

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

Day 1

2696 kcal ● 173g proteína (26%) ● 79g gordura (26%) ● 281g carboidrato (42%) ● 42g fibra (6%)

Café da manhã

445 kcal, 45g proteína, 27g carboidratos líquidos, 14g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoas

251 kcal



Sementes de girassol

90 kcal

Lanches

365 kcal, 17g proteína, 44g carboidratos líquidos, 9g gordura



Morangos

1 xícara(s)- 52 kcal



Pretzels

165 kcal



Leite de soja

1 3/4 xícara(s)- 148 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

890 kcal, 17g proteína, 85g carboidratos líquidos, 47g gordura



Castanhas de caju torradas

1/2 xícara(s)- 417 kcal



Salada de morango, maçã e espinafre

335 kcal



Cranberries secas

1/4 xícara- 136 kcal

Jantar

670 kcal, 21g proteína, 123g carboidratos líquidos, 7g gordura



Suco de fruta

2 3/4 copo(s)- 315 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Espaguete com almôndegas vegetarianas

332 kcal

Day 2

2855 kcal ● 204g proteína (29%) ● 114g gordura (36%) ● 201g carboidrato (28%) ● 50g fibra (7%)

Café da manhã

445 kcal, 45g proteína, 27g carboidratos líquidos, 14g gordura



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoas
251 kcal



Sementes de girassol
90 kcal

Lanches

365 kcal, 17g proteína, 44g carboidratos líquidos, 9g gordura



Morangos
1 xícara(s)- 52 kcal



Pretzels
165 kcal



Leite de soja
1 3/4 xícara(s)- 148 kcal

Almoço

890 kcal, 17g proteína, 85g carboidratos líquidos, 47g gordura



Castanhas de caju torradas
1/2 xícara(s)- 417 kcal



Salada de morango, maçã e espinafre
335 kcal



Cranberries secas
1/4 xícara- 136 kcal

Jantar

830 kcal, 52g proteína, 43g carboidratos líquidos, 42g gordura



Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 kcal



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



Salada de seitan
359 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 3

2797 kcal ● 217g proteína (31%) ● 91g gordura (29%) ● 217g carboidrato (31%) ● 60g fibra (9%)

Café da manhã

445 kcal, 45g proteína, 27g carboidratos líquidos, 14g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoas

251 kcal



Sementes de girassol

90 kcal

Lanches

320 kcal, 5g proteína, 43g carboidratos líquidos, 9g gordura



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal



Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal



Uvas

160 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

875 kcal, 42g proteína, 101g carboidratos líquidos, 23g gordura



Leite de soja

1 1/4 xícara(s)- 106 kcal



Lentilhas cremosas com batata-doce

768 kcal

Jantar

830 kcal, 52g proteína, 43g carboidratos líquidos, 42g gordura



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal



Salada de seitan

359 kcal

Day 4

2754 kcal ● 190g proteína (28%) ● 85g gordura (28%) ● 243g carboidrato (35%) ● 65g fibra (9%)

Café da manhã

455 kcal, 26g proteína, 9g carboidratos líquidos, 28g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Pudim vegano de chia com abacate e chocolate

344 kcal

Lanches

320 kcal, 5g proteína, 43g carboidratos líquidos, 9g gordura



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal



Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal



Uvas

160 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

875 kcal, 42g proteína, 101g carboidratos líquidos, 23g gordura



Leite de soja

1 1/4 xícara(s)- 106 kcal



Lentilhas cremosas com batata-doce

768 kcal

Jantar

775 kcal, 44g proteína, 86g carboidratos líquidos, 23g gordura



Sub de almôndega vegana

1 1/2 sub(s)- 702 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal

Day 5

2807 kcal ● 218g proteína (31%) ● 138g gordura (44%) ● 115g carboidrato (16%) ● 59g fibra (8%)

Café da manhã

455 kcal, 26g proteína, 9g carboidratos líquidos, 28g gordura



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Pudim vegano de chia com abacate e chocolate
344 kcal

Lanches

395 kcal, 12g proteína, 47g carboidratos líquidos, 12g gordura



Grão-de-bico assado
1/2 xícara- 276 kcal



Toranja
1 toranja- 119 kcal

Almoço

795 kcal, 35g proteína, 32g carboidratos líquidos, 54g gordura



Tofu com limão e pimenta
14 oz- 504 kcal



Salada de tomate e abacate
293 kcal

Jantar

835 kcal, 73g proteína, 25g carboidratos líquidos, 41g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal



Leite de soja
2 xícara(s)- 169 kcal



Tofu assado
20 oz- 566 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 6

2833 kcal ● 207g proteína (29%) ● 121g gordura (39%) ● 180g carboidrato (25%) ● 48g fibra (7%)

Café da manhã

375 kcal, 15g proteína, 45g carboidratos líquidos, 15g gordura



Iogurte de leite de soja
2 pote- 271 kcal



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal

Lanches

395 kcal, 12g proteína, 47g carboidratos líquidos, 12g gordura



Grão-de-bico assado
1/2 xícara- 276 kcal



Toranja
1 toranja- 119 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

2833 kcal ● 207g proteína (29%) ● 121g gordura (39%) ● 180g carboidrato (25%) ● 48g fibra (7%)

Almoço

795 kcal, 35g proteína, 32g carboidratos líquidos, 54g gordura



Tofu com limão e pimenta
14 oz- 504 kcal

Salada de tomate e abacate
293 kcal

Jantar

835 kcal, 73g proteína, 25g carboidratos líquidos, 41g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal

Leite de soja
2 xícara(s)- 169 kcal

Tofu assado
20 oz- 566 kcal

Day 7

2762 kcal ● 192g proteína (28%) ● 116g gordura (38%) ● 193g carboidrato (28%) ● 44g fibra (6%)

Café da manhã

375 kcal, 15g proteína, 45g carboidratos líquidos, 15g gordura



logurte de leite de soja
2 pote- 271 kcal



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal

Almoço

905 kcal, 35g proteína, 61g carboidratos líquidos, 51g gordura



Suco de fruta
1 2/3 copo(s)- 191 kcal



Salada de tofu com salsa verde
529 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Lanches

395 kcal, 12g proteína, 47g carboidratos líquidos, 12g gordura



Grão-de-bico assado
1/2 xícara- 276 kcal



Toranja
1 toranja- 119 kcal

Jantar

760 kcal, 58g proteína, 37g carboidratos líquidos, 37g gordura



Seitan simples
7 oz- 426 kcal



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal



Salada de tomate e abacate
293 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Lista de Compras



Bebidas

- proteína em pó**
22 concha (1/3 xícara cada) (682g)
- água**
25 1/2 xícara(s) (mL)
- leite de amêndoas sem açúcar**
1/4 galão (mL)

Frutas e sucos de frutas

- morangos**
2 pinta (645g)
- suco de fruta**
56 2/3 fl oz (mL)
- maçãs**
4 1/2 médio (≈8 cm diâ.) (844g)
- cranberries secas**
1/2 xícara (80g)
- abacates**
2 3/4 abacate(s) (552g)
- uvas**
5 1/2 xícara (506g)
- Toranja**
3 grande (≈11,5 cm diâ.) (996g)
- limão**
1 pequeno (58g)
- suco de limão**
2 1/2 colher de sopa (mL)

Lanches

- pretzels, crocantes, salgados**
3 oz (85g)

Outro

- leite de soja sem açúcar**
10 xícara(s) (mL)
- almôndegas veganas congeladas**
7 1/2 almôndega(s) (225g)
- proteína em pó, chocolate**
4 1/2 concha (1/3 xícara cada) (140g)
- levadura nutricional**
3 1/2 colher de chá (4g)
- cacau em pó**
2 colher de sopa (12g)
- pão tipo sub(s)**
1 1/2 pão(ões) (128g)
- folhas verdes variadas**
6 xícara (180g)
- Grão-de-bico torrado**
1 1/2 xícara (170g)
- iogurte de soja**
4 recipiente(s) (601g)

Grãos cerealíferos e massas

- massa seca crua**
2 oz (57g)
- seitan**
13 oz (369g)
- amido de milho (cornstarch)**
2 colher de sopa (16g)

Doces

- cacau em pó**
1 1/2 colher de sopa (8g)

Produtos de nozes e sementes

- miolos de girassol**
1 1/2 oz (43g)
- castanhas de caju torradas**
1 1/2 xícara (206g)
- amêndoas**
1/4 lbs (130g)
- leite de coco enlatado**
6 3/4 colher de sopa (mL)
- sementes de chia**
4 colher de sopa (57g)
- sementes de gergelim**
2 1/2 colher de sopa (23g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal**
1/4 lbs (103g)

Gorduras e óleos

- vinagrete balsâmico**
4 colher de sopa (mL)
- óleo**
2 oz (mL)
- molho para salada**
5 colher de sopa (mL)
- azeite**
2 colher de chá (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas**
1 xícara (213g)
- molho de soja (tamari)**
1 1/4 xícara (mL)
- tofu extra firme**
2 1/2 lbs (1134g)
- tofu firme**
1 1/2 lbs (649g)
- feijão-preto**
6 colher de sopa (90g)

Vegetais e produtos vegetais

- tomates**
7 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (944g)
- espinafre fresco**
13 1/3 xícara(s) (400g)
- cebola**
2 médio (diâ. 6,5 cm) (221g)
- batata-doce**
1 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (350g)
- cenouras**
1/2 médio (31g)
- alface romana (romaine)**
1 corações (500g)
- gengibre fresco**
2 1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (6g)

Sopas, molhos e caldos

- molho para macarrão**
1/4 pote (680 g) (182g)
 - sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**
2 lata (~540 g) (1052g)
 - caldo de legumes**
3 1/3 xícara(s) (mL)
 - salsa verde**
3 colher de sopa (48g)
-

Especiarias e ervas

- cominho em pó**
1/3 oz (9g)
- tempero de limão e pimenta**
4 pitada (1g)
- alho em pó**
5 pitada (2g)
- sal**
5 pitada (4g)
- pimenta-do-reino**
5 pitada, moído (1g)

Café da manhã 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 3 refeições:

maçãs
3 médio (≈8 cm diâ.) (546g)

1. A receita não possui instruções.

Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoas

251 kcal ● 40g proteína ● 7g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

água
1 1/2 xícara(s) (mL)
leite de amêndoas sem açúcar
3/4 xícara (mL)
cacau em pó
1/2 colher de sopa (3g)
proteína em pó, chocolate
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

Para todas as 3 refeições:

água
4 1/2 xícara(s) (mL)
leite de amêndoas sem açúcar
2 1/4 xícara (mL)
cacau em pó
1 1/2 colher de sopa (8g)
proteína em pó, chocolate
4 1/2 concha (1/3 xícara cada) (140g)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

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.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Pudim vegano de chia com abacate e chocolate

344 kcal ● 22g proteína ● 19g gordura ● 8g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

abacates
2 fatias (50g)
cacau em pó
2 colher de sopa (12g)
sementes de chia
4 colher de sopa (57g)
leite de amêndoa sem açúcar
1 1/2 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

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.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Iogurte de leite de soja

2 pote - 271 kcal ● 12g proteína ● 7g gordura ● 39g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

iogurte de soja
2 recipiente(s) (301g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte de soja
4 recipiente(s) (601g)

1. A receita não possui instruções.

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

Castanhas de caju torradas

1/2 xícara(s) - 417 kcal ● 10g proteína ● 32g gordura ● 20g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas
1/2 xícara (69g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
1 xícara (137g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de morango, maçã e espinafre

335 kcal ● 7g proteína ● 15g gordura ● 33g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

espinafre fresco
3 xícara(s) (90g)
amêndoas
2 colher de sopa, fatiada (12g)
vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
morangos, picado
1/2 pinta (179g)
maçãs, picado
1 pequeno (≈7 cm diâ.) (149g)

Para todas as 2 refeições:

espinafre fresco
6 xícara(s) (180g)
amêndoas
4 colher de sopa, fatiada (23g)
vinagrete balsâmico
4 colher de sopa (mL)
morangos, picado
1 pinta (357g)
maçãs, picado
2 pequeno (≈7 cm diâ.) (298g)

1. Misture todos os ingredientes, exceto o vinagrete.
2. Regue o vinagrete sobre a salada na hora de servir.

Cranberries secas

1/4 xícara - 136 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

cranberries secas
4 colher de sopa (40g)

Para todas as 2 refeições:

cranberries secas
1/2 xícara (80g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Leite de soja

1 1/4 xícara(s) - 106 kcal ● 9g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar
1 1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Lentilhas cremosas com batata-doce

768 kcal ● 34g proteína ● 18g gordura ● 99g carboidrato ● 20g fibra



Para uma única refeição:

lentilhas, cruas
1/2 xícara (106g)
caldo de legumes
1 2/3 xícara(s) (mL)
espinafre fresco
1 2/3 xícara(s) (50g)
leite de coco enlatado
1/4 xícara (mL)
óleo
1 1/4 colher de chá (mL)
cominho em pó
5 pitada (1g)
cebola, cortado em cubos
5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (92g)
batata-doce, picado em pedaços do tamanho de uma mordida
5/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (175g)

Para todas as 2 refeições:

lentilhas, cruas
1 xícara (213g)
caldo de legumes
3 1/3 xícara(s) (mL)
espinafre fresco
3 1/3 xícara(s) (100g)
leite de coco enlatado
6 2/3 colher de sopa (mL)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
cominho em pó
1 1/4 colher de chá (3g)
cebola, cortado em cubos
1 2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (183g)
batata-doce, picado em pedaços do tamanho de uma mordida
1 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (350g)

1. Em uma panela para sopas, aqueça o óleo em fogo médio e adicione a cebola picada. Refogue por cerca de 5 minutos, até dourar e ficar macia.
2. Adicione a batata-doce, as lentilhas, o cominho e o caldo. Tempere com sal e pimenta a gosto. Tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 20 minutos.
3. Quando as lentilhas e a batata-doce estiverem macias, acrescente o espinafre e o leite de coco à panela e mexa. Deixe cozinhar mais alguns minutos, sem tampar.
4. Sirva.

Almoço 3

Comer em dia 5

Tofu com limão e pimenta

14 oz - 504 kcal ● 31g proteína ● 32g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Rende 14 oz

amido de milho (cornstarch)
2 colher de sopa (16g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
tempero de limão e pimenta
4 pitada (1g)
limão, raspado
1 pequeno (58g)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
14 oz (397g)

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.

Salada de tomate e abacate

293 kcal ● 4g proteína ● 23g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



cebola
1 1/4 colher de sopa, picado (19g)
suco de limão
1 1/4 colher de sopa (mL)
azeite
1 colher de chá (mL)
alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
5/8 abacate(s) (126g)
tomates, cortado em cubinhos
5/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (77g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

Suco de fruta

1 2/3 copo(s) - 191 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 1g fibra

Para uma única refeição:



suco de fruta
13 1/3 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
26 2/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada de tofu com salsa verde

529 kcal ● 23g proteína ● 36g gordura ● 17g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

tofu firme
1 1/2 fatia(s) (126g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
sementes de abóbora torradas, sem sal
3 colher de sopa (22g)
cominho em pó
1/2 colher de sopa (3g)
salsa verde
1 1/2 colher de sopa (24g)
abacates, fatiado
3 fatias (75g)
feijão-preto, escorrido e enxaguado
3 colher de sopa (45g)
tomates, picado
3/4 tomate romo (60g)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme
3 fatia(s) (252g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
sementes de abóbora torradas, sem sal
6 colher de sopa (44g)
cominho em pó
1 colher de sopa (6g)
salsa verde
3 colher de sopa (48g)
abacates, fatiado
6 fatias (150g)
feijão-preto, escorrido e enxaguado
6 colher de sopa (90g)
tomates, picado
1 1/2 tomate romo (120g)

1. Pressione o tofu entre papel-toalha para remover um pouco da água; corte em cubos pequenos.
2. Em uma tigela pequena, adicione o tofu, o óleo, o cominho e uma pitada de sal. Misture até que o tofu esteja bem coberto.
3. Frite em uma frigideira em fogo médio, alguns minutos de cada lado até ficar crocante.
4. Adicione os feijões à frigideira e cozinhe até aquecerem, alguns minutos. Retire do fogo e reserve.
5. Adicione folhas mistas a uma tigela e arrume o tofu, os feijões, o abacate e os tomates por cima. Misture delicadamente a salada. Salpique com sementes de abóbora e finalize com salsa verde. Sirva.

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Morangos

1 xícara(s) - 52 kcal  1g proteína  0g gordura  8g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

morangos

1 xícara, inteira (144g)

Para todas as 2 refeições:

morangos

2 xícara, inteira (288g)

1. A receita não possui instruções.

Pretzels

165 kcal  4g proteína  1g gordura  33g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

pretzels, crocantes, salgados

1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

pretzels, crocantes, salgados

3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

Leite de soja

1 3/4 xícara(s) - 148 kcal  12g proteína  8g gordura  4g carboidrato  4g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar

1 3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja sem açúcar

3 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2

Comer em dia 3 e dia 4

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Suco de fruta

1/2 copo(s) - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
4 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Uvas

160 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

uvas
2 3/4 xícara (253g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
5 1/2 xícara (506g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Grão-de-bico assado

1/2 xícara - 276 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 24g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

Grão-de-bico torrado

1/2 xícara (57g)

Para todas as 3 refeições:

Grão-de-bico torrado

1 1/2 xícara (170g)

1. A receita não possui instruções.

Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

Para todas as 3 refeições:

Toranja

3 grande (≈11,5 cm diâ.) (996g)

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)

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Suco de fruta

2 3/4 copo(s) - 315 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 70g carboidrato ● 1g fibra

Rende 2 3/4 copo(s)

suco de fruta

22 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.



Tomates-cereja

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



Rende 6 tomates-cereja

tomates

6 tomatinhos (102g)

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

Espaguete com almôndegas vegetarianas

332 kcal ● 16g proteína ● 5g gordura ● 50g carboidrato ● 5g fibra



molho para macarrão

1/8 pote (680 g) (84g)

massa seca crua

2 oz (57g)

almôndegas veganas congeladas

1 1/2 almôndega(s) (45g)

1. Cozinhe a massa e as 'almôndegas' sem carne conforme indicado nas embalagens.

2. Cubra com o molho e aproveite.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Salada de seitan

359 kcal ● 27g proteína ● 18g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de chá (mL)

levedura nutricional

1 colher de chá (1g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

2 xícara(s) (60g)

seitan, esfarelado ou fatiado

3 oz (85g)

tomates, cortado ao meio

6 tomatinhos (102g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

levedura nutricional

2 colher de chá (3g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

seitan, esfarelado ou fatiado

6 oz (170g)

tomates, cortado ao meio

12 tomatinhos (204g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

Sub de almôndega vegana

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g proteína ● 18g gordura ● 81g carboidrato ● 12g fibra



Rende 1 1/2 sub(s)

pão tipo sub(s)

1 1/2 pão(ões) (128g)

levedura nutricional

1/2 colher de sopa (2g)

molho para macarrão

6 colher de sopa (98g)

almôndegas veganas congeladas

6 almôndega(s) (180g)

1. Cozinhe as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
2. Aqueça o molho de tomate no fogão ou no micro-ondas.
3. Quando as almôndegas estiverem prontas, coloque-as no pão tipo sub e cubra com o molho e levedura nutricional.
4. 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.

Jantar 4 ↗

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

grosseiramente

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

grosseiramente

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.

Leite de soja

2 xícara(s) - 169 kcal ● 14g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



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

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

1. A receita não possui instruções.

Tofu assado

20 oz - 566 kcal ● 55g proteína ● 29g gordura ● 14g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:
molho de soja (tamari)
10 colher de sopa (mL)
sementes de gergelim
1 1/4 colher de sopa (11g)
tofu extra firme
1 1/4 lbs (567g)
gengibre fresco, descascado e ralado
1 1/4 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)

Para todas as 2 refeições:
molho de soja (tamari)
1 1/4 xícara (mL)
sementes de gergelim
2 1/2 colher de sopa (23g)
tofu extra firme
2 1/2 lbs (1134g)
gengibre fresco, descascado e ralado
2 1/2 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.

Jantar 5

Comer em dia 7

Seitan simples

7 oz - 426 kcal ● 53g proteína ● 13g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Rende 7 oz
seitan
1/2 lbs (198g)
óleo
1 3/4 colher de chá (mL)

1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

Tomates-cereja

12 tomates-cereja - 42 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Rende 12 tomates-cereja

tomates

12 tomatinhos (204g)

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

Salada de tomate e abacate

293 kcal ● 4g proteína ● 23g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



cebola

1 1/4 colher de sopa, picado (19g)

suco de limão

1 1/4 colher de sopa (mL)

azeite

1 colher de chá (mL)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

5/8 abacate(s) (126g)

tomates, cortado em cubinhos

5/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (77g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

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.