

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

Day 1 2726 kcal ● 189g proteína (28%) ● 120g gordura (39%) ● 176g carboidrato (26%) ● 46g fibra (7%)

Café da manhã

405 kcal, 26g proteína, 19g carboidratos líquidos, 22g gordura



Tofu mexido estilo sudoeste

312 kcal



Couve salteada

91 kcal

Lanches

210 kcal, 3g proteína, 6g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tomates-cereja

9 tomates-cereja- 32 kcal



Abacate

176 kcal

Almoço

855 kcal, 50g proteína, 37g carboidratos líquidos, 55g gordura



Tofu com limão e pimenta

21 oz- 756 kcal



Espinafre salteado simples

100 kcal

Jantar

935 kcal, 38g proteína, 111g carboidratos líquidos, 26g gordura



Sopa de espinafre

540 kcal



Pão naan

1 1/2 unidade(s)- 393 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 2

2656 kcal ● 221g proteína (33%) ● 139g gordura (47%) ● 99g carboidrato (15%) ● 31g fibra (5%)

Café da manhã

405 kcal, 26g proteína, 19g carboidratos líquidos, 22g gordura



Tofu mexido estilo sudoeste

312 kcal



Couve salteada

91 kcal

Lanches

210 kcal, 3g proteína, 6g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tomates-cereja

9 tomates-cereja- 32 kcal



Abacate

176 kcal

Almoço

855 kcal, 50g proteína, 37g carboidratos líquidos, 55g gordura



Tofu com limão e pimenta

21 oz- 756 kcal



Espinafre salteado simples

100 kcal

Jantar

865 kcal, 70g proteína, 34g carboidratos líquidos, 46g gordura



Salsichas veganas com purê de couve-flor

2 salsicha(s)- 722 kcal



Leite de soja

1 2/3 xícara(s)- 141 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 3

2642 kcal ● 234g proteína (35%) ● 134g gordura (46%) ● 86g carboidrato (13%) ● 39g fibra (6%)

Café da manhã

405 kcal, 26g proteína, 19g carboidratos líquidos, 22g gordura



Tofu mexido estilo sudoeste

312 kcal



Couve salteada

91 kcal

Lanches

210 kcal, 3g proteína, 6g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tomates-cereja

9 tomates-cereja- 32 kcal



Abacate

176 kcal

Almoço

840 kcal, 62g proteína, 24g carboidratos líquidos, 50g gordura



Tofu assado

21 1/3 oz- 603 kcal



Tomates assados

4 tomate(s)- 238 kcal

Jantar

865 kcal, 70g proteína, 34g carboidratos líquidos, 46g gordura



Salsichas veganas com purê de couve-flor

2 salsicha(s)- 722 kcal



Leite de soja

1 2/3 xícara(s)- 141 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 4

2678 kcal ● 211g proteína (32%) ● 127g gordura (43%) ● 134g carboidrato (20%) ● 37g fibra (6%)

Café da manhã

375 kcal, 16g proteína, 24g carboidratos líquidos, 17g gordura



Leite de soja

1/2 xícara(s)- 42 kcal



Pudim de chia vegano básico

186 kcal



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal

Almoço

840 kcal, 62g proteína, 24g carboidratos líquidos, 50g gordura



Tofu assado

21 1/3 oz- 603 kcal



Tomates assados

4 tomate(s)- 238 kcal

Lanches

410 kcal, 15g proteína, 23g carboidratos líquidos, 26g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Chips de couve

206 kcal

Jantar

725 kcal, 46g proteína, 60g carboidratos líquidos, 32g gordura



Tenders de chik'n crocantes

10 2/3 tender(es)- 609 kcal



Salada simples de couve e abacate

115 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 5

2663 kcal ● 219g proteína (33%) ● 117g gordura (39%) ● 131g carboidrato (20%) ● 51g fibra (8%)

Café da manhã

375 kcal, 16g proteína, 24g carboidratos líquidos, 17g gordura



Leite de soja

1/2 xícara(s)- 42 kcal



Pudim de chia vegano básico

186 kcal



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal

Almoço

750 kcal, 63g proteína, 42g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate

213 kcal

Lanches

410 kcal, 15g proteína, 23g carboidratos líquidos, 26g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Chips de couve

206 kcal

Jantar

800 kcal, 53g proteína, 38g carboidratos líquidos, 40g gordura



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal



Salada de tomate e pepino

212 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 6

2673 kcal ● 192g proteína (29%) ● 99g gordura (33%) ● 190g carboidrato (28%) ● 63g fibra (9%)

Café da manhã

345 kcal, 12g proteína, 50g carboidratos líquidos, 10g gordura



● **iogurte de leite de soja**
1 pote- 136 kcal



● **Cereal matinal com leite de amêndoas**
212 kcal

Lanches

310 kcal, 15g proteína, 16g carboidratos líquidos, 11g gordura



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



● **Amoras**
2 xícara(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



● **Shake de proteína**
3 dosador- 327 kcal

Almoço

885 kcal, 40g proteína, 82g carboidratos líquidos, 38g gordura



● **Wrap mediterrâneo vegano com chik'n**
2 wrap(s)- 713 kcal



● **Salada simples de couve e abacate**
173 kcal

Jantar

800 kcal, 53g proteína, 38g carboidratos líquidos, 40g gordura



● **Tempeh básico**
8 oz- 590 kcal



● **Salada de tomate e pepino**
212 kcal

Day 7

2557 kcal ● 167g proteína (26%) ● 93g gordura (33%) ● 212g carboidrato (33%) ● 50g fibra (8%)

Café da manhã

345 kcal, 12g proteína, 50g carboidratos líquidos, 10g gordura



● **iogurte de leite de soja**
1 pote- 136 kcal



● **Cereal matinal com leite de amêndoas**
212 kcal

Lanches

310 kcal, 15g proteína, 16g carboidratos líquidos, 11g gordura



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



● **Amoras**
2 xícara(s)- 139 kcal

Almoço

885 kcal, 40g proteína, 82g carboidratos líquidos, 38g gordura



● **Wrap mediterrâneo vegano com chik'n**
2 wrap(s)- 713 kcal



● **Salada simples de couve e abacate**
173 kcal

Jantar

685 kcal, 28g proteína, 61g carboidratos líquidos, 34g gordura



● **Tofu básico**
8 oz- 342 kcal



● **Feijão-lima regado com azeite de oliva**
161 kcal



● **Arroz branco**
5/6 xícara de arroz cozido- 182 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



● **Shake de proteína**
3 dosador- 327 kcal

Lista de Compras



Grãos cerealíferos e massas

- amido de milho (cornstarch)
6 colher de sopa (48g)
- arroz branco de grão longo
1/4 xícara (51g)

Gorduras e óleos

- óleo
6 3/4 oz (mL)
- azeite
2 oz (mL)
- molho para salada
1/4 lbs (mL)

Especiarias e ervas

- tempero de limão e pimenta
1/2 colher de sopa (3g)
- pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
- sal
4 colher de chá (24g)
- alho em pó
1/2 colher de sopa (5g)
- cominho em pó
1 colher de sopa (6g)
- pó de chili
1/4 colher de sopa (2g)
- canela
4 pitada (1g)
- extrato de baunilha
1 colher de chá (mL)

Frutas e sucos de frutas

- limão
4 pequeno (232g)
- abacates
2 1/2 abacate(s) (528g)
- suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- amorinhas
4 xícara (576g)

Leguminosas e produtos derivados

- tofu firme
3 lbs (1418g)
- tofu extra firme
4 lbs (1890g)

Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes
1 1/2 xícara(s) (mL)

Produtos de panificação

- pão naan
1 1/2 pedaço(s) (135g)
- pão
2 fatia (64g)
- tortilhas de farinha
4 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (196g)

Bebidas

- proteína em pó
21 1/2 concha (1/3 xícara cada) (667g)
- água
21 1/2 xícara(s) (mL)
- leite de amêndoas sem açúcar
3 xícara (mL)

Outro

- couve-flor congelada
3 xícara (340g)
- linguiça vegana
6 salsicha (600g)
- leite de soja sem açúcar
4 1/3 xícara(s) (mL)
- tenders 'chik'n' sem carne
1 1/4 lbs (556g)
- folhas verdes variadas
1 embalagem (155 g) (159g)
- iogurte de soja
2 recipiente(s) (301g)
- cacau em pó
1 colher de sopa (6g)

Produtos de nozes e sementes

- sementes de gergelim
2 2/3 colher de sopa (24g)
- sementes de chia
5 colher de sopa (71g)

Doces

- xarope de bordo (maple syrup)
2 colher de chá (mL)

- grão-de-bico, enlatado**
5/8 lata(s) (280g)
- molho de soja (tamari)**
1 1/3 xícara (mL)
- homus**
13 colher de sopa (195g)
- tempeh**
1 lbs (454g)

Lanches

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

Cereais matinais

- cereal matinal**
2 1/2 porção (75g)

Vegetais e produtos vegetais

- espinafre fresco**
2 pacote (280 g) (524g)
 - alho**
1 dente (de alho) (3g)
 - folhas de couve**
2 lbs (930g)
 - cebola**
3 médio (diâ. 6,5 cm) (330g)
 - pimentão vermelho**
1 1/2 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (179g)
 - gengibre fresco**
2/3 oz (18g)
 - tomates**
14 médio inteiro (6 cm diâ.) (1718g)
 - ketchup**
2 2/3 colher de sopa (45g)
 - cebola roxa**
1 1/2 pequeno (105g)
 - pepino**
2 2/3 pepino (≈21 cm) (806g)
 - aipo cru**
1 2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (67g)
 - feijão-lima, congelado**
3/8 embalagem (280 g) (107g)
-

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Tofu mexido estilo sudoeste

312 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 15g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1 colher de chá (mL)
alho em pó
4 pitada (2g)
cominho em pó
4 pitada (1g)
pó de chili
2 pitada (1g)
tofu extra firme
1/2 lbs (227g)
folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
sal
4 pitada (3g)
cebola, cortado em fatias finas
1/4 pequeno (18g)
pimentão vermelho, cortado em fatias finas
1/2 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (60g)

Para todas as 3 refeições:

azeite
1 colher de sopa (mL)
alho em pó
1/2 colher de sopa (5g)
cominho em pó
1/2 colher de sopa (3g)
pó de chili
1/4 colher de sopa (2g)
tofu extra firme
1 1/2 lbs (680g)
folhas de couve
6 xícara, picada (240g)
sal
1/2 colher de sopa (9g)
cebola, cortado em fatias finas
3/4 pequeno (53g)
pimentão vermelho, cortado em fatias finas
1 1/2 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (179g)

1. Envolva o tofu em um pano limpo e coloque algo pesado por cima (como uma frigideira) por 15 minutos.
2. Enquanto o tofu escorre, coloque todas as especiarias secas em uma tigela e acrescente apenas água suficiente para formar um molho que possa ser despejado. Reserve.
3. Coloque uma frigideira média em fogo médio e adicione azeite, cebola e pimentão. Cozinhe até que os legumes estejam macios, cerca de 5 minutos.
4. Adicione a couve e tampe por cerca de 2 minutos para cozinhar no vapor.
5. Enquanto isso, desembrulhe o tofu e use um garfo para quebrá-lo em pedaços do tamanho de uma garfada.
6. Afaste os legumes para um lado da panela e coloque o tofu no outro lado. Cozinhe por cerca de 2 minutos e então adicione o molho, despejando principalmente sobre o tofu, mas um pouco também sobre os legumes. Assim que o molho for adicionado, misture os dois lados da panela e cozinhe por mais 5-7 minutos até o tofu ficar levemente dourado.
7. Sirva.

Couve salteada

91 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:
folhas de couve
1 1/2 xícara, picada (60g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 3 refeições:
folhas de couve
4 1/2 xícara, picada (180g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Leite de soja

1/2 xícara(s) - 42 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:
leite de soja sem açúcar
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:
leite de soja sem açúcar
1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Pudim de chia vegano básico

186 kcal ● 6g proteína ● 10g gordura ● 9g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:
xarope de bordo (maple syrup)
1 colher de chá (mL)
canela
2 pitada (1g)
extrato de baunilha
1/2 colher de chá (mL)
leite de amêndoas sem açúcar
1/2 xícara(s) (mL)
sementes de chia
1 1/2 colher de sopa (21g)

Para todas as 2 refeições:
xarope de bordo (maple syrup)
2 colher de chá (mL)
canela
4 pitada (1g)
extrato de baunilha
1 colher de chá (mL)
leite de amêndoas sem açúcar
1 xícara(s) (mL)
sementes de chia
3 colher de sopa (43g)

1. Misture todos os ingredientes em um recipiente pequeno. Cubra e refrigere a mistura por 2 horas ou durante a noite, até que as sementes de chia absorvam líquido e inchem. Sirva.

Torrada com homus

1 fatia(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pão

1 fatia (32g)

homus

2 1/2 colher de sopa (38g)

Para todas as 2 refeições:

pão

2 fatia (64g)

homus

5 colher de sopa (75g)

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

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

iogurte de leite de soja

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



Para uma única refeição:

iogurte de soja

1 recipiente(s) (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte de soja

2 recipiente(s) (301g)

1. A receita não possui instruções.

Cereal matinal com leite de amêndoas

212 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 31g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

cereal matinal

1 1/4 porção (38g)

leite de amêndoas sem açúcar

10 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

cereal matinal

2 1/2 porção (75g)

leite de amêndoas sem açúcar

1 1/4 xícara (mL)

1. Escolha um cereal que você goste onde uma porção esteja na faixa de 100–150 calorias. Na prática, você pode escolher qualquer cereal matinal e apenas ajustar o tamanho da porção para ficar nessa faixa, já que praticamente todos os cereais têm uma distribuição de macronutrientes muito semelhante. Em outras palavras, sua escolha de cereal matinal não vai comprometer sua dieta, pois a maioria deles é apenas uma refeição rápida e rica em carboidratos para a manhã.

Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

Tofu com limão e pimenta

21 oz - 756 kcal ● 46g proteína ● 47g gordura ● 35g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

amido de milho (cornstarch)
3 colher de sopa (24g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
tempero de limão e pimenta
1/4 colher de sopa (2g)
limão, raspado
1 1/2 pequeno (87g)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
1 1/3 lbs (595g)

Para todas as 2 refeições:

amido de milho (cornstarch)
6 colher de sopa (48g)
óleo
3 colher de sopa (mL)
tempero de limão e pimenta
1/2 colher de sopa (3g)
limão, raspado
3 pequeno (174g)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
2 1/2 lbs (1191g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (220°C).
2. Combine tofu, óleo, amido de milho, raspas de limão, lemon pepper e um pouco de sal em uma assadeira forrada. Misture até o tofu ficar uniformemente coberto.
3. Asse por 20-25 minutos até o tofu ficar dourado e crocante. Sirva.

Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
1 pitada (1g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
alho, cortado em cubos
1/2 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
sal
2 pitada (2g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
8 xícara(s) (240g)
alho, cortado em cubos
1 dente (de alho) (3g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Tofu assado

21 1/3 oz - 603 kcal ● 59g proteína ● 31g gordura ● 14g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

molho de soja (tamari)
2/3 xícara (mL)
sementes de gergelim
4 colher de chá (12g)
tofu extra firme
1 1/3 lbs (605g)
gengibre fresco, descascado e ralado
1 1/3 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)

Para todas as 2 refeições:

molho de soja (tamari)
1 1/3 xícara (mL)
sementes de gergelim
2 2/3 colher de sopa (24g)
tofu extra firme
2 2/3 lbs (1210g)
gengibre fresco, descascado e ralado
2 2/3 fatias (2,5 cm diâ.) (6g)

1. Seque o tofu com papel-toalha e corte em cubos.
2. Preaqueça o forno a 350°F (175°C) e unte levemente uma assadeira.
3. Aqueça uma pequena frigideira em fogo médio. Torre as sementes de gergelim até ficarem perfumadas, cerca de 1–2 minutos.
4. Em uma tigela grande, misture os cubos de tofu com molho de soja, gengibre e as sementes de gergelim torradas até ficarem bem revestidos.
5. Distribua o tofu na assadeira preparada e asse por 15 minutos. Vire os cubos e continue assando até ficarem firmes e aquecidos por completo, cerca de mais 15 minutos. Sirva.

Tomates assados

4 tomate(s) - 238 kcal ● 3g proteína ● 19g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo
4 colher de chá (mL)
tomates
4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (364g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 2/3 colher de sopa (mL)
tomates
8 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (728g)

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.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 5

Salsicha vegana

2 salsicha(s) - 536 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 salsicha(s)

linguiça vegana

2 salsicha (200g)

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

Salada simples com aipo, pepino e tomate

213 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 21g carboidrato ● 7g fibra



molho para salada

2 1/2 colher de sopa (mL)

aipo cru, picado

1 2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (67g)

folhas verdes variadas

5/6 embalagem (155 g) (129g)

pepino, fatiado

5/6 pepino (≈21 cm) (251g)

tomates, cortado em cubinhos

5/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (102g)

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

Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Wrap mediterrâneo vegano com chik'n

2 wrap(s) - 713 kcal ● 36g proteína ● 26g gordura ● 75g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

tenders 'chik'n' sem carne

5 oz (142g)

tortilhas de farinha

2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

homus

4 colher de sopa (60g)

pepino, picado

1/2 xícara, fatias (52g)

tomates, picado

2 fatia(s), fina/pequena (30g)

Para todas as 2 refeições:

tenders 'chik'n' sem carne

10 oz (284g)

tortilhas de farinha

4 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (196g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

homus

1/2 xícara (120g)

pepino, picado

1 xícara, fatias (104g)

tomates, picado

4 fatia(s), fina/pequena (60g)

1. Cozinhe o chik'n conforme as instruções da embalagem.\r\nEspalhe homus na tortilha e adicione todos os ingredientes restantes, incluindo o chik'n. Enrole a tortilha e sirva.

Salada simples de couve e abacate

173 kcal ● 4g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado
3/8 maço (64g)
abacates, picado
3/8 abacate(s) (75g)
limão, espremido
3/8 pequeno (22g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado
3/4 maço (128g)
abacates, picado
3/4 abacate(s) (151g)
limão, espremido
3/4 pequeno (44g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

tomates
27 tomatinhos (459g)

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

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

abacates

1 1/2 abacate(s) (302g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Lanches 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.

Chips de couve

206 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

sal
1 colher de chá (6g)
folhas de couve
1 maço (170g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
2 colher de chá (12g)
folhas de couve
2 maço (340g)
azeite
2 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 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 amêndoas 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 amêndoas 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.

Amoras

2 xícara(s) - 139 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

amorinhas
2 xícara (288g)

Para todas as 2 refeições:

amorinhas
4 xícara (576g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Jantar 1

Comer em dia 1

Sopa de espinafre

540 kcal ● 25g proteína ● 19g gordura ● 46g carboidrato ● 22g fibra



óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
espinafre fresco
10 oz (284g)
caldo de legumes
1 1/2 xícara(s) (mL)
cominho em pó
1 1/4 colher de chá (3g)
cebola, picado
1 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (138g)
gengibre fresco, picado
2 1/2 polegada (2.5 cm) cubo (13g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
5/8 lata(s) (280g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio-alto. Frite a cebola e o gengibre até ficarem macios, cerca de 3-5 minutos. Acrescente o grão-de-bico, o espinafre, o caldo, o cominho e sal a gosto.
2. Leve a ferver, reduza o fogo e cozinhe até as folhas murcharem, cerca de 4-5 minutos.
3. Transfira cuidadosamente a sopa para um liquidificador. Bata até ficar homogêneo. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.

Pão naan

1 1/2 unidade(s) - 393 kcal ● 13g proteína ● 8g gordura ● 65g carboidrato ● 3g fibra

Rende 1 1/2 unidade(s)

pão naan
1 1/2 pedaço(s) (135g)



1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Salsichas veganas com purê de couve-flor

2 salsicha(s) - 722 kcal ● 58g proteína ● 38g gordura ● 31g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

couve-flor congelada
1 1/2 xícara (170g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
linguiça vegana
2 salsicha (200g)
cebola, fatiado fino
1 pequeno (70g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor congelada
3 xícara (340g)
óleo
2 colher de sopa (mL)
linguiça vegana
4 salsicha (400g)
cebola, fatiado fino
2 pequeno (140g)

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.

Leite de soja

1 2/3 xícara(s) - 141 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar
1 2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja sem açúcar
3 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

Tenders de chik'n crocantes

10 2/3 tender(es) - 609 kcal ● 43g proteína ● 24g gordura ● 55g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 2/3 tender(es)

tenders 'chik'n' sem carne

10 2/3 pedaços (272g)

ketchup

2 2/3 colher de sopa (45g)

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

Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



folhas de couve, picado

1/4 maço (43g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

limão, espremido

1/4 pequeno (15g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Tempeh básico

8 oz - 590 kcal ● 48g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

tempeh

1/2 lbs (227g)

óleo

4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tempeh

1 lbs (454g)

óleo

2 2/3 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.

Salada de tomate e pepino

212 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 22g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

3/4 pequeno (53g)

pepino, fatiado finamente

3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

tomates, fatiado finamente

1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

6 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1 1/2 pequeno (105g)

pepino, fatiado finamente

1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)

tomates, fatiado finamente

3 médio inteiro (6 cm diâ.) (369g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

Tofu básico

8 oz - 342 kcal ● 18g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

óleo

4 colher de chá (mL)

tofu firme

1/2 lbs (227g)

1. Fatie o tofu 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.

Feijão-lima regado com azeite de oliva

161 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



pimenta-do-reino

3/4 pitada, moído (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

feijão-lima, congelado

3/8 embalagem (280 g) (107g)

azeite

1 colher de chá (mL)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Depois de escorrê-los, adicione azeite de oliva, sal e pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Arroz branco

5/6 xícara de arroz cozido - 182 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 41g carboidrato ● 1g fibra



Rende 5/6 xícara de arroz cozido

água

1/2 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

1/4 xícara (51g)

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.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 dosador - 327 kcal  73g proteína  2g gordura  3g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

água

3 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó

21 concha (1/3 xícara cada) (651g)

água

21 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.