

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

Day 1 1589 kcal ● 108g proteína (27%) ● 58g gordura (33%) ● 123g carboidrato (31%) ● 36g fibra (9%)

Café da manhã

140 kcal, 5g proteína, 7g carboidratos líquidos, 9g gordura



Mix de castanhas
1/8 xícara(s)- 109 kcal



Tomates-cereja
9 tomates-cereja- 32 kcal

Almoço

505 kcal, 16g proteína, 58g carboidratos líquidos, 15g gordura



Hambúrguer vegetal com 'queijo'
1 hambúrguer- 340 kcal



Tomates assados
1 tomate(s)- 60 kcal



Amoras
1 1/2 xícara(s)- 105 kcal

Lanches

240 kcal, 5g proteína, 30g carboidratos líquidos, 10g gordura



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

Jantar

490 kcal, 34g proteína, 27g carboidratos líquidos, 23g gordura



Tempeh com molho de amendoim
4 oz de tempeh- 434 kcal



Arroz branco
1/4 xícara de arroz cozido- 55 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 2

1589 kcal ● 108g proteína (27%) ● 58g gordura (33%) ● 123g carboidrato (31%) ● 36g fibra (9%)

Café da manhã

140 kcal, 5g proteína, 7g carboidratos líquidos, 9g gordura



Mix de castanhas
1/8 xícara(s)- 109 kcal



Tomates-cereja
9 tomates-cereja- 32 kcal

Lanches

240 kcal, 5g proteína, 30g carboidratos líquidos, 10g gordura



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

Almoço

505 kcal, 16g proteína, 58g carboidratos líquidos, 15g gordura



Hambúrguer vegetal com 'queijo'
1 hambúrguer- 340 kcal



Tomates assados
1 tomate(s)- 60 kcal



Amoras
1 1/2 xícara(s)- 105 kcal

Jantar

490 kcal, 34g proteína, 27g carboidratos líquidos, 23g gordura



Tempeh com molho de amendoim
4 oz de tempeh- 434 kcal



Arroz branco
1/4 xícara de arroz cozido- 55 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 3

1584 kcal ● 104g proteína (26%) ● 53g gordura (30%) ● 137g carboidrato (34%) ● 37g fibra (9%)

Café da manhã

275 kcal, 9g proteína, 18g carboidratos líquidos, 17g gordura



Aipo com manteiga de amendoim
218 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Lanches

175 kcal, 2g proteína, 28g carboidratos líquidos, 1g gordura



Uvas
174 kcal

Almoço

440 kcal, 27g proteína, 40g carboidratos líquidos, 15g gordura



Refogado de cenoura com carne moída
332 kcal



Arroz branco
1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal

Jantar

475 kcal, 18g proteína, 49g carboidratos líquidos, 19g gordura



Pão naan
1/2 unidade(s)- 131 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 4

1537 kcal ● 106g proteína (28%) ● 44g gordura (26%) ● 142g carboidrato (37%) ● 36g fibra (9%)

Café da manhã

275 kcal, 9g proteína, 18g carboidratos líquidos, 17g gordura



Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal

Lanches

175 kcal, 2g proteína, 28g carboidratos líquidos, 1g gordura



Uvas

174 kcal

Almoço

440 kcal, 27g proteína, 40g carboidratos líquidos, 15g gordura



Refogado de cenoura com carne moída

332 kcal



Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal

Jantar

425 kcal, 20g proteína, 55g carboidratos líquidos, 11g gordura



Salteado de Chik'n

142 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal



Quinoa

1 xícara de quinoa cozida- 208 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 5

1611 kcal ● 110g proteína (27%) ● 78g gordura (44%) ● 92g carboidrato (23%) ● 24g fibra (6%)

Café da manhã

275 kcal, 9g proteína, 18g carboidratos líquidos, 17g gordura



Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal

Lanches

220 kcal, 6g proteína, 44g carboidratos líquidos, 2g gordura



Pretzels

220 kcal

Almoço

385 kcal, 25g proteína, 12g carboidratos líquidos, 22g gordura



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal



Pimentões cozidos

3/4 pimentão(s)- 90 kcal

Jantar

510 kcal, 22g proteína, 16g carboidratos líquidos, 37g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate

85 kcal



Tofu empanado em nozes (vegano)

426 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 6

1618 kcal ● 129g proteína (32%) ● 51g gordura (29%) ● 132g carboidrato (33%) ● 27g fibra (7%)

Café da manhã

295 kcal, 7g proteína, 31g carboidratos líquidos, 14g gordura

Nozes



1/6 xícara(s)- 131 kcal

Aveia instantânea com água



1 pacote(s)- 165 kcal

Lanches

220 kcal, 6g proteína, 44g carboidratos líquidos, 2g gordura



Pretzels

220 kcal

Almoço

385 kcal, 25g proteína, 12g carboidratos líquidos, 22g gordura

Tempeh básico



4 oz- 295 kcal

Pimentões cozidos



3/4 pimentão(s)- 90 kcal

Jantar

500 kcal, 44g proteína, 44g carboidratos líquidos, 13g gordura



Lentilhas

231 kcal



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 7

1564 kcal ● 114g proteína (29%) ● 45g gordura (26%) ● 154g carboidrato (39%) ● 21g fibra (5%)

Café da manhã

295 kcal, 7g proteína, 31g carboidratos líquidos, 14g gordura

Nozes



1/6 xícara(s)- 131 kcal



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 kcal

Lanches

220 kcal, 6g proteína, 44g carboidratos líquidos, 2g gordura



Pretzels

220 kcal

Almoço

330 kcal, 10g proteína, 34g carboidratos líquidos, 16g gordura



Sanduíche de queijo vegano grelhado

1 sanduíche(s)- 331 kcal

Jantar

500 kcal, 44g proteína, 44g carboidratos líquidos, 13g gordura



Lentilhas

231 kcal



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Lista de Compras



Bebidas

- proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
- água
1 1/4 galão (mL)

Produtos de nozes e sementes

- mix de nozes
4 colher de sopa (34g)
- leite de coco enlatado
1/8 lata (mL)
- nozes
2 1/3 oz (66g)

Vegetais e produtos vegetais

- tomates
4 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (566g)
- ketchup
2 colher de sopa (34g)
- gengibre fresco
1/8 fatias (2,5 cm diâ.) (0g)
- cebola
3/4 grande (119g)
- alho
3 1/3 dente(s) (de alho) (10g)
- cenouras
3 1/2 médio (217g)
- coentro fresco
2 colher de sopa, picado (6g)
- aipo cru
6 2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (267g)
- pimentão
1 2/3 grande (276g)
- pepino
1/3 pepino (≈21 cm) (100g)

Leguminosas e produtos derivados

- tempeh
1 lbs (454g)
- manteiga de amendoim
1/3 lbs (161g)
- molho de soja (tamari)
2 oz (mL)
- grão-de-bico, enlatado
1/8 lata(s) (56g)
- lentilhas, cruas
13 1/2 colher de sopa (164g)

Outro

- levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)
- hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
- folhas verdes variadas
1 embalagem (155 g) (153g)
- queijo vegano fatiado
4 fatia(s) (80g)
- tiras veganas chik'n
1 1/4 oz (35g)
- linguiça vegana
2 salsicha (200g)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo
1/2 xícara (93g)
- arroz integral
1 1/2 colher de sopa (18g)
- quinoa, crua
1/3 xícara (57g)

Produtos de panificação

- pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)
- pão naan
1/2 pedaço(s) (45g)
- pão
2 fatia (64g)

Gorduras e óleos

- óleo
2 1/2 oz (mL)
- molho para salada
2 1/2 colher de sopa (mL)
- maionese vegana
1 1/2 colher de sopa (23g)

Lanches

- barrinha de granola pequena
4 barra (100g)
- pretzels, crocantes, salgados
6 oz (170g)

Especiarias e ervas

- carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1/2 lbs (227g)
- tofu firme
6 oz (170g)

Frutas e sucos de frutas

- suco de limão
5/8 fl oz (mL)
- amorinhas
3 xícara (432g)
- suco de limão
2 colher de chá (mL)
- Toranja
1 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (498g)
- uvas
6 xícara (552g)

- curry em pó
1/4 colher de sopa (2g)
- cúrcuma em pó
1/2 pitada (0g)
- flocos de pimenta vermelha
1/3 colher de chá (1g)
- mostarda Dijon
3/4 colher de sopa (11g)
- sal
1 1/2 pitada (1g)

Cereais matinais

- aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes

2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes

4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Tomates-cereja

9 tomates-cereja - 32 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

tomates

9 tomatinhos (153g)

Para todas as 2 refeições:

tomates

18 tomatinhos (306g)

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

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

Para todas as 3 refeições:

aipo cru

6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)

manteiga de amendoim

6 colher de sopa (96g)

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

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

Toranja

1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 3 refeições:

Toranja

1 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (498g)

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)

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Nozes

1/6 xícara(s) - 131 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

nozes

3 colher de sopa, sem casca (19g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

6 colher de sopa, sem casca (38g)

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.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Hambúrguer vegetal com 'queijo'

1 hambúrguer - 340 kcal ● 12g proteína ● 9g gordura ● 46g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

hambúrguer vegetal
1 hambúrguer (71g)
folhas verdes variadas
1 oz (28g)
ketchup
1 colher de sopa (17g)
pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)
queijo vegano fatiado
1 fatia(s) (20g)

Para todas as 2 refeições:

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)

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.

Tomates assados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
tomates
1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
tomates
2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Amoras

1 1/2 xícara(s) - 105 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 9g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

amorinhas

1 1/2 xícara (216g)

Para todas as 2 refeições:

amorinhas

3 xícara (432g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

Refogado de cenoura com carne moída

332 kcal ● 25g proteína ● 15g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

cenouras

1 1/3 grande (96g)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
4 oz (113g)

molho de soja (tamari)

3 colher de chá (mL)

água

2 colher de chá (mL)

flocos de pimenta vermelha

1 1/3 pitada (0g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

óleo

2 colher de chá (mL)

alho, picado finamente

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

cebola, picado

1/3 grande (50g)

coentro fresco, picado

3 colher de chá, picado (3g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras

2 2/3 grande (192g)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1/2 lbs (227g)

molho de soja (tamari)

2 colher de sopa (mL)

água

4 colher de chá (mL)

flocos de pimenta vermelha

1/3 colher de chá (1g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

óleo

4 colher de chá (mL)

alho, picado finamente

1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)

cebola, picado

2/3 grande (100g)

coentro fresco, picado

2 colher de sopa, picado (6g)

1. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-baixo e adicione o óleo. Acrescente a cebola picada e o alho e mexa ocasionalmente.
2. Enquanto isso, corte as cenouras em palitos pequenos. Adicione as cenouras à frigideira com as cebolas junto com flocos de pimenta vermelha e uma pitada de sal e pimenta. Continue cozinhando até que as cebolas estejam douradas e as cenouras levemente macias.
3. Adicione os pedaços de carne (hambúrguer desfiado) à panela e misture. Acrescente molho de soja, água e metade do coentro.
4. Quando estiver totalmente cozido, sirva e regue com suco de limão e o restante do coentro.

Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

água
1/3 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
2 2/3 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

água
2/3 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
1/3 xícara (62g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Almoço 3

Comer em dia 5 e dia 6

Tempeh básico

4 oz - 295 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

tempeh
4 oz (113g)
óleo
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

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

Pimentões cozidos

3/4 pimentão(s) - 90 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

3/4 grande (123g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

1 1/2 grande (246g)

1. No fogão: aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as tiras de pimentão e cozinhe até amolecer, cerca de 5-10 minutos.
2. Forno: pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture as tiras de pimentão com o óleo e tempere com sal e pimenta. Asse por cerca de 20-25 minutos até amolecerem.

Almoço 4

Comer em dia 7

Sanduíche de queijo vegano grelhado

1 sanduíche(s) - 331 kcal ● 10g proteína ● 16g gordura ● 34g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

pão

2 fatia (64g)

óleo

1 colher de chá (mL)

queijo vegano fatiado

2 fatia(s) (40g)

1. Preaqueça a frigideira em fogo médio-baixo com metade do óleo.
Coloque uma fatia de pão na frigideira e cubra com o queijo e a outra fatia de pão.
Grelhe até dourar levemente - retire da frigideira e adicione o óleo restante. Vire o sanduíche e grelhe o outro lado. Continue até o queijo derreter.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Barra de granola pequena

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



Para uma única refeição:

barrinha de granola pequena
2 barra (50g)

Para todas as 2 refeições:

barrinha de granola pequena
4 barra (100g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Uvas

174 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 28g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

uvas
3 xícara (276g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
6 xícara (552g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Pretzels

220 kcal ● 6g proteína ● 2g gordura ● 44g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pretzels, crocantes, salgados
2 oz (57g)

Para todas as 3 refeições:

pretzels, crocantes, salgados
6 oz (170g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Tempeh com molho de amendoim

4 oz de tempeh - 434 kcal ● 33g proteína ● 23g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

tempeh
4 oz (113g)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)
levedura nutricional
1/2 colher de sopa (2g)

Para todas as 2 refeições:

tempeh
1/2 lbs (227g)
manteiga de amendoim
4 colher de sopa (65g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
2 colher de chá (mL)
levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga ou papel alumínio e pulverize com spray antiaderente.
2. Corte o tempeh em pedaços no formato de nuggets.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o suco de limão, o molho de soja e a levedura nutricional. Vá adicionando pequenas quantidades de água até obter uma consistência de molho que não fique muito rala. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Mergulhe o tempeh no molho, cobrindo-o completamente. Coloque na assadeira. Reserve um pouco do molho para depois.
5. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que a manteiga de amendoim forme uma crosta.
6. Regue com o molho extra por cima e sirva.

Arroz branco

1/4 xícara de arroz cozido - 55 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

água
1/6 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
4 colher de chá (15g)

Para todas as 2 refeições:

água
1/3 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
2 2/3 colher de sopa (31g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3

Pão naan

1/2 unidade(s) - 131 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1/2 unidade(s)

pão naan
1/2 pedaço(s) (45g)

1. A receita não possui
instruções.



Sopa de grão-de-bico, coco e gengibre

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



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

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

Jantar 3

Comer em dia 4

Salteado de Chik'n

142 kcal ● 10g proteína ● 2g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



arroz integral
1 1/2 colher de sopa (18g)
água
1/6 xícara(s) (mL)
molho de soja (tamari)
1 1/4 colher de chá (mL)
tiras veganas chik'n
1 1/4 oz (35g)
pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas
1/4 médio (30g)
cenouras, cortado em tiras finas
1/2 pequeno (14 cm) (25g)

1. Prepare o arroz e a água conforme as instruções da embalagem (ajuste a quantidade de água se necessário) e reserve.
2. Enquanto isso, coloque as cenouras, as tiras de pimentão e um pequeno jato de água em uma panela em fogo médio. Cozinhe, mexendo frequentemente, até os vegetais soltarem vapor e amaciarem levemente. Adicione as tiras de chik'n e cozinhe até que estejam bem cozidas (verifique as instruções da embalagem para mais detalhes).
3. Adicione o arroz integral e o molho de soja à panela e misture. Aqueça por alguns minutos e sirva.

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.

Quinoa

1 xícara de quinoa cozida - 208 kcal ● 8g proteína ● 3g gordura ● 32g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 xícara de quinoa cozida

água
2/3 xícara(s) (mL)
quinoa, crua
1/3 xícara (57g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de quinoa se forem diferentes do abaixo)
2. Enxágue a quinoa em uma peneira fina.
3. Adicione a quinoa e a água em uma panela e aqueça em fogo alto até ferver.
4. Reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 10–20 minutos ou até a quinoa ficar macia.
5. Retire do fogo e deixe a quinoa descansar tampada por cerca de 5 minutos, então solte com um garfo.
6. Sinta-se à vontade para temperar a quinoa com ervas ou especiarias que combinem com seu prato principal.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

Salada simples com aipo, pepino e tomate

85 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



molho para salada

3 colher de chá (mL)

aipo cru, picado

2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (27g)

folhas verdes variadas

1/3 embalagem (155 g) (52g)

pepino, fatiado

1/3 pepino (≈21 cm) (100g)

tomates, cortado em cubinhos

1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.

2. Regue com o molho de salada ao servir.

Tofu empanado em nozes (vegano)

426 kcal ● 20g proteína ● 34g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
mostarda Dijon
3/4 colher de sopa (11g)
maionese vegana
1 1/2 colher de sopa (23g)
nozes
4 colher de sopa, picada (29g)
tofu firme, escorrido
6 oz (170g)
alho, cortado em cubos
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga e reserve.
2. Corte o tofu em tiras de aproximadamente 2 onças. Envolva as tiras em um pano limpo e pressione para retirar o excesso de água.
3. Tempere o tofu com sal e pimenta a gosto. Reserve.
4. Em uma tigela pequena, misture a maionese vegana, a mostarda dijon, o alho e o suco de limão.
5. Usando uma colher, pegue cerca de metade da mistura de maionese (reservando a outra metade para o molho) e espalhe uniformemente sobre todas as tiras de tofu, deixando a base sem cobertura.
6. Pressione as nozes picadas até que todos os lados estejam cobertos, também deixando a base sem cobertura.
7. Coloque o tofu na assadeira e asse por cerca de 20 minutos até o tofu aquecer e as nozes tostarem.
8. Sirva com a metade restante da mistura de maionese.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

água
1 1/3 xícara(s) (mL)
sal
2/3 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/3 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

água
2 2/3 xícara(s) (mL)
sal
1 1/3 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
2/3 xícara (128g)

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

Salsicha vegana

1 salsicha(s) - 268 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

linguiça vegana
1 salsicha (100g)

Para todas as 2 refeições:

linguiça vegana
2 salsicha (200g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. 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.