

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

**Day 1** 3406 kcal ● 232g proteína (27%) ● 81g gordura (21%) ● 344g carboidrato (40%) ● 93g fibra (11%)

## Café da manhã

515 kcal, 20g proteína, 76g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Palitos de cenoura**  
4 cenoura(s)- 108 kcal



**Iogurte de leite de soja**  
3 pote- 407 kcal

## Lanches

490 kcal, 25g proteína, 43g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Chips de couve**  
138 kcal



**Framboesas**  
1 1/2 xícara(s)- 108 kcal



**Barra proteica**  
1 barra- 245 kcal

## Almoço

1210 kcal, 54g proteína, 135g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Cassoulet de feijão branco**  
962 kcal



**Salada simples com tomates e cenouras**  
245 kcal

## Jantar

760 kcal, 35g proteína, 87g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Nuggets Chik'n**  
10 2/3 nuggets- 588 kcal



**Laranja**  
2 laranja(s)- 170 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



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

**Day 2** 3372 kcal ● 249g proteína (30%) ● 101g gordura (27%) ● 310g carboidrato (37%) ● 56g fibra (7%)

### Café da manhã

515 kcal, 20g proteína, 76g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Palitos de cenoura**  
4 cenoura(s)- 108 kcal



**Iogurte de leite de soja**  
3 pote- 407 kcal

### Lanches

490 kcal, 25g proteína, 43g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Chips de couve**  
138 kcal



**Framboesas**  
1 1/2 xícara(s)- 108 kcal



**Barra proteica**  
1 barra- 245 kcal

### Almoço

1060 kcal, 71g proteína, 93g carboidratos líquidos, 41g gordura



**Salada simples com tomates e cenouras**  
147 kcal



**Tenders de chik'n crocantes**  
16 tender(es)- 914 kcal

### Jantar

870 kcal, 36g proteína, 94g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Refogado de cenoura com carne moída**  
332 kcal



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
265 kcal



**Arroz branco**  
1 1/4 xícara de arroz cozido- 273 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

**Day 3** 3360 kcal ● 228g proteína (27%) ● 111g gordura (30%) ● 308g carboidrato (37%) ● 54g fibra (6%)

### Café da manhã

560 kcal, 11g proteína, 86g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Aveia de chocolate com banana**  
562 kcal

### Almoço

1060 kcal, 71g proteína, 93g carboidratos líquidos, 41g gordura



**Salada simples com tomates e cenouras**  
147 kcal



**Tenders de chik'n crocantes**  
16 tender(es)- 914 kcal

### Lanches

430 kcal, 14g proteína, 31g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Framboesas**  
1 xícara(s)- 72 kcal



**Barra de granola grande**  
1 barra(s)- 176 kcal



**Sementes de abóbora**  
183 kcal

### Jantar

870 kcal, 36g proteína, 94g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Refogado de cenoura com carne moída**  
332 kcal



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
265 kcal



**Arroz branco**  
1 1/4 xícara de arroz cozido- 273 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

**Day 4** 3567 kcal ● 239g proteína (27%) ● 136g gordura (34%) ● 258g carboidrato (29%) ● 89g fibra (10%)

### Café da manhã

560 kcal, 11g proteína, 86g carboidratos líquidos, 15g gordura



#### Aveia de chocolate com banana

562 kcal

### Almoço

1145 kcal, 50g proteína, 91g carboidratos líquidos, 49g gordura



#### Mix de castanhas

3/8 xícara(s)- 327 kcal



#### Sopa de grão-de-bico com couve

818 kcal

### Lanches

430 kcal, 14g proteína, 31g carboidratos líquidos, 23g gordura



#### Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



#### Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



#### Sementes de abóbora

183 kcal

### Jantar

995 kcal, 67g proteína, 47g carboidratos líquidos, 48g gordura



#### Salada de edamame e beterraba

342 kcal



#### Tempeh com molho de amendoim

6 oz de tempeh- 651 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

**Day 5** 3493 kcal ● 249g proteína (29%) ● 159g gordura (41%) ● 183g carboidrato (21%) ● 84g fibra (10%)

### Café da manhã

490 kcal, 20g proteína, 10g carboidratos líquidos, 38g gordura



#### Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal



#### Sementes de girassol

271 kcal

### Almoço

1145 kcal, 50g proteína, 91g carboidratos líquidos, 49g gordura



#### Mix de castanhas

3/8 xícara(s)- 327 kcal



#### Sopa de grão-de-bico com couve

818 kcal

### Lanches

430 kcal, 14g proteína, 31g carboidratos líquidos, 23g gordura



#### Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



#### Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



#### Sementes de abóbora

183 kcal

### Jantar

995 kcal, 67g proteína, 47g carboidratos líquidos, 48g gordura



#### Salada de edamame e beterraba

342 kcal



#### Tempeh com molho de amendoim

6 oz de tempeh- 651 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

**Day 6** 3343 kcal ● 243g proteína (29%) ● 185g gordura (50%) ● 121g carboidrato (15%) ● 55g fibra (7%)

### Café da manhã

490 kcal, 20g proteína, 10g carboidratos líquidos, 38g gordura



#### Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal



#### Sementes de girassol

271 kcal

### Lanches

430 kcal, 29g proteína, 10g carboidratos líquidos, 23g gordura



#### Pudim vegano de chia com abacate e chocolate

344 kcal



#### Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal

### Almoço

1030 kcal, 41g proteína, 23g carboidratos líquidos, 82g gordura



#### Tofu empanado em nozes (vegano)

853 kcal



#### Tomates assados

3 tomate(s)- 179 kcal

### Jantar

960 kcal, 56g proteína, 75g carboidratos líquidos, 40g gordura



#### Tempeh básico

8 oz- 590 kcal



#### Arroz branco

1 xícara de arroz cozido- 218 kcal



#### Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

### Day 7

3343 kcal ● 243g proteína (29%) ● 185g gordura (50%) ● 121g carboidrato (15%) ● 55g fibra (7%)

### Café da manhã

490 kcal, 20g proteína, 10g carboidratos líquidos, 38g gordura



#### Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal



#### Sementes de girassol

271 kcal

### Lanches

430 kcal, 29g proteína, 10g carboidratos líquidos, 23g gordura



#### Pudim vegano de chia com abacate e chocolate

344 kcal



#### Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal

### Almoço

1030 kcal, 41g proteína, 23g carboidratos líquidos, 82g gordura



#### Tofu empanado em nozes (vegano)

853 kcal



#### Tomates assados

3 tomate(s)- 179 kcal

### Jantar

960 kcal, 56g proteína, 75g carboidratos líquidos, 40g gordura



#### Tempeh básico

8 oz- 590 kcal



#### Arroz branco

1 xícara de arroz cozido- 218 kcal



#### Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

# Lista de Compras



## Especiarias e ervas

- sal  
1/2 colher de sopa (8g)
- flocos de pimenta vermelha  
1/3 colher de chá (1g)
- mostarda Dijon  
3 colher de sopa (45g)

## Vegetais e produtos vegetais

- folhas de couve  
16 1/2 oz (467g)
- cenouras  
15 1/2 médio (944g)
- ketchup  
2/3 xícara (181g)
- aipo cru  
7 1/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (290g)
- cebola  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (238g)
- alho  
16 dente(s) (de alho) (48g)
- alface romana (romaine)  
2 3/4 corações (1375g)
- tomates  
10 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (1294g)
- coentro fresco  
2 colher de sopa, picado (6g)
- edamame congelado, sem casca  
2 xícara (236g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)  
8 beterraba(s) (400g)

## Gorduras e óleos

- azeite  
4 colher de chá (mL)
- óleo  
4 oz (mL)
- molho para salada  
1 1/4 xícara (mL)
- vinagrete balsâmico  
4 colher de sopa (mL)
- maionese vegana  
6 colher de sopa (90g)

## Frutas e sucos de frutas

- framboesas  
6 xícara (738g)

## Bebidas

- proteína em pó  
29 concha (1/3 xícara cada) (899g)
- água  
2 galão (mL)
- leite de amêndoas sem açúcar  
1 1/2 xícara(s) (mL)

## Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes  
12 1/2 xícara(s) (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- feijão branco, enlatado  
1 1/4 lata(s) (549g)
- carne de hambúrguer vegetariana em pedaços  
1/2 lbs (227g)
- molho de soja (tamari)  
2 oz (mL)
- grão-de-bico, enlatado  
3 lata(s) (1344g)
- tempeh  
1 3/4 lbs (794g)
- manteiga de amendoim  
7 oz (193g)
- tofu firme  
1 1/2 lbs (680g)

## Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo  
1 1/2 xícara (278g)

## Doces

- xarope de bordo (maple syrup)  
2 1/2 colher de chá (mL)

## Cereais matinais

- aveia em flocos (oats) tradicional  
1 1/4 xícara(s) (101g)

## Lanches

- barra de granola grande  
3 barra (111g)

## Produtos de nozes e sementes

- laranja**  
2 laranja (308g)
- suco de limão**  
2 colher de chá (mL)
- banana**  
2 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (295g)
- suco de limão**  
1 1/4 fl oz (mL)
- abacates**  
2 fatias (50g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal**  
3/4 xícara (89g)
- mix de nozes**  
3/4 xícara (101g)
- miolos de girassol**  
1/4 lbs (128g)
- nozes**  
1 xícara, picada (116g)
- sementes de chia**  
4 colher de sopa (57g)

## Outro

- barra de proteína (20g de proteína)**  
2 barra (100g)
- iogurte de soja**  
6 recipiente(s) (902g)
- nuggets veganos tipo frango**  
10 2/3 nuggets (229g)
- tenders 'chik'n' sem carne**  
32 pedaços (816g)
- folhas verdes variadas**  
20 1/2 xícara (615g)
- gotas de chocolate**  
5 colher de sopa (71g)
- levadura nutricional**  
1 1/2 colher de sopa (6g)
- cacau em pó**  
2 colher de sopa (12g)
- leite de soja sem açúcar**  
2 xícara(s) (mL)

---

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Palitos de cenoura

4 cenoura(s) - 108 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**cenouras**  
4 médio (244g)

Para todas as 2 refeições:

**cenouras**  
8 médio (488g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

### iogurte de leite de soja

3 pote - 407 kcal ● 18g proteína ● 11g gordura ● 59g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**iogurte de soja**  
6 recipiente(s) (902g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Aveia de chocolate com banana

562 kcal ● 11g proteína ● 15g gordura ● 86g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1 1/4 xícara(s) (mL)  
**xarope de bordo (maple syrup)**  
1 1/4 colher de chá (mL)  
**aveia em flocos (oats) tradicional**  
5/8 xícara(s) (51g)  
**gotas de chocolate**  
2 1/2 colher de sopa (35g)  
**banana, fatiado**  
1 1/4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (148g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
2 1/2 xícara(s) (mL)  
**xarope de bordo (maple syrup)**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**aveia em flocos (oats) tradicional**  
1 1/4 xícara(s) (101g)  
**gotas de chocolate**  
5 colher de sopa (71g)  
**banana, fatiado**  
2 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (295g)

1. Adicione todos os ingredientes, mas apenas metade das fatias de banana, e leve ao micro-ondas por cerca de 2 minutos. Cubra com as fatias de banana restantes e sirva.
2. Observação: você pode misturar a aveia, as gotas de chocolate e o xarope de bordo e guardar na geladeira por até 5 dias. Quando for comer, adicione água, metade das fatias de banana e aqueça no micro-ondas. Cubra com a banana restante.

## 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

## Sementes de girassol

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



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**  
1 1/2 oz (43g)

Para todas as 3 refeições:

**miolos de girassol**  
1/4 lbs (128g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 1

Comer em dia 1

### Cassoulet de feijão branco

962 kcal ● 44g proteína ● 20g gordura ● 117g carboidrato ● 35g fibra



**caldo de legumes**

5/8 xícara(s) (mL)

**óleo**

1 1/4 colher de sopa (mL)

**aipo cru, fatiado finamente**

1 1/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (50g)

**cenouras, descascado e fatiado**

2 1/2 grande (180g)

**cebola, cortado em cubos**

1 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (138g)

**alho, picado**

2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

**feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado**

1 1/4 lata(s) (549g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).

2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.

3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.

4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.

5. Sirva.

### Salada simples com tomates e cenouras

245 kcal ● 10g proteína ● 8g gordura ● 18g carboidrato ● 16g fibra



**molho para salada**

2 colher de sopa (mL)

**cenouras, fatiado**

5/8 médio (38g)

**alface romana (romaine), picado grosseiramente**

1 1/4 corações (625g)

**tomates, cortado em cubinhos**

1 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (154g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.

2. Regue com o molho ao servir.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 11g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

**molho para salada**  
1 colher de sopa (mL)  
**cenouras, fatiado**  
3/8 médio (23g)  
**alface romana (romaine), picado**  
**grosseiramente**  
3/4 corações (375g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para salada**  
2 1/4 colher de sopa (mL)  
**cenouras, fatiado**  
3/4 médio (46g)  
**alface romana (romaine), picado**  
**grosseiramente**  
1 1/2 corações (750g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)

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

### Tenders de chik'n crocantes

16 tender(es) - 914 kcal ● 65g proteína ● 36g gordura ● 82g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**tenders 'chik'n' sem carne**  
16 pedaços (408g)  
**ketchup**  
4 colher de sopa (68g)

Para todas as 2 refeições:

**tenders 'chik'n' sem carne**  
32 pedaços (816g)  
**ketchup**  
1/2 xícara (136g)

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

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Mix de castanhas

3/8 xícara(s) - 327 kcal ● 10g proteína ● 27g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**mix de nozes**  
6 colher de sopa (50g)

Para todas as 2 refeições:

**mix de nozes**  
3/4 xícara (101g)

1. A receita não possui instruções.

### Sopa de grão-de-bico com couve

818 kcal ● 40g proteína ● 22g gordura ● 84g carboidrato ● 32g fibra



Para uma única refeição:

**caldo de legumes**  
6 xícara(s) (mL)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**folhas de couve, picado**  
3 xícara, picada (120g)  
**alho, picado fino**  
3 dente(s) (de alho) (9g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido**  
1 1/2 lata(s) (672g)

Para todas as 2 refeições:

**caldo de legumes**  
12 xícara(s) (mL)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**folhas de couve, picado**  
6 xícara, picada (240g)  
**alho, picado fino**  
6 dente(s) (de alho) (18g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido**  
3 lata(s) (1344g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Tofu empanado em nozes (vegano)

853 kcal ● 39g proteína ● 68g gordura ● 16g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**mostarda Dijon**  
1 1/2 colher de sopa (23g)  
**maionese vegana**  
3 colher de sopa (45g)  
**nozes**  
1/2 xícara, picada (58g)  
**tofu firme, escorrido**  
3/4 lbs (340g)  
**alho, cortado em cubos**  
3 dente(s) (de alho) (9g)

Para todas as 2 refeições:

**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**mostarda Dijon**  
3 colher de sopa (45g)  
**maionese vegana**  
6 colher de sopa (90g)  
**nozes**  
1 xícara, picada (116g)  
**tofu firme, escorrido**  
1 1/2 lbs (680g)  
**alho, cortado em cubos**  
6 dente(s) (de alho) (18g)

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

### Tomates assados

3 tomate(s) - 179 kcal ● 2g proteína ● 14g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**tomates**  
3 pequeno inteiro (6 cm diâ.)  
(273g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
2 colher de sopa (mL)  
**tomates**  
6 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (546g)

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.

## 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.

### Framboesas

1 1/2 xícara(s) - 108 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**  
1 1/2 xícara (185g)

Para todas as 2 refeições:

**framboesas**  
3 xícara (369g)

1. Enxágue as framboesas 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

---

### Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**  
1 xícara (123g)

Para todas as 3 refeições:

**framboesas**  
3 xícara (369g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

---

### 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.

---

### 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 3 refeições:  
**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
3/4 xícara (89g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### 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 amêndoas 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 amêndoas 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.

### 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.

## Jantar 1

Comer em dia 1

### Nuggets Chik'n

10 2/3 nuggets - 588 kcal ● 33g proteína ● 24g gordura ● 55g carboidrato ● 6g fibra



Rende 10 2/3 nuggets

**ketchup**

2 2/3 colher de sopa (45g)

**nuggets veganos tipo frango**

10 2/3 nuggets (229g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

### Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 laranja(s)

**laranja**

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

### Refogado de cenoura com carne moída

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



Para uma única refeição:

**cenouras**  
1 1/3 grande (96g)  
**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
4 oz (113g)  
**molho de soja (tamari)**  
3 colher de chá (mL)  
**água**  
2 colher de chá (mL)  
**flocos de pimenta vermelha**  
1 1/3 pitada (0g)  
**suco de limão**  
1 colher de chá (mL)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**alho, picado finamente**  
2/3 dente(s) (de alho) (2g)  
**cebola, picado**  
1/3 grande (50g)  
**coentro fresco, picado**  
3 colher de chá, picado (3g)

Para todas as 2 refeições:

**cenouras**  
2 2/3 grande (192g)  
**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
1/2 lbs (227g)  
**molho de soja (tamari)**  
2 colher de sopa (mL)  
**água**  
4 colher de chá (mL)  
**flocos de pimenta vermelha**  
1/3 colher de chá (1g)  
**suco de limão**  
2 colher de chá (mL)  
**óleo**  
4 colher de chá (mL)  
**alho, picado finamente**  
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)  
**cebola, picado**  
2/3 grande (100g)  
**coentro fresco, picado**  
2 colher de sopa, picado (6g)

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

## Salada simples de folhas mistas com tomate

265 kcal ● 6g proteína ● 16g gordura ● 18g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
5 1/4 xícara (158g)  
**tomates**  
14 colher de sopa de tomates-cereja (130g)  
**molho para salada**  
1/3 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
10 1/2 xícara (315g)  
**tomates**  
1 3/4 xícara de tomates-cereja (261g)  
**molho para salada**  
2/3 xícara (mL)

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

## Arroz branco

1 1/4 xícara de arroz cozido - 273 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 61g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
5/6 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
6 2/3 colher de sopa (77g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
1 2/3 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
13 1/3 colher de sopa (154g)

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

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Salada de edamame e beterraba

342 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
2 xícara (60g)  
**vinagrete balsâmico**  
2 colher de sopa (mL)  
**edamame congelado, sem casca**  
1 xícara (118g)  
**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado**  
4 beterraba(s) (200g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
4 xícara (120g)  
**vinagrete balsâmico**  
4 colher de sopa (mL)  
**edamame congelado, sem casca**  
2 xícara (236g)  
**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado**  
8 beterraba(s) (400g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

### Tempeh com molho de amendoim

6 oz de tempeh - 651 kcal ● 49g proteína ● 34g gordura ● 22g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**manteiga de amendoim**  
3 colher de sopa (48g)  
**suco de limão**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**molho de soja (tamari)**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**levedura nutricional**  
3/4 colher de sopa (3g)

Para todas as 2 refeições:

**tempeh**  
3/4 lbs (340g)  
**manteiga de amendoim**  
6 colher de sopa (97g)  
**suco de limão**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**molho de soja (tamari)**  
1 colher de sopa (mL)  
**levedura nutricional**  
1 1/2 colher de sopa (6g)

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

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### 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.

### 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.

## 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.

## 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.

