

Cardápio dos 21 dias

Café, almoço e jantar de cada dia, com o tema espiritual ao lado. Refeições simples e fáceis de achar no mercado — adapte ao que você tem em casa.

Pode comer

Frutas frescas e secas · verduras e legumes · grãos integrais (arroz integral, aveia, quinoa, milho) · feijões, lentilha, grão-de-bico, ervilha · castanhas e sementes · azeite e temperos naturais · água e chás naturais, sem açúcar

Evitar

Carnes e derivados de origem animal · açúcar e adoçantes artificiais · pães e massas refinados · laticínios · frituras · café e álcool · ultraprocessados em geral

DIA	TEMA DO DIA	CAFÉ	ALMOÇO	JANTAR
1	Antes do prato, o propósito Daniel 1:8	Frutas frescas + aveia na água + chá sem açúcar	Arroz integral + legumes no vapor + feijão	Salada colorida + batata-doce cozida
2	Firmeza se declara, não se sente Salmos 57:7	Banana + castanhas + água	Quinoa + legumes refogados no azeite + grão-de-bico	Sopa de legumes + pão 100% integral
3	Quem manda aqui 1 Coríntios 9:27	Mamão + aveia + água	Arroz integral + lentilha + salada de folhas	Legumes assados + abacate
4	Vença só o dia de hoje Daniel 1:12	Cuscuz de milho com tomate e azeite + chá de erva-cidreira	Arroz integral + feijão-preto + couve refogada no azeite	Creme de abóbora com gengibre
5	A fome também fala Mateus 4:4	Melão + sementes de girassol + água	Grão-de-bico ensopado com tomate + arroz integral + salada de pepino	Mandioca cozida + salada de rúcula e tomate
6	Ninguém precisa saber Mateus 6:17	Aveia cozida na água com maçã e canela	Lentilha com cenoura + quinoa + brócolis no vapor	Sopa de feijão com legumes
7	Cuidar do corpo também é oração 1 Reis 19:7	Banana amassada com aveia e pasta de amendoim sem açúcar	Arroz integral + feijão carioca + abobrinha refogada + salada de folhas	Batata-doce assada + grão-de-bico temperado + folhas verdes
8	O que ainda te prende? Isaías 58:6	Mamão com chia + água de coco	Escondidinho de mandioca com lentilha	Salada de feijão-fradinho com tomate, cebola e cheiro-verde
9	Janela aberta todo dia Daniel 6:10	Salada de frutas (manga, laranja e uva) + castanha-do-pará	Arroz integral com lentilha e cebola dourada + salada de repolho	Caldo de batata com couve
10	Cansar não é desistir Gálatas 6:9	Pera + mix de castanhas + chá de camomila	Feijão-branco com legumes + arroz integral	Berinjela assada recheada com quinoa e tomate
11	Deus quer o coração, não o show Joel 2:13	Vitamina de banana com aveia batida na água	Moqueca de banana-da-terra com pimentões e leite de coco + arroz integral	Sopa de lentilha vermelha com cenoura
12	Não é pela sua força Daniel 9:18	Goiaba + sementes de abóbora + água	Quinoa com legumes assados + grão-de-bico	Purê de mandioquinha + espinafre refogado no alho

DIA	TEMA DO DIA	CAFÉ	ALMOÇO	JANTAR
13	Quando não sei o que fazer 2 Crônicas 20:12	Aveia com morangos e linhaça	Arroz integral + feijão-preto + quiabo refogado + vinagrete	Salada morna de lentilha com abobrinha
14	A fraqueza abre espaço 2 Coríntios 12:9	Batata-doce cozida + chá de hortelã	Estrogonofe de grão-de-bico com tomate e leite de coco + arroz integral	Legumes no vapor (brócolis, cenoura e chuchu) com azeite e ervas
15	Você foi ouvido no primeiro dia Daniel 10:12	Melancia + castanha de caju	Baião de dois vegano (arroz integral + feijão-de-corda + coentro), sem queijo e sem carne	Creme de ervilha fresca
16	Essa luta não é só sua 2 Crônicas 20:15	Cuscuz de milho com legumes refogados	Lentilha + arroz integral + beterraba ralada com limão	Abóbora assada com sementes + salada verde
17	Hoje é manhã nova Lamentações 3:22-23	Maçã + pasta de amendoim sem açúcar	Feijoada vegana (feijão-preto, abóbora e couve) + arroz integral	Sopa de mandioca com cheiro-verde
18	Nada está perdido demais Joel 2:25	Aveia com banana, nozes e canela	Arroz integral + grão-de-bico + couve-flor assada com cúrcuma	Tomate recheado com quinoa e ervas
19	Existe uma fome que sustenta João 4:34	Laranja + amêndoas + água	Quibe de abóbora com trigo integral, assado + salada de pepino	Caldo de feijão com couve
20	O jejum termina, a fome de Deus não Salmos 34:8	Mamão + aveia + chia	Arroz integral com cogumelos e ervilha, sem manteiga e sem queijo	Salada colorida de grão-de-bico, manga e rúcula
21	Jardim regado Isaías 58:11	Frutas da estação à escolha + castanhas	Refeição de gratidão: arroz integral, feijão, legumes assados e salada. Se puder, divida a mesa com alguém	Sopa leve de legumes + um chá, pra encerrar em paz

Antes de começar. Este cardápio é informativo e não é orientação nutricional individualizada. Converse com um médico ou nutricionista antes de iniciar, principalmente em caso de gravidez, amamentação, diabetes ou outra condição metabólica, uso de medicação contínua, histórico de transtorno alimentar ou idade abaixo de 18 anos. Se sentir tontura ou fraqueza forte, ajuste o jejum e procure orientação. No dia 22, volte aos outros alimentos aos poucos. O maniFAST é um app de bem-estar e vida devocional, não é um dispositivo médico.