

# Meal Plan - Dieta vegana baixa em carboidratos de 1600 calorias



Grocery List   Day 1   Day 2   Day 3   Day 4   Day 5   Day 6   Day 7   Recipes

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

**Day 1**      1606 kcal ● 147g proteína (37%) ● 67g gordura (38%) ● 75g carboidrato (19%) ● 30g fibra (7%)

## Café da manhã

210 kcal, 7g proteína, 8g carboidratos líquidos, 14g gordura



Pistaches  
188 kcal



Tomates-cereja  
6 tomates-cereja- 21 kcal

## Lanches

80 kcal, 3g proteína, 12g carboidratos líquidos, 0g gordura



Clementina  
1 clementina(s)- 39 kcal



Ervilhas-torta  
1 1/2 xícara- 41 kcal

## Almoço

540 kcal, 44g proteína, 23g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salsichas veganas com purê de couve-flor  
1 1/2 salsicha(s)- 541 kcal

## Jantar

560 kcal, 44g proteína, 29g carboidratos líquidos, 23g gordura



Lentilhas  
116 kcal



Tempeh básico  
6 oz- 443 kcal

## Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína  
2 dosador- 218 kcal

**Day 2** 1622 kcal ● 138g proteína (34%) ● 63g gordura (35%) ● 87g carboidrato (22%) ● 39g fibra (10%)

### Café da manhã

210 kcal, 7g proteína, 8g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Pistaches**  
188 kcal



**Tomates-cereja**  
6 tomates-cereja- 21 kcal

### Lanches

80 kcal, 3g proteína, 12g carboidratos líquidos, 0g gordura



**Clementina**  
1 clementina(s)- 39 kcal



**Ervilhas-torta**  
1 1/2 xícara- 41 kcal

### Almoço

555 kcal, 35g proteína, 36g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Iogurte de leite de soja**  
1 pote- 136 kcal



**Crack slaw com tempeh**  
422 kcal

### Jantar

560 kcal, 44g proteína, 29g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Lentilhas**  
116 kcal



**Tempeh básico**  
6 oz- 443 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

## Day 3

1569 kcal ● 108g proteína (27%) ● 68g gordura (39%) ● 89g carboidrato (23%) ● 43g fibra (11%)

### Café da manhã

210 kcal, 7g proteína, 8g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Pistaches**  
188 kcal



**Tomates-cereja**  
6 tomates-cereja- 21 kcal

### Almoço

485 kcal, 23g proteína, 44g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Salada simples de couve**  
2 xícara(s)- 110 kcal



**Framboesas**  
1 3/4 xícara(s)- 126 kcal



**Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)**  
1 lata(s)- 247 kcal

### Lanches

210 kcal, 6g proteína, 8g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Sementes de girassol**  
90 kcal



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

### Jantar

450 kcal, 23g proteína, 27g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Zoodles marinara**  
169 kcal



**Amendoins torrados**  
1/6 xícara(s)- 153 kcal



**Leite de soja**  
1 1/2 xícara(s)- 127 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

## Day 4

1585 kcal ● 111g proteína (28%) ● 66g gordura (37%) ● 96g carboidrato (24%) ● 42g fibra (11%)

### Café da manhã

225 kcal, 11g proteína, 15g carboidratos líquidos, 12g gordura



#### Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



#### Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

### Almoço

485 kcal, 23g proteína, 44g carboidratos líquidos, 15g gordura



#### Salada simples de couve

2 xícara(s)- 110 kcal



#### Framboesas

1 3/4 xícara(s)- 126 kcal



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

1 lata(s)- 247 kcal

### Lanches

210 kcal, 6g proteína, 8g carboidratos líquidos, 16g gordura



#### Sementes de girassol

90 kcal



#### Chocolate amargo

2 quadrado(s)- 120 kcal

### Jantar

450 kcal, 23g proteína, 27g carboidratos líquidos, 22g gordura



#### Zoodles marinara

169 kcal



#### Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal



#### Leite de soja

1 1/2 xícara(s)- 127 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



#### Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

## Day 5

1599 kcal ● 105g proteína (26%) ● 73g gordura (41%) ● 89g carboidrato (22%) ● 42g fibra (11%)

### Café da manhã

225 kcal, 11g proteína, 15g carboidratos líquidos, 12g gordura



#### Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



#### Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

### Almoço

435 kcal, 19g proteína, 23g carboidratos líquidos, 24g gordura



#### Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal



#### Tenders de chik'n crocantes

2 tender(es)- 114 kcal



#### Framboesas

1 1/4 xícara(s)- 90 kcal

### Lanches

210 kcal, 6g proteína, 8g carboidratos líquidos, 16g gordura



#### Sementes de girassol

90 kcal



#### Chocolate amargo

2 quadrado(s)- 120 kcal

### Jantar

510 kcal, 21g proteína, 41g carboidratos líquidos, 20g gordura



#### Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 145 kcal



#### Feijões estufados com chipotle e folhas

328 kcal



#### Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



#### Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

## Day 6

1632 kcal ● 112g proteína (27%) ● 68g gordura (37%) ● 91g carboidrato (22%) ● 53g fibra (13%)

### Café da manhã

255 kcal, 12g proteína, 15g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Leite de soja**  
1 xícara(s)- 85 kcal



**Torrada de abacate**  
1 fatia(s)- 168 kcal

### Almoço

435 kcal, 19g proteína, 23g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Amendoins torrados**  
1/4 xícara(s)- 230 kcal



**Tenders de chik'n crocantes**  
2 tender(es)- 114 kcal



**Framboesas**  
1 1/4 xícara(s)- 90 kcal

### Lanches

215 kcal, 12g proteína, 11g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Pudim vegano de chia com abacate e chocolate**  
172 kcal



**Uvas**  
44 kcal

### Jantar

510 kcal, 21g proteína, 41g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Mix de castanhas**  
1/6 xícara(s)- 145 kcal



**Feijões estufados com chipotle e folhas**  
328 kcal



**Clementina**  
1 clementina(s)- 39 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

## Day 7

1560 kcal ● 102g proteína (26%) ● 73g gordura (42%) ● 80g carboidrato (21%) ● 43g fibra (11%)

### Café da manhã

255 kcal, 12g proteína, 15g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Leite de soja**  
1 xícara(s)- 85 kcal



**Torrada de abacate**  
1 fatia(s)- 168 kcal

### Lanches

215 kcal, 12g proteína, 11g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Pudim vegano de chia com abacate e chocolate**  
172 kcal



**Uvas**  
44 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

### Almoço

435 kcal, 11g proteína, 26g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Nozes**  
1/4 xícara(s)- 175 kcal



**Quesadillas veganas de feijão preto**  
206 kcal



**Salada simples de couve**  
1 xícara(s)- 55 kcal

### Jantar

435 kcal, 19g proteína, 28g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Amendoins torrados**  
1/4 xícara(s)- 230 kcal



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

# Lista de Compras



## Bebidas

- proteína em pó  
14 1/2 concha (1/3 xícara cada) (450g)
- água  
16 xícara(s) (mL)
- leite de amêndoas sem açúcar  
3/4 xícara(s) (mL)

## Frutas e sucos de frutas

- clementinas  
4 fruta (296g)
- framboesas  
6 xícara (738g)
- abacates  
3/4 abacate(s) (151g)
- uvas  
1 1/2 xícara (138g)
- suco de limão  
1/2 colher de chá (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- ervilhas-torta  
3 xícara, inteira (189g)
- tomates  
30 tomatinhos (510g)
- cebola  
1 pequeno (64g)
- alho  
3 1/3 dente(s) (de alho) (10g)
- abobrinha  
3 médio (588g)
- folhas de couve  
2/3 lbs (295g)
- coentro fresco  
2 colher de sopa, picado (6g)
- espinafre fresco  
2 oz (57g)
- cebola roxa  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
- ketchup  
1 colher de sopa (17g)
- extrato de tomate  
1 colher de chá (5g)
- batata-doce  
1/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (35g)

## Especiarias e ervas

## Gorduras e óleos

- óleo  
2 1/4 oz (mL)
- molho para salada  
5 colher de sopa (mL)

## Produtos de nozes e sementes

- pistaches sem casca  
3/4 xícara (92g)
- miolos de girassol  
2 oz (55g)
- mix de nozes  
1/3 xícara (45g)
- sementes de chia  
2 colher de sopa (28g)
- nozes  
4 colher de sopa, sem casca (25g)

## Outro

- couve-flor congelada  
1 xícara (128g)
- linguiça vegana  
1 1/2 salsicha (150g)
- iogurte de soja  
1 recipiente(s) (150g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)  
2 xícara (180g)
- leite de soja sem açúcar  
5 xícara(s) (mL)
- tenders 'chik'n' sem carne  
4 pedaços (102g)
- cacau em pó  
1 colher de sopa (6g)
- queijo vegano ralado  
1 colher de sopa (7g)

## Sopas, molhos e caldos

- molho picante  
1 colher de chá (mL)
- molho para macarrão  
1 1/2 xícara (390g)
- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)  
2 lata (~540 g) (1052g)
- salsa (molho)  
1 colher de sopa (16g)

## Doces

- sal**  
3/4 pitada (1g)
- tempero chipotle**  
4 pitada (1g)
- cominho em pó**  
2 pitada (1g)

- chocolate amargo 70–85%**  
6 quadrado(s) (60g)

## **Leguminosas e produtos derivados**

- lentilhas, cruas**  
1/3 xícara (64g)
- tempeh**  
1 lbs (454g)
- amendoim torrado**  
1 xícara (158g)
- feijão-preto**  
1 1/2 lata(s) (640g)

## **Lanches**

- barra de granola rica em proteínas**  
2 barra (80g)

## **Produtos de panificação**

- pão**  
2 fatia (64g)
- tortilhas de farinha**  
1/2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (25g)

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**pistaches sem casca**  
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 3 refeições:

**pistaches sem casca**  
3/4 xícara (92g)

1. A receita não possui instruções.

### Tomates-cereja

6 tomates-cereja - 21 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**tomates**  
6 tomatinhos (102g)

Para todas as 3 refeições:

**tomates**  
18 tomatinhos (306g)

1. Enxágue os tomates, remova os cabinhos e sirva.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

---

### Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**barra de granola rica em proteínas**  
1 barra (40g)

Para todas as 2 refeições:

**barra de granola rica em proteínas**  
2 barra (80g)

1. A receita não possui instruções.

---

### Tomates-cereja

6 tomates-cereja - 21 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**tomates**  
6 tomatinhos (102g)

Para todas as 2 refeições:

**tomates**  
12 tomatinhos (204g)

1. Enxágue os tomates, remova os cabinhos e sirva.

## Café da manhã 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.

### Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia (32g)  
**abacates, maduro, fatiado**  
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
2 fatia (64g)  
**abacates, maduro, fatiado**  
1/2 abacate(s) (101g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 1/2 salsicha(s) - 541 kcal ● 44g proteína ● 29g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 salsicha(s)

**couve-flor congelada**  
1 xícara (128g)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**linguiça vegana**  
1 1/2 salsicha (150g)  
**cebola, fatiado fino**  
3/4 pequeno (53g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade do óleo. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha vegana e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione o óleo restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e sirva.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

### Iogurte de leite de soja

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



Rende 1 pote

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

1. A receita não possui instruções.

### Crack slaw com tempeh

422 kcal ● 29g proteína ● 21g gordura ● 16g carboidrato ● 13g fibra



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

2 xícara (180g)

#### **molho picante**

1 colher de chá (mL)

#### **miolos de girassol**

1 colher de sopa (12g)

#### **óleo**

2 colher de chá (mL)

#### **alho, picado**

1 dente (de alho) (3g)

#### **tempeh, cortado em cubos**

4 oz (113g)

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.

## **Almoço 3 ↗**

Comer em dia 3 e dia 4

### **Salada simples de couve**

2 xícara(s) - 110 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

#### **folhas de couve**

2 xícara, picada (80g)

#### **molho para salada**

2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### **folhas de couve**

4 xícara, picada (160g)

#### **molho para salada**

4 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

### **Framboesas**

1 3/4 xícara(s) - 126 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**

1 3/4 xícara (215g)

Para todas as 2 refeições:

**framboesas**

3 1/2 xícara (431g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

### Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

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

1 lata (~540 g) (526g)

Para todas as 2 refeições:

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

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

---

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

---

### Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**

4 colher de sopa (37g)

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**

1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

---

### Tenders de chik'n crocantes

2 tender(es) - 114 kcal ● 8g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:  
**tenders 'chik'n' sem carne**  
2 pedaços (51g)  
**ketchup**  
1/2 colher de sopa (9g)

Para todas as 2 refeições:  
**tenders 'chik'n' sem carne**  
4 pedaços (102g)  
**ketchup**  
1 colher de sopa (17g)

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

## Framboesas

1 1/4 xícara(s) - 90 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**  
1 1/4 xícara (154g)

Para todas as 2 refeições:

**framboesas**  
2 1/2 xícara (308g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

---

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

---

### Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1/4 xícara(s)

**nozes**  
4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.



---

## Quesadillas veganas de feijão preto

206 kcal ● 6g proteína ● 8g gordura ● 19g carboidrato ● 7g fibra



**óleo**  
1/4 colher de chá (mL)  
**tortilhas de farinha**  
1/2 tortilha ( $\approx$ 18-20 cm diâ.) (25g)  
**queijo vegano ralado**  
1 colher de sopa (7g)  
**salsa (molho), dividido**  
1 colher de sopa (16g)  
**abacates, maduro**  
1/8 abacate(s) (25g)  
**feijão-preto, escorrido e enxaguado**  
1/8 lata(s) (55g)

1. Combine feijões, queijo e metade da salsa em uma tigela média.\r\nDistribua o recheio uniformemente em metade de cada tortilla. Dobre as tortillas ao meio, pressionando levemente para achatá-las.\r\nAqueça metade do óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio. Adicione as quesadillas e cozinhe, virando uma vez e adicionando a outra metade do óleo, até dourarem dos dois lados, 2 a 4 minutos no total.\r\nTransfira para uma tábua de cortar e cubra com papel-alumínio para manter aquecido.\r\nSirva as quesadillas com abacate e o restante da salsa.

## Salada simples de couve

1 xícara(s) - 55 kcal ● 1g proteína ● 3g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 xícara(s)  
**folhas de couve**  
1 xícara, picada (40g)  
**molho para salada**  
1 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**clementinas**  
1 fruta (74g)

Para todas as 2 refeições:

**clementinas**  
2 fruta (148g)

1. A receita não possui instruções.

### Ervilhas-torta

1 1/2 xícara - 41 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**ervilhas-torta**  
1 1/2 xícara, inteira (95g)

Para todas as 2 refeições:

**ervilhas-torta**  
3 xícara, inteira (189g)

1. Tempere com sal se desejar e sirva cruas.

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

---

### Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**  
1/2 oz (14g)

Para todas as 3 refeições:

**miolos de girassol**  
1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

---

### 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 3 refeições:

**chocolate amargo 70–85%**  
6 quadrado(s) (60g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Pudim vegano de chia com abacate e chocolate

172 kcal ● 11g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**abacates**  
1/2 fatias (13g)  
**cacau em pó**  
1/2 colher de sopa (3g)  
**sementes de chia**  
1 colher de sopa (14g)  
**leite de amêndoa sem açúcar**  
3/8 xícara(s) (mL)  
**proteína em pó**  
1/4 concha (1/3 xícara cada) (8g)

Para todas as 2 refeições:

**abacates**  
1 fatias (25g)  
**cacau em pó**  
1 colher de sopa (6g)  
**sementes de chia**  
2 colher de sopa (28g)  
**leite de amêndoa sem açúcar**  
3/4 xícara(s) (mL)  
**proteína em pó**  
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

1. Amasse o abacate no fundo de um pote. Adicione todos os outros ingredientes e misture bem.  
Cubra e leve à geladeira por 1-2 horas ou durante a noite.  
Sirva e aproveite.

### Uvas

44 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**uvas**  
3/4 xícara (69g)

Para todas as 2 refeições:

**uvas**  
1 1/2 xícara (138g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
2/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1/3 pitada (0g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
2 2/3 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
1 1/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
2/3 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1/3 xícara (64g)

- 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.

### Tempeh básico

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



Para uma única refeição:

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**tempeh**  
3/4 lbs (340g)  
**óleo**  
2 colher de sopa (mL)

- Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
- Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5-7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20-25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Zoodles marinara

169 kcal ● 7g proteína ● 3g gordura ● 21g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**molho para macarrão**

3/4 xícara (195g)

**abobrinha**

1 1/2 médio (294g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para macarrão**

1 1/2 xícara (390g)

**abobrinha**

3 médio (588g)

1. Espiralize a abobrinha.
2. Borrieira uma frigideira com spray antiaderente, adicione os zoodles e cozinhe em fogo baixo por cerca de 5 minutos ou até aquecer.
3. (opcional) Transfira os zoodles para um papel toalha e pressione para remover o excesso de água.
4. Retorne os zoodles à frigideira, adicione o molho de tomate e cozinhe até o molho aquecer.
5. Sirva.

### Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 153 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**

2 2/3 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**

1/3 xícara (49g)

1. A receita não possui instruções.

### Leite de soja

1 1/2 xícara(s) - 127 kcal ● 11g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**leite de soja sem açúcar**  
1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite de soja sem açúcar**  
3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

---

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

---

### Mix de castanhas

1/6 xícara(s) - 145 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**mix de nozes**  
2 2/3 colher de sopa (22g)

Para todas as 2 refeições:

**mix de nozes**  
1/3 xícara (45g)

1. A receita não possui instruções.

---

### Feijões estufados com chipotle e folhas

328 kcal ● 16g proteína ● 8g gordura ● 30g carboidrato ● 18g fibra



Para uma única refeição:

**folhas de couve**  
1 1/2 oz (43g)  
**tempero chipotle**  
2 pitada (1g)  
**coentro fresco**  
1 colher de sopa, picado (3g)  
**água**  
1/8 xícara(s) (mL)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**alho, picado**  
1 dente(s) (de alho) (3g)  
**feijão-preto, escorrido e enxaguado**  
1/2 lata(s) (220g)  
**espinafre fresco, picado**  
1 oz (28g)  
**cebola roxa, cortado em cubos**  
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas de couve**  
3 oz (85g)  
**tempero chipotle**  
4 pitada (1g)  
**coentro fresco**  
2 colher de sopa, picado (6g)  
**água**  
1/4 xícara(s) (mL)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**alho, picado**  
2 dente(s) (de alho) (6g)  
**feijão-preto, escorrido e enxaguado**  
1 lata(s) (439g)  
**espinafre fresco, picado**  
2 oz (57g)  
**cebola roxa, cortado em cubos**  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)

1. Aqueça o óleo em uma panela média em fogo médio. Adicione apenas metade da cebola e apenas metade do alho. Cozinhe por 3-5 minutos até amolecer.
2. Adicione a couve e cozinhe por 1-2 minutos até murchar.
3. Adicione feijões, água, apenas metade do tempero chipotle e um pouco de sal e pimenta. Leve a ferver e cozinhe até o líquido reduzir, 5-7 minutos.
4. Em uma tigela média, adicione o espinafre, coentro, o alho restante, a cebola restante e um pouco de sal e pimenta. Misture.
5. Sirva os feijões estufados ao lado da mistura de espinafre. Sirva.

## Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**clementinas**  
1 fruta (74g)

Para todas as 2 refeições:

**clementinas**  
2 fruta (148g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 7

### Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra

Rende 1/4 xícara(s)



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

1. A receita não possui instruções.

### Ensopado de feijão preto e batata-doce

207 kcal ● 10g proteína ● 3g gordura ● 23g carboidrato ● 12g fibra



**água**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**cominho em pó**  
2 pitada (1g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de chá (mL)  
**folhas de couve**  
4 colher de sopa, picada (10g)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**extrato de tomate**  
1 colher de chá (5g)  
**feijão-preto, escorrido**  
1/3 lata(s) (146g)  
**batata-doce, cortado em cubos**  
1/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (35g)  
**cebola, picado**  
1/6 pequeno (12g)  
**alho, cortado em cubos**  
1/3 dente(s) (de alho) (1g)

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.

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

### Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**proteína em pó**

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

**água**

2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

**proteína em pó**

14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

**água**

14 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.