

# Meal Plan - Dieta vegana alta em proteína de 3300 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

3311 kcal ● 263g proteína (32%) ● 118g gordura (32%) ● 250g carboidrato (30%) ● 48g fibra (6%)

### Café da manhã

295 kcal, 30g proteína, 21g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Shake de proteína \(leite de amêndoa\)](#)

210 kcal



[Laranja](#)

1 laranja(s)- 85 kcal

### Lanches

370 kcal, 10g proteína, 71g carboidratos líquidos, 3g gordura



[Pretzels](#)

330 kcal



[Tomates-cereja](#)

12 tomates-cereja- 42 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)

4 1/2 dosador- 491 kcal

### Almoço

1095 kcal, 82g proteína, 68g carboidratos líquidos, 50g gordura



[Salada simples com aipo, pepino e tomate](#)

299 kcal



[Seitan com alho e pimenta](#)

799 kcal

### Jantar

1055 kcal, 33g proteína, 86g carboidratos líquidos, 55g gordura



[Salada simples de folhas mistas com tomate](#)

76 kcal



[Nozes-pecã](#)

1/2 xícara- 366 kcal



[Lentilhas cremosas com batata-doce](#)

614 kcal

## Day 2

3201 kcal ● 244g proteína (30%) ● 75g gordura (21%) ● 308g carboidrato (39%) ● 80g fibra (10%)

### Café da manhã

295 kcal, 30g proteína, 21g carboidratos líquidos, 8g gordura



**Shake de proteína (leite de amêndoa)**  
210 kcal



**Laranja**  
1 laranja(s)- 85 kcal

### Lanches

370 kcal, 10g proteína, 71g carboidratos líquidos, 3g gordura



**Pretzels**  
330 kcal



**Tomates-cereja**  
12 tomates-cereja- 42 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
4 1/2 dosador- 491 kcal

### Almoço

975 kcal, 48g proteína, 137g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Asas de couve-flor ao barbecue**  
803 kcal



**Salada simples com aipo, pepino e tomate**  
171 kcal

### Jantar

1070 kcal, 47g proteína, 76g carboidratos líquidos, 49g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/2 xícara(s)- 388 kcal



**Sopa de grão-de-bico com couve**  
682 kcal

## Day 3

3266 kcal ● 259g proteína (32%) ● 99g gordura (27%) ● 280g carboidrato (34%) ● 55g fibra (7%)

### Café da manhã

460 kcal, 28g proteína, 34g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Leite de soja**  
2 xícara(s)- 169 kcal



**Torrada com homus**  
2 fatia(s)- 293 kcal

### Lanches

360 kcal, 8g proteína, 31g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Laranja**  
1 laranja(s)- 85 kcal



**Chips de couve**  
275 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
4 1/2 dosador- 491 kcal

### Almoço

975 kcal, 66g proteína, 83g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)**  
3 1/2 lata(s)- 865 kcal



**Amêndoas torradas**  
1/8 xícara(s)- 111 kcal

### Jantar

980 kcal, 48g proteína, 128g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Banana**  
3 banana(s)- 350 kcal



**Tenders de chik'n crocantes**  
11 tender(es)- 628 kcal

## Day 4

3266 kcal ● 259g proteína (32%) ● 99g gordura (27%) ● 280g carboidrato (34%) ● 55g fibra (7%)

### Café da manhã

460 kcal, 28g proteína, 34g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Leite de soja**  
2 xícara(s)- 169 kcal



**Torrada com homus**  
2 fatia(s)- 293 kcal

### Lanches

360 kcal, 8g proteína, 31g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Laranja**  
1 laranja(s)- 85 kcal



**Chips de couve**  
275 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
4 1/2 dosador- 491 kcal

### Almoço

975 kcal, 66g proteína, 83g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)**  
3 1/2 lata(s)- 865 kcal



**Amêndoas torradas**  
1/8 xícara(s)- 111 kcal

### Jantar

980 kcal, 48g proteína, 128g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Banana**  
3 banana(s)- 350 kcal



**Tenders de chik'n crocantes**  
11 tender(es)- 628 kcal

## Day 5

3341 kcal ● 235g proteína (28%) ● 102g gordura (27%) ● 282g carboidrato (34%) ● 90g fibra (11%)

### Café da manhã

460 kcal, 28g proteína, 34g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Leite de soja**  
2 xícara(s)- 169 kcal



**Torrada com homus**  
2 fatia(s)- 293 kcal

### Lanches

415 kcal, 13g proteína, 22g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Laranja**  
1 laranja(s)- 85 kcal



**Aipo com manteiga de amendoim**  
109 kcal



**Amêndoas torradas**  
1/4 xícara(s)- 222 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
4 1/2 dosador- 491 kcal

### Almoço

925 kcal, 40g proteína, 117g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
265 kcal



**Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis**  
663 kcal

### Jantar

1045 kcal, 46g proteína, 105g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Mix de nozes com nozes e amêndoas**  
1/4 xícara(s)- 216 kcal



**Ensopado de feijão preto e batata-doce**  
830 kcal

## Day 6

3274 kcal ● 230g proteína (28%) ● 112g gordura (31%) ● 285g carboidrato (35%) ● 51g fibra (6%)

### Café da manhã

480 kcal, 13g proteína, 84g carboidratos líquidos, 3g gordura



**Bagel pequeno torrado com geleia**

1 1/2 bagel(s)- 371 kcal



**Framboesas**

1 1/2 xícara(s)- 108 kcal

### Lanches

415 kcal, 13g proteína, 22g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Laranja**

1 laranja(s)- 85 kcal



**Aipo com manteiga de amendoim**

109 kcal



**Amêndoas torradas**

1/4 xícara(s)- 222 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**

4 1/2 dosador- 491 kcal

### Almoço

925 kcal, 40g proteína, 117g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Salada simples de folhas mistas com tomate**

265 kcal



**Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis**

663 kcal

### Jantar

960 kcal, 55g proteína, 58g carboidratos líquidos, 52g gordura



**Salada simples com aipo, pepino e tomate**

128 kcal



**Seitan ao molho de amendoim**

834 kcal

## Day 7

3314 kcal ● 259g proteína (31%) ● 120g gordura (33%) ● 251g carboidrato (30%) ● 47g fibra (6%)

### Café da manhã

480 kcal, 13g proteína, 84g carboidratos líquidos, 3g gordura



**Bagel pequeno torrado com geleia**  
1 1/2 bagel(s)- 371 kcal



**Framboesas**  
1 1/2 xícara(s)- 108 kcal

### Lanches

415 kcal, 13g proteína, 22g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Laranja**  
1 laranja(s)- 85 kcal



**Aipo com manteiga de amendoim**  
109 kcal



**Amêndoas torradas**  
1/4 xícara(s)- 222 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
4 1/2 dosador- 491 kcal

### Almoço

965 kcal, 69g proteína, 82g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Nuggets de seitan empanados**  
680 kcal



**Milho**  
139 kcal



**Leite de soja**  
1 3/4 xícara(s)- 148 kcal

### Jantar

960 kcal, 55g proteína, 58g carboidratos líquidos, 52g gordura



**Salada simples com aipo, pepino e tomate**  
128 kcal



**Seitan ao molho de amendoim**  
834 kcal

## Bebidas

- ☐ proteína em pó  
33 1/2 concha (1/3 xícara cada) (1039g)
- ☐ água  
2 galão (mL)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar  
2 1/2 xícara (mL)

## Lanches

- ☐ pretzels, crocantes, salgados  
6 oz (170g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates  
8 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (1054g)
- ☐ aipo cru  
8 2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (347g)
- ☐ pepino  
3 pepino (≈21 cm) (853g)
- ☐ cebola  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (240g)
- ☐ pimentão verde  
2 1/2 colher de sopa, picada (22g)
- ☐ alho  
10 1/4 dente(s) (de alho) (31g)
- ☐ espinafre fresco  
1 pacote (280 g) (267g)
- ☐ batata-doce  
1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)
- ☐ folhas de couve  
1 1/3 lbs (594g)
- ☐ couve-flor  
3 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (795g)
- ☐ ketchup  
1/2 xícara (145g)
- ☐ brócolis congelado  
3/4 embalagem (213g)
- ☐ extrato de tomate  
4 colher de chá (21g)
- ☐ gengibre fresco  
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ cebolinha  
2 2/3 médio (10,5 cm comprimento) (40g)
- ☐ grãos de milho congelados  
1 xícara (136g)

## Gorduras e óleos

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan  
26 oz (737g)
- ☐ massa seca crua  
1/2 lbs (257g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ laranja  
7 laranja (1078g)
- ☐ banana  
6 médio (18 a 20 cm de comprimento) (708g)
- ☐ uvas-passas  
2 colher de chá (não compactada) (6g)
- ☐ suco de limão  
2 colher de chá (mL)
- ☐ framboesas  
3 xícara (369g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ pecãs  
1/2 xícara, metades (50g)
- ☐ leite de coco enlatado  
3/4 lata (mL)
- ☐ amêndoas  
1 1/2 xícara, inteira (217g)
- ☐ nozes  
4 colher de chá, picada (10g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas  
1/2 xícara (85g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado  
1 1/4 lata(s) (560g)
- ☐ homus  
1 xícara (225g)
- ☐ manteiga de amendoim  
5 colher de sopa (80g)
- ☐ tofu firme  
3/4 pacote (≈450 g) (340g)
- ☐ feijão-preto  
1 1/3 lata(s) (585g)
- ☐ molho de soja (tamari)  
1 oz (mL)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes  
6 1/3 xícara(s) (mL)

- ☐ molho para salada  
1 1/4 xícara (mL)
- ☐ azeite  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ óleo  
1 3/4 oz (mL)

## Outro

- ☐ folhas verdes variadas  
5 embalagem (155 g) (799g)
- ☐ levedura nutricional  
3/4 xícara (45g)
- ☐ leite de soja sem açúcar  
7 3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne  
22 pedaços (561g)
- ☐ gotas de chocolate  
2 colher de chá (9g)
- ☐ pasta de curry  
1/4 colher de sopa (3g)

## Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino  
3 pitada, moído (1g)
- ☐ sal  
3/4 oz (22g)
- ☐ cominho em pó  
4 g (4g)
- ☐ manjerição, seco  
1/2 colher de sopa, moído (2g)
- ☐ alho em pó  
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ coentro em pó  
3 pitada (1g)

- ☐ molho barbecue  
3/4 xícara (215g)
- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)  
7 lata (~540 g) (3682g)
- ☐ molho de pimenta e alho  
1/3 colher de chá (2g)
- ☐ molho de ostra  
1/3 colher de chá (2g)

## Produtos de panificação

- ☐ pão  
6 fatia (192g)
- ☐ bagel  
3 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (207g)
- ☐ farinha de rosca  
4 colher de sopa (27g)

## Doces

- ☐ açúcar  
2 colher de sopa (26g)
  - ☐ geleia  
3 colher de sopa (63g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### 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.

## Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**laranja**

1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

**laranja**

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.



# Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

## Leite de soja

2 xícara(s) - 169 kcal 14g proteína 9g gordura 4g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

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

- 1. A receita não possui instruções.

## Torrada com homus

2 fatia(s) - 293 kcal 14g proteína 9g gordura 30g carboidrato 8g fibra



Para uma única refeição:

pão  
2 fatia (64g)  
homus  
5 colher de sopa (75g)

Para todas as 3 refeições:

pão  
6 fatia (192g)  
homus  
1 xícara (225g)

- 1. (Opcional) Torre o pão.
- 2. Espalhe homus sobre o pão e sirva.

# Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

## 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 2 refeições:

**bagel**  
3 bagel pequeno (≈7,5 cm di)  
(207g)  
**geleia**  
3 colher de sopa (63g)

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

## Framboesas

1 1/2 xícara(s) - 108 kcal  2g proteína  1g gordura  10g carboidrato  12g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**  
1 1/2 xícara (185g)

Para todas as 2 refeições:

**framboesas**  
3 xícara (369g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

## Almoço 1

Comer em dia 1

### Salada simples com aipo, pepino e tomate

299 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 30g carboidrato ● 9g fibra



#### molho para salada

1/4 xícara (mL)

#### aipo cru, picado

2 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (93g)

#### folhas verdes variadas

1 1/6 embalagem (155 g) (181g)

#### pepino, fatiado

1 1/6 pepino (≈21 cm) (351g)

#### tomates, cortado em cubinhos

1 1/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (144g)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

### Seitan com alho e pimenta

799 kcal ● 71g proteína ● 39g gordura ● 38g carboidrato ● 3g fibra



#### azeite

2 1/3 colher de sopa (mL)

#### cebola

1/4 xícara, picada (47g)

#### pimentão verde

2 1/3 colher de sopa, picada (22g)

#### pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (1g)

#### água

3 1/2 colher de chá (mL)

#### sal

1 pitada (1g)

#### seitan, estilo frango

9 1/3 oz (265g)

#### alho, picado fino

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

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

## Almoço 2

Comer em dia 2

### Asas de couve-flor ao barbecue

803 kcal ● 42g proteína ● 6g gordura ● 120g carboidrato ● 26g fibra



#### molho barbecue

3/4 xícara (215g)

#### sal

1/4 colher de sopa (5g)

#### levedura nutricional

3/4 xícara (45g)

#### couve-flor

3 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (795g)

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.

### Salada simples com aipo, pepino e tomate

171 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 17g carboidrato ● 5g fibra



#### molho para salada

2 colher de sopa (mL)

#### aipo cru, picado

1 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (53g)

#### folhas verdes variadas

2/3 embalagem (155 g) (103g)

#### pepino, fatiado

2/3 pepino (≈21 cm) (201g)

#### tomates, cortado em cubinhos

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

## Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

### Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

3 1/2 lata(s) - 865 kcal ● 63g proteína ● 24g gordura ● 81g carboidrato ● 19g fibra



Para uma única refeição:

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**

3 1/2 lata (~540 g) (1841g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**

7 lata (~540 g) (3682g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.



## Almoço 4

Comer em dia 5 e dia 6

### Salada simples de folhas mistas com tomate

265 kcal ● 6g proteína ● 16g gordura ● 18g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**

5 1/4 xícara (158g)

**tomates**

14 colher de sopa de tomates-cereja (130g)

**molho para salada**

1/3 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**

10 1/2 xícara (315g)

**tomates**

1 3/4 xícara de tomates-cereja (261g)

**molho para salada**

2/3 xícara (mL)

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

### Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

663 kcal ● 34g proteína ● 11g gordura ● 99g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**massa seca crua**

1/4 lbs (128g)

**tofu firme**

3/8 pacote (≈450 g) (170g)

**brócolis congelado**

3/8 embalagem (107g)

**alho**

3/4 dente(s) (de alho) (2g)

**sal**

1/6 pitada (0g)

**leite de amêndoa sem açúcar**

3 colher de sopa (mL)

**manjeriço, seco**

1/4 colher de sopa, moído (1g)

Para todas as 2 refeições:

**massa seca crua**

1/2 lbs (257g)

**tofu firme**

3/4 pacote (≈450 g) (340g)

**brócolis congelado**

3/4 embalagem (213g)

**alho**

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

**sal**

3/8 pitada (0g)

**leite de amêndoa sem açúcar**

6 colher de sopa (mL)

**manjeriço, seco**

1/2 colher de sopa, moído (2g)

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

## Almoço 5

Comer em dia 7

### Nuggets de seitan empanados

680 kcal ● 52g proteína ● 27g gordura ● 53g carboidrato ● 3g fibra



#### alho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

#### óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

#### molho de soja (tamari)

1 1/2 colher de sopa (mL)

#### pimenta-do-reino

3/4 pitada, moído (0g)

#### cominho em pó

3 pitada (1g)

#### coentro em pó

3 pitada (1g)

#### farinha de rosca

4 colher de sopa (27g)

#### ketchup

3 colher de sopa (51g)

#### seitan, partido em pedaços do tamanho de uma mordida

6 oz (170g)

1. Em uma tigela pequena, misture a farinha de rosca, o alho em pó, o coentro, o cominho e a pimenta-do-reino. Em outra tigela, coloque o molho de soja.
2. Mergulhe os nuggets de seitan no molho de soja e depois na mistura de farinha de rosca até ficarem completamente cobertos. Reserve.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o seitan até dourar por todos os lados.
4. Sirva com ketchup.

### Milho

139 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



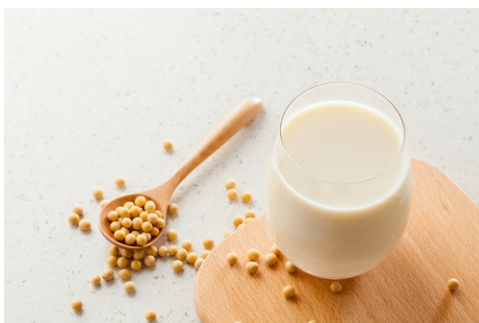
#### grãos de milho congelados

1 xícara (136g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Leite de soja

1 3/4 xícara(s) - 148 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 3/4 xícara(s)

#### leite de soja sem açúcar

1 3/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Pretzels

330 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 65g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**pretzels, crocantes, salgados**  
3 oz (85g)

Para todas as 2 refeições:

**pretzels, crocantes, salgados**  
6 oz (170g)

1. A receita não possui instruções.

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.



## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**laranja**  
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

**laranja**  
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

### Chips de couve

275 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
2 2/3 colher de chá (16g)  
**folhas de couve**  
2 2/3 maço (454g)  
**azeite**  
2 2/3 colher de sopa (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.

Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal 1g proteína 0g gordura 16g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

laranja  
1 laranja (154g)

Para todas as 3 refeições:

laranja  
3 laranja (462g)

- 1. A receita não possui instruções.

Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal 4g proteína 8g gordura 3g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru  
1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)  
manteiga de amendoim  
1 colher de sopa (16g)

Para todas as 3 refeições:

aipo cru  
3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (120g)  
manteiga de amendoim  
3 colher de sopa (48g)

- 1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
- 2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal 8g proteína 18g gordura 3g carboidrato 5g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas  
4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas  
3/4 xícara, inteira (107g)

- 1. A receita não possui instruções.

## Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



### folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

### tomates

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

### molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

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

## Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal ● 5g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/2 xícara

### pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

## Lentilhas cremosas com batata-doce

614 kcal ● 27g proteína ● 14g gordura ● 79g carboidrato ● 16g fibra



### lentilhas, cruas

1/2 xícara (85g)

### caldo de legumes

1 1/3 xícara(s) (mL)

### espinafre fresco

1 1/3 xícara(s) (40g)

### leite de coco enlatado

2 2/3 colher de sopa (mL)

### óleo

1 colher de chá (mL)

### cominho em pó

4 pitada (1g)

### cebola, cortado em cubos

2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (73g)

### batata-doce, picado em pedaços do tamanho de uma mordida

2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)

1. Em uma panela para sopas, aqueça o óleo em fogo médio e adicione a cebola picada. Refogue por cerca de 5 minutos, até dourar e ficar macia.
2. Adicione a batata-doce, as lentilhas, o cominho e o caldo. Tempere com sal e pimenta a gosto. Tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 20 minutos.
3. Quando as lentilhas e a batata-doce estiverem macias, acrescente o espinafre e o leite de coco à panela e mexa. Deixe cozinhar mais alguns minutos, sem tampar.
4. Sirva.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 388 kcal ● 13g proteína ● 31g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

#### amêndoas

1/2 xícara, inteira (63g)

1. A receita não possui instruções.

### Sopa de grão-de-bico com couve

682 kcal ● 34g proteína ● 18g gordura ● 70g carboidrato ● 27g fibra



#### caldo de legumes

5 xícara(s) (mL)

#### óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

#### folhas de couve, picado

2 1/2 xícara, picada (100g)

#### alho, picado fino

2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

#### grão-de-bico, enlatado, escorrido

1 1/4 lata(s) (560g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Banana

3 banana(s) - 350 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 72g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

#### banana

3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)

Para todas as 2 refeições:

#### banana

6 médio (18 a 20 cm de comprimento) (708g)

1. A receita não possui instruções.

Tenders de chik'n crocantes

11 tender(es) - 628 kcal ● 45g proteína ● 25g gordura ● 57g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**tenders 'chik'n' sem carne**  
11 pedaços (281g)  
**ketchup**  
2 3/4 colher de sopa (47g)

Para todas as 2 refeições:

**tenders 'chik'n' sem carne**  
22 pedaços (561g)  
**ketchup**  
1/3 xícara (94g)

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

Jantar 4 [🔗](#)  
Comer em dia 5

Mix de nozes com nozes e amêndoas

1/4 xícara(s) - 216 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

**nozes**  
4 colher de chá, picada (10g)  
**amêndoas**  
4 colher de chá, inteira (12g)  
**gotas de chocolate**  
2 colher de chá (9g)  
**uvas-passas**  
2 colher de chá (não compactada) (6g)

1. Misture os ingredientes.  
Guarde quaisquer sobras em local fresco.

Ensopado de feijão preto e batata-doce

830 kcal ● 41g proteína ● 12g gordura ● 93g carboidrato ● 47g fibra





**água**  
2 xícara(s) (mL)  
**cominho em pó**  
1 colher de chá (2g)  
**suco de limão**  
2 colher de chá (mL)  
**folhas de couve**  
16 colher de sopa, picada (40g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**extrato de tomate**  
4 colher de chá (21g)  
**feijão-preto, escorrido**  
1 1/3 lata(s) (585g)  
**batata-doce, cortado em cubos**  
2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)  
**cebola, picado**  
2/3 pequeno (47g)  
**alho, cortado em cubos**  
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)

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 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Salada simples com aipo, pepino e tomate

128 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**molho para salada**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**aipo cru, picado**  
1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)  
**folhas verdes variadas**  
1/2 embalagem (155 g) (78g)  
**pepino, fatiado**  
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para salada**  
3 colher de sopa (mL)  
**aipo cru, picado**  
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)  
**folhas verdes variadas**  
1 embalagem (155 g) (155g)  
**pepino, fatiado**  
1 pepino (≈21 cm) (301g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

### Seitan ao molho de amendoim

834 kcal ● 51g proteína ● 48g gordura ● 45g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**leite de coco enlatado**

1/3 lata (mL)

**manteiga de amendoim**

1 colher de sopa (16g)

**açúcar**

1 colher de sopa (13g)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**pasta de curry**

1/3 colher de chá (2g)

**molho de soja (tamari)**

1/3 colher de chá (mL)

**molho de pimenta e alho**

1 1/3 pitada (1g)

**molho de ostra**

1 1/3 pitada (1g)

**gingibre fresco, picado**

1/4 colher de sopa (1g)

**alho, picado**

1 dente(s) (de alho) (3g)

**seitan, estilo frango**

1/3 lbs (151g)

**cebola, picado**

1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)

**espinafre fresco, picado**

1/3 maço (113g)

**cebolinha, picado**

1 1/3 médio (10,5 cm

comprimento) (20g)

Para todas as 2 refeições:

**leite de coco enlatado**

2/3 lata (mL)

**manteiga de amendoim**

2 colher de sopa (32g)

**açúcar**

2 colher de sopa (26g)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

**pasta de curry**

1/4 colher de sopa (3g)

**molho de soja (tamari)**

1/4 colher de sopa (mL)

**molho de pimenta e alho**

1/3 colher de chá (2g)

**molho de ostra**

1/3 colher de chá (2g)

**gingibre fresco, picado**

1/2 colher de sopa (3g)

**alho, picado**

2 dente(s) (de alho) (6g)

**seitan, estilo frango**

2/3 lbs (302g)

**cebola, picado**

2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (73g)

**espinafre fresco, picado**

2/3 maço (227g)

**cebolinha, picado**

2 2/3 médio (10,5 cm

comprimento) (40g)

1. Combine o gengibre, o alho e a pasta de curry em uma tigela pequena. Aos poucos, despeje 1/4 de xícara de leite de coco, mexendo até a mistura ficar homogênea. Misture delicadamente o seitan, cobrindo-o com a marinada. Leve à geladeira por 30 minutos a 1 hora. Quanto mais tempo deixar, mais saboroso ficará o seitan!
  2. Misture o restante do leite de coco, a manteiga de amendoim, o açúcar, o óleo vegetal, o molho de soja, o molho de pimenta com alho e o molho de ostra em uma tigela média. Não se preocupe se não ficar totalmente homogêneo: ao cozinhar, os ingredientes se incorporarão bem. Reserve o molho.
  3. Unte levemente uma frigideira grande com spray de cozinha; adicione a cebola picada; cozinhe em fogo alto por 3 a 4 minutos, até que a cebola esteja macia. Acrescente o seitan e cozinhe até aquecer totalmente, cerca de 7 minutos. Despeje o molho e mexa para combinar. Misture o espinafre e as cebolinhas; cozinhe por 3 minutos, ou até que o molho engrosse e o espinafre esteja cozido.
-

# Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

## Shake de proteína

4 1/2 dosador - 491 kcal ● 109g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:	Para todas as 7 refeições:
<b>proteína em pó</b>	<b>proteína em pó</b>
4 1/2 concha (1/3 xícara cada)	31 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(140g)	(977g)
<b>água</b>	<b>água</b>
4 1/2 xícara(s) (mL)	31 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.