

Meal Plan - Dieta vegana de 70 g de proteína

[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

952 kcal ● 76g proteína (32%) ● 21g gordura (19%) ● 87g carboidrato (36%) ● 29g fibra (12%)

Café da manhã

165 kcal, 4g proteína, 20g carboidratos líquidos, 3g gordura



Bubble & squeak inglês vegano

1 bolinhos- 97 kcal



Amoras

1 xícara(s)- 70 kcal

Jantar

410 kcal, 31g proteína, 24g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal



Feijão-lima

116 kcal

Almoço

210 kcal, 4g proteína, 42g carboidratos líquidos, 1g gordura



Sopa de tomate

1 lata(s)- 211 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 2

1021 kcal ● 84g proteína (33%) ● 24g gordura (21%) ● 81g carboidrato (32%) ● 37g fibra (14%)

Café da manhã

165 kcal, 4g proteína, 20g carboidratos líquidos, 3g gordura



Bubble & squeak inglês vegano

1 bolinhos- 97 kcal



Amoras

1 xícara(s)- 70 kcal

Jantar

310 kcal, 23g proteína, 17g carboidratos líquidos, 13g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s)- 70 kcal



Farelos veganos

1 xícara(s)- 146 kcal



Batatas fritas assadas

97 kcal

Almoço

380 kcal, 20g proteína, 43g carboidratos líquidos, 8g gordura



Pão de alho vegano simples

1 fatia(s)- 126 kcal



Massa de lentilha

252 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 3

1069 kcal ● 76g proteína (29%) ● 27g gordura (23%) ● 93g carboidrato (35%) ● 38g fibra (14%)

Café da manhã

165 kcal, 4g proteína, 20g carboidratos líquidos, 3g gordura



Bubble & squeak inglês vegano
1 bolinhos- 97 kcal



Amoras
1 xícara(s)- 70 kcal

Jantar

360 kcal, 15g proteína, 29g carboidratos líquidos, 15g gordura



Nozes
1/8 xícara(s)- 87 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve
273 kcal

Almoço

380 kcal, 20g proteína, 43g carboidratos líquidos, 8g gordura



Pão de alho vegano simples
1 fatia(s)- 126 kcal



Massa de lentilha
252 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 4

961 kcal ● 70g proteína (29%) ● 32g gordura (30%) ● 81g carboidrato (34%) ● 18g fibra (7%)

Café da manhã

180 kcal, 8g proteína, 25g carboidratos líquidos, 4g gordura



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal



Iogurte de leite de soja
1 pote- 136 kcal

Jantar

360 kcal, 15g proteína, 29g carboidratos líquidos, 15g gordura



Nozes
1/8 xícara(s)- 87 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve
273 kcal

Almoço

260 kcal, 11g proteína, 25g carboidratos líquidos, 12g gordura



Salada de tomate e pepino
71 kcal



Tofu laranja com gergelim
3 1/2 onça(s) de tofu- 189 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura




Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 5

1030 kcal74g proteína (29%)30g gordura (26%)95g carboidrato (37%)21g fibra (8%)

Café da manhã

180 kcal, 8g proteína, 25g carboidratos líquidos, 4g gordura



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



logurte de leite de soja

1 pote- 136 kcal


Jantar

325 kcal, 16g proteína, 22g carboidratos líquidos, 17g gordura



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal




Lentilhas ao curry

241 kcal


Almoço

365 kcal, 14g proteína, 46g carboidratos líquidos, 8g gordura



Sanduíche vegano de abacate amassado

1/2 sanduíche(s)- 193 kcal




Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína


1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 6

972 kcal74g proteína (31%)45g gordura (42%)49g carboidrato (20%)18g fibra (7%)


Café da manhã

190 kcal, 16g proteína, 18g carboidratos líquidos, 4g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal




Shake de proteína (leite de amêndoa)

105 kcal


Jantar

360 kcal, 18g proteína, 15g carboidratos líquidos, 22g gordura



Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim

294 kcal




Leite de soja

3/4 xícara(s)- 64 kcal

Almoço

260 kcal, 5g proteína, 15g carboidratos líquidos, 18g gordura




Tomates recheados com legumes (sem laticínios)

2 tomate(s) recheado(s)- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 7

972 kcal

74g proteína (31%)


45g gordura (42%)

49g carboidrato (20%)

18g fibra (7%)


Café da manhã

190 kcal, 16g proteína, 18g carboidratos líquidos, 4g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal




Shake de proteína (leite de amêndoa)

105 kcal

Jantar

360 kcal, 18g proteína, 15g carboidratos líquidos, 22g gordura



Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim

294 kcal




Leite de soja

3/4 xícara(s)- 64 kcal

Almoço

260 kcal, 5g proteína, 15g carboidratos líquidos, 18g gordura




Tomates recheados com legumes (sem laticínios)

2 tomate(s) recheado(s)- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 oz (mL)
- ☐ azeite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1 colher de sopa (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante
5/8 fl oz (mL)
- ☐ sopa de tomate condensada enlatada
1 lata (298 g) (298g)
- ☐ molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)
- ☐ caldo de legumes
4 xícara(s) (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ batatas
13 oz (368g)
- ☐ couve-de-bruxelas
1 1/2 xícara, ralada (75g)
- ☐ feijão-lima, congelado
3/8 embalagem (280 g) (107g)
- ☐ brócolis congelado
1 xícara (91g)
- ☐ alho
4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)
- ☐ folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
- ☐ tomates
8 médio inteiro (6 cm diâ.) (962g)
- ☐ cebola roxa
1/4 pequeno (18g)
- ☐ pepino
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
- ☐ espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
- ☐ cebola
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
- ☐ abobrinha
2 1/4 grande (715g)
- ☐ cebolinha
2 colher de sopa, fatiado (16g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ amorinhas
3 xícara (432g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1/4 g (0g)
- ☐ sal
3 g (3g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
1/4 lbs (96g)

Outro

- ☐ Massa de lentilha
4 oz (113g)
- ☐ iogurte de soja
2 recipiente(s) (301g)
- ☐ molho de pimenta sriracha
1/4 colher de sopa (4g)
- ☐ óleo de gergelim
1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ leite de soja sem açúcar
2 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ pasta de curry
1 colher de chá (5g)
- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
2 1/2 fatias (26g)
- ☐ folhas verdes variadas
4 colher de sopa (8g)
- ☐ tempero italiano
2 colher de chá (7g)
- ☐ queijo vegano ralado
1/3 xícara (37g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
1 xícara (90g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)
- ☐ sementes de gergelim
1/2 colher de sopa (5g)
- ☐ leite de coco enlatado
4 colher de sopa (mL)
- ☐ sementes de chia
1 colher de chá (5g)

Doces

- ☐ açúcar
1/2 colher de sopa (7g)

- ☐ laranja
4 laranja (634g)
- ☐ abacates
1/6 abacate(s) (34g)
- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
11 1/2 concha (1/3 xícara cada) (357g)
- ☐ água
11 xícara(s) (mL)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
1 xícara (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
4 oz (113g)
 - ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 xícara (100g)
 - ☐ grão-de-bico, enlatado
1 lata(s) (448g)
 - ☐ molho de soja (tamari)
2 1/2 colher de sopa (mL)
 - ☐ tofu firme
1/4 lbs (99g)
 - ☐ lentilhas, cruas
2 3/4 colher de sopa (32g)
 - ☐ manteiga de amendoim
4 colher de sopa (64g)
-

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ amido de milho (cornstarch)
3/4 colher de sopa (6g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Bubble & squeak inglês vegano

1 bolinhos - 97 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 14g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de chá (mL)
molho picante
1 colher de chá (mL)
batatas, descascado e cortado em pedaços
1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)
couve-de-bruxelas, ralado
1/2 xícara, ralada (25g)

Para todas as 3 refeições:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
molho picante
1 colher de sopa (mL)
batatas, descascado e cortado em pedaços
3 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (276g)
couve-de-bruxelas, ralado
1 1/2 xícara, ralada (75g)

1. Coloque as batatas em uma panela, cubra com água e ferva por 10-15 minutos até ficarem macias ao garfo. Escorra e amasse as batatas com um garfo. Tempere com sal e pimenta.
2. Em uma tigela grande, misture o purê de batatas e as couves-de-bruxelas. Tempere generosamente com sal e pimenta.
3. Modele em bolinhos (use o número de bolinhos indicado nos detalhes da receita).
4. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Pressione os bolinhos no óleo e deixe sem mexer até dourar um lado, cerca de 2-3 minutos. Vire e cozinhe o outro lado.
5. Sirva com molho picante.

Amoras

1 xícara(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

amorinhas
1 xícara (144g)

Para todas as 3 refeições:

amorinhas
3 xícara (432g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Tomates-cereja

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



Para uma única refeição:




tomates
12 tomatinhos (204g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
24 tomatinhos (408g)

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

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.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal 1g proteína 0g gordura 16g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

laranja
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Shake de proteína (leite de amêndoa)

105 kcal 14g proteína 4g gordura 3g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

leite de amêndoa sem açúcar
1/2 xícara (mL)
proteína em pó
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 2 refeições:

leite de amêndoa sem açúcar
1 xícara (mL)
proteína em pó
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

Almoço 1

Comer em dia 1

Sopa de tomate

1 lata(s) - 211 kcal 4g proteína 1g gordura 42g carboidrato 3g fibra



Rende 1 lata(s)

sopa de tomate condensada enlatada
1 lata (298 g) (298g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Pão de alho vegano simples

1 fatia(s) - 126 kcal ● 4g proteína ● 6g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
azeite
1 colher de chá (mL)
alho, picado fino
1 dente(s) (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
azeite
2 colher de chá (mL)
alho, picado fino
2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Regue o pão com o óleo, polvilhe o alho e toste em um forno elétrico até o pão ficar dourado.

Massa de lentilha

252 kcal ● 16g proteína ● 2g gordura ● 30g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

molho para macarrão
1/8 pote (680 g) (84g)
Massa de lentilha
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)
Massa de lentilha
4 oz (113g)

1. Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem. \r\nCubra com o molho e sirva.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

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.

Tofu laranja com gergelim

3 1/2 onça(s) de tofu - 189 kcal ● 9g proteína ● 9g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra



Rende 3 1/2 onça(s) de tofu

molho de soja (tamari)

1/2 colher de sopa (mL)

açúcar

1/2 colher de sopa (7g)

molho de pimenta sriracha

1/4 colher de sopa (4g)

amido de milho (cornstarch)

3/4 colher de sopa (6g)

sementes de gergelim

4 pitada (2g)

óleo de gergelim

1/4 colher de sopa (mL)

alho, picado

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

laranja, espremido

1/8 fruta (7.3 cm diâ.) (18g)

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

1/4 lbs (99g)

1. Faça o molho de laranja. Em uma tigela pequena, bata juntos o alho, suco de laranja, açúcar, molho de soja e sriracha. Reserve.
2. Em uma tigela grande, misture o tofu em cubos com o amido de milho e as sementes de gergelim.
3. Aqueça óleo de gergelim em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite até ficar crocante, 5-8 minutos.
4. Despeje o molho de laranja e cozinhe até engrossar e aquecer, 1-2 minutos.
5. Sirva.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Sanduíche vegano de abacate amassado

1/2 sanduíche(s) - 193 kcal ● 11g proteína ● 8g gordura ● 15g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

Fatias tipo deli à base de plantas

2 1/2 fatias (26g)

pão

1 fatia(s) (32g)

molho picante

1/2 colher de chá (mL)

folhas verdes variadas

4 colher de sopa (8g)

abacates, descascado e sem sementes

1/6 abacate(s) (34g)

1. Usando o cabo de um garfo, amasse o abacate sobre a fatia inferior do pão. Coloque as fatias deli e as folhas verdes por cima. Regue com molho picante, cubra com a outra fatia de pão e sirva.

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.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tomates recheados com legumes (sem laticínios)

2 tomate(s) recheado(s) - 261 kcal ● 5g proteína ● 18g gordura ● 15g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

espinafre fresco
1 xícara(s) (30g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
sal
1 pitada (1g)
tempero italiano
1 colher de chá (4g)
tomates
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)
queijo vegano ralado
2 1/2 colher de sopa (18g)
cebola, cortado em cubos
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
abobrinha, cortado em cubos
1/2 grande (162g)

Para todas as 2 refeições:

espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
azeite
2 colher de sopa (mL)
sal
2 pitada (2g)
tempero italiano
2 colher de chá (7g)
tomates
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (492g)
queijo vegano ralado
1/3 xícara (37g)
cebola, cortado em cubos
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
abobrinha, cortado em cubos
1 grande (323g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Corte a parte de cima de cada tomate e descarte.
3. Use uma colher para retirar o interior de cada tomate, tomando cuidado para não perfurar as paredes. Descarte a polpa e as sementes.
4. Seque o interior dos tomates com papel toalha. Salgue por dentro e vire-os de cabeça para baixo sobre um papel toalha para drenar; reserve.
5. Pique a abobrinha e a cebola.
6. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Acrescente a abobrinha, a cebola, o tempero italiano e sal/pimenta (a gosto). Refogue até os vegetais amolecerem, cerca de 4 minutos.
7. Junte o espinafre e cozinhe por mais 2 minutos até murchar. Retire do fogo.
8. Coloque os tomates com a abertura para cima em uma assadeira. Polvilhe cerca de metade do queijo no fundo dos tomates.
9. Recheie os tomates com a mistura de legumes e cubra com o queijo restante.
10. Asse por cerca de 20–25 minutos até os tomates estarem bem quentes.
11. Opcional: coloque sob o grill por cerca de um minuto para dourar o queijo.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tempeh básico

4 oz - 295 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Rende 4 oz

tempeh

4 oz (113g)

óleo

2 colher de chá (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.

Feijão-lima

116 kcal ● 7g proteína ● 0g 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)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Tempere a gosto com sal e pimenta.
3. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s) - 70 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 xícara(s)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

sal

1/2 pitada (0g)

brócolis congelado

1 xícara (91g)

azeite

1 colher de chá (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Farelos veganos

1 xícara(s) - 146 kcal ● 19g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 xícara(s)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

1 xícara (100g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

Batatas fritas assadas

97 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



batatas

1/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (92g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

nozes

2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal ● 13g proteína ● 7g gordura ● 28g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

caldo de legumes
2 xícara(s) (mL)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
folhas de couve, picado
1 xícara, picada (40g)
alho, picado fino
1 dente(s) (de alho) (3g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
1/2 lata(s) (224g)

Para todas as 2 refeições:

caldo de legumes
4 xícara(s) (mL)
óleo
1 colher de chá (mL)
folhas de couve, picado
2 xícara, picada (80g)
alho, picado fino
2 dente(s) (de alho) (6g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
1 lata(s) (448g)

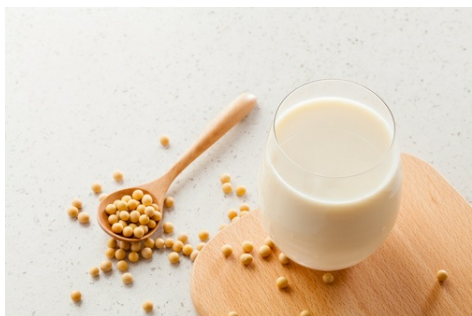
1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta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

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Leite de soja

1 xícara(s) - 85 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 xícara(s)

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

1. A receita não possui instruções.

Lentilhas ao curry

241 kcal ● 9g proteína ● 12g gordura ● 20g carboidrato ● 3g fibra



lentilhas, cruas
2 2/3 colher de sopa (32g)
água
1/3 xícara(s) (mL)
sal
1/3 pitada (0g)
leite de coco enlatado
4 colher de sopa (mL)
pasta de curry
1 colher de chá (5g)

1. Enxágue as lentilhas e coloque-as em uma panela com a água. Leve à fervura, então tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Misture a pasta de curry, o creme de coco e tempere com sal a gosto. Volte a ferver e cozinhe por mais 10 a 15 minutos, até as lentilhas ficarem macias.

Jantar 5

Comer em dia 6 e dia 7

Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim

294 kcal ● 13g proteína ● 19g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

mix para salada de repolho (coleslaw)

1/2 xícara (45g)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

molho de soja (tamari)

1 colher de sopa (mL)

sementes de gergelim

4 pitada (2g)

cebolinha

1 colher de sopa, fatiado (8g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

sementes de chia

4 pitada (2g)

abobrinha, espiralizado

1 médio (196g)

Para todas as 2 refeições:

mix para salada de repolho (coleslaw)

1 xícara (90g)

manteiga de amendoim

4 colher de sopa (64g)

molho de soja (tamari)

2 colher de sopa (mL)

sementes de gergelim

1 colher de chá (3g)

cebolinha

2 colher de sopa, fatiado (16g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

sementes de chia

1 colher de chá (5g)

abobrinha, espiralizado

2 médio (392g)

1. Misture os zoodles e a salada de repolho em uma tigela.
2. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o molho de soja e o suco de limão. Adicione água aos poucos, apenas o suficiente para que a mistura fique com consistência de molho.
3. Despeje a mistura de manteiga de amendoim sobre os zoodles e misture bem.
4. Finalize com cebolinha, sementes de gergelim e sementes de chia (opcional).
5. Sirva.

Leite de soja

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



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar

3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja sem açúcar

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

1 1/2 dosador - 164 kcal ● 36g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
água
1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
10 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(326g)
água
10 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.