

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

3369 kcal ● 278g proteína (33%) ● 120g gordura (32%) ● 241g carboidrato (29%) ● 53g fibra (6%)

Café da manhã

500 kcal, 13g proteína, 55g carboidratos líquidos, 21g gordura



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



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal



Amendoins torrados
1/4 xícara(s)- 230 kcal

Lanches

445 kcal, 15g proteína, 34g carboidratos líquidos, 20g gordura



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal



Sementes de girassol
240 kcal



Uvas
160 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

700 kcal, 47g proteína, 90g carboidratos líquidos, 11g gordura



Batata assada básica
1 1/2 batata(s)- 396 kcal



Seitan simples
5 oz- 305 kcal

Jantar

1235 kcal, 95g proteína, 58g carboidratos líquidos, 66g gordura



Tomates assados
3 1/2 tomate(s)- 208 kcal



Seitan com alho e pimenta
1027 kcal

Day 2

3295 kcal ● 257g proteína (31%) ● 103g gordura (28%) ● 277g carboidrato (34%) ● 58g fibra (7%)

Café da manhã

500 kcal, 13g proteína, 55g carboidratos líquidos, 21g gordura



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



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal



Amendoins torrados
1/4 xícara(s)- 230 kcal

Lanches

445 kcal, 15g proteína, 34g carboidratos líquidos, 20g gordura



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal



Sementes de girassol
240 kcal



Uvas
160 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

700 kcal, 47g proteína, 90g carboidratos líquidos, 11g gordura



Batata assada básica
1 1/2 batata(s)- 396 kcal



Seitan simples
5 oz- 305 kcal

Jantar

1160 kcal, 74g proteína, 94g carboidratos líquidos, 49g gordura



Tofu com limão e pimenta
21 oz- 756 kcal



Lentilhas
405 kcal

Day 3

3429 kcal ● 231g proteína (27%) ● 112g gordura (29%) ● 312g carboidrato (36%) ● 62g fibra (7%)

Café da manhã

500 kcal, 13g proteína, 55g carboidratos líquidos, 21g gordura



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



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal



Amendoins torrados
1/4 xícara(s)- 230 kcal

Lanches

445 kcal, 15g proteína, 34g carboidratos líquidos, 20g gordura



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal



Sementes de girassol
240 kcal



Uvas
160 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

835 kcal, 20g proteína, 125g carboidratos líquidos, 21g gordura



Banana
3 banana(s)- 350 kcal



Sanduíche grelhado de manteiga de amendoim e banana
1 sanduíche(s)- 485 kcal

Jantar

1160 kcal, 74g proteína, 94g carboidratos líquidos, 49g gordura



Tofu com limão e pimenta
21 oz- 756 kcal



Lentilhas
405 kcal

Day 4

3377 kcal ● 240g proteína (28%) ● 108g gordura (29%) ● 281g carboidrato (33%) ● 79g fibra (9%)

Café da manhã

520 kcal, 36g proteína, 12g carboidratos líquidos, 33g gordura



[Shake de proteína de manteiga de amendoim, chocolate e leite de amêndoa](#)
346 kcal



[Abacate](#)
176 kcal

Lanches

390 kcal, 16g proteína, 6g carboidratos líquidos, 30g gordura



[Pudim vegano de chia com abacate e chocolate](#)
172 kcal



[Nozes](#)
1/3 xícara(s)- 219 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

980 kcal, 49g proteína, 108g carboidratos líquidos, 22g gordura



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



[Lentilhas](#)
174 kcal



[Stir fry de grão-de-bico com teriyaki](#)
738 kcal

Jantar

995 kcal, 31g proteína, 151g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Massa com molho pronto](#)
766 kcal



[Salada simples de couve e abacate](#)
230 kcal

Day 5

3350 kcal ● 243g proteína (29%) ● 157g gordura (42%) ● 163g carboidrato (19%) ● 78g fibra (9%)

Café da manhã

520 kcal, 36g proteína, 12g carboidratos líquidos, 33g gordura



[Shake de proteína de manteiga de amendoim, chocolate e leite de amêndoa](#)
346 kcal



[Abacate](#)
176 kcal

Lanches

390 kcal, 16g proteína, 6g carboidratos líquidos, 30g gordura



[Pudim vegano de chia com abacate e chocolate](#)
172 kcal



[Nozes](#)
1/3 xícara(s)- 219 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

960 kcal, 42g proteína, 46g carboidratos líquidos, 59g gordura



[Batatas fritas assadas](#)
193 kcal



[Tomates assados](#)
3 tomate(s)- 179 kcal



[Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano](#)
589 kcal

Jantar

990 kcal, 41g proteína, 95g carboidratos líquidos, 33g gordura



[Couve com alho](#)
438 kcal



[Hambúrguer vegetal](#)
2 hambúrguer- 550 kcal

Day 6

3446 kcal ● 230g proteína (27%) ● 93g gordura (24%) ● 331g carboidrato (38%) ● 92g fibra (11%)

Café da manhã

570 kcal, 19g proteína, 75g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Sanduíche de café da manhã com manteiga de amendoim e banana](#)
570 kcal

Lanches

375 kcal, 17g proteína, 38g carboidratos líquidos, 14g gordura



[Aveia instantânea com leite de amêndoa](#)
1 pacote(s)- 241 kcal



[Leite de soja](#)
1 1/3 xícara(s)- 113 kcal



[Tomates-cereja](#)
6 tomates-cereja- 21 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

1020 kcal, 44g proteína, 119g carboidratos líquidos, 27g gordura



[Pão de alho vegano simples](#)
2 fatia(s)- 252 kcal



[Cassoulet de feijão branco](#)
770 kcal

Jantar

990 kcal, 41g proteína, 95g carboidratos líquidos, 33g gordura



[Couve com alho](#)
438 kcal



[Hambúrguer vegetal](#)
2 hambúrguer- 550 kcal

Day 7

3370 kcal ● 233g proteína (28%) ● 86g gordura (23%) ● 332g carboidrato (39%) ● 85g fibra (10%)

Café da manhã

570 kcal, 19g proteína, 75g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Sanduíche de café da manhã com manteiga de amendoim e banana](#)
570 kcal

Lanches

375 kcal, 17g proteína, 38g carboidratos líquidos, 14g gordura



[Aveia instantânea com leite de amêndoa](#)
1 pacote(s)- 241 kcal



[Leite de soja](#)
1 1/3 xícara(s)- 113 kcal



[Tomates-cereja](#)
6 tomates-cereja- 21 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

1020 kcal, 44g proteína, 119g carboidratos líquidos, 27g gordura



[Pão de alho vegano simples](#)
2 fatia(s)- 252 kcal



[Cassoulet de feijão branco](#)
770 kcal

Jantar

910 kcal, 44g proteína, 95g carboidratos líquidos, 26g gordura



[Lentilhas](#)
289 kcal



[Palitos de cenoura assados](#)
369 kcal



[Hambúrguer vegetal](#)
2 hambúrguer- 254 kcal

Bebidas

- água
2 1/2 galão (mL)
- pó proteico
32 concha (1/3 xícara cada) (992g)
- leite de amêndoa sem açúcar
6 1/4 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- batatas
3 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (1292g)
- tomates
11 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (1408g)
- pimentão verde
3 colher de sopa, picada (28g)
- alho
20 dente(s) (de alho) (60g)
- cebola
2 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (280g)
- mistura de vegetais congelados
1 pacote (280 g) (284g)
- folhas de couve
1/2 maço (85g)
- couve-manteiga
2 3/4 lbs (1247g)
- ketchup
4 colher de sopa (68g)
- cenouras
12 médio (742g)
- aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Especiarias e ervas

- sal
11 1/2 g (11g)
- pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
- pimenta-limão
1/2 colher de sopa (3g)
- alecrim seco
1/2 colher de sopa (2g)

Gorduras e óleos

- óleo
6 1/2 oz (mL)
- azeite
2 2/3 oz (mL)
- spray de cozinha
1 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)
- molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- seitan
22 oz (624g)
- amido de milho
6 colher de sopa (48g)
- massa seca crua
6 oz (171g)

Leguminosas e produtos derivados

- amendoins torrados
3/4 xícara (110g)
- tofu firme
2 1/2 lbs (1191g)
- lentilhas, cruas
2 xícara (352g)
- manteiga de amendoim
3 oz (91g)
- grão-de-bico enlatado
1 lata (448g)
- tempeh
6 oz (170g)
- feijão branco enlatado
2 lata(s) (878g)

Produtos de nozes e sementes

- grãos de girassol
4 oz (113g)
- sementes de chia
2 colher de sopa (28g)
- nozes
10 colher de sopa, sem casca (63g)

Produtos de panificação

- pão
12 fatia (384g)
- pães de hambúrguer
4 pão(s) (204g)

Outro

- folhas verdes variadas
1 embalagem (155 g) (158g)
- molho teriyaki
4 colher de sopa (mL)
- proteína em pó, chocolate
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
- cubos de gelo
1/2 xícara(s) (70g)
- cacau em pó
1 colher de sopa (6g)
- ranch vegano
3 colher de sopa (mL)
- hambúrguer vegetal
6 hambúrguer (426g)
- leite de soja, sem açúcar
2 2/3 xícara(s) (mL)

Sopas, molhos e caldos

- molho para macarrão
3/8 pote (680 g) (252g)
- Molho Frank's Red Hot
3 colher de sopa (mL)
- caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)

Cereais matinais

- aveia instantânea com sabor
5 sachê (215g)

Frutas e sucos de frutas

- maçãs
3 médio (≈8 cm diâ.) (546g)
 - uvas
8 1/4 xícara (759g)
 - limão
3 1/2 pequeno (203g)
 - banana
7 médio (18 a 20 cm de comprimento) (826g)
 - suco de limão
1 colher de chá (mL)
 - abacates
1 1/2 abacate(s) (327g)
-

Café da manhã 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.

Maçã

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



Translation missing: pt.for_single_meal

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 3 refeições:

maçãs

3 médio (≈8 cm diâ.) (546g)

1. A receita não possui instruções.

Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

amendoins torrados

4 colher de sopa (37g)

Para todas as 3 refeições:

amendoins torrados

3/4 xícara (110g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Shake de proteína de manteiga de amendoim, chocolate e leite de amêndoa

346 kcal ● 34g proteína ● 18g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

proteína em pó, chocolate
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
manteiga de amendoim
1 colher de chá (5g)
leite de amêndoa sem açúcar
2 xícara (mL)
cubos de gelo
1/4 xícara(s) (35g)

Para todas as 2 refeições:

proteína em pó, chocolate
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
manteiga de amendoim
2 colher de chá (11g)
leite de amêndoa sem açúcar
4 xícara (mL)
cubos de gelo
1/2 xícara(s) (70g)

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
2. Misture até ficar homogêneo.
3. Sirva gelado.

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão
1 colher de chá (mL)
abacates
1 abacate(s) (201g)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sanduíche de café da manhã com manteiga de amendoim e banana

570 kcal ● 19g proteína ● 16g gordura ● 75g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

banana, fatiado
1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)
manteiga de amendoim
1 1/2 colher de sopa (24g)
pão, torrado
3 fatia (96g)

Para todas as 2 refeições:

banana, fatiado
3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)
manteiga de amendoim
3 colher de sopa (48g)
pão, torrado
6 fatia (192g)

1. Toste o pão se desejar e espalhe a manteiga de amendoim.
2. Adicione o máximo de fatias de banana que couberem e cubra com a outra metade do pão. Qualquer banana restante pode ser comida à parte.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Batata assada básica

1 1/2 batata(s) - 396 kcal ● 9g proteína ● 1g gordura ● 74g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

batatas

1 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (554g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

batatas

3 grande (7,5-11 cm diâ.) (1107g)

sal

3 pitada (1g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. FORNO:

2. Aqueça o forno a 350°F (180°C) e posicione as grades no terço superior e inferior. Lave a(s) batata(s) cuidadosamente com uma escova rígida e água fria corrente. Seque e, usando um garfo comum, faça 8 a 12 furos profundos em toda a batata para que a umidade possa escapar durante o cozimento. Coloque em uma tigela e cubra levemente com óleo. Polvilhe com sal kosher e coloque a batata diretamente na grade no meio do forno. Coloque uma assadeira na grade inferior para apanhar eventuais respingos.

3. Asse por 1 hora ou até que a casca fique crocante e a polpa por baixo esteja macia. Sirva abrindo uma linha pontilhada de ponta a ponta com o garfo e então abrindo a batata apertando as extremidades uma contra a outra. Ela vai se abrir facilmente. Mas cuidado, sai vapor.

4. MICRO-ONDAS:

5. esfregue a batata e faça vários furos com os dentes de um garfo. Coloque em um prato.

6. Cozinhe na potência máxima no micro-ondas por 5 minutos. Vire e continue cozinhando por mais 5 minutos. Quando a batata estiver macia, retire do micro-ondas e corte ao meio no sentido do comprimento.

7. Cubra como desejar, lembrando que algumas coberturas (por exemplo, manteiga) aumentam significativamente as calorias deste prato, enquanto outras (por exemplo, sal, pimenta, outros temperos) têm pouca ou nenhuma caloria.

Seitan simples

5 oz - 305 kcal ● 38g proteína ● 10g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

seitan

5 oz (142g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

seitan

10 oz (284g)

1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.

2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Banana

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



Rende 3 banana(s)

banana

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

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche grelhado de manteiga de amendoim e banana

1 sanduíche(s) - 485 kcal ● 16g proteína ● 19g gordura ● 53g carboidrato ● 9g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

spray de cozinha

1 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

banana, fatiado

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

pão

2 fatia (64g)

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 4

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.

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



sal

1/2 pitada (0g)

água

1 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervera branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

738 kcal ● 36g proteína ● 17g gordura ● 79g carboidrato ● 31g fibra



grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata (448g)

molho teriyaki

4 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

mistura de vegetais congelados

1 pacote (280 g) (284g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o grão-de-bico e mexa ocasionalmente, cozinhando por cerca de 5 minutos até dourar levemente.\nAdicione os vegetais congelados com um pouco de água e cozinhe por cerca de 6-8 minutos até os vegetais ficarem macios e aquecidos.\nMisture o molho teriyaki e cozinhe até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Batatas fritas assadas

193 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



óleo

1/2 colher de sopa (mL)

batatas

1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Tomates assados

3 tomate(s) - 179 kcal ● 2g proteína ● 14g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Rende 3 tomate(s)

tomates

3 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (273g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

589 kcal ● 36g proteína ● 38g gordura ● 14g carboidrato ● 12g fibra



ranch vegano

3 colher de sopa (mL)

tempeh, picado grosseiramente

6 oz (170g)

Molho Frank's Red Hot

3 colher de sopa (mL)

óleo

3/4 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.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Pão de alho vegano simples

2 fatia(s) - 252 kcal ● 8g proteína ● 11g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

alho, picado fino

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

azeite

2 colher de chá (mL)

pão

2 fatia (64g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado fino

4 dente(s) (de alho) (12g)

azeite

4 colher de chá (mL)

pão

4 fatia (128g)

1. Regue o pão com o óleo, polvilhe o alho e toste em um forno elétrico até o pão ficar dourado.

Cassoulet de feijão branco

770 kcal ● 35g proteína ● 16g gordura ● 94g carboidrato ● 28g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

alho, picado
2 dente(s) (de alho) (6g)
cebola, cortado em cubos
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
cenouras, descascado e fatiado
2 grande (144g)
feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado
1 lata(s) (439g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
caldo de legumes
1/2 xícara(s) (mL)
aipo cru, fatiado finamente
1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado
4 dente(s) (de alho) (12g)
cebola, cortado em cubos
2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)
cenouras, descascado e fatiado
4 grande (288g)
feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado
2 lata(s) (878g)
óleo
2 colher de sopa (mL)
caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)
aipo cru, fatiado finamente
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

tomates
36 tomatinhos (612g)

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

Sementes de girassol

240 kcal ● 11g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

grãos de girassol
1 1/3 oz (38g)

Para todas as 3 refeições:

grãos de girassol
4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.

Uvas

160 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

uvas
2 3/4 xícara (253g)

Para todas as 3 refeições:

uvas
8 1/4 xícara (759g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Pudim vegano de chia com abacate e chocolate

172 kcal ● 11g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

pó proteico
1/4 concha (1/3 xícara cada) (8g)
leite de amêndoa sem açúcar
3/8 xícara(s) (mL)
sementes de chia
1 colher de sopa (14g)
cacau em pó
1/2 colher de sopa (3g)
abacates
1/2 fatias (13g)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
leite de amêndoa sem açúcar
3/4 xícara(s) (mL)
sementes de chia
2 colher de sopa (28g)
cacau em pó
1 colher de sopa (6g)
abacates
1 fatias (25g)

1. Amasse o abacate no fundo de um pote. Adicione todos os outros ingredientes e misture bem. Cubra e leve à geladeira por 1-2 horas ou durante a noite. Sirva e aproveite.

Nozes

1/3 xícara(s) - 219 kcal ● 5g proteína ● 20g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

nozes
5 colher de sopa, sem casca (31g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
10 colher de sopa, sem casca (63g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Aveia instantânea com leite de amêndoa

1 pacote(s) - 241 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

aveia instantânea com sabor
1 sachê (43g)
leite de amêndoa sem açúcar
3/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)
leite de amêndoa sem açúcar
1 1/2 xícara (mL)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje o leite por cima.
2. Aqueça no micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Leite de soja

1 1/3 xícara(s) - 113 kcal ● 9g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

leite de soja, sem açúcar
1 1/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja, sem açúcar
2 2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Tomates-cereja

6 tomates-cereja - 21 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

tomates
6 tomatinhos (102g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
12 tomatinhos (204g)

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

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Tomates assados

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g proteína ● 16g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Rende 3 1/2 tomate(s)

tomates

3 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (319g)

óleo

3 1/2 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Seitan com alho e pimenta

1027 kcal ● 92g proteína ● 50g gordura ● 49g carboidrato ● 4g fibra



sal

1 1/2 pitada (1g)

água

1 1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

seitan, estilo frango

3/4 lbs (340g)

pimentão verde

3 colher de sopa, picada (28g)

alho, picado fino

3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

cebola

6 colher de sopa, picada (60g)

azeite

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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Tofu com limão e pimenta

21 oz - 756 kcal ● 46g proteína ● 47g gordura ● 35g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

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

1 1/3 lbs (595g)

pimenta-limão

1/4 colher de sopa (2g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

amido de milho

3 colher de sopa (24g)

limão, raspado

1 1/2 pequeno (87g)

Para todas as 2 refeições:

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

2 1/2 lbs (1191g)

pimenta-limão

1/2 colher de sopa (3g)

óleo

3 colher de sopa (mL)

amido de milho

6 colher de sopa (48g)

limão, raspado

3 pequeno (174g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (220°C).
2. Combine tofu, óleo, amido de milho, raspas de limão, lemon pepper e um pouco de sal em uma assadeira forrada. Misture até o tofu ficar uniformemente coberto.
3. Asse por 20-25 minutos até o tofu ficar dourado e crocante. Sirva.

Lentilhas

405 kcal ● 28g proteína ● 1g gordura ● 59g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

sal
1 pitada (1g)
água
2 1/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
9 1/3 colher de sopa (112g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1/4 colher de chá (2g)
água
4 2/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
56 colher de chá (224g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível. Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Massa com molho pronto

766 kcal ● 26g proteína ● 6g gordura ● 142g carboidrato ● 11g fibra



molho para macarrão
3/8 pote (680 g) (252g)
massa seca crua
6 oz (171g)

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

Salada simples de couve e abacate

230 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 9g carboidrato ● 9g fibra



limão, espremido
1/2 pequeno (29g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)
folhas de couve, picado
1/2 maço (85g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Couve com alho

438 kcal ● 20g proteína ● 23g gordura ● 13g carboidrato ● 25g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

alho, picado
4 dente(s) (de alho) (12g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
óleo
4 colher de chá (mL)
couve-manteiga
22 oz (624g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado
8 1/4 dente(s) (de alho) (25g)
sal
1/4 colher de sopa (4g)
óleo
2 3/4 colher de sopa (mL)
couve-manteiga
2 3/4 lbs (1247g)

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.

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 550 kcal ● 22g proteína ● 10g gordura ● 82g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
folhas verdes variadas
2 oz (57g)
ketchup
2 colher de sopa (34g)
pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)

Para todas as 2 refeições:

hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)
folhas verdes variadas
4 oz (113g)
ketchup
4 colher de sopa (68g)
pães de hambúrguer
4 pão(s) (204g)

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

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



sal
1 pitada (1g)
água
1 2/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
6 2/3 colher de sopa (80g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível. Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervera branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Palitos de cenoura assados

369 kcal ● 4g proteína ● 19g gordura ● 31g carboidrato ● 13g fibra



sal
1/3 colher de chá (2g)
alecrim seco
1/2 colher de sopa (2g)
azeite
4 colher de chá (mL)
cenouras, descascado
16 oz (454g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte as cenouras no sentido do comprimento em tiras longas e finas.
3. Em uma tigela grande, misture as cenouras com todos os outros ingredientes. Misture para envolver.
4. Espalhe uniformemente na assadeira e asse por 20 minutos, até ficarem macias e douradas.
5. Sirva.

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 254 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Rende 2 hambúrguer

hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

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.