

Meal Plan - Plano alimentar vegano alto em proteína de 1600 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

1570 kcal ● 152g proteína (39%) ● 31g gordura (18%) ● 127g carboidrato (32%) ● 42g fibra (11%)

Café da manhã

270 kcal, 29g proteína, 8g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa](#)
167 kcal



[Castanhas de caju torradas](#)
1/8 xícara(s)- 104 kcal

Lanches

205 kcal, 7g proteína, 30g carboidratos líquidos, 4g gordura



[Aveia instantânea com água](#)
1 pacote(s)- 165 kcal



[Leite de soja](#)
1/2 xícara(s)- 42 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

190 kcal, 6g proteína, 28g carboidratos líquidos, 5g gordura



[Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia](#)
1/2 sanduíche(s)- 191 kcal

Jantar

520 kcal, 26g proteína, 58g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Ensopado de feijão preto e batata-doce](#)
519 kcal

Day 2

1547 kcal ● 146g proteína (38%) ● 38g gordura (22%) ● 135g carboidrato (35%) ● 21g fibra (5%)

Café da manhã

270 kcal, 29g proteína, 8g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa](#)
167 kcal



[Castanhas de caju torradas](#)
1/8 xícara(s)- 104 kcal

Lanches

205 kcal, 7g proteína, 30g carboidratos líquidos, 4g gordura



[Aveia instantânea com água](#)
1 pacote(s)- 165 kcal



[Leite de soja](#)
1/2 xícara(s)- 42 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

360 kcal, 10g proteína, 50g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Banana](#)
1 banana(s)- 117 kcal



[Sanduíche grelhado de manteiga de amendoim e banana](#)
1/2 sanduíche(s)- 243 kcal

Jantar

325 kcal, 15g proteína, 43g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Fatias de pepino](#)
1/2 pepino- 30 kcal



[Nuggets Chik'n](#)
4 nuggets- 221 kcal



[Suco de fruta](#)
2/3 copo(s)- 76 kcal

Day 3

1606 kcal ● 148g proteína (37%) ● 42g gordura (23%) ● 138g carboidrato (34%) ● 21g fibra (5%)

Café da manhã

270 kcal, 29g proteína, 8g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa](#)
167 kcal



[Castanhas de caju torradas](#)
1/8 xícara(s)- 104 kcal

Lanches

205 kcal, 7g proteína, 30g carboidratos líquidos, 4g gordura



[Aveia instantânea com água](#)
1 pacote(s)- 165 kcal



[Leite de soja](#)
1/2 xícara(s)- 42 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

420 kcal, 12g proteína, 54g carboidratos líquidos, 14g gordura



[Banana](#)
1 banana(s)- 117 kcal



[Sanduíche 'queijo' grelhado com cogumelos](#)
302 kcal

Jantar

325 kcal, 15g proteína, 43g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Fatias de pepino](#)
1/2 pepino- 30 kcal



[Nuggets Chik'n](#)
4 nuggets- 221 kcal



[Suco de fruta](#)
2/3 copo(s)- 76 kcal

Day 4

1591 kcal ● 157g proteína (40%) ● 47g gordura (26%) ● 115g carboidrato (29%) ● 21g fibra (5%)

Café da manhã

240 kcal, 30g proteína, 9g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Tomates-cereja](#)
9 tomates-cereja- 32 kcal



[Shake de proteína \(leite de amêndoa\)](#)
210 kcal

Lanches

220 kcal, 7g proteína, 23g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Barra de granola grande](#)
1 barra(s)- 176 kcal



[Leite de soja](#)
1/2 xícara(s)- 42 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

365 kcal, 13g proteína, 40g carboidratos líquidos, 14g gordura



[Fatias de pepino](#)
1/4 pepino- 15 kcal



[Sanduíche vegano de queijo e cogumelos com alecrim](#)
1 sanduíche(s)- 352 kcal

Jantar

385 kcal, 23g proteína, 40g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Tenders de chik'n crocantes](#)
5 1/3 tender(es)- 305 kcal



[Morangos](#)
1 1/2 xícara(s)- 78 kcal

Day 5

1551 kcal ● 150g proteína (39%) ● 58g gordura (34%) ● 87g carboidrato (22%) ● 19g fibra (5%)

Café da manhã

240 kcal, 30g proteína, 9g carboidratos líquidos, 8g gordura



Tomates-cereja
9 tomates-cereja- 32 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoa)
210 kcal

Lanches

220 kcal, 7g proteína, 23g carboidratos líquidos, 10g gordura



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



Leite de soja
1/2 xícara(s)- 42 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

365 kcal, 13g proteína, 40g carboidratos líquidos, 14g gordura



Fatias de pepino
1/4 pepino- 15 kcal



Sanduíche vegano de queijo e cogumelos com alecrim
1 sanduíche(s)- 352 kcal

Jantar

340 kcal, 16g proteína, 12g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tofu básico
6 oz- 257 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate
85 kcal

Day 6

1617 kcal ● 157g proteína (39%) ● 44g gordura (24%) ● 123g carboidrato (30%) ● 27g fibra (7%)

Café da manhã

255 kcal, 9g proteína, 14g carboidratos líquidos, 17g gordura



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim
1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal

Lanches

140 kcal, 3g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura



Chips de couve
138 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

450 kcal, 37g proteína, 52g carboidratos líquidos, 8g gordura



Seitan teriyaki com vegetais e arroz
451 kcal

Jantar

395 kcal, 23g proteína, 48g carboidratos líquidos, 7g gordura



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue
268 kcal



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal

Café da manhã

255 kcal, 9g proteína, 14g carboidratos líquidos, 17g gordura



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal

Lanches

140 kcal, 3g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura



Chips de couve

138 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

450 kcal, 37g proteína, 52g carboidratos líquidos, 8g gordura



Seitan teriyaki com vegetais e arroz

451 kcal

Jantar

395 kcal, 23g proteína, 48g carboidratos líquidos, 7g gordura



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue

268 kcal



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal

Bebidas

- ☐ água
31 xícara(s) (mL)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
1/4 galão (mL)
- ☐ pó proteico
26 1/2 concha (1/3 xícara cada) (822g)

Cereais matinais

- ☐ aveia instantânea com sabor
3 sachê (129g)

Outro

- ☐ leite de soja, sem açúcar
4 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó, chocolate
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
8 nuggets (172g)
- ☐ queijo vegano, fatiado
1 fatia(s) (20g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
5 1/3 pedaços (136g)
- ☐ folhas verdes variadas
1/2 embalagem (155 g) (82g)
- ☐ queijo vegano ralado
1 xícara (112g)
- ☐ molho teriyaki
1/4 xícara (mL)
- ☐ levedura nutricional
1/2 xícara (30g)

Doces

- ☐ cacau em pó
1 colher de sopa (5g)
- ☐ geleia
1 colher de sopa (21g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ castanhas de caju torradas
6 colher de sopa (51g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
9 oz (256g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ manteiga de amendoim
1/3 xícara (88g)
- ☐ feijão preto
5/6 lata(s) (366g)
- ☐ tofu firme
6 oz (170g)

Vegetais e produtos vegetais

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 oz (mL)
- ☐ spray de cozinha
1/2 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)
- ☐ azeite
2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
1 colher de sopa (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1 1/4 colher de chá (mL)
- ☐ suco de fruta
10 2/3 fl oz (mL)
- ☐ banana
2 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (295g)
- ☐ morangos
1 1/2 xícara, inteira (216g)

Especiarias e ervas

- ☐ cominho moído
5 pitada (1g)
- ☐ tomilho seco
1 colher de chá, moído (1g)
- ☐ alecrim seco
4 pitada (1g)
- ☐ sal
2 colher de chá (11g)

Lanches

- ☐ barra de granola grande
2 barra (74g)
- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
2 bolos (18g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
1/3 xícara (62g)
- ☐ seitan
1/2 lbs (227g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue
1/2 xícara (143g)

- ☐ **alho**
5/6 dente(s) (de alho) (3g)
 - ☐ **cebola**
3/8 pequeno (29g)
 - ☐ **batata-doce**
3/8 batata-doce, 13 cm de comprimento (88g)
 - ☐ **polpa de tomate**
2 1/2 colher de chá (13g)
 - ☐ **folhas de couve**
1/2 lbs (252g)
 - ☐ **pepino**
2 pepino (≈21 cm) (552g)
 - ☐ **ketchup**
3 1/3 colher de sopa (57g)
 - ☐ **cogumelos**
1/4 lbs (120g)
 - ☐ **tomates**
6 médio inteiro (6 cm diâ.) (755g)
 - ☐ **aipo cru**
4 2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (187g)
 - ☐ **mistura de vegetais congelados**
2/3 pacote (280 g cada) (192g)
 - ☐ **couve-flor**
2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (530g)
-

Café da manhã 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa

167 kcal ● 27g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

proteína em pó, chocolate
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
cacau em pó
1 colher de chá (2g)
leite de amêndoa sem açúcar
1/2 xícara (mL)
água
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

proteína em pó, chocolate
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
cacau em pó
1 colher de sopa (5g)
leite de amêndoa sem açúcar
1 1/2 xícara (mL)
água
3 xícara(s) (mL)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

castanhas de caju torradas
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 3 refeições:

castanhas de caju torradas
6 colher de sopa (51g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Tomates-cereja

9 tomates-cereja - 32 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

tomates
9 tomatinhos (153g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
18 tomatinhos (306g)

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

Shake de proteína (leite de amêndoa)

210 kcal ● 28g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

pó proteico
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
leite de amêndoa sem açúcar
2 xícara (mL)

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

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento)
(80g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento)
(160g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz - 240 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

bolachas de arroz, qualquer sabor
1 bolos (9g)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

bolachas de arroz, qualquer sabor
2 bolos (18g)
manteiga de amendoim
4 colher de sopa (64g)

1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

Almoço 1

Comer em dia 1

Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

1/2 sanduíche(s) - 191 kcal 6g proteína 5g gordura 28g carboidrato 3g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

- geleia**
1 colher de sopa (21g)
- pão**
1 fatia (32g)
- manteiga de amendoim**
1/2 colher de sopa (8g)

1. Toste o pão, se desejar. Espalhe a manteiga de amendoim em uma fatia de pão e a geleia na outra.
2. Junte as fatias de pão e aproveite.

Almoço 2

Comer em dia 2

Banana

1 banana(s) - 117 kcal 1g proteína 0g gordura 24g carboidrato 3g fibra



Rende 1 banana(s)

- banana**
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche grelhado de manteiga de amendoim e banana

1/2 sanduíche(s) - 243 kcal 8g proteína 10g gordura 27g carboidrato 4g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

- spray de cozinha**
1/2 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)
- manteiga de amendoim**
1 colher de sopa (16g)
- banana, fatiado**
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)
- pão**
1 fatia (32g)

1. Aqueça uma frigideira ou chapa em fogo médio e unte com spray de cozinha. Espalhe 1 colher de sopa de manteiga de amendoim em um lado de cada fatia de pão. Coloque as fatias de banana sobre o lado com manteiga de amendoim de uma fatia, cubra com a outra fatia e pressione firmemente. Frite o sanduíche até dourar em cada lado, cerca de 2 minutos por lado.

Almoço 3

Comer em dia 3

Banana

1 banana(s) - 117 kcal 1g proteína 0g gordura 24g carboidrato 3g fibra



Rende 1 banana(s)

- banana**
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche 'queijo' grelhado com cogumelos

302 kcal 10g proteína 14g gordura 30g carboidrato 5g fibra



- queijo vegano, fatiado
1 fatia(s) (20g)
- cogumelos
1/2 xícara, picada (35g)
- azeite
1/2 colher de sopa (mL)
- tomilho seco
1 colher de chá, moído (1g)
- pão
2 fatia(s) (64g)

1. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo, os cogumelos, o tomilho e sal e pimenta a gosto. Refogue até dourar.
2. Coloque o queijo em uma fatia de pão e distribua os cogumelos por cima.
3. Feche o sanduíche e volte à frigideira até o queijo derreter e o pão ficar tostado. Sirva.
4. Observação: para fazer em quantidade, prepare todos os cogumelos e armazene em recipiente hermético. Aqueça e monte o sanduíche normalmente quando for consumir.

Almoço 4

Comer em dia 4 e dia 5

Fatias de pepino

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



Translation missing: pt.for_single_meal

- pepino
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 2 refeições:

- pepino
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

Sanduíche vegano de queijo e cogumelos com alecrim

1 sanduíche(s) - 352 kcal 12g proteína 14g gordura 37g carboidrato 7g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
- queijo vegano ralado
1/2 xícara (56g)
- pão
2 fatia(s) (64g)
- cogumelos
1 1/2 oz (43g)
- alecrim seco
2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

- folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
- queijo vegano ralado
1 xícara (112g)
- pão
4 fatia(s) (128g)
- cogumelos
3 oz (85g)
- alecrim seco
4 pitada (1g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio.\n\nCubra a fatia de baixo do pão com metade do queijo vegano, depois adicione o alecrim, os cogumelos, as folhas e o queijo restante. Tempere com uma pitada de sal/pimenta e finalize com a fatia de pão de cima.\n\nTransfira o sanduíche para a frigideira e cozinhe cerca de 4-5 minutos de cada lado até o pão ficar tostado e o queijo derretido. Sirva.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Seitan teriyaki com vegetais e arroz

451 kcal 37g proteína 8g gordura 52g carboidrato 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- arroz branco de grão longo
- 2 2/3 colher de sopa (31g)
- mistura de vegetais congelados
- 1/3 pacote (280 g cada) (96g)
- molho teriyaki
- 1 3/4 colher de sopa (mL)
- óleo
- 1 colher de chá (mL)
- seitan, cortado em tiras
- 4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

- arroz branco de grão longo
- 1/3 xícara (62g)
- mistura de vegetais congelados
- 2/3 pacote (280 g cada) (192g)
- molho teriyaki
- 1/4 xícara (mL)
- óleo
- 2 colher de chá (mL)
- seitan, cortado em tiras
- 1/2 lbs (227g)

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.

Lanches 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Aveia instantânea com água

1 pacote(s) - 165 kcal 4g proteína 2g gordura 29g carboidrato 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- água
- 3/4 xícara(s) (mL)
- aveia instantânea com sabor
- 1 sachê (43g)

Para todas as 3 refeições:

- água
- 2 1/4 xícara(s) (mL)
- aveia instantânea com sabor
- 3 sachê (129g)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje a água por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Leite de soja

1/2 xícara(s) - 42 kcal 4g proteína 2g gordura 1g carboidrato 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- leite de soja, sem açúcar
- 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

- leite de soja, sem açúcar
- 1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2

Comer em dia 4 e dia 5

Barra de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola grande
2 barra (74g)

1. A receita não possui instruções.

Leite de soja

1/2 xícara(s) - 42 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

leite de soja, sem açúcar
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Chips de couve

138 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

azeite
2 colher de chá (mL)
folhas de couve
2/3 maço (113g)
sal
1/4 colher de sopa (4g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
4 colher de chá (mL)
folhas de couve
1 1/3 maço (227g)
sal
1/2 colher de sopa (8g)

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.

Jantar 1

Comer em dia 1

Ensopado de feijão preto e batata-doce

519 kcal 26g proteína 8g gordura 58g carboidrato 30g fibra



- alho, cortado em cubos**
5/6 dente(s) (de alho) (3g)
- cebola, picado**
3/8 pequeno (29g)
- batata-doce, cortado em cubos**
3/8 batata-doce, 13 cm de comprimento (88g)
- polpa de tomate**
2 1/2 colher de chá (13g)
- óleo**
1 1/4 colher de chá (mL)
- folhas de couve**
10 colher de sopa, picada (25g)
- suco de limão**
1 1/4 colher de chá (mL)
- cominho moído**
5 pitada (1g)
- água**
1 1/4 xícara(s) (mL)
- feijão preto, escorrido**
5/6 lata(s) (366g)

1. Preaqueça o forno a 350 °F (180 °C). Coloque a batata-doce em cubos em uma assadeira e asse por 30-40 minutos até ficar macia. Enquanto isso, prepare os legumes. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione o alho e a cebola e cozinhe até amolecerem, cerca de 15 minutos. Adicione o cominho e uma boa pitada de sal/pimenta à panela e misture. Aqueça até ficar perfumado, cerca de um minuto. Adicione a pasta de tomate, a água e o feijão preto e mexa. Cozinhe em fogo brando por 15 minutos. Quando as batatas-doces estiverem macias, adicione-as à panela junto com a couve e o suco de limão. Mexa e sirva.

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

Fatias de pepino

1/2 pepino - 30 kcal 2g proteína 0g gordura 5g carboidrato 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- pepino**
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

Para todas as 2 refeições:

- pepino**
1 pepino (≈21 cm) (301g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

Nuggets Chik'n

4 nuggets - 221 kcal 12g proteína 9g gordura 21g carboidrato 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- nuggets veganos tipo frango**
4 nuggets (86g)
- ketchup**
1 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

- nuggets veganos tipo frango**
8 nuggets (172g)
- ketchup**
2 colher de sopa (34g)

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

Suco de fruta

2/3 copo(s) - 76 kcal 1g proteína 0g gordura 17g carboidrato 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
5 1/3 fl oz (mL)

suco de fruta
10 2/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Tenders de chik'n crocantes

5 1/3 tender(es) - 305 kcal ● 22g proteína ● 12g gordura ● 27g carboidrato ● 0g fibra



Rende 5 1/3 tender(es)

ketchup

4 colher de chá (23g)

tenders 'chik'n' sem carne

5 1/3 pedaços (136g)

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

Morangos

1 1/2 xícara(s) - 78 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

morangos

1 1/2 xícara, inteira (216g)

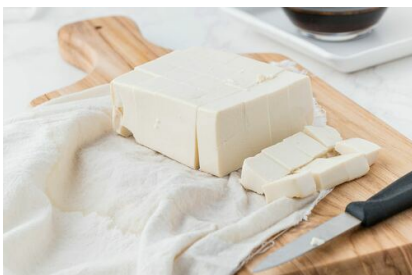
1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Tofu básico

6 oz - 257 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 oz

tofu firme

6 oz (170g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

1. Fatie o tofu 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.

Salada simples com aipo, pepino e tomate

85 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



pepino, fatiado
1/3 pepino (≈21 cm) (100g)
tomates, cortado em cubinhos
1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)
folhas verdes variadas
1/3 embalagem (155 g) (52g)
aipo cru, picado
2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (27g)
molho para salada
3 colher de chá (mL)

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

Jantar 5

Comer em dia 6 e dia 7

Leite de soja

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



Translation missing: pt.for_single_meal

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.

Asas de couve-flor ao barbecue

268 kcal 14g proteína 2g gordura 40g carboidrato 9g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

couve-flor
1 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (265g)
levedura nutricional
4 colher de sopa (15g)
sal
2 pitada (2g)
molho barbecue
4 colher de sopa (72g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor
2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (530g)
levedura nutricional
1/2 xícara (30g)
sal
4 pitada (3g)
molho barbecue
1/2 xícara (143g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C). Lave a couve-flor e corte em floretes - reserve.
2. Em uma tigela, combine o fermento nutricional e o sal. Misture com um pouco de água até quase formar uma pasta.
3. Adicione os floretes à tigela e misture para cobrir todos os lados. Coloque os floretes em uma assadeira untada.
4. Asse por 25-30 minutos ou até ficarem crocantes. Retire do forno e reserve.
5. Coloque o molho barbecue em um recipiente próprio para micro-ondas e aqueça por alguns segundos até aquecer.
6. Misture os floretes com o molho barbecue. Sirva.

Tomates-cereja

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



Translation missing: pt.for_single_meal

tomates
12 tomatinhos (204g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
24 tomatinhos (408g)

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

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 1/2 dosador - 382 kcal ● 85g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

água
3 1/2 xícara(s) (mL)
pó proteico
3 1/2 concha (1/3 xícara cada) (109g)

Para todas as 7 refeições:

água
24 1/2 xícara(s) (mL)
pó proteico
24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)

1. A receita não possui instruções.
-