

Meal Plan - Plano alimentar vegano alto em proteína de 3100 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 3134 kcal ● 232g proteína (30%) ● 108g gordura (31%) ● 250g carboidrato (32%) ● 58g fibra (7%)

Café da manhã

490 kcal, 16g proteína, 29g carboidratos líquidos, 31g gordura



[Sementes de girassol](#)
180 kcal



[Maça e manteiga de amendoim](#)
1 maçã(s)- 310 kcal

Lanches

220 kcal, 5g proteína, 42g carboidratos líquidos, 2g gordura



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



[Suco de fruta](#)
1/2 copo(s)- 57 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



[Shake de proteína](#)
5 dosador- 545 kcal

Almoço

920 kcal, 28g proteína, 141g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Salada simples de folhas mistas](#)
237 kcal



[Massa com molho pronto](#)
680 kcal

Jantar

960 kcal, 62g proteína, 35g carboidratos líquidos, 51g gordura



[Crack slaw com tempeh](#)
843 kcal



[Amendoins torrados](#)
1/8 xícara(s)- 115 kcal

Day 2 3091 kcal ● 235g proteína (30%) ● 111g gordura (32%) ● 211g carboidrato (27%) ● 78g fibra (10%)

Café da manhã

490 kcal, 16g proteína, 29g carboidratos líquidos, 31g gordura



Sementes de girassol
180 kcal



Maçã e manteiga de amendoim
1 maçã(s)- 310 kcal

Lanches

220 kcal, 5g proteína, 42g carboidratos líquidos, 2g gordura



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



Suco de fruta
1/2 copo(s)- 57 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Almoço

875 kcal, 31g proteína, 101g carboidratos líquidos, 24g gordura



Chips e salsa
489 kcal



Sopa de feijão-preto com salsa
386 kcal

Jantar

960 kcal, 62g proteína, 35g carboidratos líquidos, 51g gordura



Crack slaw com tempeh
843 kcal



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal

Day 3 3045 kcal ● 248g proteína (33%) ● 142g gordura (42%) ● 142g carboidrato (19%) ● 51g fibra (7%)

Café da manhã

405 kcal, 7g proteína, 28g carboidratos líquidos, 27g gordura



Nozes
3/8 xícara(s)- 291 kcal



Purê de maçã
114 kcal

Lanches

410 kcal, 5g proteína, 39g carboidratos líquidos, 21g gordura



Uvas
102 kcal



Chocolate amargo
2 quadrado(s)- 120 kcal



Pipoca
4 2/3 xícaras- 188 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Almoço

860 kcal, 53g proteína, 51g carboidratos líquidos, 43g gordura



Sementes de abóbora
366 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
2 lata(s)- 494 kcal

Jantar

825 kcal, 62g proteína, 19g carboidratos líquidos, 49g gordura



Espinafre salteado simples
299 kcal



Tofu assado
18 2/3 oz- 528 kcal

Day 4 3087 kcal ● 244g proteína (32%) ● 130g gordura (38%) ● 199g carboidrato (26%) ● 38g fibra (5%)

Café da manhã

405 kcal, 7g proteína, 28g carboidratos líquidos, 27g gordura



Nozes

3/8 xícara(s)- 291 kcal



Purê de maçã

114 kcal

Lanches

410 kcal, 5g proteína, 39g carboidratos líquidos, 21g gordura



Uvas

102 kcal



Chocolate amargo

2 quadrado(s)- 120 kcal



Pipoca

4 2/3 xícaras- 188 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Almoço

860 kcal, 53g proteína, 51g carboidratos líquidos, 43g gordura



Sementes de abóbora

366 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s)- 494 kcal

Jantar

870 kcal, 58g proteína, 76g carboidratos líquidos, 36g gordura



Tenders de chik'n crocantes

14 tender(es)- 800 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal

Day 5 3057 kcal ● 240g proteína (31%) ● 76g gordura (22%) ● 307g carboidrato (40%) ● 47g fibra (6%)

Café da manhã

485 kcal, 13g proteína, 100g carboidratos líquidos, 3g gordura



Bagel pequeno torrado com geleia

1 1/2 bagel(s)- 371 kcal



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal

Lanches

285 kcal, 9g proteína, 46g carboidratos líquidos, 7g gordura



Iogurte de leite de soja

1 pote- 136 kcal



Chips assados

15 salgadinho(s)- 152 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Almoço

860 kcal, 55g proteína, 65g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salada simples de folhas mistas

203 kcal



Wrap de alface com tempeh e barbecue

8 wrap(s) de alface- 658 kcal

Jantar

875 kcal, 43g proteína, 93g carboidratos líquidos, 32g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Nuggets Chik'n

14 nuggets- 772 kcal

Day 6

3118 kcal ● 226g proteína (29%) ● 75g gordura (22%) ● 340g carboidrato (44%) ● 44g fibra (6%)

Café da manhã

485 kcal, 13g proteína, 100g carboidratos líquidos, 3g gordura



Bagel pequeno torrado com geleia

1 1/2 bagel(s)- 371 kcal



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal

Lanches

285 kcal, 9g proteína, 46g carboidratos líquidos, 7g gordura



Iogurte de leite de soja

1 pote- 136 kcal



Chips assados

15 salgadinho(s)- 152 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Almoço

850 kcal, 33g proteína, 105g carboidratos líquidos, 26g gordura



Hambúrguer vegetal com 'queijo'

2 hambúrguer- 679 kcal



Salada de edamame e beterraba

171 kcal

Jantar

950 kcal, 51g proteína, 86g carboidratos líquidos, 37g gordura



Barra proteica

1 barra- 245 kcal



Toranja

1 toranja- 119 kcal



Salada crocante asiática de tofu

587 kcal

Day 7

3118 kcal ● 226g proteína (29%) ● 75g gordura (22%) ● 340g carboidrato (44%) ● 44g fibra (6%)

Café da manhã

485 kcal, 13g proteína, 100g carboidratos líquidos, 3g gordura



Bagel pequeno torrado com geleia

1 1/2 bagel(s)- 371 kcal



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal

Lanches

285 kcal, 9g proteína, 46g carboidratos líquidos, 7g gordura



Iogurte de leite de soja

1 pote- 136 kcal



Chips assados

15 salgadinho(s)- 152 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Almoço

850 kcal, 33g proteína, 105g carboidratos líquidos, 26g gordura



Hambúrguer vegetal com 'queijo'

2 hambúrguer- 679 kcal



Salada de edamame e beterraba

171 kcal

Jantar

950 kcal, 51g proteína, 86g carboidratos líquidos, 37g gordura



Barra proteica

1 barra- 245 kcal



Toranja

1 toranja- 119 kcal



Salada crocante asiática de tofu

587 kcal

Bebidas

- ☐ água
36 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
35 concha (1/3 xícara cada) (1085g)

Cereais matinais

- ☐ aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de fruta
32 fl oz (mL)
- ☐ maçãs
3 médio (≈8 cm diâ.) (546g)
- ☐ purê de maçã
4 recipiente para viagem (~110 g) (488g)
- ☐ uvas
3 1/2 xícara (322g)
- ☐ Toranja
2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)
- ☐ suco de limão
2 colher de sopa (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
1/4 lbs (105g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1 xícara (118g)
- ☐ nozes
13 1/4 colher de sopa, sem casca (83g)
- ☐ sementes de gergelim
3 1/2 colher de chá (10g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ manteiga de amendoim
1/4 lbs (96g)
- ☐ tempeh
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ amendoins torrados
2 1/4 oz (64g)
- ☐ feijão preto
3/4 lata(s) (329g)
- ☐ tofu extra firme
18 2/3 oz (529g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1/2 lbs (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
1/3 pote (680 g) (224g)
- ☐ molho picante
4 colher de chá (mL)
- ☐ salsa
5/8 pote (292g)
- ☐ caldo de legumes
1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)
- ☐ molho barbecue
4 colher de sopa (68g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
1/3 lbs (152g)
- ☐ quinoa, crua
6 colher de sopa (64g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
5 1/2 dente (de alho) (17g)
- ☐ espinafre fresco
12 xícara(s) (360g)
- ☐ gengibre fresco
1 1/6 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)
- ☐ ketchup
2/3 xícara (187g)
- ☐ pimentão
1 pequeno (74g)
- ☐ alface romana
8 folha interna (48g)
- ☐ edamame, congelado, sem casca
1 xícara (118g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
4 beterraba(s) (200g)
- ☐ cenouras
1 1/2 médio (92g)
- ☐ repolho
4 1/2 xícara, ralado (315g)

Lanches

- ☐ chips de tortilla
3 oz (85g)

Produtos lácteos e ovos

☐ tofu firme
3/4 lbs (340g)

☐ creme azedo (sour cream)
1 1/2 colher de sopa (18g)

Gorduras e óleos

☐ molho para salada
2/3 xícara (mL)

☐ óleo
3 colher de sopa (mL)

☐ azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)

☐ vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)

Outro

☐ folhas verdes variadas
3 1/3 embalagem (155 g) (511g)

☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
10 xícara (900g)

☐ pipoca, micro-ondas, salgada
9 1/3 xícara estourada (103g)

☐ tenders 'chik'n' sem carne
14 pedaços (357g)

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

☐ Chips assados, qualquer sabor
45 crips (105g)

☐ nuggets veganos tipo frango
14 nuggets (301g)

☐ queijo vegano, fatiado
4 fatia(s) (80g)

☐ hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)

☐ barra proteica (20g de proteína)
2 barra (100g)

☐ óleo de gergelim
1 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

☐ cominho moído
3 pitada (1g)

☐ sal
3 pitada (2g)

☐ pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)

Doces

☐ chocolate amargo 70-85%
4 quadrado(s) (40g)

☐ geleia
1/4 xícara (95g)

Produtos de panificação

☐ bagel
4 1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (311g)

☐ pães de hambúrguer
4 pão(s) (204g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Maçã e manteiga de amendoim

1 maçã(s) - 310 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 26g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim
4 colher de sopa (64g)
maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. Fatie uma maçã e espalhe manteiga de amendoim uniformemente sobre cada fatia.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Nozes

3/8 xícara(s) - 291 kcal ● 6g proteína ● 27g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes

6 2/3 colher de sopa, sem casca
(42g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

13 1/3 colher de sopa, sem casca
(83g)

1. A receita não possui instruções.

Purê de maçã

114 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

purê de maçã

2 recipiente para viagem (~110 g)
(244g)

Para todas as 2 refeições:

purê de maçã

4 recipiente para viagem (~110 g)
(488g)

1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Bagel pequeno torrado com geleia

1 1/2 bagel(s) - 371 kcal ● 11g proteína ● 2g gordura ● 74g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

geleia

1 1/2 colher de sopa (32g)

bagel

1 1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(104g)

Para todas as 3 refeições:

geleia

1/4 xícara (95g)

bagel

4 1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(311g)

1. Torre o bagel até o nível desejado de tostagem.
2. Espalhe a manteiga e a geleia.
3. Aproveite.

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta

8 fl oz (mL)

Para todas as 3 refeições:

suco de fruta

24 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada simples de folhas mistas

237 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



molho para salada

1/3 xícara (mL)

folhas verdes variadas

5 1/4 xícara (158g)

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

Massa com molho pronto

680 kcal ● 23g proteína ● 5g gordura ● 126g carboidrato ● 10g fibra



molho para macarrão

1/3 pote (680 g) (224g)

massa seca crua

1/3 lbs (152g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Chips e salsa

489 kcal ● 9g proteína ● 19g gordura ● 62g carboidrato ● 8g fibra



salsa

3/4 xícara (194g)

chips de tortilla

3 oz (85g)

1. Sirva a salsa com os chips de tortilla.

Sopa de feijão-preto com salsa

386 kcal ● 22g proteína ● 5g gordura ● 39g carboidrato ● 25g fibra



creme azedo (sour cream)

1 1/2 colher de sopa (18g)

cominho moído

3 pitada (1g)

salsa, com pedaços

6 colher de sopa (98g)

feijão preto

3/4 lata(s) (329g)

caldo de legumes

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**sementes de abóbora, torradas,
sem sal**
1/2 xícara (59g)

Para todas as 2 refeições:

**sementes de abóbora, torradas,
sem sal**
1 xícara (118g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g proteína ● 14g gordura ● 46g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**sopa enlatada chunky (variedades
não cremosas)**
2 lata (~540 g) (1052g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa enlatada chunky
(variedades não cremosas)**
4 lata (~540 g) (2104g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada simples de folhas mistas

203 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



molho para salada
1/4 xícara (mL)
folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)

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

Wrap de alface com tempeh e barbecue

8 wrap(s) de alface - 658 kcal ● 51g proteína ● 17g gordura ● 52g carboidrato ● 23g fibra



Rende 8 wrap(s) de alface

pimentão, sem sementes e fatiado

1 pequeno (74g)

alface romana

8 folha interna (48g)

tempeh, cortado em cubos

1/2 lbs (227g)

molho barbecue

4 colher de sopa (68g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

2 xícara (180g)

óleo

1 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o tempeh por 3-5 minutos de cada lado até dourar e aquecer por completo. Coloque o tempeh em uma tigela pequena e adicione o molho barbecue. Misture para envolver. Monte os wraps de alface colocando o tempeh com barbecue, o coleslaw e o pimentão sobre as folhas de alface. Sirva.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Hambúrguer vegetal com 'queijo'

2 hambúrguer - 679 kcal ● 24g proteína ● 19g gordura ● 92g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo vegano, fatiado

2 fatia(s) (40g)

pães de hambúrguer

2 pão(s) (102g)

ketchup

2 colher de sopa (34g)

folhas verdes variadas

2 oz (57g)

hambúrguer vegetal

2 hambúrguer (142g)

Para todas as 2 refeições:

queijo vegano, fatiado

4 fatia(s) (80g)

pães de hambúrguer

4 pão(s) (204g)

ketchup

4 colher de sopa (68g)

folhas verdes variadas

4 oz (113g)

hambúrguer vegetal

4 hambúrguer (284g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem. Quando pronto, coloque no pão e cubra com queijo vegano, folhas e ketchup. Sinta-se à vontade para adicionar outras coberturas de baixa caloria, como mostarda ou picles.

Salada de edamame e beterraba

171 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

edamame, congelado, sem casca
1/2 xícara (59g)
vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
**beterrabas, pré-cozidas
(enlatadas ou refrigeradas),
picado**
2 beterraba(s) (100g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)

Para todas as 2 refeições:

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

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.

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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 2 refeições:

água
1 1/2 xícara(s) (mL)
aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)

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

Suco de fruta

1/2 copo(s) - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta
4 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Uvas

102 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas
1 3/4 xícara (161g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
3 1/2 xícara (322g)

1. A receita não possui instruções.

Chocolate amargo

2 quadrado(s) - 120 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chocolate amargo 70-85%
2 quadrado(s) (20g)

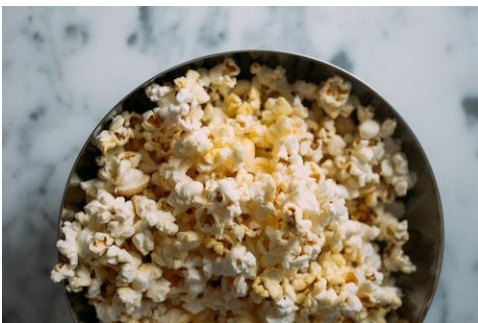
Para todas as 2 refeições:

chocolate amargo 70-85%
4 quadrado(s) (40g)

1. A receita não possui instruções.

Pipoca

4 2/3 xícaras - 188 kcal ● 2g proteína ● 12g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pipoca, micro-ondas, salgada
4 2/3 xícara estourada (51g)

Para todas as 2 refeições:

pipoca, micro-ondas, salgada
9 1/3 xícara estourada (103g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

logurte de leite de soja

1 pote - 136 kcal 6g proteína 4g gordura 20g carboidrato 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte de soja
1 recipiente(s) (150g)

Para todas as 3 refeições:

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

- 1. A receita não possui instruções.

Chips assados

15 salgadinho(s) - 152 kcal 3g proteína 4g gordura 26g carboidrato 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Chips assados, qualquer sabor
15 crips (35g)

Para todas as 3 refeições:

Chips assados, qualquer sabor
45 crips (105g)

- 1. Aproveite.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Crack slaw com tempeh

843 kcal ● 58g proteína ● 42g gordura ● 32g carboidrato ● 26g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

2 dente (de alho) (6g)

óleo

4 colher de chá (mL)

grãos de girassol

2 colher de sopa (24g)

molho picante

2 colher de chá (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

4 xícara (360g)

tempeh, cortado em cubos

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

4 dente (de alho) (12g)

óleo

2 2/3 colher de sopa (mL)

grãos de girassol

4 colher de sopa (48g)

molho picante

4 colher de chá (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

8 xícara (720g)

tempeh, cortado em cubos

1 lbs (454g)

1. Coloque o tempeh em cubos em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 8 minutos. Retire o tempeh e escorra a água.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh e cozinhe por 2 minutos de cada lado.
3. Adicione o alho, o repolho e o molho de pimenta, mexendo até ficar bem combinado. Tampe e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo.
4. Acrescente as sementes de girassol, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos até que o repolho esteja macio, porém ainda ligeiramente crocante.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente ou frio.

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados

2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados

4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2

Comer em dia 3

Espinafre salteado simples

299 kcal ● 11g proteína ● 22g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



alho, cortado em cubos

1 1/2 dente (de alho) (5g)

espinafre fresco

12 xícara(s) (360g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

sal

3 pitada (2g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Tofu assado

18 2/3 oz - 528 kcal ● 52g proteína ● 27g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



Rende 18 2/3 oz

gingibre fresco, descascado e ralado

1 1/6 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)

tofu extra firme

18 2/3 oz (529g)

sementes de gergelim

3 1/2 colher de chá (10g)

molho de soja (tamari)

9 1/3 colher de sopa (mL)

1. Seque o tofu com papel-toalha e corte em cubos.
2. Preaqueça o forno a 350°F (175°C) e unte levemente uma assadeira.
3. Aqueça uma pequena frigideira em fogo médio. Torre as sementes de gergelim até ficarem aromáticas, cerca de 1-2 minutos.
4. Em uma tigela grande, misture os cubos de tofu com molho de soja, gengibre e as sementes de gergelim torradas até ficarem bem cobertos.
5. Distribua o tofu na assadeira preparada e asse por 15 minutos. Vire os cubos e continue assando até ficarem firmes e aquecidos por completo, cerca de mais 15 minutos. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Tenders de chik'n crocantes

14 tender(es) - 800 kcal ● 57g proteína ● 32g gordura ● 72g carboidrato ● 0g fibra



Rende 14 tender(es)

ketchup

1/4 xícara (60g)

tenders 'chik'n' sem carne

14 pedaços (357g)

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

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

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

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 maçã(s)

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

1. A receita não possui instruções.

Nuggets Chik'n

14 nuggets - 772 kcal ● 43g proteína ● 32g gordura ● 72g carboidrato ● 7g fibra



Rende 14 nuggets

nuggets veganos tipo frango

14 nuggets (301g)

ketchup

1/4 xícara (60g)

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

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Barra proteica

1 barra - 245 kcal ● 20g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra proteica (20g de proteína)

1 barra (50g)

Para todas as 2 refeições:

barra proteica (20g de proteína)

2 barra (100g)

1. A receita não possui instruções.

Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja

2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Salada crocante asiática de tofu

587 kcal ● 29g proteína ● 32g gordura ● 37g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras, cortado em palitos finos

3/4 médio (46g)

repolho, ralado

2 1/4 xícara, ralado (158g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

molho de soja (tamari)

1 colher de sopa (mL)

amendoins torrados

1 1/2 colher de sopa (14g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

quinoa, crua

3 colher de sopa (32g)

óleo de gergelim

1/2 colher de sopa (mL)

tofu firme, escorrido

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras, cortado em palitos finos

1 1/2 médio (92g)

repolho, ralado

4 1/2 xícara, ralado (315g)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

molho de soja (tamari)

2 colher de sopa (mL)

amendoins torrados

3 colher de sopa (27g)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

quinoa, crua

6 colher de sopa (64g)

óleo de gergelim

1 colher de sopa (mL)

tofu firme, escorrido

3/4 lbs (340g)

1. Cozinhe a quinoa conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Em uma tigela pequena, prepare o molho misturando a manteiga de amendoim, o molho de soja, o suco de limão e um pouco de sal a gosto. Adicione um pouco de água se necessário para reduzir a espessura. Reserve.
3. Envolve o tofu em papel toalha e pressione levemente para remover o excesso de água. Corte o tofu em cubos.
4. Aqueça o óleo de gergelim em uma frigideira em fogo médio-baixo e adicione os cubos de tofu. Frite por cerca de 5-7 minutos, virando ocasionalmente, até o tofu ficar dourado e crocante por fora. Retire do fogo e reserve.
5. Misture o repolho, a quinoa, as cenouras, os amendoins e o tofu em uma tigela. Regue com o molho de amendoim. Sirva.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

5 dosador - 545 kcal ● 121g proteína ● 3g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

5 xícara(s) (mL)

pó proteico

5 concha (1/3 xícara cada) (155g)

Para todas as 7 refeições:

água

35 xícara(s) (mL)

pó proteico

35 concha (1/3 xícara cada) (1085g)

1. A receita não possui instruções.