

Meal Plan - Dieta vegana de jejum intermitente de 3400 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

3425 kcal ● 273g proteína (32%) ● 109g gordura (29%) ● 272g carboidrato (32%) ● 66g fibra (8%)

Almoço

1450 kcal, 128g proteína, 78g carboidratos líquidos, 61g gordura



Salsicha vegana

4 salsicha(s)- 1072 kcal



Feijão-lima regado com azeite de oliva

377 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Jantar

1540 kcal, 48g proteína, 190g carboidratos líquidos, 46g gordura



Salada de tomate e abacate

235 kcal



Grão-de-bico temperado sobre arroz

1306 kcal

Day 2

3370 kcal ● 258g proteína (31%) ● 77g gordura (21%) ● 327g carboidrato (39%) ● 85g fibra (10%)

Almoço

1450 kcal, 72g proteína, 166g carboidratos líquidos, 45g gordura



Seitan teriyaki com vegetais e arroz

676 kcal



Mistura de arroz saborizada

382 kcal



Salada de tomate e abacate

391 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Jantar

1485 kcal, 89g proteína, 158g carboidratos líquidos, 30g gordura



Salteado de Chik'n

997 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

343 kcal



Framboesas

2 xícara(s)- 144 kcal

Day 3

3376 kcal ● 247g proteína (29%) ● 78g gordura (21%) ● 336g carboidrato (40%) ● 87g fibra (10%)

Almoço

1455 kcal, 62g proteína, 175g carboidratos líquidos, 46g gordura



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis
1104 kcal



Salada de tomate e abacate
352 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Jantar

1485 kcal, 89g proteína, 158g carboidratos líquidos, 30g gordura



Salteado de Chik'n
997 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
343 kcal



Framboesas
2 xícara(s)- 144 kcal

Day 4

3436 kcal ● 247g proteína (29%) ● 67g gordura (18%) ● 333g carboidrato (39%) ● 128g fibra (15%)

Almoço

1455 kcal, 62g proteína, 175g carboidratos líquidos, 46g gordura



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis
1104 kcal



Salada de tomate e abacate
352 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Jantar

1545 kcal, 89g proteína, 154g carboidratos líquidos, 20g gordura



Sopa de feijão-preto com salsa
1544 kcal

Day 5 3471 kcal ● 229g proteína (26%) ● 62g gordura (16%) ● 363g carboidrato (42%) ● 137g fibra (16%)

Almoço

1490 kcal, 44g proteína, 205g carboidratos líquidos, 40g gordura



Quesadillas veganas de feijão preto e milho
2 quesadilla(s)- 1120 kcal



Arroz branco
1 1/4 xícara de arroz cozido- 273 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Jantar

1545 kcal, 89g proteína, 154g carboidratos líquidos, 20g gordura



Sopa de feijão-preto com salsa
1544 kcal

Day 6 3418 kcal ● 208g proteína (24%) ● 151g gordura (40%) ● 240g carboidrato (28%) ● 67g fibra (8%)

Almoço

1490 kcal, 44g proteína, 205g carboidratos líquidos, 40g gordura



Quesadillas veganas de feijão preto e milho
2 quesadilla(s)- 1120 kcal



Arroz branco
1 1/4 xícara de arroz cozido- 273 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Jantar

1490 kcal, 68g proteína, 31g carboidratos líquidos, 109g gordura



Tofu ao molho buffalo com ranch vegano
1013 kcal



Couve com alho
478 kcal

Day 7

3379 kcal

242g proteína (29%)

186g gordura (50%)

117g carboidrato (14%)

66g fibra (8%)

Almoço

1450 kcal, 77g proteína, 83g carboidratos líquidos, 75g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano
1178 kcal



Purê de batata-doce
275 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Jantar

1490 kcal, 68g proteína, 31g carboidratos líquidos, 109g gordura



Tofu ao molho buffalo com ranch vegano
1013 kcal



Couve com alho
478 kcal

Bebidas

- ☐ proteína em pó
28 concha (1/3 xícara cada) (868g)
- ☐ água
32 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
10 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola
2 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (280g)
- ☐ tomates
7 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (902g)
- ☐ salsa fresca
6 colher de sopa, picado (23g)
- ☐ feijão-lima, congelado
7/8 embalagem (280 g) (249g)
- ☐ pimentão
3 1/2 médio (417g)
- ☐ cenouras
8 médio (487g)
- ☐ alface romana (romaine)
4 1/2 corações (2250g)
- ☐ mistura de legumes congelados
1/2 pacote (280 g cada) (144g)
- ☐ brócolis congelado
1 1/4 embalagem (355g)
- ☐ alho
11 1/2 dente(s) (de alho) (35g)
- ☐ milho inteiro em grãos
1 lata (310 g) (190g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)
3 lbs (1361g)
- ☐ batata-doce
1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
5 2/3 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
3 abacate(s) (570g)
- ☐ framboesas
4 xícara (492g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1 1/2 oz (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
2 xícara (339g)
- ☐ arroz integral
1 1/3 xícara (249g)
- ☐ seitan
6 oz (170g)
- ☐ massa seca crua
15 oz (428g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado
1 1/2 lata(s) (672g)
- ☐ molho de soja (tamari)
6 colher de sopa (mL)
- ☐ tofu firme
4 lbs (1757g)
- ☐ feijão-preto
7 lata(s) (3073g)
- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)

Outro

- ☐ linguiça vegana
4 salsicha (400g)
- ☐ tiras veganas chik'n
17 1/2 oz (496g)
- ☐ molho teriyaki
2 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ queijo vegano ralado
1 xícara (112g)
- ☐ ranch vegano
9 1/2 oz (mL)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
2/3 saqueta (~160 g) (105g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
4 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ salsa (molho)
3 1/4 xícara (845g)
- ☐ molho Frank's Red Hot
1 1/2 xícara (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ **óleo**
1/4 lbs (mL)
- ☐ **molho para salada**
6 3/4 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ **alho em pó**
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ **sal**
1/2 oz (16g)
- ☐ **pimenta-do-reino**
1/2 colher de sopa, moído (4g)
- ☐ **manjeriço, seco**
2 1/2 colher de chá, moído (4g)
- ☐ **cominho em pó**
1 colher de sopa (6g)

- ☐ **creme azedo**
3/4 xícara (144g)

Produtos de panificação

- ☐ **tortilhas de farinha**
8 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (392g)



Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salsicha vegana

4 salsicha(s) - 1072 kcal ● 112g proteína ● 48g gordura ● 42g carboidrato ● 6g fibra



Rende 4 salsicha(s)

linguiça vegana

4 salsicha (400g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Feijão-lima regado com azeite de oliva

377 kcal ● 16g proteína ● 13g gordura ● 36g carboidrato ● 14g fibra



pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (1g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

feijão-lima, congelado

7/8 embalagem (280 g) (249g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Depois de escorrê-los, adicione azeite de oliva, sal e pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Almoço 2

Comer em dia 2

Seitan teriyaki com vegetais e arroz

676 kcal ● 56g proteína ● 13g gordura ● 77g carboidrato ● 7g fibra



óleo

1/2 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

2 2/3 colher de sopa (mL)

mistura de legumes congelados

1/2 pacote (280 g cada) (144g)

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

seitan, cortado em tiras

6 oz (170g)

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens. Reserve.\r\nEnquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o seitan e cozinhe, mexendo, por 4–5 minutos ou até dourar e ficar crocante.\r\nReduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho.\r\nSirva sobre o arroz.

Mistura de arroz saborizada

382 kcal ● 11g proteína ● 2g gordura ● 77g carboidrato ● 3g fibra



mistura de arroz temperada

2/3 saqueta (~160 g) (105g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salada de tomate e abacate

391 kcal ● 5g proteína ● 31g gordura ● 11g carboidrato ● 13g fibra



cebola
5 colher de chá, picado (25g)
suco de limão
5 colher de chá (mL)
azeite
1 1/4 colher de chá (mL)
alho em pó
1/2 colher de chá (1g)
sal
1/2 colher de chá (3g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
5/6 abacate(s) (168g)
tomates, cortado em cubinhos
5/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (103g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

1104 kcal ● 57g proteína ● 18g gordura ● 165g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

massa seca crua
1/2 lbs (214g)
tofu firme
5/8 pacote (≈450 g) (283g)
brócolis congelado
5/8 embalagem (178g)
alho
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)
sal
1/3 pitada (0g)
leite de amêndoa sem açúcar
5 colher de sopa (mL)
manjeriço, seco
1 1/4 colher de chá, moído (2g)

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua
15 oz (428g)
tofu firme
1 1/4 pacote (≈450 g) (566g)
brócolis congelado
1 1/4 embalagem (355g)
alho
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)
sal
5/8 pitada (0g)
leite de amêndoa sem açúcar
10 colher de sopa (mL)
manjeriço, seco
2 1/2 colher de chá, moído (4g)

1. Cozinhe a massa e o brócolis conforme as instruções das embalagens.
2. Enquanto isso, coloque o tofu, o alho, o sal e o manjeriço em um processador ou liquidificador.
3. Adicione o leite de amêndoas aos poucos até obter a consistência desejada.
4. Despeje em uma panela para aquecer. Não deixe ferver, pois pode talhar.
5. Na hora de servir, coloque a massa com o brócolis e o molho por cima.
6. Para sobras: para melhores resultados, mantenha cada elemento (massa, molho, brócolis) em recipientes herméticos separados. Reaqueça conforme necessário.

Salada de tomate e abacate

352 kcal ● 5g proteína ● 27g gordura ● 10g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

cebola

1 1/2 colher de sopa, picado (23g)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

azeite

1 colher de chá (mL)

alho em pó

3 pitada (1g)

sal

3 pitada (2g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

3/4 abacate(s) (151g)

tomates, cortado em cubinhos

3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

Para todas as 2 refeições:

cebola

3 colher de sopa, picado (45g)

suco de limão

3 colher de sopa (mL)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

alho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

abacates, cortado em cubos

1 1/2 abacate(s) (302g)

tomates, cortado em cubinhos

1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
 2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
 3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
 4. Sirva gelado.
-

Almoço 4

Comer em dia 5 e dia 6

Quesadillas veganas de feijão preto e milho

2 quesadilla(s) - 1120 kcal ● 34g proteína ● 36g gordura ● 137g carboidrato ● 27g fibra



Para uma única refeição:

tortilhas de farinha

4 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (196g)

queijo vegano ralado

1/2 xícara (56g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

cebola

1 1/2 colher de sopa picada (15g)

salsa (molho)

2 colher de sopa (33g)

milho inteiro em grãos, escorrido

1/2 lata (310 g) (95g)

feijão-preto, enxaguado e escorrido

1/2 lata(s) (220g)

Para todas as 2 refeições:

tortilhas de farinha

8 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (392g)

queijo vegano ralado

1 xícara (112g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

cebola

3 colher de sopa picada (30g)

salsa (molho)

4 colher de sopa (65g)

milho inteiro em grãos, escorrido

1 lata (310 g) (190g)

feijão-preto, enxaguado e escorrido

1 lata(s) (439g)

1. Aqueça metade do óleo em uma panela grande em fogo médio. Misture a cebola e cozinhe até ficar macia, cerca de 2 minutos. Acrescente os feijões e o milho, depois adicione a salsa; mexa bem. Cozinhe até aquecer por completo, cerca de 3 minutos.
2. Em outra frigideira, adicione um pouco do óleo restante e coloque uma tortilla na frigideira, polvilhe o queijo uniformemente e cubra com um pouco da mistura de feijão. Coloque outra tortilla por cima, cozinhe até dourar, vire e cozinhe do outro lado.
3. Use mais óleo conforme necessário e repita com as tortillas e o recheio restantes.
4. Observação: Para sobras, guarde a mistura de feijão em um recipiente hermético na geladeira. Quando estiver pronto para comer, aqueça os feijões no micro-ondas e comece no Passo 2.

Arroz branco

1 1/4 xícara de arroz cozido - 273 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 61g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

água

5/6 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

6 2/3 colher de sopa (77g)

Para todas as 2 refeições:

água

1 2/3 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

13 1/3 colher de sopa (154g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Salada simples com tomates e cenouras

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
cenouras, fatiado
1/2 médio (31g)
alface romana (romaine), picado grosseiramente
1 corações (500g)
tomates, cortado em cubinhos
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

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

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

1178 kcal ● 72g proteína ● 75g gordura ● 29g carboidrato ● 24g fibra



óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
molho Frank's Red Hot
6 colher de sopa (mL)
tempeh, picado grosseiramente
3/4 lbs (340g)
ranch vegano
6 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.

Purê de batata-doce

275 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



batata-doce

1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



cebola

1 colher de sopa, picado (15g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

alho em pó

2 pitada (1g)

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

1/2 abacate(s) (101g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Grão-de-bico temperado sobre arroz

1306 kcal ● 45g proteína ● 28g gordura ● 184g carboidrato ● 35g fibra



arroz branco de grão longo
3/4 xícara (139g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
cebola, em cubos
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)
salsa fresca, picado
6 colher de sopa, picado (23g)
grão-de-bico, enlatado, enxaguado e escorrido
1 1/2 lata(s) (672g)

1. Cozinhe o arroz conforme a embalagem e reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe por 5-10 minutos até amolecer.
3. Adicione o grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta e cozinhe por 7-10 minutos até dourar.
4. Desligue o fogo e misture a salsa.
5. Sirva a mistura de grão-de-bico sobre o arroz.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salteado de Chik'n

997 kcal ● 72g proteína ● 17g gordura ● 120g carboidrato ● 19g fibra



Para uma única refeição:

arroz integral
2/3 xícara (125g)
água
1 1/3 xícara(s) (mL)
molho de soja (tamari)
3 colher de sopa (mL)
tiras veganas chik'n
1/2 lbs (248g)
pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas
1 3/4 médio (208g)
cenouras, cortado em tiras finas
3 1/2 pequeno (14 cm) (175g)

Para todas as 2 refeições:

arroz integral
1 1/3 xícara (249g)
água
2 1/2 xícara(s) (mL)
molho de soja (tamari)
6 colher de sopa (mL)
tiras veganas chik'n
17 1/2 oz (496g)
pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas
3 1/2 médio (417g)
cenouras, cortado em tiras finas
7 pequeno (14 cm) (350g)

1. Prepare o arroz e a água conforme as instruções da embalagem (ajuste a quantidade de água se necessário) e reserve.
2. Enquanto isso, coloque as cenouras, as tiras de pimentão e um pequeno jato de água em uma panela em fogo médio. Cozinhe, mexendo frequentemente, até os vegetais soltarem vapor e amaciarem levemente. Adicione as tiras de chik'n e cozinhe até que estejam bem cozidas (verifique as instruções da embalagem para mais detalhes).
3. Adicione o arroz integral e o molho de soja à panela e misture. Aqueça por alguns minutos e sirva.

Salada simples com tomates e cenouras

343 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 25g carboidrato ● 22g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada

2 1/2 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

7/8 médio (53g)

alface romana (romaine), picado grosseiramente

1 3/4 corações (875g)

tomates, cortado em cubinhos

1 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (215g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1/3 xícara (mL)

cenouras, fatiado

1 3/4 médio (107g)

alface romana (romaine), picado grosseiramente

3 1/2 corações (1750g)

tomates, cortado em cubinhos

3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (431g)

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

Framboesas

2 xícara(s) - 144 kcal ● 3g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

framboesas

2 xícara (246g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas

4 xícara (492g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.
-

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Sopa de feijão-preto com salsa

1544 kcal ● 89g proteína ● 20g gordura ● 154g carboidrato ● 99g fibra



Para uma única refeição:

caldo de legumes
2 1/4 xícara(s) (mL)
feijão-preto
3 lata(s) (1317g)
cominho em pó
1/2 colher de sopa (3g)
creme azedo
6 colher de sopa (72g)
salsa (molho), com pedaços
1 1/2 xícara (390g)

Para todas as 2 refeições:

caldo de legumes
4 1/2 xícara(s) (mL)
feijão-preto
6 lata(s) (2634g)
cominho em pó
1 colher de sopa (6g)
creme azedo
3/4 xícara (144g)
salsa (molho), com pedaços
3 xícara (780g)

1. Em um processador elétrico de alimentos ou liquidificador, Combine os feijões, o caldo, a salsa e o cominho. Bata até obter uma textura relativamente lisa.
2. Aqueça a mistura de feijão em uma panela em fogo médio até aquecer completamente.
3. Cubra com creme azedo ao servir.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tofu ao molho buffalo com ranch vegano

1013 kcal ● 47g proteína ● 84g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
molho Frank's Red Hot
1/2 xícara (mL)
ranch vegano
6 colher de sopa (mL)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
1 1/3 lbs (595g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
3 colher de sopa (mL)
molho Frank's Red Hot
1 xícara (mL)
ranch vegano
3/4 xícara (mL)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
2 1/2 lbs (1191g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos 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 tofu com molho ranch vegano.

Couve com alho

478 kcal ● 21g proteína ● 25g gordura ● 14g carboidrato ● 28g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)

1 1/2 lbs (680g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

sal

3 pitada (2g)

alho, picado

4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)

3 lbs (1361g)

óleo

3 colher de sopa (mL)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

alho, picado

9 dente(s) (de alho) (27g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

4 dosador - 436 kcal ● 97g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó

4 concha (1/3 xícara cada) (124g)

água

4 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó

28 concha (1/3 xícara cada) (868g)

água

28 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.
-