

# 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 kcal ● 74g 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 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

## 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 amêndoas)

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

---

# Lista de Compras



## 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)

## Grãos cerealíferos e massas

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

## Bebidas

- proteína em pó**  
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (357g)
- água**  
11 xícara(s) (mL)
- leite de amêndoas 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)

---

## 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 amêndoas)

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**leite de amêndoas 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. Cubra 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, fatiada 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

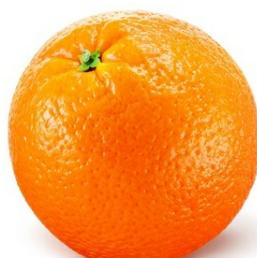
2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra

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 fervor 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.