

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

2406 kcal ● 210g proteína (35%) ● 74g gordura (28%) ● 180g carboidrato (30%) ● 44g fibra (7%)

Café da manhã

425 kcal, 11g proteína, 51g carboidratos líquidos, 14g gordura



Amoras
1 xícara(s)- 70 kcal



logurte de amêndoa
1 pote(s)- 191 kcal



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

Lanches

190 kcal, 3g proteína, 28g carboidratos líquidos, 5g gordura



Crackers
5 1/3 biscoito(s)- 90 kcal



Uvas
102 kcal

Suplemento(s) de proteína

600 kcal, 133g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína
5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

605 kcal, 35g proteína, 43g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tofu básico
8 oz- 342 kcal



Lentilhas
260 kcal

Jantar

585 kcal, 28g proteína, 53g carboidratos líquidos, 25g gordura



Lasanha vegana de tofu
445 kcal



Leite de soja
1 2/3 xícara(s)- 141 kcal

Day 2

2390 kcal ● 214g proteína (36%) ● 84g gordura (32%) ● 140g carboidrato (24%) ● 55g fibra (9%)

Café da manhã

425 kcal, 11g proteína, 51g carboidratos líquidos, 14g gordura



Amoras
1 xícara(s)- 70 kcal



logurte de amêndoas
1 pote(s)- 191 kcal



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

Lanches

190 kcal, 3g proteína, 28g carboidratos líquidos, 5g gordura



Crackers
5 1/3 biscoito(s)- 90 kcal



Uvas
102 kcal

Almoço

605 kcal, 35g proteína, 43g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tofu básico
8 oz- 342 kcal



Lentilhas
260 kcal

Jantar

570 kcal, 32g proteína, 14g carboidratos líquidos, 34g gordura



Farelos veganos
1 1/2 xícara(s)- 219 kcal



Salada de tomate e abacate
352 kcal

Suplemento(s) de proteína

600 kcal, 133g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína
5 1/2 dosador- 600 kcal

Day 3

2405 kcal ● 242g proteína (40%) ● 96g gordura (36%) ● 99g carboidrato (17%) ● 45g fibra (7%)

Café da manhã

360 kcal, 21g proteína, 30g carboidratos líquidos, 15g gordura



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal



logurte de amêndoas
1 pote(s)- 191 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoas)
105 kcal

Almoço

575 kcal, 46g proteína, 20g carboidratos líquidos, 31g gordura



Tofu assado
16 oz- 452 kcal



Pimentões e cebolas salteados
125 kcal

Lanches

295 kcal, 10g proteína, 31g carboidratos líquidos, 13g gordura



Barra de granola pequena
2 barra(s)- 238 kcal



Leite de soja
2/3 xícara(s)- 56 kcal

Jantar

570 kcal, 32g proteína, 14g carboidratos líquidos, 34g gordura



Farelos veganos
1 1/2 xícara(s)- 219 kcal



Salada de tomate e abacate
352 kcal

Suplemento(s) de proteína

600 kcal, 133g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína
5 1/2 dosador- 600 kcal

Day 4

2373 kcal ● 250g proteína (42%) ● 85g gordura (32%) ● 110g carboidrato (19%) ● 42g fibra (7%)

Café da manhã

360 kcal, 21g proteína, 30g carboidratos líquidos, 15g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Yogurte de amêndoas

1 pote(s)- 191 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoas)

105 kcal

Lanches

295 kcal, 10g proteína, 31g carboidratos líquidos, 13g gordura



Barra de granola pequena

2 barra(s)- 238 kcal



Leite de soja

2/3 xícara(s)- 56 kcal

Suplemento(s) de proteína

600 kcal, 133g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína

5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

575 kcal, 46g proteína, 20g carboidratos líquidos, 31g gordura



Tofu assado

16 oz- 452 kcal



Pimentões e cebolas salteados

125 kcal

Jantar

540 kcal, 40g proteína, 25g carboidratos líquidos, 23g gordura



Tempeh básico

6 oz- 443 kcal



Legumes mistos

1 xícara(s)- 97 kcal

Day 5

2476 kcal ● 222g proteína (36%) ● 104g gordura (38%) ● 120g carboidrato (19%) ● 44g fibra (7%)

Café da manhã

360 kcal, 21g proteína, 30g carboidratos líquidos, 15g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Yogurte de amêndoas

1 pote(s)- 191 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoas)

105 kcal

Lanches

295 kcal, 10g proteína, 31g carboidratos líquidos, 13g gordura



Barra de granola pequena

2 barra(s)- 238 kcal



Leite de soja

2/3 xícara(s)- 56 kcal

Suplemento(s) de proteína

600 kcal, 133g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína

5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

655 kcal, 17g proteína, 36g carboidratos líquidos, 41g gordura



Sopa de grão-de-bico, coco e gengibre

343 kcal



Salada de tomate e abacate

313 kcal

Jantar

565 kcal, 42g proteína, 18g carboidratos líquidos, 31g gordura



Satay de chik'n com molho de amendoim

4 espetos- 466 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal

Day 6

2347 kcal ● 241g proteína (41%) ● 88g gordura (34%) ● 96g carboidrato (16%) ● 53g fibra (9%)

Café da manhã

325 kcal, 41g proteína, 12g carboidratos líquidos, 8g gordura



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoas
251 kcal



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal

Lanches

205 kcal, 8g proteína, 25g carboidratos líquidos, 5g gordura



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal



Maçãs com suco de limão
121 kcal

Suplemento(s) de proteína

600 kcal, 133g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína
5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

655 kcal, 17g proteína, 36g carboidratos líquidos, 41g gordura



Sopa de grão-de-bico, coco e gengibre
343 kcal



Salada de tomate e abacate
313 kcal

Jantar

565 kcal, 42g proteína, 18g carboidratos líquidos, 31g gordura



Satay de chik'n com molho de amendoim
4 espetos- 466 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal

Day 7

2383 kcal ● 248g proteína (42%) ● 69g gordura (26%) ● 149g carboidrato (25%) ● 44g fibra (7%)

Café da manhã

325 kcal, 41g proteína, 12g carboidratos líquidos, 8g gordura



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoas
251 kcal



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal

Lanches

205 kcal, 8g proteína, 25g carboidratos líquidos, 5g gordura



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal



Maçãs com suco de limão
121 kcal

Suplemento(s) de proteína

600 kcal, 133g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína
5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

550 kcal, 23g proteína, 68g carboidratos líquidos, 14g gordura



Pêssego
3 pêssego(s)- 198 kcal



Bagel com tempeh estilo bacon e abacate
1/2 bagel(s)- 349 kcal

Jantar

705 kcal, 43g proteína, 40g carboidratos líquidos, 40g gordura



Feijão-líma
77 kcal



Tofu com limão e pimenta
17 1/2 oz- 630 kcal

Lista de Compras



Especiarias e ervas

- sal
2 colher de chá (11g)
- pimenta-do-reino
1 3/4 colher de chá, moído (4g)
- alho em pó
1/2 colher de sopa (4g)
- curry em pó
1/2 colher de sopa (3g)
- cúrcuma em pó
1 pitada (0g)
- cominho em pó
1/2 pitada (0g)
- cebola em pó
1/2 pitada (0g)
- tempero de limão e pimenta
5 pitada (1g)

Outro

- tempero italiano
2 pitada (1g)
- queijo vegano ralado
1/2 xícara (56g)
- levedura nutricional
3/4 colher de sopa (3g)
- leite de soja sem açúcar
5 2/3 xícara(s) (mL)
- iogurte de amêndoas, saborizado
5 recipiente (750g)
- óleo de gergelim
4 colher de chá (mL)
- tiras veganas chick'n
2/3 lbs (302g)
- espeto(s)
8 espertos (8g)
- proteína em pó, chocolate
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

Grãos cerealíferos e massas

- massa seca para lasanha
1 1/2 oz (43g)
- amido de milho (cornstarch)
2 1/2 colher de sopa (20g)

Sopas, molhos e caldos

- molho para macarrão
4 colher de sopa (65g)

Leguminosas e produtos derivados

Frutas e sucos de frutas

- uvas
3 1/2 xícara (322g)
- amorinhas
2 xícara (288g)
- suco de limão
1/2 xícara (mL)
- abacates
3 abacate(s) (620g)
- pêssego
6 médio (≈7 cm diâ.) (900g)
- maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)
- limes
1 fruta (5.1 cm diâ.) (67g)
- framboesas
2 xícara (246g)
- limão
1 1/4 pequeno (73g)

Bebidas

- proteína em pó
40 concha (1/3 xícara cada) (1240g)
- água
47 1/4 xícara(s) (mL)
- leite de amêndoas sem açúcar
3 xícara (mL)

Cereais matinais

- aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)

Gorduras e óleos

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

Vegetais e produtos vegetais

- cebola
2 médio (diâ. 6,5 cm) (232g)
- tomates
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (471g)
- gengibre fresco
11 3/4 g (12g)
- pimentão
2 grande (328g)

- tofu firme**
2 1/4 lbs (1035g)
- lentilhas, cruas**
1 xícara (216g)
- carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**
3 xícara (300g)
- molho de soja (tamari)**
1 xícara (mL)
- tofu extra firme**
2 lbs (907g)
- tempeh**
1/2 lbs (227g)
- manteiga de amendoim**
2 2/3 colher de sopa (43g)
- grão-de-bico, enlatado**
1/4 lata(s) (112g)

Produtos de panificação

- biscoitos salgados multigrãos**
10 2/3 bolachas salgadas (37g)
- bagel**
1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (53g)

- mistura de legumes congelados**
1 xícara (135g)
- cenouras**
1/2 médio (31g)
- alface romana (romaine)**
1 corações (500g)
- alho**
1 dente(s) (de alho) (3g)
- feijão-lima, congelado**
1/4 embalagem (280 g) (71g)

Lanches

- barrinha de granola pequena**
6 barra (150g)

Produtos de nozes e sementes

- sementes de gergelim**
2 colher de sopa (18g)
- leite de coco enlatado**
1/4 lata (mL)

Doces

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

Café da manhã 1

Comer em dia 1 e dia 2

Amoras

1 xícara(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

amorinhas
1 xícara (144g)

Para todas as 2 refeições:

amorinhas
2 xícara (288g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

iogurte de amêndoas

1 pote(s) - 191 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

iogurte de amêndoas, saborizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte de amêndoas, saborizado
2 recipiente (300g)

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
água
1 sachê (43g)
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

aveia instantânea com sabor
água
2 sachê (86g)
1 1/2 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.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pêssego
1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 3 refeições:

pêssego
3 médio (≈7 cm diâ.) (450g)

1. A receita não possui instruções.

iogurte de amêndoas

1 pote(s) - 191 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

iogurte de amêndoas, saborizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 3 refeições:

iogurte de amêndoas, saborizado
3 recipiente (450g)

1. A receita não possui instruções.

Shake de proteína (leite de amêndoas)

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

leite de amêndoas sem açúcar
1 1/2 xícara (mL)
proteína em pó
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

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

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoas

251 kcal ● 40g proteína ● 7g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

água
1 1/2 xícara(s) (mL)
leite de amêndoas sem açúcar
3/4 xícara (mL)
cacau em pó
1/2 colher de sopa (3g)
proteína em pó, chocolate
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

Para todas as 2 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.

Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

framboesas
1 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

Tofu básico

8 oz - 342 kcal ● 18g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
4 colher de chá (mL)
tofu firme
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 2/3 colher de sopa (mL)
tofu firme
1 lbs (454g)

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.

Lentilhas

260 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

água
1 1/2 xícara(s) (mL)
sal
3/4 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
6 colher de sopa (72g)

Para todas as 2 refeições:

água
3 xícara(s) (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
3/4 xícara (144g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

Tofu assado

16 oz - 452 kcal ● 44g proteína ● 23g gordura ● 11g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

molho de soja (tamari)
1/2 xícara (mL)
sementes de gergelim
1 colher de sopa (9g)
tofu extra firme
1 lbs (454g)
gengibre fresco, descascado e ralado
1 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)

Para todas as 2 refeições:

molho de soja (tamari)
1 xícara (mL)
sementes de gergelim
2 colher de sopa (18g)
tofu extra firme
2 lbs (907g)
gengibre fresco, descascado e ralado
2 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)

1. Seque o tofu com papel-toalha e corte em cubos.
2. Preaqueça o forno a 350°F (175°C) e unte levemente uma assadeira.
3. Aqueça uma pequena frigideira em fogo médio. Torre as sementes de gergelim até ficarem perfumadas, cerca de 1–2 minutos.
4. Em uma tigela grande, misture os cubos de tofu com molho de soja, gengibre e as sementes de gergelim torradas até ficarem bem revestidos.
5. Distribua o tofu na assadeira preparada e asse por 15 minutos. Vire os cubos e continue assando até ficarem firmes e aquecidos por completo, cerca de mais 15 minutos. Sirva.

Pimentões e cebolas salteados

125 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
cebola, fatiado
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
pimentão, cortado em tiras
2 grande (328g)

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.

Almoço 3

Comer em dia 5 e dia 6

Sopa de grão-de-bico, coco e gengibre

343 kcal ● 13g proteína ● 17g gordura ● 28g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/4 colher de sopa (mL)
água
5/8 xícara(s) (mL)
leite de coco enlatado
1/8 lata (mL)
curry em pó
1/4 colher de sopa (2g)
cúrcuma em pó
1/2 pitada (0g)
gengibre fresco, cortado em cubos
1/8 fatias (2,5 cm diâ.) (0g)
cebola, cortado em cubos
1/8 grande (19g)
alho, cortado em cubos
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
1/8 lata(s) (56g)
lentilhas, cruas, enxaguado
3 colher de sopa (36g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
água
1 1/4 xícara(s) (mL)
leite de coco enlatado
1/4 lata (mL)
curry em pó
1/2 colher de sopa (3g)
cúrcuma em pó
1 pitada (0g)
gengibre fresco, cortado em cubos
1/4 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)
cebola, cortado em cubos
1/4 grande (38g)
alho, cortado em cubos
1 dente(s) (de alho) (3g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
1/4 lata(s) (112g)
lentilhas, cruas, enxaguado
6 colher de sopa (72g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio e adicione cebolas, alho e gengibre. Mexa frequentemente e cozinhe por cerca de 7 minutos.
2. Acrescente o curry em pó e a cúrcuma e cozinhe por 1 minuto, mexendo sempre.
3. Adicione grão-de-bico, leite de coco, lentilhas e água. Mexa, leve a ferver, reduza o fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos. Tempere com sal/pimenta a gosto e sirva.

Salada de tomate e abacate

313 kcal ● 4g proteína ● 24g gordura ● 9g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

cebola

4 colher de chá, picado (20g)

suco de limão

4 colher de chá (mL)

azeite

1 colher de chá (mL)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

2/3 abacate(s) (134g)

tomates, cortado em cubinhos

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

Para todas as 2 refeições:

cebola

2 2/3 colher de sopa, picado (40g)

suco de limão

2 2/3 colher de sopa (mL)

azeite

2 colher de chá (mL)

alho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

abacates, cortado em cubos

1 1/3 abacate(s) (268g)

tomates, cortado em cubinhos

1 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (164g)

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 7

Pêssego

3 pêssego(s) - 198 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 36g carboidrato ● 7g fibra



Rende 3 pêssego(s)

pêssego

3 médio (≈7 cm diâ.) (450g)

1. A receita não possui instruções.

Bagel com tempeh estilo bacon e abacate

1/2 bagel(s) - 349 kcal ● 19g proteína ● 13g gordura ● 32g carboidrato ● 9g fibra



Rende 1/2 bagel(s)

bagel

1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (53g)

cominho em pó

1/2 pitada (0g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

cebola em pó

1/2 pitada (0g)

abacates, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

tempeh, cortado em tiras

2 oz (57g)

1. Toste o bagel (opcional).
2. Cubra o tempeh com óleo e envolva com os temperos e uma pitada de sal. Frite em uma frigideira por alguns minutos até dourar.
3. Coloque o abacate e o tempeh sobre o bagel e sirva.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Crackers

5 1/3 biscoito(s) - 90 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

biscoitos salgados multigrãos
5 1/3 bolachas salgadas (19g)

Para todas as 2 refeições:

biscoitos salgados multigrãos
10 2/3 bolachas salgadas (37g)

1. Aproveite.

Uvas

102 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

uvas
1 3/4 xícara (161g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
3 1/2 xícara (322g)

1. A receita não possui
instruções.

Lanches 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Barra de granola pequena

2 barra(s) - 238 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 30g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

barrinha de granola pequena
2 barra (50g)

Para todas as 3 refeições:

barrinha de granola pequena
6 barra (150g)

1. A receita não possui instruções.

Leite de soja

2/3 xícara(s) - 56 kcal ● 5g proteína ● 3g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar
2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Maçãs com suco de limão

121 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

limes

1/2 fruta (5.1 cm diâ.) (34g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs

2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

limes

1 fruta (5.1 cm diâ.) (67g)

1. Fatie a maçã e esprema suco de limão sobre as fatias.

Jantar 1

Comer em dia 1

Lasanha vegana de tofu

445 kcal ● 17g proteína ● 17g gordura ● 50g carboidrato ● 6g fibra



sal

1 pitada (1g)

tempero italiano

2 pitada (1g)

queijo vegano ralado

1/2 xícara (56g)

massa seca para lasanha

1 1/2 oz (43g)

molho para macarrão

4 colher de sopa (65g)

levedura nutricional

3/4 colher de sopa (3g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

tofu firme, esfarelado

3 oz (85g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C).
2. Leve uma panela grande com água levemente salgada para ferver. Adicione a massa de lasanha e cozinhe por 8 a 10 minutos ou até ficar al dente; escorra.
3. Em uma tigela média, misture o tofu, sal, molho de tomate, levedura nutricional, tempero italiano e metade do queijo ralado. Espalhe uma camada no fundo de uma assadeira.
4. Faça camadas de folhas de lasanha com a mistura de molho, terminando com molho. Polvilhe com o queijo ralado restante.
5. Asse por 25 a 35 minutos.

Leite de soja

1 2/3 xícara(s) - 141 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 2/3 xícara(s)

leite de soja sem açúcar

1 2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Farelos veganos

1 1/2 xícara(s) - 219 kcal ● 28g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 1/2 xícara (150g)

Para todas as 2 refeições:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
3 xícara (300g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

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.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

Tempeh básico

6 oz - 443 kcal ● 36g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 12g fibra



Rende 6 oz

tempeh

6 oz (170g)

óleo

1 colher de sopa (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.

Legumes mistos

1 xícara(s) - 97 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 xícara(s)

mistura de legumes congelados

1 xícara (135g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Satay de chik'n com molho de amendoim

4 espetos - 466 kcal ● 38g proteína ● 28g gordura ● 11g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amendoim
4 colher de chá (21g)
suco de limão
3 colher de chá (mL)
óleo de gergelim
2 colher de chá (mL)
tiras veganas chik'n
1/3 lbs (151g)
espeto(s)
4 espetos (4g)
gengibre fresco, ralado ou picado
2/3 polegada (2.5 cm) cubo (3g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim
2 2/3 colher de sopa (43g)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)
óleo de gergelim
4 colher de chá (mL)
tiras veganas chik'n
2/3 lbs (302g)
espeto(s)
8 espetos (8g)
gengibre fresco, ralado ou picado
1 1/3 polegada (2.5 cm) cubo (7g)

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\n\r\nPincele óleo de gergelim sobre as tiras de chik'n e espete-as em palitos.\r\n\r\nCozinhe os espetos em uma frigideira ou grelha em fogo médio até dourarem por fora e estarem cozidos por dentro.\r\n\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\n\r\nSirva os espetos com o molho de amendoim e aproveite.

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 grosso
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 grosso
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.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

Feijão-lima

77 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
sal
1 pitada (1g)
feijão-lima, congelado
1/4 embalagem (280 g) (71g)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Tempere a gosto com sal e pimenta.
3. Sirva.

Tofu com limão e pimenta

17 1/2 oz - 630 kcal ● 39g proteína ● 40g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



Rende 17 1/2 oz

amido de milho (cornstarch)
2 1/2 colher de sopa (20g)
óleo
1 1/4 colher de sopa (mL)
tempero de limão e pimenta
5 pitada (1g)
limão, raspado
1 1/4 pequeno (73g)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
17 1/2 oz (496g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (220°C).
2. Combine tofu, óleo, amido de milho, raspas de limão, lemon pepper e um pouco de sal em uma assadeira forrada. Misture até o tofu ficar uniformemente coberto.
3. Asse por 20-25 minutos até o tofu ficar dourado e crocante. Sirva.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

Shake de proteína

5 1/2 dosador - 600 kcal ● 133g proteína ● 3g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
5 1/2 concha (1/3 xícara cada) (171g)
água
5 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
38 1/2 concha (1/3 xícara cada) (1194g)
água
38 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.