

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

Day 1

1788 kcal ● 127g proteína (28%) ● 65g gordura (33%) ● 147g carboidrato (33%) ● 27g fibra (6%)

Café da manhã

335 kcal, 13g proteína, 13g carboidratos líquidos, 24g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Nozes

1/6 xícara(s)- 131 kcal

Almoço

395 kcal, 15g proteína, 40g carboidratos líquidos, 17g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Sanduíches de tempeh ao molho barbecue

1/2 sanduíche(s)- 227 kcal



Salada simples de couve

1 xícara(s)- 55 kcal

Lanches

235 kcal, 10g proteína, 31g carboidratos líquidos, 5g gordura



Tomates-cereja

9 tomates-cereja- 32 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal



Leite de soja

3/4 xícara(s)- 64 kcal

Jantar

600 kcal, 41g proteína, 62g carboidratos líquidos, 18g gordura



Seitan teriyaki com vegetais e arroz

451 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 2

1948 kcal ● 140g proteína (29%) ● 64g gordura (29%) ● 159g carboidrato (33%) ● 45g fibra (9%)

Café da manhã

335 kcal, 13g proteína, 13g carboidratos líquidos, 24g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Nozes

1/6 xícara(s)- 131 kcal

Lanches

235 kcal, 10g proteína, 31g carboidratos líquidos, 5g gordura



Tomates-cereja

9 tomates-cereja- 32 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal



Leite de soja

3/4 xícara(s)- 64 kcal

Almoço

555 kcal, 28g proteína, 51g carboidratos líquidos, 16g gordura



Sementes de girassol

90 kcal



Salada de grão-de-bico fácil

467 kcal

Jantar

600 kcal, 41g proteína, 62g carboidratos líquidos, 18g gordura



Seitan teriyaki com vegetais e arroz

451 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 3

1917 kcal ● 136g proteína (28%) ● 64g gordura (30%) ● 167g carboidrato (35%) ● 32g fibra (7%)

Café da manhã

340 kcal, 18g proteína, 29g carboidratos líquidos, 15g gordura



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal



Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã

1 bolinhos- 83 kcal



Waffles prontos

1 waffle(s)- 173 kcal

Lanches

255 kcal, 8g proteína, 10g carboidratos líquidos, 19g gordura



Chips de couve

138 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

550 kcal, 31g proteína, 54g carboidratos líquidos, 17g gordura



Wrap de tempeh com barbecue

1 wrap(s)- 472 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal

Jantar

560 kcal, 31g proteína, 74g carboidratos líquidos, 12g gordura



Arroz pilaf com almôndegas sem carne

558 kcal

Day 4

1917 kcal ● 136g proteína (28%) ● 64g gordura (30%) ● 167g carboidrato (35%) ● 32g fibra (7%)

Café da manhã

340 kcal, 18g proteína, 29g carboidratos líquidos, 15g gordura



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal



Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã

1 bolinhos- 83 kcal



Waffles prontos

1 waffle(s)- 173 kcal

Lanches

255 kcal, 8g proteína, 10g carboidratos líquidos, 19g gordura



Chips de couve

138 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

550 kcal, 31g proteína, 54g carboidratos líquidos, 17g gordura



Wrap de tempeh com barbecue

1 wrap(s)- 472 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal

Jantar

560 kcal, 31g proteína, 74g carboidratos líquidos, 12g gordura



Arroz pilaf com almôndegas sem carne

558 kcal

Day 5

1932 kcal ● 135g proteína (28%) ● 58g gordura (27%) ● 166g carboidrato (34%) ● 51g fibra (11%)

Café da manhã

340 kcal, 18g proteína, 29g carboidratos líquidos, 15g gordura



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal



Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã

1 bolinhos- 83 kcal



Waffles prontos

1 waffle(s)- 173 kcal

Lanches

205 kcal, 4g proteína, 26g carboidratos líquidos, 7g gordura



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal

Almoço

645 kcal, 29g proteína, 51g carboidratos líquidos, 24g gordura



Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal



Ensopado de feijão preto e batata-doce

415 kcal

Jantar

525 kcal, 35g proteína, 58g carboidratos líquidos, 11g gordura



Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal



Salteado de Chik'n

427 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 6

1930 kcal ● 139g proteína (29%) ● 56g gordura (26%) ● 163g carboidrato (34%) ● 55g fibra (11%)

Café da manhã

340 kcal, 22g proteína, 26g carboidratos líquidos, 12g gordura

Leite de soja



1 xícara(s)- 85 kcal

Chocolate amargo



1 quadrado(s)- 60 kcal

Smoothie proteico de morango e banana



1/2 smoothie(s)- 194 kcal

Lanches

205 kcal, 4g proteína, 26g carboidratos líquidos, 7g gordura

Barra de granola grande



1 barra(s)- 176 kcal

Palitos de cenoura



1 cenoura(s)- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína



2 dosador- 218 kcal

Almoço

645 kcal, 29g proteína, 51g carboidratos líquidos, 24g gordura

Amendoins torrados



1/4 xícara(s)- 230 kcal

Ensopado de feijão preto e batata-doce



415 kcal

Jantar

525 kcal, 35g proteína, 58g carboidratos líquidos, 11g gordura

Salada simples com tomates e cenouras



98 kcal

Salteado de Chik'n



427 kcal

Day 7

1878 kcal ● 146g proteína (31%) ● 66g gordura (32%) ● 135g carboidrato (29%) ● 39g fibra (8%)

Café da manhã

340 kcal, 22g proteína, 26g carboidratos líquidos, 12g gordura

Leite de soja



1 xícara(s)- 85 kcal

Chocolate amargo



1 quadrado(s)- 60 kcal

Smoothie proteico de morango e banana



1/2 smoothie(s)- 194 kcal

Lanches

205 kcal, 4g proteína, 26g carboidratos líquidos, 7g gordura

Barra de granola grande



1 barra(s)- 176 kcal

Palitos de cenoura



1 cenoura(s)- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína



2 dosador- 218 kcal

Almoço

535 kcal, 39g proteína, 29g carboidratos líquidos, 23g gordura

Tempeh básico



6 oz- 443 kcal

Milho



92 kcal

Jantar

585 kcal, 32g proteína, 52g carboidratos líquidos, 22g gordura

Suco de fruta



1 1/4 copo(s)- 143 kcal

Tofu e legumes assados



440 kcal

Lista de Compras



Bebidas

- proteína em pó**
15 concha (1/3 xícara cada) (465g)
- água**
17 1/4 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- tomates**
7 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (955g)
- pimentão vermelho**
1/8 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (15g)
- cebola**
1 médio (diâ. 6,5 cm) (118g)
- pimentão verde**
1/8 médio (15g)
- folhas de couve**
2/3 lbs (307g)
- mistura de legumes congelados**
2/3 pacote (280 g cada) (192g)
- salsa fresca**
3 ramos (3g)
- pimentão**
2 grande (302g)
- cenouras**
7 1/4 médio (440g)
- extrato de tomate**
4 colher de chá (21g)
- batata-doce**
2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)
- alho**
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)
- alface romana (romaine)**
1 corações (500g)
- couve-de-bruxelas**
1/4 lbs (95g)
- brócolis**
6 3/4 colher de sopa, picado (38g)
- grãos de milho congelados**
2/3 xícara (91g)

Frutas e sucos de frutas

- nectarina**
4 médio (diâ. 6,5 cm) (568g)
- suco de limão**
2 colher de chá (mL)
- morangos congelados**
1 1/2 xícara, sem descongelar (224g)
- banana**
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

Leguminosas e produtos derivados

- amendoim torrado**
14 colher de sopa (128g)
- tempeh**
15 oz (425g)
- grão-de-bico, enlatado**
1 lata(s) (448g)
- feijão-preto**
1 1/3 lata(s) (585g)
- molho de soja (tamari)**
2 1/2 colher de sopa (mL)
- tofu extra firme**
5/6 bloco (270g)

Sopas, molhos e caldos

- molho barbecue**
3 fl oz (104g)
- vinagre de maçã**
1 colher de sopa (mL)

Gorduras e óleos

- óleo**
1 1/2 oz (mL)
- molho para salada**
3/4 xícara (mL)
- azeite**
2 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- pães Kaiser**
1/2 pão (≈9 cm diâ.) (29g)
- tortilhas de farinha**
2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)
- waffles congelados**
3 waffles (105g)

Lanches

- barra de granola rica em proteínas**
2 barra (80g)
- barra de granola grande**
3 barra (111g)

Produtos de nozes e sementes

- nozes**
6 colher de sopa, sem casca (38g)
- miolos de girassol**
1/2 oz (14g)

suco de fruta
10 fl oz (mL)

amêndoas
10 amêndoas (12g)

Outro

- leite de soja sem açúcar**
6 1/2 xícara(s) (mL)
- molho teriyaki**
1/4 xícara (mL)
- folhas verdes variadas**
9 xícara (270g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)**
2 xícara (180g)
- salsichas veganas para café da manhã (em formato de hambúrguer)**
3 hambúrgueres (114g)
- almôndegas veganas congeladas**
9 almôndega(s) (270g)
- ervilhas-tortas**
3/8 xícara (32g)
- tiras veganas chik'n**
1/2 lbs (213g)
- cubos de gelo**
1 xícara(s) (140g)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo**
1/3 xícara (62g)
- seitan**
1/2 lbs (227g)
- arroz integral**
1/2 xícara (107g)

Especiarias e ervas

- vinagre balsâmico**
1 colher de sopa (mL)
- sal**
1 3/4 colher de chá (11g)
- cominho em pó**
1 colher de chá (2g)
- pimenta-do-reino**
1/2 colher de chá, moído (1g)

Doces

- xarope**
2 1/4 colher de sopa (mL)
- chocolate amargo 70–85%**
2 quadrado(s) (20g)

Produtos lácteos e ovos

- manteiga**
1 colher de sopa (14g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- mistura de arroz temperada**
3/4 caixa (225 g) (170g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

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.

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.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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 3 refeições:

leite de soja sem açúcar

3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã

1 bolinho - 83 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

salsichas veganas para café da

manhã (em formato de hambúrguer)

1 hambúrgueres (38g)

Para todas as 3 refeições:

salsichas veganas para café da

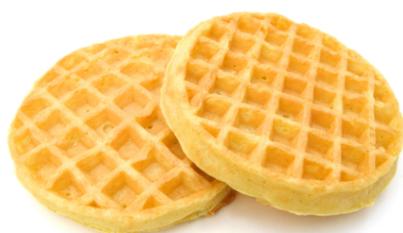
manhã (em formato de hambúrguer)

3 hambúrgueres (114g)

1. Cozinhe os bolinhos conforme as instruções da embalagem.
Sirva.

Waffles prontos

1 waffle(s) - 173 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

xarope

3/4 colher de sopa (mL)

manteiga

1 colher de chá (5g)

waffles congelados

1 waffles (35g)

Para todas as 3 refeições:

xarope

2 1/4 colher de sopa (mL)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

waffles congelados

3 waffles (105g)

1. Prepare os waffles conforme as instruções da embalagem.
2. Passe manteiga em cada waffle e cubra com xarope.

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.

Chocolate amargo

1 quadrado(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

chocolate amargo 70–85%
1 quadrado(s) (10g)

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Smoothie proteico de morango e banana

1/2 smoothie(s) - 194 kcal ● 15g proteína ● 4g gordura ● 21g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

cubos de gelo
1/2 xícara(s) (70g)
morangos congelados
3/4 xícara, sem descongelar (112g)
amêndoas
5 amêndoas (6g)
água
1 colher de sopa (mL)
proteína em pó
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
banana, congelado, descascado e fatiado
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

Para todas as 2 refeições:

cubos de gelo
1 xícara(s) (140g)
morangos congelados
1 1/2 xícara, sem descongelar (224g)
amêndoas
10 amêndoas (12g)
água
2 colher de sopa (mL)
proteína em pó
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
banana, congelado, descascado e fatiado
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

1. Coloque a banana, os morangos, as amêndoas e a água no liquidificador. Bata para misturar, depois adicione os cubos de gelo e processe até ficar cremoso. Adicione o pó de proteína e continue batendo até incorporar bem, cerca de 30 segundos.

Almoço 1

Comer em dia 1

Amendoins torrados

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

Rende 1/8 xícara(s)

amendoim torrado
2 colher de sopa (18g)

1. A receita não possui instruções.



Sanduíches de tempeh ao molho barbecue

1/2 sanduíche(s) - 227 kcal ● 10g proteína ● 5g gordura ● 33g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

molho barbecue

2 colher de sopa (36g)

óleo

3/8 colher de chá (mL)

pães Kaiser

1/2 pão (≈9 cm diâ.) (29g)

tempeh, esfarelado

1 oz (28g)

pimentão vermelho, sem sementes e picado

1/8 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (15g)

cebola, picado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

pimentão verde, sem sementes e picado

1/8 médio (15g)

1. Despeje o molho barbecue em uma tigela média. Esfarele o tempeh no molho e deixe marinar por cerca de 10 minutos.

2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione os pimentões vermelho e verde e a cebola. Cozinhe, mexendo frequentemente, até ficarem macios. Junte o tempeh e o molho barbecue e aqueça bem.

3. Coloque a mistura de tempeh nos pães tipo kaiser e sirva.

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.

Almoço 2

Comer em dia 2

Sementes de girassol

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



miolos de girassol

1/2 oz (14g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de grão-de-bico fácil

467 kcal ● 24g proteína ● 9g gordura ● 50g carboidrato ● 22g fibra



vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 lata(s) (448g)
cebola, fatiado finamente
1/2 pequeno (35g)
tomates, cortado ao meio
1 xícara de tomates-cereja (149g)
salsa fresca, picado
3 ramos (3g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Wrap de tempeh com barbecue

1 wrap(s) - 472 kcal ● 29g proteína ● 12g gordura ● 48g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

molho barbecue
2 colher de sopa (34g)
mix para salada de repolho (coleslaw)
1 xícara (90g)
tortilhas de farinha
1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
tempeh, cortado em tiras
4 oz (113g)
pimentão, sem sementes e fatiado
1/2 pequeno (37g)

Para todas as 2 refeições:

molho barbecue
4 colher de sopa (68g)
mix para salada de repolho (coleslaw)
2 xícara (180g)
tortilhas de farinha
2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)
óleo
1 colher de chá (mL)
tempeh, cortado em tiras
1/2 lbs (227g)
pimentão, sem sementes e fatiado
1 pequeno (74g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o tempeh por 3-5 minutos de cada lado até dourar e aquecer por completo.
Coloque o tempeh em uma tigela pequena e adicione o molho barbecue. Misture para envolver.
Monte o wrap colocando o tempeh com barbecue, o coleslaw e o pimentão sobre a tortilha. Enrole e sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

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

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.

Ensopado de feijão preto e batata-doce

415 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 46g carboidrato ● 24g fibra



Para uma única refeição:

água
1 xícara(s) (mL)
cominho em pó
4 pitada (1g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)
óleo
1 colher de chá (mL)
extrato de tomate
2 colher de chá (11g)
feijão-preto, escorrido
2/3 lata(s) (293g)
batata-doce, cortado em cubos
1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (70g)
cebola, picado
1/3 pequeno (23g)
alho, cortado em cubos
2/3 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

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.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

Tempeh básico

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



Rende 6 oz

tempeh

6 oz (170g)

óleo

1 colher de sopa (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.

Milho

92 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



grãos de milho congelados

2/3 xícara (91g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

nectarina, sem caroço
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

Para todas as 2 refeições:

nectarina, sem caroço
4 médio (diâ. 6,5 cm) (568g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Leite de soja

3/4 xícara(s) - 64 kcal ● 5g proteína ● 3g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Chips de couve

138 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sal
1/4 colher de sopa (4g)
folhas de couve
2/3 maço (113g)
azeite
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

Amendoins torrados

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



Para uma única refeição:

amendoim torrado
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Barra de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para todas as 3 refeições:

barra de granola grande
3 barra (111g)

1. A receita não possui instruções.

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
1 médio (61g)

Para todas as 3 refeições:

cenouras
3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Seitan teriyaki com vegetais e arroz

451 kcal ● 37g proteína ● 8g gordura ● 52g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de chá (mL)

molho teriyaki

1 3/4 colher de sopa (mL)

mistura de legumes congelados

1/3 pacote (280 g cada) (96g)

arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

seitan, cortado em tiras

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

molho teriyaki

1/4 xícara (mL)

mistura de legumes congelados

2/3 pacote (280 g cada) (192g)

arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)

seitan, cortado em tiras

1/2 lbs (227g)

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens.

Reserve.\r\nEnquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o seitan e cozinhe, mexendo, por 4–5 minutos ou até dourar e ficar crocante.\r\nReduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho.\r\nSirva sobre o arroz.

Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

tomates

1 xícara de tomates-cereja (149g)

molho para salada

6 colher de sopa (mL)

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

Sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Arroz pilaf com almôndegas sem carne

558 kcal ● 31g proteína ● 12g gordura ● 74g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

mistura de arroz temperada
3/8 caixa (225 g) (85g)
almôndegas veganas congeladas
4 1/2 almôndega(s) (135g)
tomates
4 1/2 tomatinhos (77g)
ervilhas-tortas, pontas aparadas
1/6 xícara (16g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de arroz temperada
3/4 caixa (225 g) (170g)
almôndegas veganas congeladas
9 almôndega(s) (270g)
tomates
9 tomatinhos (153g)
ervilhas-tortas, pontas aparadas
3/8 xícara (32g)

1. Prepare a mistura de arroz conforme as instruções para fogão, mas na metade do tempo de cozimento, misture os tomates e as ervilhas tortas e deixe cozinhar pelo restante do tempo. Reserve.
2. Enquanto isso, prepare as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
3. Sirva a mistura de arroz no prato e cubra com as almôndegas veganas. Sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada
3/4 colher de sopa (mL)
cenouras, fatiado
1/4 médio (15g)
alface romana (romaine), picado grosso
1/2 corações (250g)
tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
cenouras, fatiado
1/2 médio (31g)
alface romana (romaine), picado grosso
1 corações (500g)
tomates, cortado em cubinhos
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Salteado de Chik'n

427 kcal ● 31g proteína ● 7g gordura ● 51g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

arroz integral
1/4 xícara (53g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
molho de soja (tamari)
1 1/4 colher de sopa (mL)
tiras veganas chik'n
1/4 lbs (106g)
pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas
3/4 médio (89g)
cenouras, cortado em tiras finas
1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)

Para todas as 2 refeições:

arroz integral
1/2 xícara (107g)
água
1 xícara(s) (mL)
molho de soja (tamari)
2 1/2 colher de sopa (mL)
tiras veganas chik'n
1/2 lbs (213g)
pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas
1 1/2 médio (179g)
cenouras, cortado em tiras finas
3 pequeno (14 cm) (150g)

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.

Jantar 4

Comer em dia 7

Suco de fruta

1 1/4 copo(s) - 143 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 32g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1 1/4 copo(s)

suco de fruta
10 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.



Tofu e legumes assados

440 kcal ● 30g proteína ● 22g gordura ● 20g carboidrato ● 11g fibra

**sal**

1/2 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

tofu extra firme

5/6 bloco (270g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

couve-de-bruxelas, cortado ao meio

1/4 lbs (95g)

cebola, cortado em fatias grossas

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (23g)

pimentão, fatiado

3/8 médio (50g)

brócolis, cortado conforme desejar

6 2/3 colher de sopa, picado (38g)

cenouras, cortado conforme desejar

1 1/4 médio (76g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).

2. Escorra o tofu e use um pano absorvente para retirar o máximo de umidade possível.

3. Corte o tofu em cubos de 1 polegada.

4. Em uma assadeira, regue um terço do óleo e coloque o tofu; sacuda para envolver. Reserve.

5. Em outra assadeira, regue o restante do azeite e misture os vegetais até ficarem revestidos. É melhor dar a cada tipo de vegetal seu próprio espaço na assadeira para poder remover os que cozinham mais rápido antes dos que levam mais tempo.

6. Coloque as assadeiras no forno — o tofu na grade superior e os vegetais na inferior. Ajuste o temporizador para 20 minutos.

7. Após os 20 minutos, vire o tofu e verifique os vegetais. Remova quaisquer vegetais que já estejam cozidos.

8. Coloque ambas as assadeiras de volta no forno e aumente a temperatura para 450°F (230°C) por mais 20-25 minutos até que o tofu esteja dourado por todos os lados. Verifique os vegetais e o tofu durante o processo para evitar que passem do ponto.

9. Retire tudo do forno e junte. Tempere com sal e pimenta. 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.