

Meal Plan - Plano alimentar vegano de jejum intermitente de 3400 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 3425 kcal ● 273g proteína (32%) ● 109g gordura (29%) ● 272g carboidrato (32%) ● 66g fibra (8%)

Almoço

1450 kcal, 128g proteína, 78g carboidratos líquidos, 61g gordura



[Feijão-lima regado com azeite de oliva](#)
377 kcal



[Salsicha vegana](#)
4 salsicha(s)- 1072 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
4 dosador- 436 kcal

Jantar

1540 kcal, 48g proteína, 190g carboidratos líquidos, 46g gordura



[Grão-de-bico temperado sobre arroz](#)
1306 kcal



[Salada de tomate e abacate](#)
235 kcal

Day 2 3370 kcal ● 258g proteína (31%) ● 77g gordura (21%) ● 327g carboidrato (39%) ● 85g fibra (10%)

Almoço

1450 kcal, 72g proteína, 166g carboidratos líquidos, 45g gordura



[Salada de tomate e abacate](#)
391 kcal



[Mistura de arroz saborizada](#)
382 kcal



[Seitan teriyaki com vegetais e arroz](#)
676 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
4 dosador- 436 kcal

Jantar

1485 kcal, 89g proteína, 158g carboidratos líquidos, 30g gordura



[Framboesas](#)
2 xícara(s)- 144 kcal



[Salada simples com tomates e cenouras](#)
343 kcal



[Salteado de Chik'n](#)
997 kcal

Day 3 3376 kcal ● 247g proteína (29%) ● 78g gordura (21%) ● 336g carboidrato (40%) ● 87g fibra (10%)

Almoço

1455 kcal, 62g proteína, 175g carboidratos líquidos, 46g gordura



Salada de tomate e abacate
352 kcal



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis
1104 kcal

Jantar

1485 kcal, 89g proteína, 158g carboidratos líquidos, 30g gordura



Framboesas
2 xícara(s)- 144 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
343 kcal



Salteado de Chik'n
997 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Day 4 3436 kcal ● 247g proteína (29%) ● 67g gordura (18%) ● 333g carboidrato (39%) ● 128g fibra (15%)

Almoço

1455 kcal, 62g proteína, 175g carboidratos líquidos, 46g gordura



Salada de tomate e abacate
352 kcal



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis
1104 kcal

Jantar

1545 kcal, 89g proteína, 154g carboidratos líquidos, 20g gordura



Sopa de feijão-preto com salsa
1544 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Day 5 3471 kcal ● 229g proteína (26%) ● 62g gordura (16%) ● 363g carboidrato (42%) ● 137g fibra (16%)

Almoço

1490 kcal, 44g proteína, 205g carboidratos líquidos, 40g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal



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



Quesadillas veganas de feijão preto e milho
2 quesadilla(s)- 1120 kcal

Jantar

1545 kcal, 89g proteína, 154g carboidratos líquidos, 20g gordura



Sopa de feijão-preto com salsa
1544 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Day 6 3418 kcal ● 208g proteína (24%) ● 151g gordura (40%) ● 240g carboidrato (28%) ● 67g fibra (8%)

Almoço

1490 kcal, 44g proteína, 205g carboidratos líquidos, 40g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal



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



Quesadillas veganas de feijão preto e milho
2 quesadilla(s)- 1120 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Jantar

1490 kcal, 68g proteína, 31g carboidratos líquidos, 109g gordura



Couve com alho
478 kcal



Tofu ao molho buffalo com ranch vegano
1013 kcal

Day 7 3379 kcal ● 242g proteína (29%) ● 186g gordura (50%) ● 117g carboidrato (14%) ● 66g fibra (8%)

Almoço

1450 kcal, 77g proteína, 83g carboidratos líquidos, 75g gordura



Purê de batata-doce
275 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano
1178 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Jantar

1490 kcal, 68g proteína, 31g carboidratos líquidos, 109g gordura



Couve com alho
478 kcal



Tofu ao molho buffalo com ranch vegano
1013 kcal

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ molho para salada
6 3/4 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ feijão-lima congelado
7/8 embalagem (280 g) (249g)
- ☐ salsa fresca
6 colher de sopa, picado (23g)
- ☐ cebola
2 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (280g)
- ☐ tomates
7 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (902g)
- ☐ alface romana
4 1/2 corações (2250g)
- ☐ cenouras
8 médio (487g)
- ☐ pimentão
3 1/2 médio (417g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
1/2 pacote (280 g cada) (144g)
- ☐ alho
11 1/2 dente(s) (de alho) (35g)
- ☐ brócolis congelado
1 1/4 embalagem (355g)
- ☐ milho em grão
1 lata (310 g) (190g)
- ☐ couve-manteiga
3 lbs (1361g)
- ☐ batata-doce
1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/2 oz (16g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de sopa, moído (4g)
- ☐ alho em pó
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ manjerição, seco
2 1/2 colher de chá, moído (4g)
- ☐ cominho moído
1 colher de sopa (6g)

Bebidas

- ☐ água
32 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
28 concha (1/3 xícara cada) (868g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
10 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico enlatado
1 1/2 lata (672g)
- ☐ molho de soja (tamari)
6 colher de sopa (mL)
- ☐ tofu firme
4 lbs (1757g)
- ☐ feijão preto
7 lata(s) (3073g)
- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
2 xícara (339g)
- ☐ arroz integral
1 1/3 xícara (249g)
- ☐ seitan
6 oz (170g)
- ☐ massa seca crua
15 oz (428g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
3 abacate(s) (570g)
- ☐ suco de limão
5 2/3 colher de sopa (mL)
- ☐ framboesas
4 xícara (492g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
2/3 saqueta (~160 g) (105g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ creme azedo (sour cream)
3/4 xícara (144g)

Outro

- ☐ salsicha vegana
4 salsicha (400g)
- ☐ tiras veganas chik'n
17 1/2 oz (496g)
- ☐ molho teriyaki
2 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ queijo vegano ralado
1 xícara (112g)
- ☐ ranch vegano
9 1/2 oz (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa
3 1/4 xícara (845g)
- ☐ caldo de legumes
4 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
1 1/2 xícara (mL)

Produtos de panificação

- ☐ tortillas de farinha
8 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (392g)



Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Feijão-lima regado com azeite de oliva

377 kcal ● 16g proteína ● 13g gordura ● 36g carboidrato ● 14g fibra



azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

feijão-lima congelado

7/8 embalagem (280 g) (249g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (1g)

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.

Salsicha vegana

4 salsicha(s) - 1072 kcal ● 112g proteína ● 48g gordura ● 42g carboidrato ● 6g fibra



Rende 4 salsicha(s)

salsicha vegana

4 salsicha (400g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Salada de tomate e abacate

391 kcal ● 5g proteína ● 31g gordura ● 11g carboidrato ● 13g fibra



tomates, cortado em cubinhos

5/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (103g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

alho em pó

1/2 colher de chá (1g)

azeite

1 1/4 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

5/6 abacate(s) (168g)

suco de limão

5 colher de chá (mL)

cebola

5 colher de chá, picado (25g)

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

Mistura de arroz saborizada

382 kcal ● 11g proteína ● 2g gordura ● 77g carboidrato ● 3g fibra



mistura de arroz temperada

2/3 saqueta (~160 g) (105g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Seitan teriyaki com vegetais e arroz

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



arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

mistura de vegetais congelados

1/2 pacote (280 g cada) (144g)

molho teriyaki

2 2/3 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

seitan, cortado em tiras

6 oz (170g)

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens. Reserve.
Enquanto 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.
Reduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho.
Sirva sobre o arroz.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de tomate e abacate

352 kcal ● 5g proteína ● 27g gordura ● 10g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos

3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

sal

3 pitada (2g)

alho em pó

3 pitada (1g)

azeite

1 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

3/4 abacate(s) (151g)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

cebola

1 1/2 colher de sopa, picado (23g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos

1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.)
(185g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

alho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

abacates, cortado em cubos

1 1/2 abacate(s) (302g)

suco de limão

3 colher de sopa (mL)

cebola

3 colher de sopa, picado (45g)

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

Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

1104 kcal ● 57g proteína ● 18g gordura ● 165g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjerição, seco

1 1/4 colher de chá, moído (2g)

leite de amêndoa sem açúcar

5 colher de sopa (mL)

sal

1/3 pitada (0g)

alho

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

brócolis congelado

5/8 embalagem (178g)

tofu firme

5/8 pacote ( 450 g) (283g)

massa seca crua

1/2 lbs (214g)

Para todas as 2 refeições:

manjeri  o, seco

2 1/2 colher de chá, moído (4g)

leite de amêndoa sem açúcar

10 colher de sopa (mL)

sal

5/8 pitada (0g)

alho

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

brócolis congelado

1 1/4 embalagem (355g)

tofu firme

1 1/4 pacote ( 450 g) (566g)

massa seca crua

15 oz (428g)

1. Cozinhe a massa e o brócolis conforme as instruções das embalagens.
2. Enquanto isso, coloque o tofu, o alho, o sal e o manjeri  o em um processador ou liquidificador.
3. Adicione o leite de amêndoa aos poucos até obter a consistência desejada.
4. Despeje em uma panela para aquecer. Não deixe ferver, pois pode talhar.
5. Na hora de servir, coloque a massa com o brócolis e o molho por cima.
6. Para sobras: para melhores resultados, mantenha cada elemento (massa, molho, brócolis) em recipientes herméticos separados. Reaque a conforme necessário.

Almoço 4 [ ](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alface romana, picado grosseiramente

1/2 corações (250g)

cenouras, fatiado

1/4 médio (15g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

molho para salada

3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

alface romana, picado grosseiramente

1 corações (500g)

cenouras, fatiado

1/2 médio (31g)

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

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

Arroz branco

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

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.

Quesadillas veganas de feijão preto e milho

2 quesadilla(s) - 1120 kcal ● 34g proteína ● 36g gordura ● 137g carboidrato ● 27g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

milho em grão, escorrido
1/2 lata (310 g) (95g)
salsa
2 colher de sopa (33g)
cebola
1 1/2 colher de sopa picada (15g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
queijo vegano ralado
1/2 xícara (56g)
tortillas de farinha
4 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (196g)
feijão preto, enxaguado e escorrido
1/2 lata(s) (220g)

Para todas as 2 refeições:

milho em grão, escorrido
1 lata (310 g) (190g)
salsa
4 colher de sopa (65g)
cebola
3 colher de sopa picada (30g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
queijo vegano ralado
1 xícara (112g)
tortillas de farinha
8 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (392g)
feijão preto, enxaguado e escorrido
1 lata(s) (439g)

1. Aqueça metade do óleo em uma panela grande em fogo médio. Refogue a cebola até amolecer, cerca de 2 minutos. Misture os feijões e o milho, depois acrescente a salsa; misture bem. Cozinhe até aquecer, cerca de 3 minutos.
Em uma frigideira separada, adicione um pouco do óleo restante e coloque uma tortilla na frigideira, polvilhe o queijo uniformemente e cubra com parte da mistura de feijão. Coloque outra tortilla por cima, cozinhe até dourar, depois vire e cozinhe o outro lado.
Use mais óleo conforme necessário, e repita com as tortillas e o recheio restantes.
Observação: para sobras, guarde a mistura de feijão em um recipiente hermético na geladeira. Quando for comer, reaqueça os feijões no micro-ondas e retome a partir do passo 2.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Purê de batata-doce

275 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



batata-doce

1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

1178 kcal ● 72g proteína ● 75g gordura ● 29g carboidrato ● 24g fibra



ranch vegano

6 colher de sopa (mL)

tempeh, picado grosseiramente

3/4 lbs (340g)

Molho Frank's Red Hot

6 colher de sopa (mL)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com ranch vegano.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Grão-de-bico temperado sobre arroz

1306 kcal ● 45g proteína ● 28g gordura ● 184g carboidrato ● 35g fibra



grão-de-bico enlatado, enxaguado e escorrido

1 1/2 lata (672g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

salsa fresca, picado

6 colher de sopa, picado (23g)

cebola, em cubos

1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)

arroz branco de grão longo

3/4 xícara (139g)

1. Cozinhe o arroz conforme a embalagem e reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe por 5-10 minutos até amolecer.
3. Adicione o grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta e cozinhe por 7-10 minutos até dourar.
4. Desligue o fogo e misture a salsa.
5. Sirva a mistura de grão-de-bico sobre o arroz.

Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

alho em pó

2 pitada (1g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

abacates, cortado em cubos

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

cebola

1 colher de sopa, picado (15g)

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

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Framboesas

2 xícara(s) - 144 kcal ● 3g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas
2 xícara (246g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
4 xícara (492g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Salada simples com tomates e cenouras

343 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 25g carboidrato ● 22g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alface romana, picado grosseiramente
1 3/4 corações (875g)
cenouras, fatiado
7/8 médio (53g)
tomates, cortado em cubinhos
1 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (215g)
molho para salada
2 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

alface romana, picado grosseiramente
3 1/2 corações (1750g)
cenouras, fatiado
1 3/4 médio (107g)
tomates, cortado em cubinhos
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (431g)
molho para salada
1/3 xícara (mL)

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

Salteado de Chik'n

997 kcal ● 72g proteína ● 17g gordura ● 120g carboidrato ● 19g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas

1 3/4 médio (208g)

tiras veganas chik'n

1/2 lbs (248g)

cenouras, cortado em tiras finas

3 1/2 pequeno (14 cm) (175g)

molho de soja (tamari)

3 colher de sopa (mL)

água

1 1/3 xícara(s) (mL)

arroz integral

2/3 xícara (125g)

Para todas as 2 refeições:

pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas

3 1/2 médio (417g)

tiras veganas chik'n

17 1/2 oz (496g)

cenouras, cortado em tiras finas

7 pequeno (14 cm) (350g)

molho de soja (tamari)

6 colher de sopa (mL)

água

2 1/2 xícara(s) (mL)

arroz integral

1 1/3 xícara (249g)

1. Prepare o arroz e a água conforme as instruções da embalagem (ajuste a quantidade de água se necessário) e reserve.
2. Enquanto isso, coloque as cenouras, as tiras de pimentão e um pequeno jato de água em uma panela em fogo médio. Cozinhe, mexendo frequentemente, até os vegetais soltarem vapor e amaciarem levemente. Adicione as tiras de chik'n e cozinhe até que estejam bem cozidas (verifique as instruções da embalagem para mais detalhes).
3. Adicione o arroz integral e o molho de soja à panela e misture. Aqueça por alguns minutos e sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Sopa de feijão-preto com salsa

1544 kcal ● 89g proteína ● 20g gordura ● 154g carboidrato ● 99g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

creme azedo (sour cream)

6 colher de sopa (72g)

cominho moído

1/2 colher de sopa (3g)

salsa, com pedaços

1 1/2 xícara (390g)

feijão preto

3 lata(s) (1317g)

caldo de legumes

2 1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

creme azedo (sour cream)

3/4 xícara (144g)

cominho moído

1 colher de sopa (6g)

salsa, com pedaços

3 xícara (780g)

feijão preto

6 lata(s) (2634g)

caldo de legumes

4 1/2 xícara(s) (mL)

1. Em um processador elétrico de alimentos ou liquidificador, Combine os feijões, o caldo, a salsa e o cominho. Bata até obter uma textura relativamente lisa.
2. Aqueça a mistura de feijão em uma panela em fogo médio até aquecer completamente.
3. Cubra com creme azedo ao servir.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Couve com alho

478 kcal ● 21g proteína ● 25g gordura ● 14g carboidrato ● 28g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)

sal

3 pitada (2g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

1 1/2 lbs (680g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

9 dente(s) (de alho) (27g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

óleo

3 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

3 lbs (1361g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Tofu ao molho buffalo com ranch vegano

1013 kcal ● 47g proteína ● 84g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

1 1/3 lbs (595g)

ranch vegano

6 colher de sopa (mL)

Molho Frank's Red Hot

1/2 xícara (mL)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

2 1/2 lbs (1191g)

ranch vegano

3/4 xícara (mL)

Molho Frank's Red Hot

1 xícara (mL)

óleo

3 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tofu com molho ranch vegano.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

4 xícara(s) (mL)

pó proteico

4 concha (1/3 xícara cada) (124g)

Para todas as 7 refeições:

água

28 xícara(s) (mL)

pó proteico

28 concha (1/3 xícara cada) (868g)

- 1. A receita não possui instruções.