

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 amêndoas)

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 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 amêndoas)

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 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

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

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

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 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

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

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

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Lista de Compras



Bebidas

- proteína em pó**
33 1/2 concha (1/3 xícara cada) (1039g)
- água**
2 galão (mL)
- leite de amêndoas 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)

manjericão, 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 (\approx 7,5 cm di)
(104g)

geleia

1 1/2 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

bagel

3 bagel pequeno (\approx 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 amêndoas sem açúcar
3 colher de sopa (mL)
manjericão, 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 amêndoas sem açúcar
6 colher de sopa (mL)
manjericão, 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 manjericão 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.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

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.\r\nSirva 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.\r\nEnquanto 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. \r\nAdicione o cominho e uma boa pitada de sal/pimenta à panela e misture. Aqueça até ficar perfumado, cerca de um minuto.\r\nAdicione a pasta de tomate, a água e o feijão preto e mexa. Cozinhe em fogo brando por 15 minutos.\r\nQuando 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)
gengibre 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)
gengibre 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:

proteína em pó

4 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(140g)

água

4 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó

31 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(977g)

água

31 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.