

Meal Plan - Dieta vegana alta em proteína de 1600 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

1570 kcal ● 152g proteína (39%) ● 31g gordura (18%) ● 127g carboidrato (32%) ● 42g fibra (11%)

Café da manhã

270 kcal, 29g proteína, 8g carboidratos líquidos, 12g gordura



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoas
167 kcal

Lanches

205 kcal, 7g proteína, 30g carboidratos líquidos, 4g gordura



Leite de soja
1/2 xícara(s)- 42 kcal



Aveia instantânea com água
1 pacote(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

190 kcal, 6g proteína, 28g carboidratos líquidos, 5g gordura



Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia
1/2 sanduíche(s)- 191 kcal

Jantar

520 kcal, 26g proteína, 58g carboidratos líquidos, 8g gordura



Ensopado de feijão preto e batata-doce
519 kcal

Day 2

1547 kcal ● 146g proteína (38%) ● 38g gordura (22%) ● 135g carboidrato (35%) ● 21g fibra (5%)

Café da manhã

270 kcal, 29g proteína, 8g carboidratos líquidos, 12g gordura



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoas
167 kcal

Lanches

205 kcal, 7g proteína, 30g carboidratos líquidos, 4g gordura



Leite de soja
1/2 xícara(s)- 42 kcal



Aveia instantânea com água
1 pacote(s)- 165 kcal

Almoço

360 kcal, 10g proteína, 50g carboidratos líquidos, 10g gordura



Sanduíche grelhado de manteiga de amendoim e banana
1/2 sanduíche(s)- 243 kcal



Banana
1 banana(s)- 117 kcal

Jantar

325 kcal, 15g proteína, 43g carboidratos líquidos, 9g gordura



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



Nuggets Chik'n
4 nuggets- 221 kcal



Fatiadas de pepino
1/2 pepino- 30 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 3

1606 kcal ● 148g proteína (37%) ● 42g gordura (23%) ● 138g carboidrato (34%) ● 21g fibra (5%)

Café da manhã

270 kcal, 29g proteína, 8g carboidratos líquidos, 12g gordura



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoas
167 kcal

Lanches

205 kcal, 7g proteína, 30g carboidratos líquidos, 4g gordura



Leite de soja
1/2 xícara(s)- 42 kcal



Aveia instantânea com água
1 pacote(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 4

1591 kcal ● 157g proteína (40%) ● 47g gordura (26%) ● 115g carboidrato (29%) ● 21g fibra (5%)

Café da manhã

240 kcal, 30g proteína, 9g carboidratos líquidos, 8g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoas)
210 kcal



Tomates-cereja
9 tomates-cereja- 32 kcal

Lanches

220 kcal, 7g proteína, 23g carboidratos líquidos, 10g gordura



Leite de soja
1/2 xícara(s)- 42 kcal



Barra de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

365 kcal, 13g proteína, 40g carboidratos líquidos, 14g gordura



Sanduíche vegano de queijo e cogumelos com alecrim
1 sanduíche(s)- 352 kcal



Fatias de pepino
1/4 pepino- 15 kcal

Jantar

385 kcal, 23g proteína, 40g carboidratos líquidos, 13g gordura



Morangos
1 1/2 xícara(s)- 78 kcal



Tenders de chik'n crocantes
5 1/3 tender(es)- 305 kcal

Day 5

1551 kcal ● 150g proteína (39%) ● 58g gordura (34%) ● 87g carboidrato (22%) ● 19g fibra (5%)

Café da manhã

240 kcal, 30g proteína, 9g carboidratos líquidos, 8g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoas)
210 kcal



Tomates-cereja
9 tomates-cereja- 32 kcal

Lanches

220 kcal, 7g proteína, 23g carboidratos líquidos, 10g gordura



Leite de soja
1/2 xícara(s)- 42 kcal



Barra de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal

Almoço

365 kcal, 13g proteína, 40g carboidratos líquidos, 14g gordura



Sanduíche vegano de queijo e cogumelos com alecrim
1 sanduíche(s)- 352 kcal



Fatias de pepino
1/4 pepino- 15 kcal

Jantar

340 kcal, 16g proteína, 12g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate
85 kcal



Tofu básico
6 oz- 257 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 6

1617 kcal ● 157g proteína (39%) ● 44g gordura (24%) ● 123g carboidrato (30%) ● 27g fibra (7%)

Café da manhã

255 kcal, 9g proteína, 14g carboidratos líquidos, 17g gordura



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim
1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Lanches

140 kcal, 3g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura



Chips de couve
138 kcal

Almoço

450 kcal, 37g proteína, 52g carboidratos líquidos, 8g gordura



Seitan teriyaki com vegetais e arroz
451 kcal

Jantar

395 kcal, 23g proteína, 48g carboidratos líquidos, 7g gordura



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue
268 kcal



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 7

1617 kcal ● 157g proteína (39%) ● 44g gordura (24%) ● 123g carboidrato (30%) ● 27g fibra (7%)

Café da manhã

255 kcal, 9g proteína, 14g carboidratos líquidos, 17g gordura



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim
1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Lanches

140 kcal, 3g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura



Chips de couve
138 kcal

Almoço

450 kcal, 37g proteína, 52g carboidratos líquidos, 8g gordura



Seitan teriyaki com vegetais e arroz
451 kcal

Jantar

395 kcal, 23g proteína, 48g carboidratos líquidos, 7g gordura



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue
268 kcal



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Lista de Compras



Outro

- leite de soja sem açúcar
4 1/2 xícara(s) (mL)
- proteína em pó, chocolate
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
- nuggets veganos tipo frango
8 nuggets (172g)
- queijo vegano fatiado
1 fatia(s) (20g)
- queijo vegano ralado
1 xícara (112g)
- folhas verdes variadas
1/2 embalagem (155 g) (82g)
- tenders 'chik'n' sem carne
5 1/3 pedaços (136g)
- levedura nutricional
1/2 xícara (30g)
- molho teriyaki
1/4 xícara (mL)

Cereais matinais

- aveia instantânea com sabor
3 sachê (129g)

Bebidas

- água
31 xícara(s) (mL)
- leite de amêndoas sem açúcar
1/4 galão (mL)
- proteína em pó
26 1/2 concha (1/3 xícara cada) (822g)

Produtos de nozes e sementes

- castanhas de caju torradas
6 colher de sopa (51g)

Doces

- cacau em pó
1 colher de sopa (5g)
- geleia
1 colher de sopa (21g)

Especiarias e ervas

- cominho em pó
5 pitada (1g)
- tomilho seco
1 colher de chá, moído (1g)
- alecrim seco
4 pitada (1g)
- sal
2 colher de chá (11g)

Frutas e sucos de frutas

Gorduras e óleos

- óleo
1 oz (mL)
- spray de cozinha
1/2 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)
- azeite
2 colher de sopa (mL)
- molho para salada
1 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- feijão-preto
5/6 lata(s) (366g)
- manteiga de amendoim
1/3 xícara (88g)
- tofu firme
6 oz (170g)

Produtos de panificação

- pão
9 oz (256g)

Lanches

- barra de granola grande
2 barra (74g)
- bolachas de arroz, qualquer sabor
2 bolos (18g)

Sopas, molhos e caldos

- molho barbecue
1/2 xícara (143g)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo
1/3 xícara (62g)
- seitan
1/2 lbs (227g)

- suco de limão**
1 1/4 colher de chá (mL)
- banana**
2 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (295g)
- suco de fruta**
10 2/3 fl oz (mL)
- morangos**
1 1/2 xícara, inteira (216g)

Vegetais e produtos vegetais

- folhas de couve**
1/2 lbs (252g)
 - extrato de tomate**
2 1/2 colher de chá (13g)
 - batata-doce**
3/8 batata-doce, 13 cm de comprimento (88g)
 - cebola**
3/8 pequeno (29g)
 - alho**
5/6 dente(s) (de alho) (3g)
 - ketchup**
3 1/3 colher de sopa (57g)
 - pepino**
2 pepino (≈21 cm) (552g)
 - cogumelos**
1/4 lbs (120g)
 - tomates**
6 médio inteiro (6 cm diâ.) (755g)
 - aipo cru**
4 2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (187g)
 - couve-flor**
2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (530g)
 - mistura de legumes congelados**
2/3 pacote (280 g cada) (192g)
-

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 3 refeições:

castanhas de caju torradas
6 colher de sopa (51g)

1. A receita não possui instruções.

Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoas

167 kcal ● 27g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

água
1 xícara(s) (mL)
leite de amêndoas sem açúcar
1/2 xícara (mL)
cacau em pó
1 colher de chá (2g)
proteína em pó, chocolate
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 3 refeições:

água
3 xícara(s) (mL)
leite de amêndoas sem açúcar
1 1/2 xícara (mL)
cacau em pó
1 colher de sopa (5g)
proteína em pó, chocolate
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Shake de proteína (leite de amêndoas)

210 kcal ● 28g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

leite de amêndoas sem açúcar
2 xícara (mL)
proteína em pó
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

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

Tomates-cereja

9 tomates-cereja - 32 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

tomates

9 tomatinhos (153g)

Para todas as 2 refeições:

tomates

18 tomatinhos (306g)

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

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz - 240 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

bolachas de arroz, qualquer sabor

1 bolos (9g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim

4 colher de sopa (64g)

bolachas de arroz, qualquer sabor

2 bolos (18g)

1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

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.

Almoço 1

Comer em dia 1

Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

1/2 sanduíche(s) - 191 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 28g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

manteiga de amendoim

1/2 colher de sopa (8g)

pão

1 fatia (32g)

geleia

1 colher de sopa (21g)

1. Toste o pão, se desejar. Espalhe a manteiga de amendoim em uma fatia de pão e a geleia na outra.
2. Junte as fatias de pão e aproveite.

Almoço 2

Comer em dia 2

Sanduíche grelhado de manteiga de amendoim e banana

1/2 sanduíche(s) - 243 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 27g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

pão

1 fatia (32g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

spray de cozinha

1/2 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)

banana, fatiado

1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

1. Aqueça uma frigideira ou chapa em fogo médio e unte com spray de cozinha. Espalhe 1 colher de sopa de manteiga de amendoim em um lado de cada fatia de pão. Coloque as fatias de banana sobre o lado com manteiga de amendoim de uma fatia, cubra com a outra fatia e pressione firmemente. Frite o sanduíche até dourar em cada lado, cerca de 2 minutos por lado.

Banana

1 banana(s) - 117 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 banana(s)

banana

1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3

Comer em dia 3

Sanduíche 'queijo' grelhado com cogumelos

302 kcal ● 10g proteína ● 14g gordura ● 30g carboidrato ● 5g fibra



pão
2 fatia(s) (64g)
tomilho seco
1 colher de chá, moído (1g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
cogumelos
1/2 xícara, picada (35g)
queijo vegano fatiado
1 fatia(s) (20g)

1. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo, os cogumelos, o tomilho e sal e pimenta a gosto. Refogue até dourar.
2. Coloque o queijo em uma fatia de pão e distribua os cogumelos por cima.
3. Feche o sanduíche e volte à frigideira até o queijo derreter e o pão ficar tostado. Sirva.
4. Observação: para fazer em quantidade, prepare todos os cogumelos e armazene em recipiente hermético. Aqueça e monte o sanduíche normalmente quando for consumir.

Banana

1 banana(s) - 117 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 3g fibra

Rende 1 banana(s)



banana
1 médio (18 a 20 cm de comprimento)
(118g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4

Comer em dia 4 e dia 5

Sanduíche vegano de queijo e cogumelos com alecrim

1 sanduíche(s) - 352 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 37g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

alecrim seco
2 pitada (0g)
cogumelos
1 1/2 oz (43g)
pão
2 fatia(s) (64g)
queijo vegano ralado
1/2 xícara (56g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)

Para todas as 2 refeições:

alecrim seco
4 pitada (1g)
cogumelos
3 oz (85g)
pão
4 fatia(s) (128g)
queijo vegano ralado
1 xícara (112g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio.
Cubra a fatia de baixo do pão com metade do queijo vegano, depois adicione o alecrim, os cogumelos, as folhas e o queijo restante. Tempere com uma pitada de sal/pimenta e finalize com a fatia de pão de cima.
Transfira o sanduíche para a frigideira e cozinhe cerca de 4-5 minutos de cada lado até o pão ficar tostado e o queijo derretido. Sirva.

Fatias de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

pepino

1/4 pepino (~21 cm) (75g)

Para todas as 2 refeições:

pepino

1/2 pepino (~21 cm) (151g)

1. Fatie o pepino em rodelas e sirva.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Seitan teriyaki com vegetais e arroz

451 kcal ● 37g proteína ● 8g gordura ● 52g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de chá (mL)

molho teriyaki

1 3/4 colher de sopa (mL)

mistura de legumes congelados

1/3 pacote (280 g cada) (96g)

arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

seitan, cortado em tiras

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

molho teriyaki

1/4 xícara (mL)

mistura de legumes congelados

2/3 pacote (280 g cada) (192g)

arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)

seitan, cortado em tiras

1/2 lbs (227g)

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens. Reserve.
Enquanto 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.
Reduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho.
Sirva sobre o arroz.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Leite de soja

1/2 xícara(s) - 42 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite de soja sem açúcar

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Aveia instantânea com água

1 pacote(s) - 165 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

aveia instantânea com sabor
1 sachê (43g)
água
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

aveia instantânea com sabor
3 sachês (129g)
água
2 1/4 xícara(s) (mL)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje a água por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Leite de soja

1/2 xícara(s) - 42 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Barra de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola grande
2 barra (74g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Chips de couve

138 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sal
1/4 colher de sopa (4g)
folhas de couve
2/3 maço (113g)
azeite
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
1/2 colher de sopa (8g)
folhas de couve
1 1/3 maço (227g)
azeite
4 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Separe as folhas dos talos e rasgue as folhas em pedaços do tamanho de uma mordida.
3. Lave a couve e seque completamente (se ainda estiver úmida, vai afetar muito o resultado do cozimento).
4. Regue um pouco de azeite sobre as folhas (seja conservador com o óleo, pois muito óleo pode deixar os chips moles).
5. Espalhe as folhas na assadeira e polvilhe com sal.
6. Asse por cerca de 10-15 minutos – até as bordas ficarem douradas, mas não queimadas.
7. Sirva.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Ensopado de feijão preto e batata-doce

519 kcal ● 26g proteína ● 8g gordura ● 58g carboidrato ● 30g fibra



água
1 1/4 xícara(s) (mL)
cominho em pó
5 pitada (1g)
suco de limão
1 1/4 colher de chá (mL)
folhas de couve
10 colher de sopa, picada (25g)
óleo
1 1/4 colher de chá (mL)
extrato de tomate
2 1/2 colher de chá (13g)
feijão-preto, escorrido
5/6 lata(s) (366g)
batata-doce, cortado em cubos
3/8 batata-doce, 13 cm de comprimento (88g)
cebola, picado
3/8 pequeno (29g)
alho, cortado em cubos
5/6 dente(s) (de alho) (3g)

1. Preaqueça o forno a 350 °F (180 °C). Coloque a batata-doce em cubos em uma assadeira e asse por 30-40 minutos até ficar macia.
Enquanto isso, prepare os legumes. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione o alho e a cebola e cozinhe até amolecerem, cerca de 15 minutos.
Adicione o cominho e uma boa pitada de sal/pimenta à panela e misture. Aqueça até ficar perfumado, cerca de um minuto.
Adicione a pasta de tomate, a água e o feijão preto e mexa. Cozinhe em fogo brando por 15 minutos.
Quando as batatas-doces estiverem macias, adicione-as à panela junto com a couve e o suco de limão. Mexa e sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

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.

Nuggets Chik'n

4 nuggets - 221 kcal ● 12g proteína ● 9g gordura ● 21g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

ketchup
1 colher de sopa (17g)
nuggets veganos tipo frango
4 nuggets (86g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup
2 colher de sopa (34g)
nuggets veganos tipo frango
8 nuggets (172g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

Fatias de pepino

1/2 pepino - 30 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pepino
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

Para todas as 2 refeições:

pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)

1. Fatie o pepino em rodelas e sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

Morangos

1 1/2 xícara(s) - 78 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

morangos
1 1/2 xícara, inteira (216g)

1. A receita não possui
instruções.

Tenders de chik'n crocantes

5 1/3 tender(es) - 305 kcal ● 22g proteína ● 12g gordura ● 27g carboidrato ● 0g fibra



Rende 5 1/3 tender(es)

tenders 'chik'n' sem carne
5 1/3 pedaços (136g)
ketchup
4 colher de chá (23g)

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

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

Salada simples com aipo, pepino e tomate

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



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)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela
grande.

2. Regue com o molho de salada 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 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Asas de couve-flor ao barbecue

268 kcal ● 14g proteína ● 2g gordura ● 40g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

molho barbecue

4 colher de sopa (72g)

sal

2 pitada (2g)

levedura nutricional

4 colher de sopa (15g)

couve-flor

1 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (265g)

Para todas as 2 refeições:

molho barbecue

1/2 xícara (143g)

sal

4 pitada (3g)

levedura nutricional

1/2 xícara (30g)

couve-flor

2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (530g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C). Lave a couve-flor e corte em floretes - reserve.
2. Em uma tigela, combine o fermento nutricional e o sal. Misture com um pouco de água até quase formar uma pasta.
3. Adicione os floretes à tigela e misture para cobrir todos os lados. Coloque os floretes em uma assadeira untada.
4. Asse por 25-30 minutos ou até ficarem crocantes. Retire do forno e reserve.
5. Coloque o molho barbecue em um recipiente próprio para micro-ondas e aqueça por alguns segundos até aquecer.
6. Misture os floretes com o molho barbecue. Sirva.

Leite de soja

1 xícara(s) - 85 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja sem açúcar

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 1/2 dosador - 382 kcal ● 85g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó

3 1/2 concha (1/3 xícara cada) (109g)

água

3 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó

24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)

água

24 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.