

# Meal Plan - Dieta vegana de 3300 calorias



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

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

**Day 1** 3185 kcal ● 235g proteína (30%) ● 78g gordura (22%) ● 327g carboidrato (41%) ● 60g fibra (7%)

## Café da manhã

140 kcal, 3g proteína, 18g carboidratos líquidos, 5g gordura



**Barra de granola pequena**  
1 barra(s)- 119 kcal



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

## Almoço

1030 kcal, 60g proteína, 126g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Salada de tomate e pepino**  
71 kcal



**Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)**  
3 lata(s)- 741 kcal



**Arroz branco**  
1 xícara de arroz cozido- 218 kcal

## Lanches

400 kcal, 24g proteína, 36g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Chips de couve**  
138 kcal



**Fatias de pepino**  
1/4 pepino- 15 kcal



**Barra proteica**  
1 barra- 245 kcal

## Jantar

1180 kcal, 51g proteína, 144g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias**  
910 kcal



**Sementes de girassol**  
271 kcal

## Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
4 dosador- 436 kcal

## Day 2

3220 kcal ● 227g proteína (28%) ● 93g gordura (26%) ● 321g carboidrato (40%) ● 49g fibra (6%)

### Café da manhã

140 kcal, 3g proteína, 18g carboidratos líquidos, 5g gordura



#### Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal



#### Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

### Almoço

1030 kcal, 60g proteína, 126g carboidratos líquidos, 24g gordura



#### Salada de tomate e pepino

71 kcal



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

3 lata(s)- 741 kcal



#### Arroz branco

1 xícara de arroz cozido- 218 kcal

### Lanches

400 kcal, 24g proteína, 36g carboidratos líquidos, 15g gordura



#### Chips de couve

138 kcal



#### Fatias de pepino

1/4 pepino- 15 kcal



#### Barra proteica

1 barra- 245 kcal

### Jantar

1215 kcal, 43g proteína, 138g carboidratos líquidos, 47g gordura



#### Curry de berinjela e tofu

1215 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



#### Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

**Day 3** 3288 kcal ● 305g proteína (37%) ● 117g gordura (32%) ● 213g carboidrato (26%) ● 41g fibra (5%)

### Café da manhã

470 kcal, 41g proteína, 15g carboidratos líquidos, 25g gordura



#### Couve salteada

91 kcal



#### Mexido de tofu 'com gosto de queijo'

380 kcal

### Almoço

1035 kcal, 72g proteína, 91g carboidratos líquidos, 37g gordura



#### Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



#### Milho e feijão-lima salteados

298 kcal



#### Cuscuz

201 kcal

### Lanches

325 kcal, 10g proteína, 50g carboidratos líquidos, 5g gordura



#### Morangos

3 2/3 xícara(s)- 191 kcal



#### Iogurte de leite de soja

1 pote- 136 kcal

### Jantar

1020 kcal, 86g proteína, 54g carboidratos líquidos, 48g gordura



#### Feijão-lima regado com azeite de oliva

108 kcal



#### Seitan com alho e pimenta

913 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



#### Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

### Day 4

3277 kcal ● 246g proteína (30%) ● 88g gordura (24%) ● 303g carboidrato (37%) ● 71g fibra (9%)

### Café da manhã

470 kcal, 41g proteína, 15g carboidratos líquidos, 25g gordura



#### Couve salteada

91 kcal



#### Mexido de tofu 'com gosto de queijo'

380 kcal

### Almoço

1020 kcal, 45g proteína, 86g carboidratos líquidos, 44g gordura



#### Lo mein de tofu

677 kcal



#### Salada simples com aipo, pepino e tomate

341 kcal

### Lanches

325 kcal, 10g proteína, 50g carboidratos líquidos, 5g gordura



#### Morangos

3 2/3 xícara(s)- 191 kcal



#### Iogurte de leite de soja

1 pote- 136 kcal

### Jantar

1025 kcal, 54g proteína, 148g carboidratos líquidos, 12g gordura



#### Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal



#### Salada de tomate e pepino

71 kcal



#### Sopa de lentilha e legumes

694 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



#### Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

**Day 5** 3225 kcal ● 231g proteína (29%) ● 83g gordura (23%) ● 316g carboidrato (39%) ● 74g fibra (9%)

### Café da manhã

480 kcal, 35g proteína, 35g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Aipo com manteiga de amendoim**  
218 kcal



**Shake proteico verde**  
261 kcal

### Lanches

325 kcal, 10g proteína, 50g carboidratos líquidos, 5g gordura



**Morangos**  
3 2/3 xícara(s)- 191 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
4 dosador- 436 kcal

### Almoço

1040 kcal, 38g proteína, 136g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Sopa de grão-de-bico com limão e mostarda**  
518 kcal



**Pão naan**  
2 unidade(s)- 524 kcal

### Jantar

940 kcal, 51g proteína, 91g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Goulash de feijão e tofu**  
874 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
68 kcal

### Day 6

3366 kcal ● 239g proteína (28%) ● 78g gordura (21%) ● 360g carboidrato (43%) ● 66g fibra (8%)

### Café da manhã

480 kcal, 35g proteína, 35g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Aipo com manteiga de amendoim**  
218 kcal



**Shake proteico verde**  
261 kcal

### Lanches

335 kcal, 4g proteína, 41g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Uvas**  
213 kcal



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

### Almoço

1040 kcal, 38g proteína, 136g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Sopa de grão-de-bico com limão e mostarda**  
518 kcal



**Pão naan**  
2 unidade(s)- 524 kcal

### Jantar

1075 kcal, 65g proteína, 145g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Suco de fruta**  
2 copo(s)- 229 kcal



**Seitan teriyaki com vegetais e arroz**  
676 kcal



**Salada simples com aipo, pepino e tomate**  
171 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
4 dosador- 436 kcal

**Day 7** 3309 kcal ● 237g proteína (29%) ● 113g gordura (31%) ● 272g carboidrato (33%) ● 63g fibra (8%)

## Café da manhã

480 kcal, 35g proteína, 35g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Aipo com manteiga de amendoim**  
218 kcal



**Shake proteico verde**  
261 kcal

## Lanches

335 kcal, 4g proteína, 41g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Uvas**  
213 kcal



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

## Almoço

985 kcal, 36g proteína, 48g carboidratos líquidos, 63g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/2 xícara(s)- 499 kcal



**Salada de lentilha com couve**  
487 kcal

## Jantar

1075 kcal, 65g proteína, 145g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Suco de fruta**  
2 copo(s)- 229 kcal



**Seitan teriyaki com vegetais e arroz**  
676 kcal



**Salada simples com aipo, pepino e tomate**  
171 kcal

## Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
4 dosador- 436 kcal

# Lista de Compras



## Grãos cerealíferos e massas

- coucous instantâneo, saborizado  
1 1/6 caixa (165 g) (192g)
- arroz branco de grão longo  
2 xícara (355g)
- seitan  
1 1/2 lbs (643g)

## Gorduras e óleos

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

## Especiarias e ervas

- cominho em pó  
1/2 colher de sopa (3g)
- sal  
3/4 colher de sopa (14g)
- pimenta-do-reino  
5 pitada, moído (1g)
- cúrcuma em pó  
4 pitada (2g)
- páprica  
1 colher de sopa (7g)
- tomilho fresco  
4 pitada (0g)
- mostarda Dijon  
1 colher de sopa (17g)
- flocos de pimenta vermelha  
5 pitada (1g)

## Frutas e sucos de frutas

- suco de limão  
1/2 xícara (mL)
- morangos  
11 xícara, inteira (1584g)
- banana  
1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)
- laranja  
3 laranja (462g)
- uvas  
7 1/3 xícara (675g)
- suco de fruta  
32 fl oz (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- grão-de-bico, enlatado  
2 1/3 lata(s) (1045g)
- tofu firme  
3 lbs (1332g)
- lentilhas, cruas  
1 xícara (180g)
- tofu extra firme  
1/2 lbs (227g)
- molho de soja (tamari)  
1/2 colher de sopa (mL)
- manteiga de amendoim  
6 colher de sopa (96g)
- feijão branco, enlatado  
1 lata(s) (439g)

## Produtos de nozes e sementes

- miolos de girassol  
1 1/2 oz (43g)
- amêndoas  
3 oz (89g)

## Lanches

- barrinha de granola pequena  
2 barra (50g)

## Bebidas

- proteína em pó  
28 concha (1/3 xícara cada) (868g)
- água  
2 galão (mL)
- proteína em pó, baunilha  
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

## Sopas, molhos e caldos

- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)  
6 lata (~540 g) (3156g)
- caldo de legumes  
5 1/2 xícara(s) (mL)
- ramen com sabor oriental  
1/2 pacote com sachê de sabor (43g)

## Outro

- barra de proteína (20g de proteína)  
2 barra (100g)

## **Vegetais e produtos vegetais**

- pepino**  
4 1/3 pepino (~21 cm) (1304g)
- tomates**  
6 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (783g)
- salsa fresca**  
3 1/3 ramos (3g)
- cebola roxa**  
3/4 pequeno (53g)
- folhas de couve**  
16 1/2 oz (472g)
- berinjela**  
3/4 pequeno (344g)
- feijão-lima, congelado**  
5/8 embalagem (280 g) (171g)
- grãos de milho congelados**  
10 colher de sopa (85g)
- alho**  
12 dente(s) (de alho) (36g)
- cebola**  
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (163g)
- pimentão verde**  
2 3/4 colher de sopa, picada (25g)
- mistura de legumes congelados**  
1 2/3 lbs (768g)
- aipo cru**  
11 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento)  
(453g)
- espinafre fresco**  
3 xícara(s) (90g)
- alho-poró (alhos)**  
1 1/2 alho-poró (134g)
- brócolis**  
1 1/2 xícara, picado (137g)

- molho de curry**  
3/4 pote (425 g) (319g)
- linguiça vegana**  
2 salsicha (200g)
- levedura nutricional**  
1 1/4 oz (35g)
- iogurte de soja**  
3 recipiente(s) (451g)
- folhas verdes variadas**  
3 embalagem (155 g) (458g)
- tempero italiano**  
1/4 colher de sopa (3g)
- molho teriyaki**  
1/3 xícara (mL)

## **Produtos de panificação**

- pão naan**  
5 pedaço(s) (450g)

## **Doces**

- chocolate amargo 70–85%**  
4 quadrado(s) (40g)

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Barra de granola pequena

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**barrinha de granola pequena**  
1 barra (25g)

Para todas as 2 refeições:

**barrinha de granola pequena**  
2 barra (50g)

1. A receita não possui instruções.

### Tomates-cereja

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



Para uma única refeição:

**tomates**  
6 tomatinhos (102g)

Para todas as 2 refeições:

**tomates**  
12 tomatinhos (204g)

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

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### 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 2 refeições:

**folhas de couve**  
3 xícara, picada (120g)  
**óleo**  
1 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.

### Mexido de tofu 'com gosto de queijo'

380 kcal ● 39g proteína ● 18g gordura ● 11g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**cúrcuma em pó**  
2 pitada (1g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**levedura nutricional**  
4 colher de sopa (15g)  
**água**  
2 colher de sopa (mL)  
**tofu firme, escorrido**  
14 oz (397g)  
**alho, picado finamente**  
1 dente (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

**cúrcuma em pó**  
4 pitada (2g)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**levedura nutricional**  
1/2 xícara (30g)  
**água**  
4 colher de sopa (mL)  
**tofu firme, escorrido**  
1 3/4 lbs (794g)  
**alho, picado finamente**  
2 dente (de alho) (6g)

1. Aqueça a água em uma frigideira antiaderente em fogo médio.  
Adicione o alho e cozinhe até ficar perfumado.  
Esmigalhe o tofu na frigideira e cozinhe por alguns minutos, mexendo ocasionalmente.  
Adicione a cúrcuma, o levedo nutricional e o sal e misture até ficar bem combinado.  
Cozinhe a mistura por mais alguns minutos, adicionando mais água se necessário.  
Sirva.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### 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

### Shake proteico verde

261 kcal ● 27g proteína ● 1g gordura ● 28g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**água**

1/4 xícara(s) (mL)

**espinafre fresco**

1 xícara(s) (30g)

**proteína em pó, baunilha**

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

**banana, congelado**

1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

**laranja, descascado, fatiado e sem sementes**

1 laranja (154g)

Para todas as 3 refeições:

**água**

3/4 xícara(s) (mL)

**espinafre fresco**

3 xícara(s) (90g)

**proteína em pó, baunilha**

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

**banana, congelado**

1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)

**laranja, descascado, fatiado e sem sementes**

3 laranja (462g)

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador (se a banana não estiver congelada, adicione alguns cubos de gelo).
2. Bata bem. Adicione mais água, se necessário.
3. Sirva imediatamente.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Salada de tomate e pepino

71 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**molho para salada**  
1 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1/4 pequeno (18g)  
**pepino, fatiado finamente**  
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)  
**tomates, fatiado finamente**  
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para salada**  
2 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1/2 pequeno (35g)  
**pepino, fatiado finamente**  
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)  
**tomates, fatiado finamente**  
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

### Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

3 lata(s) - 741 kcal ● 54g proteína ● 20g gordura ● 70g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**  
3 lata (~540 g) (1578g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**  
6 lata (~540 g) (3156g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Arroz branco

1 xícara de arroz cozido - 218 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 49g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**água**  
1 1/3 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
2/3 xícara (123g)

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 2 ↗

Comer em dia 3

### 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.

### Milho e feijão-lima salteados

298 kcal ● 9g proteína ● 12g gordura ● 30g carboidrato ● 7g fibra



**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de chá, moído (0g)  
**sal**  
1/4 colher de chá (1g)  
**feijão-lima, congelado**  
10 colher de sopa (100g)  
**grãos de milho congelados**  
10 colher de sopa (85g)  
**azeite**  
2 1/2 colher de chá (mL)

1. Adicione o óleo a uma frigideira grande em fogo médio-alto.
2. Adicione a chalota e cozinhe por cerca de 1–2 minutos, até ficar macia.
3. Acrescente os feijões-lima, o milho e o tempero e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até aquecer e ficar macio, cerca de 3–4 minutos.
4. Sirva.

### Cuscuz

201 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 40g carboidrato ● 3g fibra



couscous instantâneo, saborizado  
1/3 caixa (165 g) (55g)

1. Siga as instruções da embalagem.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

### Lo mein de tofu

677 kcal ● 33g proteína ● 32g gordura ● 52g carboidrato ● 12g fibra



**tofu extra firme**  
1/2 lbs (227g)  
**molho de soja (tamari)**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**água**  
3/4 xícara(s) (mL)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**mistura de legumes congelados**  
1/2 lbs (227g)  
**ramen com sabor oriental**  
1/2 pacote com sachê de sabor (43g)

1. Pressione o tofu entre folhas de papel-toalha para remover parte da água; corte em cubos pequenos. Aqueça azeite em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o tofu e frite até dourar, cerca de 15 minutos. Mexa ocasionalmente para evitar queimar.
2. Enquanto isso, leve água para ferver em uma panela média. Adicione o macarrão do pacote de ramen, reservando os sachês de tempero. Ferva por cerca de 2 minutos, até o macarrão amolecer. Escorra.
3. Adicione os vegetais para stir-fry à frigideira com o tofu e tempere com o sachê de tempero do ramen. Cozinhe, mexendo ocasionalmente até que os vegetais estejam macios, mas não pastosos. Adicione o macarrão e misture. Tempere com molho de soja e sirva.

### Salada simples com aipo, pepino e tomate

341 kcal ● 12g proteína ● 13g gordura ● 34g carboidrato ● 10g fibra



**molho para salada**  
4 colher de sopa (mL)  
**aipo cru, picado**  
2 2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (107g)  
**folhas verdes variadas**  
1 1/3 embalagem (155 g) (207g)  
**pepino, fatiado**  
1 1/3 pepino (≈21 cm) (401g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (164g)

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

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Sopa de grão-de-bico com limão e mostarda

518 kcal ● 21g proteína ● 18g gordura ● 50g carboidrato ● 18g fibra



Para uma única refeição:

**grão-de-bico, enlatado**  
3/4 lata(s) (336g)  
**mostarda Dijon**  
1/2 colher de sopa (8g)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**caldo de legumes**  
1 1/2 xícara(s) (mL)  
**tempo italiano**  
3 pitada (1g)  
**suco de limão**  
3 colher de sopa (mL)  
**alho-poró (alhos), fatiado**  
3/4 alho-poró (67g)  
**brócolis, picado**  
3/4 xícara, picado (68g)  
**alho, picado**  
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

**grão-de-bico, enlatado**  
1 1/2 lata(s) (672g)  
**mostarda Dijon**  
1 colher de sopa (17g)  
**óleo**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**caldo de legumes**  
3 xícara(s) (mL)  
**tempo italiano**  
1/4 colher de sopa (3g)  
**suco de limão**  
6 colher de sopa (mL)  
**alho-poró (alhos), fatiado**  
1 1/2 alho-poró (134g)  
**brócolis, picado**  
1 1/2 xícara, picado (137g)  
**alho, picado**  
3 dente(s) (de alho) (9g)

1. Aqueça óleo em uma panela grande. Adicione os alhos-porós, o alho e um pouco de sal. Mexa e cozinhe por 5-7 minutos até amaciarem.
2. Acrescente o caldo, os grão-de-bico (incluindo o líquido) e o tempere italiano. Leve à fervura. Reduza o fogo e cozinhe, sem tampar, por 10 minutos.
3. Retire cerca de 1/4 da mistura e bata no liquidificador até ficar homogênea. Retorne o purê para a panela e mexa.
4. Adicione o brócolis, tampe e cozinhe por 10 minutos. Desligue o fogo. Misture a mostarda Dijon e o suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

## Pão naan

2 unidade(s) - 524 kcal ● 17g proteína ● 10g gordura ● 87g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**pão naan**

2 pedaço(s) (180g)

Para todas as 2 refeições:

**pão naan**

4 pedaço(s) (360g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 5

Comer em dia 7

### Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 499 kcal ● 17g proteína ● 40g gordura ● 7g carboidrato ● 10g fibra

Rende 1/2 xícara(s)

**amêndoas**

1/2 xícara, inteira (80g)

1. A receita não possui instruções.



### Salada de lentilha com couve

487 kcal ● 19g proteína ● 23g gordura ● 41g carboidrato ● 9g fibra



**lentilhas, cruas**

5 colher de sopa (60g)

**suco de limão**

1 1/4 colher de sopa (mL)

**amêndoas**

1 1/4 colher de sopa, em tiras finas (8g)

**óleo**

1 1/4 colher de sopa (mL)

**folhas de couve**

2 xícara, picada (75g)

**flocos de pimenta vermelha**

5 pitada (1g)

**água**

1 1/4 xícara(s) (mL)

**cominho em pó**

5 pitada (1g)

**alho, cortado em cubos**

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

1. Leve a água para ferver e adicione as lentilhas. Cozinhe por 20–25 minutos, verificando ocasionalmente.
2. Enquanto isso, em uma pequena frigideira, adicione óleo, alho, amêndoas, cominho e pimenta vermelha. Refogue por alguns minutos até o alho ficar perfumado e as amêndoas tostadas. Retire e reserve.
3. Escorra as lentilhas e coloque-as em uma tigela com a couve, a mistura de amêndoas e o suco de limão. Misture e sirva.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### 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.

### Fatias de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**pepino**  
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 2 refeições:

**pepino**  
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Fatie o pepino em rodelas e sirva.

### Barra proteica

1 barra - 245 kcal ● 20g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**barra de proteína (20g de proteína)**  
1 barra (50g)

Para todas as 2 refeições:

**barra de proteína (20g de proteína)**  
2 barra (100g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

---

### Morangos

3 2/3 xícara(s) - 191 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 30g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**morangos**  
3 2/3 xícara, inteira (528g)

Para todas as 3 refeições:

**morangos**  
11 xícara, inteira (1584g)

1. A receita não possui instruções.

---

### 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 3 refeições:

**iogurte de soja**  
3 recipiente(s) (451g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Uvas

213 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**uvas**  
3 2/3 xícara (337g)

Para todas as 2 refeições:

**uvas**  
7 1/3 xícara (675g)

1. A receita não possui instruções.

### Chocolate amargo

2 quadrado(s) - 120 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**chocolate amargo 70–85%**  
4 quadrado(s) (40g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

910 kcal ● 38g proteína ● 11g gordura ● 141g carboidrato ● 25g fibra



#### couscous instantâneo, saborizado

5/6 caixa (165 g) (137g)

#### óleo

3/8 colher de chá (mL)

#### cominho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

#### suco de limão

1 1/4 colher de chá (mL)

#### pepino, picado

3/8 pepino (≈21 cm) (125g)

#### grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

5/6 lata(s) (373g)

#### tomates, picado

5/6 tomate romã (67g)

#### salsa fresca, picado

3 1/3 ramos (3g)

1. Aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture o grão-de-bico com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma assadeira e asse por 15 minutos. Reserve quando pronto.

2. Enquanto isso, cozinhe o cuscuz conforme as instruções da embalagem. Quando o cuscuz estiver pronto e tiver esfriado um pouco, misture a salsa.

3. Monte o bowl com cuscuz, grão-de-bico assado, pepino e tomates. Regue com suco de limão por cima e sirva.

### Sementes de girassol

271 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



#### miolos de girassol

1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

### Curry de berinjela e tofu

1215 kcal ● 43g proteína ● 47g gordura ● 138g carboidrato ● 18g fibra



#### molho de curry

3/4 pote (425 g) (319g)

#### óleo

3/4 colher de sopa (mL)

#### arroz branco de grão longo

3/4 xícara (139g)

#### berinjela, cortado em cubos

3/4 pequeno (344g)

#### tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos

3/4 pacote (~450 g) (340g)

1. Prepare o arroz conforme a embalagem. Reserve.
2. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo.
3. Adicione o tofu em cubos e a berinjela e cozinhe até dourar, mexendo ocasionalmente, por cerca de 7 minutos.
4. Despeje o molho curry e aqueça.
5. Sirva o arroz e cubra com a mistura de curry.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 3

### Feijão-lima regado com azeite de oliva

108 kcal ● 5g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



#### pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

#### sal

1 pitada (1g)

#### feijão-lima, congelado

1/4 embalagem (280 g) (71g)

#### azeite

1/4 colher de sopa (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.

### Seitan com alho e pimenta

913 kcal ● 82g proteína ● 44g gordura ● 44g carboidrato ● 3g fibra



**azeite**  
2 2/3 colher de sopa (mL)  
**cebola**  
1/3 xícara, picada (53g)  
**pimentão verde**  
2 2/3 colher de sopa, picada (25g)  
**pimenta-do-reino**  
1/3 colher de chá, moído (1g)  
**água**  
4 colher de chá (mL)  
**sal**  
1 1/3 pitada (1g)  
**seitan, estilo frango**  
2/3 lbs (302g)  
**alho, picado fino**  
3 1/3 dente(s) (de alho) (10g)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 4

### Pão naan

1 unidade(s) - 262 kcal ● 9g proteína ● 5g gordura ● 43g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1 unidade(s)



**pão naan**  
1 pedaço(s) (90g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de tomate e pepino

71 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



**molho para salada**  
1 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1/4 pequeno (18g)  
**pepino, fatiado finamente**  
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)  
**tomates, fatiado finamente**  
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

### Sopa de lentilha e legumes

694 kcal ● 44g proteína ● 4g gordura ● 97g carboidrato ● 25g fibra



**lentilhas, cruas**  
10 colher de sopa (120g)  
**caldo de legumes**  
2 1/2 xícara(s) (mL)  
**folhas de couve**  
1 1/4 xícara, picada (50g)  
**levedura nutricional**  
1 1/4 colher de sopa (5g)  
**alho**  
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)  
**mistura de legumes congelados**  
2 xícara (253g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela grande e leve à fervura.\r\nDeixe cozinhar por 15–20 minutos até que as lentilhas estejam macias.\r\nTempere com sal e pimenta a gosto.  
Sirva.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 5

### Goulash de feijão e tofu

874 kcal ● 50g proteína ● 25g gordura ● 87g carboidrato ● 26g fibra



**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**páprica**  
1 colher de sopa (7g)  
**tomilho fresco**  
4 pitada (0g)  
**feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1 lata(s) (439g)  
**cebola, cortado em cubos**  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)  
**alho, picado fino**  
1 dente (de alho) (3g)  
**tofu firme, escorrido e cortado em cubos**  
1/2 lbs (198g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite por cerca de 5 minutos até dourar.
2. Adicione a cebola e o alho e cozinhe por cerca de 8 minutos. Acrescente páprica, tomilho, um splash de água e um pouco de sal/pimenta a gosto. Mexa.
3. Adicione os feijões e cozinhe por mais 5 minutos aproximadamente, mexendo frequentemente, até os feijões aquecerem.  
Sirva.

### Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



**folhas verdes variadas**  
1 1/2 xícara (45g)  
**molho para salada**  
1 1/2 colher de sopa (mL)

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

## Jantar 6 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Suco de fruta

2 copo(s) - 229 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**suco de fruta**  
16 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

**suco de fruta**  
32 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Seitan teriyaki com vegetais e arroz

676 kcal ● 56g proteína ● 13g gordura ● 77g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**molho teriyaki**  
2 2/3 colher de sopa (mL)  
**mistura de legumes congelados**  
1/2 pacote (280 g cada) (144g)  
**arroz branco de grão longo**  
4 colher de sopa (46g)  
**seitan, cortado em tiras**  
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**molho teriyaki**  
1/3 xícara (mL)  
**mistura de legumes congelados**  
1 pacote (280 g cada) (288g)  
**arroz branco de grão longo**  
1/2 xícara (93g)  
**seitan, cortado em tiras**  
3/4 lbs (340g)

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 com aipo, pepino e tomate

171 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 17g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**molho para salada**

2 colher de sopa (mL)

**aipo cru, picado**

1 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (53g)

**folhas verdes variadas**

2/3 embalagem (155 g) (103g)

**pepino, fatiado**

2/3 pepino (≈21 cm) (201g)

**tomates, cortado em cubinhos**

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para salada**

4 colher de sopa (mL)

**aipo cru, picado**

2 2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (107g)

**folhas verdes variadas**

1 1/3 embalagem (155 g) (207g)

**pepino, fatiado**

1 1/3 pepino (≈21 cm) (401g)

**tomates, cortado em cubinhos**

1 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (164g)

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

## Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

### Shake de proteína

4 dosador - 436 kcal ● 97g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**proteína em pó**

4 concha (1/3 xícara cada) (124g)

**água**

4 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

**proteína em pó**

28 concha (1/3 xícara cada) (868g)

**água**

28 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.