

# Meal Plan - Dieta vegana alta em proteína de 3100 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**   3134 kcal ● 232g proteína (30%) ● 108g gordura (31%) ● 250g carboidrato (32%) ● 58g fibra (7%)

## Café da manhã

490 kcal, 16g proteína, 29g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Maçã e manteiga de amendoim**  
1 maçã(s)- 310 kcal



**Sementes de girassol**  
180 kcal

## Lanches

220 kcal, 5g proteína, 42g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Suco de fruta**  
1/2 copo(s)- 57 kcal



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

## Almoço

920 kcal, 28g proteína, 141g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Massa com molho pronto**  
680 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
237 kcal

## Jantar

960 kcal, 62g proteína, 35g carboidratos líquidos, 51g gordura



**Amendoins torrados**  
1/8 xícara(s)- 115 kcal



**Crack slaw com tempeh**  
843 kcal

## Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



**Shake de proteína**  
5 dosador- 545 kcal

**Day 2** 3091 kcal ● 235g proteína (30%) ● 111g gordura (32%) ● 211g carboidrato (27%) ● 78g fibra (10%)

### Café da manhã

490 kcal, 16g proteína, 29g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Maçã e manteiga de amendoim**  
1 maçã(s)- 310 kcal



**Sementes de girassol**  
180 kcal

### Lanches

220 kcal, 5g proteína, 42g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Suco de fruta**  
1/2 copo(s)- 57 kcal



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

### Almoço

875 kcal, 31g proteína, 101g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Sopa de feijão-preto com salsa**  
386 kcal



**Chips e salsa**  
489 kcal

### Jantar

960 kcal, 62g proteína, 35g carboidratos líquidos, 51g gordura



**Amendoins torrados**  
1/8 xícara(s)- 115 kcal



**Crack slaw com tempeh**  
843 kcal

### Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



**Shake de proteína**  
5 dosador- 545 kcal

**Day 3** 3045 kcal ● 248g proteína (33%) ● 142g gordura (42%) ● 142g carboidrato (19%) ● 51g fibra (7%)

### Café da manhã

405 kcal, 7g proteína, 28g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Purê de maçã**  
114 kcal



**Nozes**  
3/8 xícara(s)- 291 kcal

### Almoço

860 kcal, 53g proteína, 51g carboidratos líquidos, 43g gordura



**Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)**  
2 lata(s)- 494 kcal



**Sementes de abóbora**  
366 kcal

### Jantar

825 kcal, 62g proteína, 19g carboidratos líquidos, 49g gordura



**Tofu assado**  
18 2/3 oz- 528 kcal



**Espinafre salteado simples**  
299 kcal

### Lanches

410 kcal, 5g proteína, 39g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Pipoca**  
4 2/3 xícaras- 188 kcal



**Chocolate amargo**  
2 quadrado(s)- 120 kcal



**Uvas**  
102 kcal

### Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



**Shake de proteína**  
5 dosador- 545 kcal

## Day 4

3087 kcal ● 244g proteína (32%) ● 130g gordura (38%) ● 199g carboidrato (26%) ● 38g fibra (5%)

### Café da manhã

405 kcal, 7g proteína, 28g carboidratos líquidos, 27g gordura



#### Purê de maçã

114 kcal



#### Nozes

3/8 xícara(s)- 291 kcal

### Lanches

410 kcal, 5g proteína, 39g carboidratos líquidos, 21g gordura



#### Pipoca

4 2/3 xícaras- 188 kcal



#### Chocolate amargo

2 quadrado(s)- 120 kcal



#### Uvas

102 kcal

### Almoço

860 kcal, 53g proteína, 51g carboidratos líquidos, 43g gordura



#### Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s)- 494 kcal



#### Sementes de abóbora

366 kcal

### Jantar

870 kcal, 58g proteína, 76g carboidratos líquidos, 36g gordura



#### Salada simples de folhas mistas

68 kcal



#### Tenders de chik'n crocantes

14 tender(es)- 800 kcal

### Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



#### Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

## Day 5

3057 kcal ● 240g proteína (31%) ● 76g gordura (22%) ● 307g carboidrato (40%) ● 47g fibra (6%)

### Café da manhã

485 kcal, 13g proteína, 100g carboidratos líquidos, 3g gordura



#### Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal



#### Bagel pequeno torrado com geleia

1 1/2 bagel(s)- 371 kcal

### Lanches

285 kcal, 9g proteína, 46g carboidratos líquidos, 7g gordura



#### Chips assados

15 salgadinho(s)- 152 kcal



#### Iogurte de leite de soja

1 pote- 136 kcal

### Almoço

860 kcal, 55g proteína, 65g carboidratos líquidos, 31g gordura



#### Wrap de alface com tempeh e barbecue

8 wrap(s) de alface- 658 kcal



#### Salada simples de folhas mistas

203 kcal

### Jantar

875 kcal, 43g proteína, 93g carboidratos líquidos, 32g gordura



#### Nuggets Chik'n

14 nuggets- 772 kcal



#### Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal

### Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



#### Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

## Day 6

3118 kcal ● 226g proteína (29%) ● 75g gordura (22%) ● 340g carboidrato (44%) ● 44g fibra (6%)

### Café da manhã

485 kcal, 13g proteína, 100g carboidratos líquidos, 3g gordura



#### Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal



#### Bagel pequeno torrado com geleia

1 1/2 bagel(s)- 371 kcal

### Lanches

285 kcal, 9g proteína, 46g carboidratos líquidos, 7g gordura



#### Chips assados

15 salgadinho(s)- 152 kcal



#### Iogurte de leite de soja

1 pote- 136 kcal

### Almoço

850 kcal, 33g proteína, 105g carboidratos líquidos, 26g gordura



#### Salada de edamame e beterraba

171 kcal



#### Hambúrguer vegetal com 'queijo'

2 hambúrguer- 679 kcal

### Jantar

950 kcal, 51g proteína, 86g carboidratos líquidos, 37g gordura



#### Salada crocante asiática de tofu

587 kcal



#### Toranja

1 toranja- 119 kcal



#### Barra proteica

1 barra- 245 kcal

### Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



#### Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

## Day 7

3118 kcal ● 226g proteína (29%) ● 75g gordura (22%) ● 340g carboidrato (44%) ● 44g fibra (6%)

### Café da manhã

485 kcal, 13g proteína, 100g carboidratos líquidos, 3g gordura



#### Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal



#### Bagel pequeno torrado com geleia

1 1/2 bagel(s)- 371 kcal

### Almoço

850 kcal, 33g proteína, 105g carboidratos líquidos, 26g gordura



#### Salada de edamame e beterraba

171 kcal



#### Hambúrguer vegetal com 'queijo'

2 hambúrguer- 679 kcal

### Lanches

285 kcal, 9g proteína, 46g carboidratos líquidos, 7g gordura



#### Salada crocante asiática de tofu

587 kcal



#### Toranja

1 toranja- 119 kcal



#### Barra proteica

1 barra- 245 kcal

### Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



#### Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

# Lista de Compras



## Grãos cerealíferos e massas

- massa seca crua  
1/3 lbs (152g)
- quinoa, crua  
6 colher de sopa (64g)

## Sopas, molhos e caldos

- molho para macarrão  
1/3 pote (680 g) (224g)
- molho picante  
4 colher de chá (mL)
- caldo de legumes  
1/2 xícara(s) (mL)
- salsa (molho)  
5/8 pote (292g)
- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)  
4 lata (~540 g) (2104g)
- molho barbecue  
4 colher de sopa (68g)

## Outro

- folhas verdes variadas  
3 1/3 embalagem (155 g) (511g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)  
10 xícara (900g)
- pipoca de micro-ondas, salgada  
9 1/3 xícara estourada (103g)
- tenders 'chik'n' sem carne  
14 pedaços (357g)
- Chips assados, qualquer sabor  
45 crips (105g)
- iogurte de soja  
3 recipiente(s) (451g)
- nuggets veganos tipo frango  
14 nuggets (301g)
- óleo de gergelim  
1 colher de sopa (mL)
- barra de proteína (20g de proteína)  
2 barra (100g)
- hambúrguer vegetal  
4 hambúrguer (284g)
- queijo vegano fatiado  
4 fatia(s) (80g)

## Gorduras e óleos

- molho para salada  
2/3 xícara (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- amendoim torrado  
2 1/4 oz (64g)
- tempeh  
1 1/2 lbs (680g)
- manteiga de amendoim  
1/4 lbs (96g)
- feijão-preto  
3/4 lata(s) (329g)
- molho de soja (tamari)  
1/2 lbs (mL)
- tofu extra firme  
18 2/3 oz (529g)
- tofu firme  
3/4 lbs (340g)

## Produtos de nozes e sementes

- miolos de girassol  
1/4 lbs (105g)
- sementes de gergelim  
3 1/2 colher de chá (10g)
- nozes  
13 1/4 colher de sopa, sem casca (83g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal  
1 xícara (118g)

## Vegetais e produtos vegetais

- alho  
5 1/2 dente (de alho) (17g)
- gengibre fresco  
1 1/6 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)
- espinafre fresco  
12 xícara(s) (360g)
- ketchup  
2/3 xícara (187g)
- alface romana (romaine)  
8 folha interna (48g)
- pimentão  
1 pequeno (74g)
- repolho  
4 1/2 xícara, ralado (315g)
- cenouras  
1 1/2 médio (92g)
- edamame congelado, sem casca  
1 xícara (118g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)  
4 beterraba(s) (200g)

- óleo  
3 colher de sopa (mL)
- azeite  
1 1/2 colher de sopa (mL)
- vinagrete balsâmico  
2 colher de sopa (mL)

## Frutas e sucos de frutas

- suco de fruta  
32 fl oz (mL)
- maçãs  
3 médio (≈8 cm diâ.) (546g)
- purê de maçã  
4 recipiente para viagem (~110 g) (488g)
- uvas  
3 1/2 xícara (322g)
- suco de limão  
2 colher de sopa (mL)
- Toranja  
2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)

## Cereais matinais

- aveia instantânea com sabor  
2 sachê (86g)

## Bebidas

- água  
36 1/2 xícara(s) (mL)
- proteína em pó  
35 concha (1/3 xícara cada) (1085g)

## Especiarias e ervas

- cominho em pó  
3 pitada (1g)
- pimenta-do-reino  
3 pitada, moído (1g)
- sal  
3 pitada (2g)

## Produtos lácteos e ovos

- creme azedo  
1 1/2 colher de sopa (18g)

## Lanches

- chips de tortilla  
3 oz (85g)

## Doces

- chocolate amargo 70–85%  
4 quadrado(s) (40g)
- geleia  
1/4 xícara (95g)

## Produtos de panificação

- bagel  
4 1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (311g)
- pães de hambúrguer  
4 pão(s) (204g)

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Maçã e manteiga de amendoim

1 maçã(s) - 310 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 26g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**maçãs**  
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)  
**manteiga de amendoim**  
2 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

**maçãs**  
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)  
**manteiga de amendoim**  
4 colher de sopa (64g)

1. Fatie uma maçã e espalhe manteiga de amendoim uniformemente sobre cada fatia.

### Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**  
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

**miolos de girassol**  
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Purê de maçã

114 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**purê de maçã**

2 recipiente para viagem (~110 g)  
(244g)

Para todas as 2 refeições:

**purê de maçã**

4 recipiente para viagem (~110 g)  
(488g)

1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

### Nozes

3/8 xícara(s) - 291 kcal ● 6g proteína ● 27g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**nozes**

6 2/3 colher de sopa, sem casca  
(42g)

Para todas as 2 refeições:

**nozes**

13 1/3 colher de sopa, sem casca  
(83g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra

Para uma única refeição:



**suco de fruta**  
8 fl oz (mL)

Para todas as 3 refeições:

**suco de fruta**  
24 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Bagel pequeno torrado com geleia

1 1/2 bagel(s) - 371 kcal ● 11g proteína ● 2g gordura ● 74g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**bagel**  
1 1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)  
(104g)  
**geleia**  
1 1/2 colher de sopa (32g)

Para todas as 3 refeições:

**bagel**  
4 1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)  
(311g)  
**geleia**  
1/4 xícara (95g)

1. Torre o bagel até o nível desejado de tostagem.
2. Espalhe a manteiga e a geleia.
3. Aproveite.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Massa com molho pronto

680 kcal ● 23g proteína ● 5g gordura ● 126g carboidrato ● 10g fibra



**massa seca crua**  
1/3 lbs (152g)  
**molho para macarrão**  
1/3 pote (680 g) (224g)

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

### Salada simples de folhas mistas

237 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



**folhas verdes variadas**  
5 1/4 xícara (158g)  
**molho para salada**  
1/3 xícara (mL)

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

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

### Sopa de feijão-preto com salsa

386 kcal ● 22g proteína ● 5g gordura ● 39g carboidrato ● 25g fibra



**caldo de legumes**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**feijão-preto**  
3/4 lata(s) (329g)  
**cominho em pó**  
3 pitada (1g)  
**creme azedo**  
1 1/2 colher de sopa (18g)  
**salsa (molho), com pedaços**  
6 colher de sopa (98g)

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.

### Chips e salsa

489 kcal ● 9g proteína ● 19g gordura ● 62g carboidrato ● 8g fibra



**chips de tortilla**  
3 oz (85g)  
**salsa (molho)**  
3/4 xícara (194g)

1. Sirva a salsa com os chips de tortilla.

## Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

### Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g proteína ● 14g gordura ● 46g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**  
2 lata (~540 g) (1052g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**  
4 lata (~540 g) (2104g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
1/2 xícara (59g)

Para todas as 2 refeições:

**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
1 xícara (118g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

### Wrap de alface com tempeh e barbecue

8 wrap(s) de alface - 658 kcal ● 51g proteína ● 17g gordura ● 52g carboidrato ● 23g fibra



Rende 8 wrap(s) de alface

óleo

1 colher de chá (mL)

**mix para salada de repolho (coleslaw)**

2 xícara (180g)

**molho barbecue**

4 colher de sopa (68g)

**alface romana (romaine)**

8 folha interna (48g)

**tempeh, cortado em cubos**

1/2 lbs (227g)

**pimentão, sem sementes e fatiado**

1 pequeno (74g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o tempeh por 3-5 minutos de cada lado até dourar e aquecer por completo.  
Coloque o tempeh em uma tigela pequena e adicione o molho barbecue. Misture para envolver.  
Monte os wraps de alface colocando o tempeh com barbecue, o coleslaw e o pimentão sobre as folhas de alface. Sirva.

### Salada simples de folhas mistas

203 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



**folhas verdes variadas**

4 1/2 xícara (135g)

**molho para salada**

1/4 xícara (mL)

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

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Salada de edamame e beterraba

171 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
1 xícara (30g)  
**vinagrete balsâmico**  
1 colher de sopa (mL)  
**edamame congelado, sem casca**  
1/2 xícara (59g)  
**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado**  
2 beterraba(s) (100g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
2 xícara (60g)  
**vinagrete balsâmico**  
2 colher de sopa (mL)  
**edamame congelado, sem casca**  
1 xícara (118g)  
**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado**  
4 beterraba(s) (200g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

### Hambúrguer vegetal com 'queijo'

2 hambúrguer - 679 kcal ● 24g proteína ● 19g gordura ● 92g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**hambúrguer vegetal**  
2 hambúrguer (142g)  
**folhas verdes variadas**  
2 oz (57g)  
**ketchup**  
2 colher de sopa (34g)  
**pães de hambúrguer**  
2 pão(s) (102g)  
**queijo vegano fatiado**  
2 fatia(s) (40g)

Para todas as 2 refeições:

**hambúrguer vegetal**  
4 hambúrguer (284g)  
**folhas verdes variadas**  
4 oz (113g)  
**ketchup**  
4 colher de sopa (68g)  
**pães de hambúrguer**  
4 pão(s) (204g)  
**queijo vegano fatiado**  
4 fatia(s) (80g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem. Quando pronto, coloque no pão e cubra com queijo vegano, folhas e ketchup. Sinta-se à vontade para adicionar outras coberturas de baixa caloria, como mostarda ou picles.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Suco de fruta

1/2 copo(s) - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra

Para uma única refeição:



**suco de fruta**  
4 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

**suco de fruta**  
8 fl oz (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 2 refeições:

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

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Pipoca

4 2/3 xícaras - 188 kcal ● 2g proteína ● 12g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**pipoca de micro-ondas, salgada**  
4 2/3 xícara estourada (51g)

Para todas as 2 refeições:

**pipoca de micro-ondas, salgada**  
9 1/3 xícara estourada (103g)

1. Siga as instruções da embalagem.

### Chocolate amargo

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**chocolate amargo 70–85%**  
4 quadrado(s) (40g)

1. A receita não possui instruções.

### 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 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Chips assados

15 salgadinho(s) - 152 kcal ● 3g proteína ● 4g gordura ● 26g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**Chips assados, qualquer sabor**  
15 crips (35g)

Para todas as 3 refeições:

**Chips assados, qualquer sabor**  
45 crips (105g)

### 1. Aproveite.

### iogurte de leite de soja

1 pote - 136 kcal ● 6g proteína ● 4g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte de soja**  
1 recipiente(s) (150g)

Para todas as 3 refeições:

**iogurte de soja**  
3 recipiente(s) (451g)

### 1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**  
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**  
4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

### Crack slaw com tempeh

843 kcal ● 58g proteína ● 42g gordura ● 32g carboidrato ● 26g fibra



Para uma única refeição:

**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
4 xícara (360g)  
**molho picante**  
2 colher de chá (mL)  
**miolos de girassol**  
2 colher de sopa (24g)  
**óleo**  
4 colher de chá (mL)  
**alho, picado**  
2 dente (de alho) (6g)  
**tempeh, cortado em cubos**  
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
8 xícara (720g)  
**molho picante**  
4 colher de chá (mL)  
**miolos de girassol**  
4 colher de sopa (48g)  
**óleo**  
2 2/3 colher de sopa (mL)  
**alho, picado**  
4 dente (de alho) (12g)  
**tempeh, cortado em cubos**  
1 lbs (454g)

1. Coloque o tempeh em cubos em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 8 minutos. Retire o tempeh e escorra a água.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh e cozinhe por 2 minutos de cada lado.
3. Adicione o alho, o repolho e o molho de pimenta, mexendo até ficar bem combinado. Tampe e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo.
4. Acrescente as sementes de girassol, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos até que o repolho esteja macio, porém ainda ligeiramente crocante.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente ou frio.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 3

### Tofu assado

18 2/3 oz - 528 kcal ● 52g proteína ● 27g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



Rende 18 2/3 oz

**molho de soja (tamari)**  
9 1/3 colher de sopa (mL)  
**sementes de gergelim**  
3 1/2 colher de chá (10g)  
**tofu extra firme**  
18 2/3 oz (529g)  
**gengibre fresco, descascado e ralado**  
1 1/6 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)

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.

### Espinafre salteado simples

299 kcal ● 11g proteína ● 22g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



**pimenta-do-reino**  
3 pitada, moído (1g)  
**sal**  
3 pitada (2g)  
**azeite**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
12 xícara(s) (360g)  
**alho, cortado em cubos**  
1 1/2 dente (de alho) (5g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

### Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



**folhas verdes variadas**

1 1/2 xícara (45g)

**molho para salada**

1 1/2 colher de sopa (mL)

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

### Tenders de chik'n crocantes

14 tender(es) - 800 kcal ● 57g proteína ● 32g gordura ● 72g carboidrato ● 0g fibra



Rende 14 tender(es)

**tenders 'chik'n' sem carne**

14 pedaços (357g)

**ketchup**

1/4 xícara (60g)

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

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

### Nuggets Chik'n

14 nuggets - 772 kcal ● 43g proteína ● 32g gordura ● 72g carboidrato ● 7g fibra



Rende 14 nuggets

**ketchup**

1/4 xícara (60g)

**nuggets veganos tipo frango**

14 nuggets (301g)

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

### Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 maçã(s)

**maçãs**

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

1. A receita não possui  
instruções.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Salada crocante asiática de tofu

587 kcal ● 29g proteína ● 32g gordura ● 37g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

**óleo de gergelim**

1/2 colher de sopa (mL)

**quinoa, crua**

3 colher de sopa (32g)

**manteiga de amendoim**

1 colher de sopa (16g)

**amendoim torrado**

1 1/2 colher de sopa (14g)

**molho de soja (tamari)**

1 colher de sopa (mL)

**suco de limão**

1 colher de sopa (mL)

**tofu firme, escorrido**

6 oz (170g)

**repolho, ralado**

2 1/4 xícara, ralado (158g)

**cenouras, cortado em palitos finos**

3/4 médio (46g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo de gergelim**

1 colher de sopa (mL)

**quinoa, crua**

6 colher de sopa (64g)

**manteiga de amendoim**

2 colher de sopa (32g)

**amendoim torrado**

3 colher de sopa (27g)

**molho de soja (tamari)**

2 colher de sopa (mL)

**suco de limão**

2 colher de sopa (mL)

**tofu firme, escorrido**

3/4 lbs (340g)

**repolho, ralado**

4 1/2 xícara, ralado (315g)

**cenouras, cortado em palitos finos**

1 1/2 médio (92g)

1. Cozinhe a quinoa conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Em uma tigela pequena, prepare o molho misturando a manteiga de amendoim, o molho de soja, o suco de limão e um pouco de sal a gosto. Adicione um pouco de água se necessário para reduzir a espessura. Reserve.
3. Envolva o tofu em papel toalha e pressione levemente para remover o excesso de água. Corte o tofu em cubos.
4. Aqueça o óleo de gergelim em uma frigideira em fogo médio-baixo e adicione os cubos de tofu. Frite por cerca de 5-7 minutos, virando ocasionalmente, até o tofu ficar dourado e crocante por fora. Retire do fogo e reserve.
5. Misture o repolho, a quinoa, as cenouras, os amendoins e o tofu em uma tigela. Regue com o molho de amendoim. Sirva.

## Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**Toranja**

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

Para todas as 2 refeições:

**Toranja**

2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

### Barra proteica

1 barra - 245 kcal ● 20g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**barra de proteína (20g de proteína)**

1 barra (50g)

Para todas as 2 refeições:

**barra de proteína (20g de proteína)**

2 barra (100g)

1. A receita não possui instruções.

### Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

### Shake de proteína

5 dosador - 545 kcal ● 121g proteína ● 3g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**proteína em pó**

5 concha (1/3 xícara cada) (155g)

**água**

5 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

**proteína em pó**

35 concha (1/3 xícara cada)

**(1085g)**

**água**

35 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.