

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

Day 1

1589 kcal ● 108g proteína (27%) ● 58g gordura (33%) ● 123g carboidrato (31%) ● 36g fibra (9%)

Café da manhã

140 kcal, 5g proteína, 7g carboidratos líquidos, 9g gordura



Tomates-cereja

9 tomates-cereja- 32 kcal



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal

Lanches

240 kcal, 5g proteína, 30g carboidratos líquidos, 10g gordura



Barra de granola pequena

2 barra(s)- 238 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

505 kcal, 16g proteína, 58g carboidratos líquidos, 15g gordura



Amoras

1 1/2 xícara(s)- 105 kcal



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal



Hambúguer vegetal com 'queijo'

1 hambúguer- 340 kcal

Jantar

490 kcal, 34g proteína, 27g carboidratos líquidos, 23g gordura



Arroz branco

1/4 xícara de arroz cozido- 55 kcal



Tempeh com molho de amendoim

4 oz de tempeh- 434 kcal

Day 2

1589 kcal ● 108g proteína (27%) ● 58g gordura (33%) ● 123g carboidrato (31%) ● 36g fibra (9%)

Café da manhã

140 kcal, 5g proteína, 7g carboidratos líquidos, 9g gordura



Tomates-cereja

9 tomates-cereja- 32 kcal



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal

Lanches

240 kcal, 5g proteína, 30g carboidratos líquidos, 10g gordura



Barra de granola pequena

2 barra(s)- 238 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

505 kcal, 16g proteína, 58g carboidratos líquidos, 15g gordura



Amoras

1 1/2 xícara(s)- 105 kcal



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal



Hambúguer vegetal com 'queijo'

1 hambúguer- 340 kcal

Jantar

490 kcal, 34g proteína, 27g carboidratos líquidos, 23g gordura



Arroz branco

1/4 xícara de arroz cozido- 55 kcal



Tempeh com molho de amendoim

4 oz de tempeh- 434 kcal

Day 3

1584 kcal ● 104g proteína (26%) ● 53g gordura (30%) ● 137g carboidrato (34%) ● 37g fibra (9%)

Café da manhã

275 kcal, 9g proteína, 18g carboidratos líquidos, 17g gordura



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal



Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal

Lanches

175 kcal, 2g proteína, 28g carboidratos líquidos, 1g gordura



Uvas

174 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

440 kcal, 27g proteína, 40g carboidratos líquidos, 15g gordura



Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



Refogado de cenoura com carne moída

332 kcal

Jantar

475 kcal, 18g proteína, 49g carboidratos líquidos, 19g gordura



Sopa de grão-de-bico, coco e gengibre

343 kcal



Pão naan

1/2 unidade(s)- 131 kcal

Day 4

1537 kcal ● 106g proteína (28%) ● 44g gordura (26%) ● 142g carboidrato (37%) ● 36g fibra (9%)

Café da manhã

275 kcal, 9g proteína, 18g carboidratos líquidos, 17g gordura



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal



Aipo com manteiga de amendoim
218 kcal

Lanches

175 kcal, 2g proteína, 28g carboidratos líquidos, 1g gordura



Uvas
174 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

440 kcal, 27g proteína, 40g carboidratos líquidos, 15g gordura



Arroz branco
1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



Refogado de cenoura com carne moída
332 kcal

Jantar

425 kcal, 20g proteína, 55g carboidratos líquidos, 11g gordura



Quinoa
1 xícara de quinoa cozida- 208 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



Salteado de Chik'n
142 kcal

Day 5

1611 kcal ● 110g proteína (27%) ● 78g gordura (44%) ● 92g carboidrato (23%) ● 24g fibra (6%)

Café da manhã

275 kcal, 9g proteína, 18g carboidratos líquidos, 17g gordura



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal



Aipo com manteiga de amendoim
218 kcal

Lanches

220 kcal, 6g proteína, 44g carboidratos líquidos, 2g gordura



Pretzels
220 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

385 kcal, 25g proteína, 12g carboidratos líquidos, 22g gordura



Pimentões cozidos
3/4 pimentão(s)- 90 kcal



Tempeh básico
4 oz- 295 kcal

Jantar

510 kcal, 22g proteína, 16g carboidratos líquidos, 37g gordura



Tofu empanado em nozes (vegano)
426 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate
85 kcal

Day 6

1618 kcal ● 129g proteína (32%) ● 51g gordura (29%) ● 132g carboidrato (33%) ● 27g fibra (7%)

Café da manhã

295 kcal, 7g proteína, 31g carboidratos líquidos, 14g gordura



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 kcal



Nozes

1/6 xícara(s)- 131 kcal

Lanches

220 kcal, 6g proteína, 44g carboidratos líquidos, 2g gordura



Pretzels

220 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

385 kcal, 25g proteína, 12g carboidratos líquidos, 22g gordura



Pimentões cozidos

3/4 pimentão(s)- 90 kcal



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal

Jantar

500 kcal, 44g proteína, 44g carboidratos líquidos, 13g gordura



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal



Lentilhas

231 kcal

Day 7

1564 kcal ● 114g proteína (29%) ● 45g gordura (26%) ● 154g carboidrato (39%) ● 21g fibra (5%)

Café da manhã

295 kcal, 7g proteína, 31g carboidratos líquidos, 14g gordura



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 kcal



Nozes

1/6 xícara(s)- 131 kcal

Lanches

220 kcal, 6g proteína, 44g carboidratos líquidos, 2g gordura



Pretzels

220 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

330 kcal, 10g proteína, 34g carboidratos líquidos, 16g gordura



Sanduíche de queijo vegano grelhado

1 sanduíche(s)- 331 kcal



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal



Lentilhas

231 kcal

Lanches

- barra de granola pequena
4 barra (100g)
- pretzels duros salgados
6 oz (170g)

Vegetais e produtos vegetais

- tomates
4 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (566g)
- ketchup
2 colher de sopa (34g)
- coentro fresco
2 colher de sopa, picado (6g)
- cebola
3/4 grande (119g)
- alho
3 1/3 dente(s) (de alho) (10g)
- cenouras
3 1/2 médio (217g)
- aipo cru
6 2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (267g)
- gengibre fresco
1/8 fatias (2,5 cm diâ.) (0g)
- pimentão
1 2/3 grande (276g)
- pepino
1/3 pepino (≈21 cm) (100g)

Produtos de nozes e sementes

- mix de nozes
4 colher de sopa (34g)
- leite de coco enlatado
1/8 lata (mL)
- nozes
2 1/3 oz (66g)

Frutas e sucos de frutas

- amoras
3 xícara (432g)
- suco de limão
5/8 fl oz (mL)
- suco de limão
2 colher de chá (mL)
- Toranja
1 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (498g)
- uvas
6 xícara (552g)

Produtos de panificação

- pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)
- pão naan
1/2 pedaço(s) (45g)
- pão
2 fatia (64g)

Bebidas

- água
1 1/4 galão (mL)
- pó proteico
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo
1/2 xícara (93g)
- quinoa, crua
1/3 xícara (57g)
- arroz integral
1 1/2 colher de sopa (18g)

Leguminosas e produtos derivados

- molho de soja (tamari)
2 oz (mL)
- manteiga de amendoim
1/3 lbs (161g)
- tempeh
1 lbs (454g)
- carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1/2 lbs (227g)
- lentilhas, cruas
13 1/2 colher de sopa (164g)
- grão-de-bico enlatado
1/8 lata (56g)
- tofu firme
6 oz (170g)

Especiarias e ervas

- flocos de pimenta vermelha
1/3 colher de chá (1g)
- cúrcuma em pó
1/2 pitada (0g)
- curry em pó
1/4 colher de sopa (2g)
- mostarda Dijon
3/4 colher de sopa (11g)

Gorduras e óleos

- óleo
2 1/2 oz (mL)
- molho para salada
2 1/2 colher de sopa (mL)
- maionese vegana
1 1/2 colher de sopa (23g)

Outro

- queijo vegano, fatiado
4 fatia(s) (80g)
 - folhas verdes variadas
1 embalagem (155 g) (153g)
 - hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
 - levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)
 - tiras veganas chik'n
1 1/4 oz (35g)
 - salsicha vegana
2 salsicha (200g)
-

- sal
1 1/2 pitada (1g)

Cereais matinais

- aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Toranja
1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 3 refeições:

Toranja
1 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (498g)

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)
-

Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 3 refeições:

manteiga de amendoim
6 colher de sopa (96g)
aipo cru
6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)

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

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Nozes

1/6 xícara(s) - 131 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes
3 colher de sopa, sem casca (19g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
6 colher de sopa, sem casca (38g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Amoras

1 1/2 xícara(s) - 105 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 9g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amoras
1 1/2 xícara (216g)

Para todas as 2 refeições:

amoras
3 xícara (432g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Tomates assados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates

2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

óleo

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.

Hambúrguer vegetal com 'queijo'

1 hambúrguer - 340 kcal ● 12g proteína ● 9g gordura ● 46g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo vegano, fatiado

1 fatia(s) (20g)

pães de hambúrguer

1 pão(s) (51g)

ketchup

1 colher de sopa (17g)

folhas verdes variadas

1 oz (28g)

hambúrguer vegetal

1 hambúrguer (71g)

Para todas as 2 refeições:

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)

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 pickles.
-

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Refogado de cenoura com carne moída

332 kcal ● 25g proteína ● 15g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

coentro fresco, picado
3 colher de chá, picado (3g)
cebola, picado
1/3 grande (50g)
alho, picado finamente
2/3 dente(s) (de alho) (2g)
óleo
2 colher de chá (mL)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
flocos de pimenta vermelha
1 1/3 pitada (0g)
água
2 colher de chá (mL)
molho de soja (tamari)
3 colher de chá (mL)
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
4 oz (113g)
cenouras
1 1/3 grande (96g)

Para todas as 2 refeições:

coentro fresco, picado
2 colher de sopa, picado (6g)
cebola, picado
2/3 grande (100g)
alho, picado finamente
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)
óleo
4 colher de chá (mL)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
flocos de pimenta vermelha
1/3 colher de chá (1g)
água
4 colher de chá (mL)
molho de soja (tamari)
2 colher de sopa (mL)
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1/2 lbs (227g)
cenouras
2 2/3 grande (192g)

1. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-baixo e adicione o óleo. Acrescente a cebola picada e o alho e mexa ocasionalmente.
2. Enquanto isso, corte as cenouras em palitos pequenos. Adicione as cenouras à frigideira com as cebolas junto com flocos de pimenta vermelha e uma pitada de sal e pimenta. Continue cozinhando até que as cebolas estejam douradas e as cenouras levemente macias.
3. Adicione os pedaços de carne (hambúrguer desfiado) à panela e misture. Acrescente molho de soja, água e metade do coentro.
4. Quando estiver totalmente cozido, sirva e regue com suco de limão e o restante do coentro.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Pimentões cozidos

3/4 pimentão(s) - 90 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão, sem sementes e cortado em tiras
3/4 grande (123g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimentão, sem sementes e cortado em tiras
1 1/2 grande (246g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

1. No fogão: aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as tiras de pimentão e cozinhe até amolecer, cerca de 5-10 minutos.
2. Forno: pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture as tiras de pimentão com o óleo e tempere com sal e pimenta. Asse por cerca de 20-25 minutos até amolecerem.

Tempeh básico

4 oz - 295 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
2 colher de chá (mL)
tempeh
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
4 colher de chá (mL)
tempeh
1/2 lbs (227g)

1. Fatie o tempeh 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.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 7

Sanduíche de queijo vegano grelhado

1 sanduíche(s) - 331 kcal ● 10g proteína ● 16g gordura ● 34g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

queijo vegano, fatiado
2 fatia(s) (40g)
óleo
1 colher de chá (mL)
pão
2 fatia (64g)

1. Preaqueça a frigideira em fogo médio-baixo com metade do óleo. Coloque uma fatia de pão na frigideira e cubra com o queijo e a outra fatia de pão. Grelhe até dourar levemente - retire da frigideira e adicione o óleo restante. Vire o sanduíche e grelhe o outro lado. Continue até o queijo derreter.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Barra de granola pequena

2 barra(s) - 238 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 30g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola pequena
2 barra (50g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola pequena
4 barra (100g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Uvas

174 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 28g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas
3 xícara (276g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
6 xícara (552g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Pretzels

220 kcal ● 6g proteína ● 2g gordura ● 44g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pretzels duros salgados
2 oz (57g)

Para todas as 3 refeições:

pretzels duros salgados
6 oz (170g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Arroz branco

1/4 xícara de arroz cozido - 55 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo
4 colher de chá (15g)
água
1/6 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo
2 2/3 colher de sopa (31g)
água
1/3 xícara(s) (mL)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Tempeh com molho de amendoim

4 oz de tempeh - 434 kcal ● 33g proteína ● 23g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

levadura nutricional
1/2 colher de sopa (2g)
molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
tempeh
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

levadura nutricional
1 colher de sopa (4g)
molho de soja (tamari)
2 colher de chá (mL)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
manteiga de amendoim
4 colher de sopa (65g)
tempeh
1/2 lbs (227g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga ou papel alumínio e pulverize com spray antiaderente.
2. Corte o tempeh em pedaços no formato de nuggets.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o suco de limão, o molho de soja e a levedura nutricional. Vá adicionando pequenas quantidades de água até obter uma consistência de molho que não fique muito rala. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Mergulhe o tempeh no molho, cobrindo-o completamente. Coloque na assadeira. Reserve um pouco do molho para depois.
5. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que a manteiga de amendoim forme uma crosta.
6. Regue com o molho extra por cima e sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Sopa de grão-de-bico, coco e gengibre

343 kcal ● 13g proteína ● 17g gordura ● 28g carboidrato ● 8g fibra



cebola, cortado em cubos
1/8 grande (19g)
gengibre fresco, cortado em cubos
1/8 fatias (2,5 cm diâ.) (0g)
cúrcuma em pó
1/2 pitada (0g)
curry em pó
1/4 colher de sopa (2g)
leite de coco enlatado
1/8 lata (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
3 colher de sopa (36g)
água
5/8 xícara(s) (mL)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
alho, cortado em cubos
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
grão-de-bico enlatado, escorrido
1/8 lata (56g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio e adicione cebolas, alho e gengibre. Mexa frequentemente e cozinhe por cerca de 7 minutos.
2. Acrescente o curry em pó e a cúrcuma e cozinhe por 1 minuto, mexendo sempre.
3. Adicione grão-de-bico, leite de coco, lentilhas e água. Mexa, leve a ferver, reduza o fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos. Tempere com sal/pimenta a gosto e sirva.

Pão naan

1/2 unidade(s) - 131 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1/2 unidade(s)



pão naan

1/2 pedaço(s) (45g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Quinoa

1 xícara de quinoa cozida - 208 kcal ● 8g proteína ● 3g gordura ● 32g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 xícara de quinoa cozida

quinoa, crua

1/3 xícara (57g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de quinoa se forem diferentes do abaixo)
2. Enxágue a quinoa em uma peneira fina.
3. Adicione a quinoa e a água em uma panela e aqueça em fogo alto até ferver.
4. Reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 10–20 minutos ou até a quinoa ficar macia.
5. Retire do fogo e deixe a quinoa descansar tampada por cerca de 5 minutos, então solte com um garfo.
6. Sinta-se à vontade para temperar a quinoa com ervas ou especiarias que combinem com seu prato principal.

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.

Salteado de Chik'n

142 kcal ● 10g proteína ● 2g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas

1/4 médio (30g)

tiras veganas chik'n

1 1/4 oz (35g)

cenouras, cortado em tiras finas

1/2 pequeno (14 cm) (25g)

molho de soja (tamari)

1 1/4 colher de chá (mL)

água

1/6 xícara(s) (mL)

arroz integral

1 1/2 colher de sopa (18g)

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

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Tofu empanado em nozes (vegano)

426 kcal ● 20g proteína ● 34g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra

**alho, cortado em cubos**

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

tofu firme, escorrido

6 oz (170g)

nozes

4 colher de sopa, picada (29g)

maionese vegana

1 1/2 colher de sopa (23g)

mostarda Dijon

3/4 colher de sopa (11g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga e reserve.
2. Corte o tofu em tiras de aproximadamente 2 onças. Envolve as tiras em um pano limpo e pressione para retirar o excesso de água.
3. Tempere o tofu com sal e pimenta a gosto. Reserve.
4. Em uma tigela pequena, misture a maionese vegana, a mostarda dijon, o alho e o suco de limão.
5. Usando uma colher, pegue cerca de metade da mistura de maionese (reservando a outra metade para o molho) e espalhe uniformemente sobre todas as tiras de tofu, deixando a base sem cobertura.
6. Pressione as nozes picadas até que todos os lados estejam cobertos, também deixando a base sem cobertura.
7. Coloque o tofu na assadeira e asse por cerca de 20 minutos até o tofu aquecer e as nozes tostarem.
8. Sirva com a metade restante da mistura de maionese.

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

Salsicha vegana

1 salsicha(s) - 268 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsicha vegana
1 salsicha (100g)

Para todas as 2 refeições:

salsicha vegana
2 salsicha (200g)

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

Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
2/3 pitada (0g)
água
1 1/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/3 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 1/3 pitada (1g)
água
2 2/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
2/3 xícara (128g)

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.
-

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

2 xícara(s) (mL)

pó proteico

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Para todas as 7 refeições:

água

14 xícara(s) (mL)

pó proteico

14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

1. A receita não possui instruções.
