

Meal Plan - Plano alimentar vegano alto em proteína de 3300 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 3311 kcal ● 263g proteína (32%) ● 118g gordura (32%) ● 250g carboidrato (30%) ● 48g fibra (6%)

Café da manhã

295 kcal, 30g proteína, 21g carboidratos líquidos, 8g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoa)

210 kcal

Lanches

370 kcal, 10g proteína, 71g carboidratos líquidos, 3g gordura



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Pretzels

330 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

1095 kcal, 82g proteína, 68g carboidratos líquidos, 50g gordura



Seitan com alho e pimenta

799 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate

299 kcal

Jantar

1055 kcal, 33g proteína, 86g carboidratos líquidos, 55g gordura



Lentilhas cremosas com batata-doce

614 kcal



Nozes-pecã

1/2 xícara- 366 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal

Day 2

3201 kcal ● 244g proteína (30%) ● 75g gordura (21%) ● 308g carboidrato (39%) ● 80g fibra (10%)

Café da manhã

295 kcal, 30g proteína, 21g carboidratos líquidos, 8g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoa)

210 kcal

Lanches

370 kcal, 10g proteína, 71g carboidratos líquidos, 3g gordura



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Pretzels

330 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

975 kcal, 48g proteína, 137g carboidratos líquidos, 12g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate

171 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue

803 kcal

Jantar

1070 kcal, 47g proteína, 76g carboidratos líquidos, 49g gordura



Sopa de grão-de-bico com couve

682 kcal



Amêndoas torradas

1/2 xícara(s)- 388 kcal

Day 3

3266 kcal ● 259g proteína (32%) ● 99g gordura (27%) ● 280g carboidrato (34%) ● 55g fibra (7%)

Café da manhã

460 kcal, 28g proteína, 34g carboidratos líquidos, 18g gordura



Torrada com homus

2 fatia(s)- 293 kcal



Leite de soja

2 xícara(s)- 169 kcal

Lanches

360 kcal, 8g proteína, 31g carboidratos líquidos, 19g gordura



Chips de couve

275 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

975 kcal, 66g proteína, 83g carboidratos líquidos, 33g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

3 1/2 lata(s)- 865 kcal

Jantar

980 kcal, 48g proteína, 128g carboidratos líquidos, 26g gordura



Tenders de chik'n crocantes

11 tender(es)- 628 kcal



Banana

3 banana(s)- 350 kcal

Day 4

3266 kcal ● 259g proteína (32%) ● 99g gordura (27%) ● 280g carboidrato (34%) ● 55g fibra (7%)

Café da manhã

460 kcal, 28g proteína, 34g carboidratos líquidos, 18g gordura



Torrada com homus
2 fatia(s)- 293 kcal



Leite de soja
2 xícara(s)- 169 kcal

Lanches

360 kcal, 8g proteína, 31g carboidratos líquidos, 19g gordura



Chips de couve
275 kcal



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

975 kcal, 66g proteína, 83g carboidratos líquidos, 33g gordura



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
3 1/2 lata(s)- 865 kcal

Jantar

980 kcal, 48g proteína, 128g carboidratos líquidos, 26g gordura



Tenders de chik'n crocantes
11 tender(es)- 628 kcal



Banana
3 banana(s)- 350 kcal

Day 5

3341 kcal ● 235g proteína (28%) ● 102g gordura (27%) ● 282g carboidrato (34%) ● 90g fibra (11%)

Café da manhã

460 kcal, 28g proteína, 34g carboidratos líquidos, 18g gordura



Torrada com homus
2 fatia(s)- 293 kcal



Leite de soja
2 xícara(s)- 169 kcal

Lanches

415 kcal, 13g proteína, 22g carboidratos líquidos, 26g gordura



Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 kcal



Aipo com manteiga de amendoim
109 kcal



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

925 kcal, 40g proteína, 117g carboidratos líquidos, 27g gordura



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis
663 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
265 kcal

Jantar

1045 kcal, 46g proteína, 105g carboidratos líquidos, 27g gordura



Ensopado de feijão preto e batata-doce
830 kcal



Mix de nozes com nozes e amêndoas
1/4 xícara(s)- 216 kcal

Day 6

3274 kcal ● 230g proteína (28%) ● 112g gordura (31%) ● 285g carboidrato (35%) ● 51g fibra (6%)

Café da manhã

480 kcal, 13g proteína, 84g carboidratos líquidos, 3g gordura



Framboesas

1 1/2 xícara(s)- 108 kcal



Bagel pequeno torrado com geleia

1 1/2 bagel(s)- 371 kcal

Lanches

415 kcal, 13g proteína, 22g carboidratos líquidos, 26g gordura



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal



Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

925 kcal, 40g proteína, 117g carboidratos líquidos, 27g gordura



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

663 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

265 kcal

Jantar

960 kcal, 55g proteína, 58g carboidratos líquidos, 52g gordura



Seitan ao molho de amendoim

834 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate

128 kcal

Day 7 3314 kcal ● 259g proteína (31%) ● 120g gordura (33%) ● 251g carboidrato (30%) ● 47g fibra (6%)

Café da manhã

480 kcal, 13g proteína, 84g carboidratos líquidos, 3g gordura



Framboesas

1 1/2 xícara(s)- 108 kcal



Bagel pequeno torrado com geleia

1 1/2 bagel(s)- 371 kcal

Lanches

415 kcal, 13g proteína, 22g carboidratos líquidos, 26g gordura



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal



Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

965 kcal, 69g proteína, 82g carboidratos líquidos, 36g gordura



Leite de soja

1 3/4 xícara(s)- 148 kcal



Milho

139 kcal



Nuggets de seitan empanados

680 kcal

Jantar

960 kcal, 55g proteína, 58g carboidratos líquidos, 52g gordura



Seitan ao molho de amendoim

834 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate

128 kcal

Bebidas

- ☐ água
2 galão (mL)
- ☐ pó proteico
33 1/2 concha (1/3 xícara cada) (1039g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
2 1/2 xícara (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
3/4 oz (22g)
- ☐ pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
- ☐ cominho moído
4 g (4g)
- ☐ manjerição, seco
1/2 colher de sopa, moído (2g)
- ☐ coentro em pó
3 pitada (1g)
- ☐ alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
26 oz (737g)
- ☐ massa seca crua
1/2 lbs (257g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pimentão verde
2 1/2 colher de sopa, picada (22g)
- ☐ alho
10 1/4 dente(s) (de alho) (31g)
- ☐ cebola
2 médio (diâ. 6,5 cm) (240g)
- ☐ pepino
3 pepino (≈21 cm) (853g)
- ☐ tomates
8 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (1054g)
- ☐ aipo cru
8 2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (347g)
- ☐ batata-doce
1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)
- ☐ espinafre fresco
1 pacote (280 g) (267g)
- ☐ couve-flor
3 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (795g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ leite de coco enlatado
3/4 lata (mL)
- ☐ pecãs
1/2 xícara, metades (50g)
- ☐ amêndoas
1 1/2 xícara, inteira (217g)
- ☐ nozes
4 colher de chá, picada (10g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
6 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ molho barbecue
3/4 xícara (215g)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
7 lata (~540 g) (3682g)
- ☐ molho de ostra
1/3 colher de chá (2g)
- ☐ molho de pimenta com alho
1/3 colher de chá (2g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
1/2 xícara (85g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1 1/4 lata (560g)
- ☐ homus
1 xícara (225g)
- ☐ tofu firme
3/4 pacote (≈450 g) (340g)
- ☐ feijão preto
1 1/3 lata(s) (585g)
- ☐ manteiga de amendoim
5 colher de sopa (80g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 oz (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ laranja
7 laranja (1078g)
- ☐ banana
6 médio (18 a 20 cm de comprimento) (708g)
- ☐ suco de limão
2 colher de chá (mL)
- ☐ uvas-passas
2 colher de chá (não compactada) (6g)

- ☐ folhas de couve
1 1/3 lbs (594g)
- ☐ ketchup
1/2 xícara (145g)
- ☐ brócolis congelado
3/4 embalagem (213g)
- ☐ polpa de tomate
4 colher de chá (21g)
- ☐ gengibre fresco
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ cebolinha
2 2/3 médio (10,5 cm comprimento) (40g)
- ☐ grãos de milho congelados
1 xícara (136g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1 1/4 xícara (mL)
- ☐ óleo
1 3/4 oz (mL)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
5 embalagem (155 g) (799g)
- ☐ levedura nutricional
3/4 xícara (45g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
22 pedaços (561g)
- ☐ leite de soja, sem açúcar
7 3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ gotas de chocolate
2 colher de chá (9g)
- ☐ pasta de curry
1/4 colher de sopa (3g)

- ☐ framboesas
3 xícara (369g)

Lanches

- ☐ pretzels duros salgados
6 oz (170g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
6 fatia (192g)
- ☐ bagel
3 bagel pequeno ($\approx$ 7,5 cm di) (207g)
- ☐ farinha de rosca
4 colher de sopa (27g)

Doces

- ☐ açúcar
2 colher de sopa (26g)
 - ☐ geleia
3 colher de sopa (63g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Laranja

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja

1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Shake de proteína (leite de amêndoa)

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 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Torrada com homus

2 fatia(s) - 293 kcal ● 14g proteína ● 9g gordura ● 30g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

homus
5 colher de sopa (75g)
pão
2 fatia (64g)

Para todas as 3 refeições:

homus
1 xícara (225g)
pão
6 fatia (192g)

1. (Opcional) Torre o pão.
2. Espalhe homus sobre o pão e sirva.

Leite de soja

2 xícara(s) - 169 kcal ● 14g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 3 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Framboesas

1 1/2 xícara(s) - 108 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas
1 1/2 xícara (185g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
3 xícara (369g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

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 2 refeições:

geleia

3 colher de sopa (63g)

bagel

3 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(207g)

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

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Seitan com alho e pimenta

799 kcal ● 71g proteína ● 39g gordura ● 38g carboidrato ● 3g fibra



sal

1 pitada (1g)

água

3 1/2 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (1g)

seitan, estilo frango

9 1/3 oz (265g)

pimentão verde

2 1/3 colher de sopa, picada (22g)

alho, picado fino

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

cebola

1/4 xícara, picada (47g)

azeite

2 1/3 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

Salada simples com aipo, pepino e tomate

299 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 30g carboidrato ● 9g fibra



pepino, fatiado
1 1/6 pepino (≈21 cm) (351g)
tomates, cortado em cubinhos
1 1/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (144g)
folhas verdes variadas
1 1/6 embalagem (155 g) (181g)
aipo cru, picado
2 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (93g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

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

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Salada simples com aipo, pepino e tomate

171 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 17g carboidrato ● 5g fibra



pepino, fatiado
2/3 pepino (≈21 cm) (201g)
tomates, cortado em cubinhos
2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)
folhas verdes variadas
2/3 embalagem (155 g) (103g)
aipo cru, picado
1 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (53g)
molho para salada
2 colher de sopa (mL)

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

Asas de couve-flor ao barbecue

803 kcal ● 42g proteína ● 6g gordura ● 120g carboidrato ● 26g fibra



couve-flor
3 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (795g)
levedura nutricional
3/4 xícara (45g)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
molho barbecue
3/4 xícara (215g)

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.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

3 1/2 lata(s) - 865 kcal ● 63g proteína ● 24g gordura ● 81g carboidrato ● 19g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
3 1/2 lata (~540 g) (1841g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
7 lata (~540 g) (3682g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

663 kcal ● 34g proteína ● 11g gordura ● 99g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjeriço, seco
1/4 colher de sopa, moído (1g)
leite de amêndoa sem açúcar
3 colher de sopa (mL)
sal
1/6 pitada (0g)
alho
3/4 dente(s) (de alho) (2g)
brócolis congelado
3/8 embalagem (107g)
tofu firme
3/8 pacote (≈450 g) (170g)
massa seca crua
1/4 lbs (128g)

Para todas as 2 refeições:

manjeriço, seco
1/2 colher de sopa, moído (2g)
leite de amêndoa sem açúcar
6 colher de sopa (mL)
sal
3/8 pitada (0g)
alho
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
brócolis congelado
3/4 embalagem (213g)
tofu firme
3/4 pacote (≈450 g) (340g)
massa seca crua
1/2 lbs (257g)

1. Cozinhe a massa e o brócolis conforme as instruções das embalagens.
2. Enquanto isso, coloque o tofu, o alho, o sal e o manjeriço em um processador ou liquidificador.
3. Adicione o leite de amêndoas 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. Reaqueça conforme necessário.

Salada simples de folhas mistas com tomate

265 kcal ● 6g proteína ● 16g gordura ● 18g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1/3 xícara (mL)

tomates

14 colher de sopa de tomates-cereja
(130g)

folhas verdes variadas

5 1/4 xícara (158g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

2/3 xícara (mL)

tomates

1 3/4 xícara de tomates-cereja
(261g)

folhas verdes variadas

10 1/2 xícara (315g)

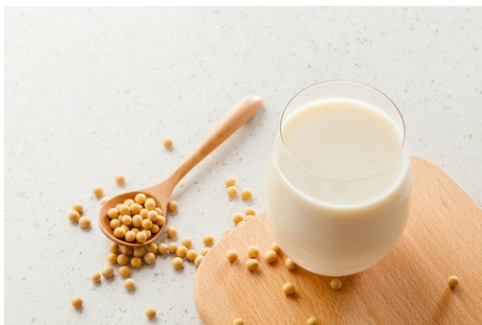
1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Leite de soja

1 3/4 xícara(s) - 148 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 3/4 xícara(s)

leite de soja, sem açúcar

1 3/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Milho

139 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



grãos de milho congelados

1 xícara (136g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Nuggets de seitan empanados

680 kcal ● 52g proteína ● 27g gordura ● 53g carboidrato ● 3g fibra



seitan, partido em pedaços do tamanho de uma mordida

6 oz (170g)

ketchup

3 colher de sopa (51g)

farinha de rosca

4 colher de sopa (27g)

coentro em pó

3 pitada (1g)

cominho moído

3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada, moído (0g)

molho de soja (tamari)

1 1/2 colher de sopa (mL)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

alho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

1. Em uma tigela pequena, misture a farinha de rosca, o alho em pó, o coentro, o cominho e a pimenta-do-reino. Em outra tigela, coloque o molho de soja.
2. Mergulhe os nuggets de seitan no molho de soja e depois na mistura de farinha de rosca até ficarem completamente cobertos. Reserve.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o seitan até dourar por todos os lados.
4. Sirva com ketchup.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Pretzels

330 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 65g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pretzels duros salgados

3 oz (85g)

Para todas as 2 refeições:

pretzels duros salgados

6 oz (170g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Chips de couve

275 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

4 colher de chá (mL)

folhas de couve

1 1/3 maço (227g)

sal

1/2 colher de sopa (8g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 2/3 colher de sopa (mL)

folhas de couve

2 2/3 maço (454g)

sal

2 2/3 colher de chá (16g)

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.

Laranja

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja

1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas

3/4 xícara, inteira (107g)

1. A receita não possui instruções.

Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

aipo cru

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

Para todas as 3 refeições:

manteiga de amendoim

3 colher de sopa (48g)

aipo cru

3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (120g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

Laranja

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja

1 laranja (154g)

Para todas as 3 refeições:

laranja

3 laranja (462g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Lentilhas cremosas com batata-doce

614 kcal ● 27g proteína ● 14g gordura ● 79g carboidrato ● 16g fibra



batata-doce, picado em pedaços do tamanho de uma mordida

2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)

cominho moído

4 pitada (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

leite de coco enlatado

2 2/3 colher de sopa (mL)

cebola, cortado em cubos

2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (73g)

espinafre fresco

1 1/3 xícara(s) (40g)

caldo de legumes

1 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

1/2 xícara (85g)

1. Em uma panela para sopas, aqueça o óleo em fogo médio e adicione a cebola picada. Refogue por cerca de 5 minutos, até dourar e ficar macia.
2. Adicione a batata-doce, as lentilhas, o cominho e o caldo. Tempere com sal e pimenta a gosto. Tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 20 minutos.
3. Quando as lentilhas e a batata-doce estiverem macias, acrescente o espinafre e o leite de coco à panela e mexa. Deixe cozinhar mais alguns minutos, sem tampar.
4. Sirva.

Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal ● 5g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/2 xícara

pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomates

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

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

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Sopa de grão-de-bico com couve

682 kcal ● 34g proteína ● 18g gordura ● 70g carboidrato ● 27g fibra



grão-de-bico enlatado, escorrido

1 1/4 lata (560g)

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

alho, picado fino

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

caldo de legumes

5 xícara(s) (mL)

folhas de couve, picado

2 1/2 xícara, picada (100g)

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.

Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 388 kcal ● 13g proteína ● 31g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

amêndoas

1/2 xícara, inteira (63g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tenders de chik'n crocantes

11 tender(es) - 628 kcal ● 45g proteína ● 25g gordura ● 57g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ketchup

2 3/4 colher de sopa (47g)

tenders 'chik'n' sem carne

11 pedaços (281g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup

1/3 xícara (94g)

tenders 'chik'n' sem carne

22 pedaços (561g)

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

Banana

3 banana(s) - 350 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 72g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana

3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)

Para todas as 2 refeições:

banana

6 médio (18 a 20 cm de comprimento) (708g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Ensopado de feijão preto e batata-doce

830 kcal ● 41g proteína ● 12g gordura ● 93g carboidrato ● 47g fibra



alho, cortado em cubos

1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)

cebola, picado

2/3 pequeno (47g)

batata-doce, cortado em cubos

2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)

polpa de tomate

4 colher de chá (21g)

óleo

2 colher de chá (mL)

folhas de couve

16 colher de sopa, picada (40g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

cominho moído

1 colher de chá (2g)

água

2 xícara(s) (mL)

feijão preto, escorrido

1 1/3 lata(s) (585g)

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.

Mix de nozes com nozes e amêndoas

1/4 xícara(s) - 216 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

uvas-passas

2 colher de chá (não compactada) (6g)

gotas de chocolate

2 colher de chá (9g)

amêndoas

4 colher de chá, inteira (12g)

nozes

4 colher de chá, picada (10g)

1. Misture os ingredientes.
Guarde quaisquer sobras
em local fresco.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Seitan ao molho de amendoim

834 kcal ● 51g proteína ● 48g gordura ● 45g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

gingibre fresco, picado

1/4 colher de sopa (1g)

cebolinha, picado

1 1/3 médio (10,5 cm comprimento)
(20g)

espinafre fresco, picado

1/3 maço (113g)

molho de ostra

1 1/3 pitada (1g)

molho de pimenta com alho

1 1/3 pitada (1g)

molho de soja (tamari)

1/3 colher de chá (mL)

pasta de curry

1/3 colher de chá (2g)

cebola, picado

1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)

óleo

1 colher de chá (mL)

açúcar

1 colher de sopa (13g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

seitan, estilo frango

1/3 lbs (151g)

leite de coco enlatado

1/3 lata (mL)

alho, picado

1 dente(s) (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

gingibre fresco, picado

1/2 colher de sopa (3g)

cebolinha, picado

2 2/3 médio (10,5 cm comprimento)
(40g)

espinafre fresco, picado

2/3 maço (227g)

molho de ostra

1/3 colher de chá (2g)

molho de pimenta com alho

1/3 colher de chá (2g)

molho de soja (tamari)

1/4 colher de sopa (mL)

pasta de curry

1/4 colher de sopa (3g)

cebola, picado

2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (73g)

óleo

2 colher de chá (mL)

açúcar

2 colher de sopa (26g)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

seitan, estilo frango

2/3 lbs (302g)

leite de coco enlatado

2/3 lata (mL)

alho, picado

2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Combine o gengibre, o alho e a pasta de curry em uma tigela pequena. Aos poucos, despeje 1/4 de xícara de leite de coco, mexendo até a mistura ficar homogênea. Misture delicadamente o seitan, cobrindo-o com a marinada. Leve à geladeira por 30 minutos a 1 hora. Quanto mais tempo deixar, mais saboroso ficará o seitan!
2. Misture o restante do leite de coco, a manteiga de amendoim, o açúcar, o óleo vegetal, o molho de soja, o molho de pimenta com alho e o molho de ostra em uma tigela média. Não se preocupe se não ficar totalmente homogêneo: ao cozinhar, os ingredientes se incorporarão bem. Reserve o molho.
3. Unte levemente uma frigideira grande com spray de cozinha; adicione a cebola picada; cozinhe em fogo alto por 3 a 4 minutos, até que a cebola esteja macia. Acrescente o seitan e cozinhe até aquecer totalmente, cerca de 7 minutos. Despeje o molho e mexa para combinar. Misture o espinafre e as cebolinhas; cozinhe por 3 minutos, ou até que o molho engrosse e o espinafre esteja cozido.

Salada simples com aipo, pepino e tomate

128 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

folhas verdes variadas

1/2 embalagem (155 g) (78g)

aipo cru, picado

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado

1 pepino (≈21 cm) (301g)

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

folhas verdes variadas

1 embalagem (155 g) (155g)

aipo cru, picado

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

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

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

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

4 1/2 dosador - 491 kcal ● 109g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

4 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

4 1/2 concha (1/3 xícara cada) (140g)

Para todas as 7 refeições:

água

31 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

31 1/2 concha (1/3 xícara cada) (977g)

1. A receita não possui instruções.