- ☐ suco de fruta  
10 2/3 fl oz (mL)

## Doces

- ☐ chocolate amargo 70–85%  
6 quadrado(s) (60g)
- ☐ açúcar  
1 colher de sopa (13g)

## Bebidas

- ☐ proteína em pó  
7 concha (1/3 xícara cada) (217g)
- ☐ água  
1/2 galão (mL)

## Outro

- ☐ folhas verdes variadas  
9 xícara (270g)
- ☐ óleo de gergelim  
1 colher de chá (mL)
- ☐ tiras veganas chik'n  
2 2/3 oz (76g)
- ☐ espeto(s)  
2 espetos (2g)
- ☐ couve-flor congelada  
1 1/2 xícara (170g)
- ☐ linguiça vegana  
2 salsicha (200g)
- ☐ salsichas veganas para café da manhã (em formato de hambúrguer)  
4 hambúrgueres (152g)
- ☐ cream cheese sem laticínios  
1 1/2 colher de sopa (23g)
- ☐ tempero italiano  
1/4 colher de sopa (3g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates  
3 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (451g)
- ☐ cenouras  
7 médio (427g)
- ☐ alho  
1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)

## Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada  
5 oz (mL)
- ☐ óleo  
3 oz (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços  
1 embalagem (340 g) (313g)
- ☐ molho de soja (tamari)  
1 colher de sopa (mL)
- ☐ manteiga de amendoim  
2 colher de chá (11g)
- ☐ feijão branco, enlatado  
1/4 lata(s) (110g)
- ☐ tempeh  
1/2 lbs (227g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado  
1/2 lata(s) (224g)

## Especiarias e ervas

- ☐ flocos de pimenta vermelha  
1/4 colher de chá (1g)
- ☐ sal  
2 pitada (1g)
- ☐ pimenta-do-reino  
2 pitada, moído (1g)
- ☐ páprica  
1 colher de chá (2g)
- ☐ cominho em pó  
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ canela  
1 colher de chá (3g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral  
1/3 xícara (63g)
- ☐ seitan  
1/2 lbs (227g)
- ☐ massa seca crua  
2 2/3 oz (76g)

## Produtos de panificação

- ☐ bagel  
1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ **cebola**  
2 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (267g)
- ☐ **coentro fresco**  
1 colher de sopa, picado (3g)
- ☐ **alface romana (romaine)**  
1/2 corações (250g)
- ☐ **cebola roxa**  
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)
- ☐ **pepino**  
1/8 pepino (≈21 cm) (38g)
- ☐ **gengibre fresco**  
1/3 polegada (2.5 cm) cubo (2g)
- ☐ **aipo cru**  
1/4 talo grande (28-30 cm de comprimento) (16g)
- ☐ **espinafre fresco**  
1/4 pacote (280 g) (72g)
- ☐ **extrato de tomate**  
1 colher de sopa (16g)
- ☐ **pimentão**  
1 1/2 grande (246g)

- ☐ **caldo de legumes**  
1 xícara(s) (mL)
- ☐ **molho para macarrão**  
1/6 pote (680 g) (112g)

### Cereais matinais

- ☐ **aveia rápida**  
1/2 xícara (40g)

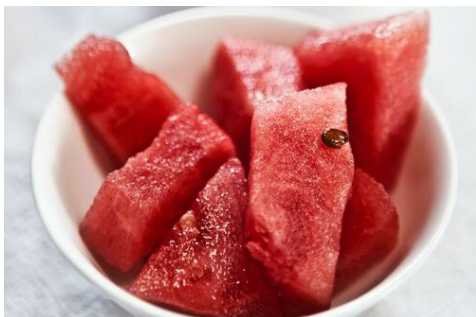


## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Melancia

4 oz - 41 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**melancia**  
4 oz (113g)

Para todas as 3 refeições:

**melancia**  
12 oz (340g)

1. Corte a melancia e sirva.

### Chocolate amargo

2 quadrado(s) - 120 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**chocolate amargo 70–85%**  
2 quadrado(s) (20g)

Para todas as 3 refeições:

**chocolate amargo 70–85%**  
6 quadrado(s) (60g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### 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 2 refeições:

**salsichas veganas para café da manhã (em formato de hambúrguer)**  
2 hambúrgueres (76g)

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

### Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano

1/2 bagel(s) - 130 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 19g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**bagel**  
1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)  
(35g)  
**cream cheese sem laticínios**  
3/4 colher de sopa (11g)

Para todas as 2 refeições:

**bagel**  
1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)  
**cream cheese sem laticínios**  
1 1/2 colher de sopa (23g)

1. Toste o bagel no ponto desejado.\r\nEspalhe o cream cheese.\r\nAproveite.



# Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

## 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 2 refeições:

**salsichas veganas para café da manhã (em formato de hambúrguer)**  
2 hambúrgueres (76g)

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

## Suco de fruta

2/3 copo(s) - 76 kcal  1g proteína  0g gordura  17g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

**suco de fruta**  
5 1/3 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

**suco de fruta**  
10 2/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Aveia simples com canela e água

108 kcal  3g proteína  1g gordura  19g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

**aveia rápida**  
4 colher de sopa (20g)  
**açúcar**  
1/2 colher de sopa (7g)  
**canela**  
4 pitada (1g)  
**água**  
3/8 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**aveia rápida**  
1/2 xícara (40g)  
**açúcar**  
1 colher de sopa (13g)  
**canela**  
1 colher de chá (3g)  
**água**  
3/4 xícara(s) (mL)

1. Coloque a aveia, a canela e o açúcar em uma tigela e misture.
2. Despeje a água por cima e leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### 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.

### Refogado de cenoura com carne moída

332 kcal ● 25g proteína ● 15g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



#### **cenouras**

1 1/3 grande (96g)

#### **carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**

4 oz (113g)

#### **molho de soja (tamari)**

3 colher de chá (mL)

#### **água**

2 colher de chá (mL)

#### **flocos de pimenta vermelha**

1 1/3 pitada (0g)

#### **suco de limão**

1 colher de chá (mL)

#### **óleo**

2 colher de chá (mL)

#### **alho, picado finamente**

2/3 dente(s) (de alho) (2g)

#### **cebola, picado**

1/3 grande (50g)

#### **coentro fresco, picado**

3 colher de chá, picado (3g)

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.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### 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.

### Tomates assados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**tomates**  
1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**tomates**  
2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

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.

### 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.

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

### Sopa toscana de feijão branco

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



**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)

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.

### 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.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
3 xícara (90g)  
**tomates**  
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)  
**molho para salada**  
3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
6 xícara (180g)  
**tomates**  
1 xícara de tomates-cereja (149g)  
**molho para salada**  
6 colher de sopa (mL)

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

### Grão-de-bico à espanhola

187 kcal ● 8g proteína ● 6g gordura ● 17g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**extrato de tomate**  
1/2 colher de sopa (8g)  
**espinafre fresco**  
1 oz (28g)  
**água**  
1/4 xícara(s) (mL)  
**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**páprica**  
4 pitada (1g)  
**cominho em pó**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1/4 lata(s) (112g)  
**cebola, fatiado**  
1/4 grande (38g)  
**pimentão, sem sementes e fatiado**  
1/4 grande (41g)

Para todas as 2 refeições:

**extrato de tomate**  
1 colher de sopa (16g)  
**espinafre fresco**  
2 oz (57g)  
**água**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**páprica**  
1 colher de chá (2g)  
**cominho em pó**  
1/2 colher de sopa (3g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1/2 lata(s) (224g)  
**cebola, fatiado**  
1/2 grande (75g)  
**pimentão, sem sementes e fatiado**  
1/2 grande (82g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola, o pimentão e um pouco de sal e pimenta. Refogue por 8-10 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os vegetais estejam macios.
2. Misture a pasta de tomate, páprica e cominho. Cozinhe por 1-2 minutos.
3. Adicione o grão-de-bico e a água. Reduza o fogo, leve a ferver em fogo brando e cozinhe até que o líquido reduza, cerca de 8-10 minutos.
4. Adicione o espinafre e cozinhe por 1-2 minutos até murchar. Tempere a gosto com sal e pimenta. Sirva.

## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Massa com molho pronto

340 kcal ● 12g proteína ● 2g gordura ● 63g carboidrato ● 5g fibra



**massa seca crua**  
2 2/3 oz (76g)  
**molho para macarrão**  
1/6 pote (680 g) (112g)

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

## Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### 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.

### Satay de chik'n com molho de amendoim

2 espetos - 233 kcal ● 19g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 espetos

**manteiga de amendoim**

2 colher de chá (11g)

**suco de limão**

1/2 colher de sopa (mL)

**óleo de gergelim**

1 colher de chá (mL)

**tiras veganas chik'n**

2 2/3 oz (76g)

**espeto(s)**

2 espetos (2g)

**gengibre fresco, ralado ou picado**

1/3 polegada (2.5 cm) cubo (2g)

1. Se as tiras de chik'n estiverem congeladas, siga as instruções da embalagem no micro-ondas e cozinhe até ficarem moles, mas não totalmente cozidas.\r\nPincele óleo de gergelim sobre as tiras de chik'n e espete-as em palitos.\r\nCozinhe os espetos em uma frigideira ou grelha em fogo médio até dourarem por fora e estarem cozidos por dentro.\r\nEnquanto isso, prepare o molho misturando a manteiga de amendoim, o gengibre e o suco de limão. Você pode adicionar um pouco de água para ajustar a consistência do molho, se desejar.\r\nSirva os espetos com o molho de amendoim e aproveite.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 salsicha(s) - 361 kcal ● 29g proteína ● 19g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**couve-flor congelada**  
3/4 xícara (85g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**linguiça vegana**  
1 salsicha (100g)  
**cebola, fatiado fino**  
1/2 pequeno (35g)

Para todas as 2 refeições:

**couve-flor congelada**  
1 1/2 xícara (170g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**linguiça vegana**  
2 salsicha (200g)  
**cebola, fatiado fino**  
1 pequeno (70g)

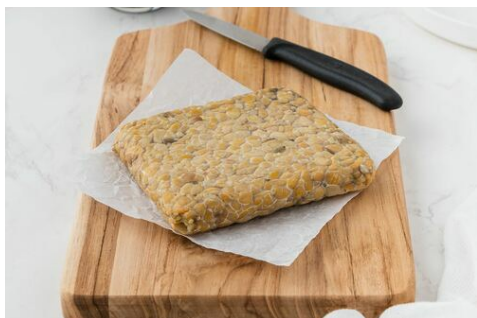
1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade do óleo. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha vegana e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione o óleo restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e sirva.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### 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.

## Cenouras assadas

2 cenoura(s) - 106 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra





Para uma única refeição:

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**cenouras, fatiado**  
2 grande (144g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**cenouras, fatiado**  
4 grande (288g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).\nColoque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Seitan simples

4 oz - 244 kcal ● 30g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**seitan**  
4 oz (113g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**seitan**  
1/2 lbs (227g)  
**óleo**  
2 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.

### Pimentões e cebolas salteados

63 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**cebola, fatiado**  
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)  
**pimentão, cortado em tiras**  
1/2 grande (82g)

Para todas as 2 refeições:

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

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.

# 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.