

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 amêndoa
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 amêndoa
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

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



Fatias de pepino
1/2 pepino- 30 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 amêndoa
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

420 kcal, 12g proteína, 54g carboidratos líquidos, 14g gordura



Sanduíche 'queijo' grelhado com cogumelos
302 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



Fatias de pepino
1/2 pepino- 30 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 amêndoa)
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 amêndoa)
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

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



Salada simples com aipo, pepino e tomate
85 kcal



Tofu básico
6 oz- 257 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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 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



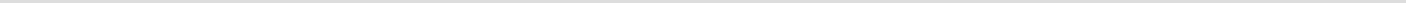
Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue
268 kcal



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal



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 amêndoa 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 amêndoa

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



Para uma única refeição:

água
1 xícara(s) (mL)
leite de amêndoa 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 amêndoa 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 amêndoa)

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

leite de amêndoa 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 rodela 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 sachê (129g)

água

2 1/4 xícara(s) (mL)

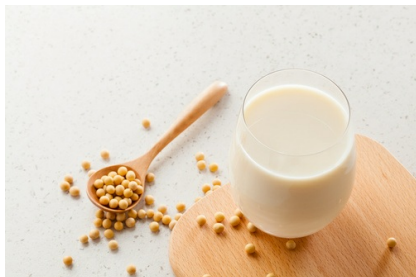
1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje a água por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

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 rodela 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.\r\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.