

Meal Plan - Dieta vegetariana baixa em carboidratos de 3200 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

3189 kcal ● 248g proteína (31%) ● 166g gordura (47%) ● 131g carboidrato (16%) ● 46g fibra (6%)

Café da manhã

475 kcal, 16g proteína, 31g carboidratos líquidos, 27g gordura



Torrada com homus
2 fatia(s)- 293 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Lanches

350 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tacos de queijo e guacamole
2 taco(s)- 350 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

1030 kcal, 90g proteína, 27g carboidratos líquidos, 57g gordura



Tofu assado
32 oz- 905 kcal



Tomates salteados com alho e ervas
127 kcal

Jantar

1005 kcal, 54g proteína, 67g carboidratos líquidos, 51g gordura



Salada de espinafre com cranberries
285 kcal



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
720 kcal

Day 2

3137 kcal ● 237g proteína (30%) ● 160g gordura (46%) ● 135g carboidrato (17%) ● 51g fibra (7%)

Café da manhã

475 kcal, 16g proteína, 31g carboidratos líquidos, 27g gordura



Torrada com homus

2 fatia(s)- 293 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal

Lanches

350 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tacos de queijo e guacamole

2 taco(s)- 350 kcal

Almoço

960 kcal, 61g proteína, 38g carboidratos líquidos, 59g gordura



Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



Tomates salteados com alho e ervas

424 kcal

Jantar

1025 kcal, 73g proteína, 61g carboidratos líquidos, 44g gordura



Lentilhas

231 kcal



Tempeh com molho de amendoim

6 oz de tempeh- 651 kcal



Salada caprese

142 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 3

3211 kcal ● 240g proteína (30%) ● 167g gordura (47%) ● 126g carboidrato (16%) ● 59g fibra (7%)

Café da manhã

540 kcal, 26g proteína, 14g carboidratos líquidos, 39g gordura



Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal



Nozes

3/8 xícara(s)- 262 kcal



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal

Lanches

365 kcal, 8g proteína, 11g carboidratos líquidos, 25g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Abacate

176 kcal



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

960 kcal, 61g proteína, 38g carboidratos líquidos, 59g gordura



Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



Tomates salteados com alho e ervas

424 kcal

Jantar

1025 kcal, 73g proteína, 61g carboidratos líquidos, 44g gordura



Lentilhas

231 kcal



Tempeh com molho de amendoim

6 oz de tempeh- 651 kcal



Salada caprese

142 kcal

Day 4

3196 kcal ● 235g proteína (29%) ● 149g gordura (42%) ● 177g carboidrato (22%) ● 53g fibra (7%)

Café da manhã

540 kcal, 26g proteína, 14g carboidratos líquidos, 39g gordura



Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal



Nozes

3/8 xícara(s)- 262 kcal



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal

Lanches

365 kcal, 8g proteína, 11g carboidratos líquidos, 25g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Abacate

176 kcal



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

955 kcal, 73g proteína, 79g carboidratos líquidos, 36g gordura



logurte com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 181 kcal



Seitan simples

8 oz- 487 kcal



Salada de espinafre com cranberries

285 kcal

Jantar

1015 kcal, 55g proteína, 70g carboidratos líquidos, 47g gordura



Massa assada com feta e grão-de-bico

1016 kcal

Day 5

3215 kcal ● 229g proteína (28%) ● 160g gordura (45%) ● 142g carboidrato (18%) ● 72g fibra (9%)

Café da manhã

560 kcal, 32g proteína, 14g carboidratos líquidos, 35g gordura



Omelete de chili e queijo
433 kcal



Framboesas
1 3/4 xícara(s)- 126 kcal

Lanches

365 kcal, 8g proteína, 11g carboidratos líquidos, 25g gordura



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



Abacate
176 kcal



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

915 kcal, 45g proteína, 50g carboidratos líquidos, 55g gordura



Tofu à Marsala
434 kcal



Salada simples de mussarela e tomate
484 kcal

Jantar

1050 kcal, 71g proteína, 64g carboidratos líquidos, 44g gordura



Salada de grão-de-bico fácil
467 kcal



Satay de chik'n com molho de amendoim
5 espetos- 583 kcal

Day 6

3191 kcal ● 235g proteína (29%) ● 150g gordura (42%) ● 153g carboidrato (19%) ● 71g fibra (9%)

Café da manhã

560 kcal, 32g proteína, 14g carboidratos líquidos, 35g gordura



Omelete de chili e queijo
433 kcal



Framboesas
1 3/4 xícara(s)- 126 kcal

Lanches

350 kcal, 6g proteína, 33g carboidratos líquidos, 19g gordura



Torta de arroz
4 bolacha(s) de arroz- 139 kcal



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

905 kcal, 54g proteína, 40g carboidratos líquidos, 51g gordura



Salada de espinafre com cranberries
316 kcal



Tempeh básico
8 oz- 590 kcal

Jantar

1050 kcal, 71g proteína, 64g carboidratos líquidos, 44g gordura



Salada de grão-de-bico fácil
467 kcal



Satay de chik'n com molho de amendoim
5 espetos- 583 kcal

Day 7

3178 kcal

202g proteína (25%)

159g gordura (45%)

162g carboidrato (20%)

73g fibra (9%)


Café da manhã

560 kcal, 32g proteína, 14g carboidratos líquidos, 35g gordura



Omelete de chili e queijo

433 kcal



Framboesas

1 3/4 xícara(s)- 126 kcal


Lanches

350 kcal, 6g proteína, 33g carboidratos líquidos, 19g gordura




Torta de arroz

4 bolacha(s) de arroz- 139 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal




Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura




Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal


Almoço

905 kcal, 54g proteína, 40g carboidratos líquidos, 51g gordura



Salada de espinafre com cranberries

316 kcal




Tempeh básico

8 oz- 590 kcal


Jantar

1035 kcal, 38g proteína, 73g carboidratos líquidos, 53g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal



Bowl de grão-de-bico e abobrinha com limão

854 kcal

Bebidas

- ☐ proteína em pó
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
- ☐ água
23 2/3 xícara(s) (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão
4 fatia (128g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus
10 colher de sopa (150g)
- ☐ molho de soja (tamari)
2/3 lbs (mL)
- ☐ tofu extra firme
2 lbs (907g)
- ☐ lentilhas, cruas
2/3 xícara (128g)
- ☐ tempeh
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ manteiga de amendoim
1/3 lbs (150g)
- ☐ amendoim torrado
6 colher de sopa (55g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
3 lata(s) (1344g)
- ☐ tofu firme
5 oz (142g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pecãs
1 xícara, metades (99g)
- ☐ nozes
5 oz (137g)
- ☐ sementes de gergelim
2 colher de sopa (18g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ cranberries secas
1/2 xícara (84g)
- ☐ suco de limão
3 fl oz (mL)
- ☐ abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)

Gorduras e óleos

- ☐ vinagrete de framboesa com nozes
1/2 xícara (mL)
- ☐ óleo
4 oz (mL)
- ☐ azeite
1/4 lbs (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
1 3/4 oz (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo romano
1 1/2 colher de sopa (10g)
- ☐ queijo cheddar
1/3 lbs (155g)
- ☐ mussarela fresca
6 oz (170g)
- ☐ ovos
18 grande (900g)
- ☐ iogurte saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente (170 g) (170g)
- ☐ queijo feta
5 oz (142g)

Outro

- ☐ tempero italiano
1 1/4 recipiente (≈21 g) (26g)
- ☐ linguiça vegana
5 1/2 salsicha (550g)
- ☐ guacamole industrializado
1/2 xícara (124g)
- ☐ levedura nutricional
1 1/2 colher de sopa (6g)
- ☐ folhas verdes variadas
2/3 embalagem (155 g) (103g)
- ☐ massa de grão-de-bico
5/8 caixa (124g)
- ☐ óleo de gergelim
5 colher de chá (mL)
- ☐ tiras veganas chik'n
13 1/3 oz (378g)
- ☐ espeto(s)
10 espetos (10g)
- ☐ manteiga vegana
1 colher de sopa (14g)

Especiarias e ervas

- ☐ framboesas
8 1/4 xícara (1015g)
- ☐ suco de limão
2 1/2 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ espinafre fresco
1 pacote (280 g) (307g)
- ☐ cenouras
8 1/2 médio (519g)
- ☐ brócolis
1 1/2 xícara, picado (137g)
- ☐ batatas
10 oz (280g)
- ☐ gengibre fresco
1/2 oz (13g)
- ☐ tomates
17 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (2167g)
- ☐ alho
8 dente(s) (de alho) (24g)
- ☐ cebola
2 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (290g)
- ☐ salsa fresca
16 ramos (16g)
- ☐ cogumelos
2 1/2 oz (71g)
- ☐ chalotas
1/2 chalota (57g)
- ☐ abobrinha
1 grande (323g)

- ☐ pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
- ☐ sal
2 colher de chá (12g)
- ☐ manjeriço fresco
1/2 oz (13g)
- ☐ pó de chili
1 colher de sopa (8g)
- ☐ coentro em pó
1 colher de sopa (5g)
- ☐ vinagre balsâmico
2 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ manjeriço, seco
4 pitada, folhas (0g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
1/2 lbs (227g)
- ☐ amido de milho (cornstarch)
1 colher de chá (3g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
2 colher de sopa (mL)
- ☐ caldo de legumes
1/2 xícara(s) (mL)

Lanches

- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
8 bolo (72g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Torrada com homus

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



Para uma única refeição:

pão

2 fatia (64g)

homus

5 colher de sopa (75g)

Para todas as 2 refeições:

pão

4 fatia (128g)

homus

10 colher de sopa (150g)

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

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s) - 68 kcal 2g proteína 0g gordura 10g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:	Para todas as 2 refeições:
cenouras 2 1/2 médio (153g)	cenouras 5 médio (305g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Nozes

3/8 xícara(s) - 262 kcal 6g proteína 24g gordura 3g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:	Para todas as 2 refeições:
nozes 6 colher de sopa, sem casca (38g)	nozes 3/4 xícara, sem casca (75g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos cozidos

3 ovo(s) - 208 kcal 19g proteína 14g gordura 1g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

6 grande (300g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Omelete de chili e queijo

433 kcal ● 29g proteína ● 33g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

azeite

2 colher de chá (mL)

pó de chili

1 colher de chá (3g)

coentro em pó

1 colher de chá (2g)

queijo cheddar

2 colher de sopa, ralado (14g)

ovos, batido

4 grande (200g)

Para todas as 3 refeições:

azeite

2 colher de sopa (mL)

pó de chili

1 colher de sopa (8g)

coentro em pó

1 colher de sopa (5g)

queijo cheddar

6 colher de sopa, ralado (42g)

ovos, batido

12 grande (600g)

1. Bata os ovos com o coentro, o pimentão em pó e um pouco de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira pequena e despeje os ovos em uma camada uniforme.
3. Quando estiverem cozidos, polvilhe o queijo por cima e cozinhe por mais um minuto.
4. Dobre a omelete e sirva.

Framboesas

1 3/4 xícara(s) - 126 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

framboesas

1 3/4 xícara (215g)

Para todas as 3 refeições:

framboesas

5 1/4 xícara (646g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tofu assado

32 oz - 905 kcal ● 88g proteína ● 47g gordura ● 22g carboidrato ● 11g fibra



Rende 32 oz

molho de soja (tamari)

1 xícara (mL)

sementes de gergelim

2 colher de sopa (18g)

tofu extra firme

2 lbs (907g)

gingibre fresco, descascado e ralado

2 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)

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 perfumadas, 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 revestidos.
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.

Tomates salteados com alho e ervas

127 kcal ● 1g proteína ● 10g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
tomates
1/2 pint, tomatinhos (149g)
tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
sal
2 pitada (2g)
alho, picado
1/2 dente(s) (de alho) (2g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.
2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.
3. Sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salsicha vegana

2 salsicha(s) - 536 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

linguiça vegana
2 salsicha (200g)

Para todas as 2 refeições:

linguiça vegana
4 salsicha (400g)

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

Tomates salteados com alho e ervas

424 kcal ● 5g proteína ● 35g gordura ● 17g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino

1 2/3 pitada, moído (0g)

azeite

2 1/2 colher de sopa (mL)

tomates

1 2/3 pint, tomatinhos (497g)

tempero italiano

2 1/2 colher de chá (9g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

alho, picado

1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

3 1/3 pitada, moído (1g)

azeite

5 colher de sopa (mL)

tomates

3 1/3 pint, tomatinhos (993g)

tempero italiano

5 colher de chá (18g)

sal

1/2 colher de sopa (10g)

alho, picado

3 1/3 dente(s) (de alho) (10g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.
2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.
3. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

iogurte com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 181 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 32g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 pote(s)

iogurte saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente (170 g) (170g)

1. A receita não possui instruções.

Seitan simples

8 oz - 487 kcal ● 60g proteína ● 15g gordura ● 27g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz

seitan

1/2 lbs (227g)

óleo

2 colher de chá (mL)

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.

Salada de espinafre com cranberries

285 kcal ● 5g proteína ● 19g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



cranberries secas
2 colher de sopa (20g)
nozes
2 colher de sopa, picada (15g)
espinafre fresco
3/8 pacote (170 g) (64g)
vinagrete de framboesa com nozes
2 colher de sopa (mL)
queijo romano, finamente ralado
1 colher de chá (2g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Para as sobras, você pode simplesmente misturar todos os ingredientes com antecedência e guardar em um recipiente (tupperware) na geladeira e, na hora de comer, basta servir e temperar.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Tofu à Marsala

434 kcal ● 17g proteína ● 21g gordura ● 37g carboidrato ● 6g fibra

**manteiga vegana**

1 colher de sopa (14g)

amido de milho (cornstarch)

1 colher de chá (3g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

batatas, descascado e cortado em quartos

5 oz (142g)

caldo de legumes, quente

1/2 xícara(s) (mL)

cogumelos, fatiado

2 1/2 oz (71g)

chalotas, picado

1/2 chalota (57g)

alho, picado

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

tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos

5 oz (142g)

1. Coloque as batatas em uma panela grande e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos ou até que as batatas estejam macias ao furar com um garfo. Escorra e devolva as batatas à panela. Adicione manteiga e sal e pimenta a gosto. Amasse com um garfo até ficar homogêneo. Reserve o purê.
2. Em uma tigela pequena, misture o caldo quente com o amido de milho e sal. Mexa até incorporar. Reserve a mistura de caldo.
3. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o tofu e sal e pimenta a gosto. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, até ficar crocante, 4-6 minutos. Transfira o tofu para um prato.
4. Aqueça o óleo restante na mesma frigideira. Adicione os cogumelos e o chalota e cozinhe 3-5 minutos até os cogumelos começarem a dourar. Adicione o alho e cozinhe mais um minuto até liberar aroma.
5. Adicione o caldo e o vinagre balsâmico. Leve para ferver e cozinhe até reduzir e engrossar, cerca de 3-5 minutos.
6. Retorne o tofu à frigideira e leve à fervura. Tempere a gosto com sal e pimenta.
7. Sirva o tofu à Marsala com purê de batatas.

Salada simples de mussarela e tomate

484 kcal ● 28g proteína ● 34g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
manjeriço fresco
2 colher de sopa, picado (5g)
mussarela fresca, fatiado
4 oz (113g)
tomates, fatiado
1 1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.)
(273g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjeriço sobre as fatias e regue com o molho.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de espinafre com cranberries

316 kcal ● 6g proteína ● 21g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

cranberries secas
2 1/4 colher de sopa (22g)
nozes
2 1/4 colher de sopa, picada (16g)
espinafre fresco
3/8 pacote (170 g) (71g)
vinagrete de framboesa com nozes
2 1/4 colher de sopa (mL)
queijo romano, finamente ralado
1 1/4 colher de chá (3g)

Para todas as 2 refeições:

cranberries secas
1/4 xícara (44g)
nozes
1/4 xícara, picada (32g)
espinafre fresco
5/6 pacote (170 g) (142g)
vinagrete de framboesa com nozes
1/4 xícara (mL)
queijo romano, finamente ralado
2 1/2 colher de chá (5g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Para as sobras, você pode simplesmente misturar todos os ingredientes com antecedência e guardar em um recipiente (tupperware) na geladeira e, na hora de comer, basta servir e temperar.

Tempeh básico

8 oz - 590 kcal ● 48g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

tempeh
1 lbs (454g)
óleo
2 2/3 colher de sopa (mL)

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tacos de queijo e guacamole

2 taco(s) - 350 kcal ● 15g proteína ● 29g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

queijo cheddar
1/2 xícara, ralado (57g)
guacamole industrializado
4 colher de sopa (62g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cheddar
1 xícara, ralado (113g)
guacamole industrializado
1/2 xícara (124g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo (1/4 de xícara por taco) na frigideira formando um círculo.
3. Deixe o queijo fritar por cerca de um minuto. As bordas devem ficar crocantes, mas o centro ainda borbulhante e macio. Usando uma espátula, transfira o queijo para um prato.
4. Trabalhando rápido, coloque o guacamole no centro e dobre o queijo sobre ele para formar uma concha de taco antes que o queijo endureça.
5. Sirva.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Amendoins torrados

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



Para uma única refeição:

amendoim torrado
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 3 refeições:

amendoim torrado
6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.

Abacate

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



Para uma única refeição:

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

abacates

1 1/2 abacate(s) (302g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

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

Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

framboesas

1 xícara (123g)

Para todas as 3 refeições:

framboesas

3 xícara (369g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Torta de arroz

4 bolacha(s) de arroz - 139 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 28g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

bolachas de arroz, qualquer sabor

4 bolo (36g)

Para todas as 2 refeições:

bolachas de arroz, qualquer sabor

8 bolo (72g)

1. Aproveite.

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
1 médio (61g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
2 médio (122g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pecãs
4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs
1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Salada de espinafre com cranberries

285 kcal ● 5g proteína ● 19g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



cranberries secas
2 colher de sopa (20g)
nozes
2 colher de sopa, picada (15g)
espinafre fresco
3/8 pacote (170 g) (64g)
vinagrete de framboesa com nozes
2 colher de sopa (mL)
queijo romano, finamente ralado
1 colher de chá (2g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Para as sobras, você pode simplesmente misturar todos os ingredientes com antecedência e guardar em um recipiente (tupperware) na geladeira e, na hora de comer, basta servir e temperar.

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

720 kcal ● 49g proteína ● 32g gordura ● 46g carboidrato ● 12g fibra



óleo
1 colher de sopa (mL)
tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
cenouras, fatiado
1 1/2 médio (92g)
brócolis, picado
1 1/2 xícara, picado (137g)
linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida
1 1/2 salsicha (150g)
batatas, cortado em gomos
1 1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (138g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture os legumes com óleo, tempero italiano e um pouco de sal e pimenta.
3. Espalhe os legumes e a linguiça na assadeira e asse, mexendo uma vez na metade do tempo, até que os legumes estejam macios e a linguiça dourada, cerca de 35 minutos. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Lentilhas

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

água
2 2/3 xícara(s) (mL)
sal
1 1/3 pitada (1g)
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.

Tempeh com molho de amendoim

6 oz de tempeh - 651 kcal ● 49g proteína ● 34g gordura ● 22g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

tempeh
6 oz (170g)
manteiga de amendoim
3 colher de sopa (48g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
1/2 colher de sopa (mL)
levadura nutricional
3/4 colher de sopa (3g)

Para todas as 2 refeições:

tempeh
3/4 lbs (340g)
manteiga de amendoim
6 colher de sopa (97g)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)
levadura nutricional
1 1/2 colher de sopa (6g)

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.

Salada caprese

142 kcal ● 8g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

mussarela fresca
1 oz (28g)
folhas verdes variadas
1/3 embalagem (155 g) (52g)
manjericão fresco
2 2/3 colher de sopa, folhas inteiras (4g)
vinagrete balsâmico
2 colher de chá (mL)
tomates, cortado ao meio
1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

Para todas as 2 refeições:

mussarela fresca
2 oz (57g)
folhas verdes variadas
2/3 embalagem (155 g) (103g)
manjericão fresco
1/3 xícara, folhas inteiras (8g)
vinagrete balsâmico
4 colher de chá (mL)
tomates, cortado ao meio
2/3 xícara de tomates-cereja (99g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjericão e os tomates.
 2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.
-

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Massa assada com feta e grão-de-bico

1016 kcal ● 55g proteína ● 47g gordura ● 70g carboidrato ● 23g fibra



tomates

12 1/2 oz, tomatinhos (354g)

óleo

2 colher de chá (mL)

espinafre fresco

1 1/4 xícara(s) (38g)

massa de grão-de-bico

5/8 caixa (124g)

tempero italiano

1/3 colher de chá (1g)

queijo feta, escorrido

5 oz (142g)

alho, descascado e amassado

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

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Em um refratário, coloque os tomates, o alho e o feta (não esmigalhe). Regue com o óleo e tempere com sal/pimenta. Asse por 30-35 minutos até os tomates estourarem.
3. Enquanto isso, cozinhe a massa de grão-de-bico conforme as instruções da embalagem. Reserve.
4. Retire o refratário do forno e amasse tudo com um garfo até que o feta fique cremoso, mas os tomates ainda estejam um pouco pedaços.
5. Adicione o espinafre e a massa quente ao refratário e misture delicadamente até o espinafre murchar e a massa ficar envolvida no molho. Decore com tempero italiano e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de grão-de-bico fácil

467 kcal ● 24g proteína ● 9g gordura ● 50g carboidrato ● 22g fibra



Para uma única refeição:

vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 lata(s) (448g)
cebola, fatiado finamente
1/2 pequeno (35g)
tomates, cortado ao meio
1 xícara de tomates-cereja (149g)
salsa fresca, picado
3 ramos (3g)

Para todas as 2 refeições:

vinagre balsâmico
2 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
2 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
2 lata(s) (896g)
cebola, fatiado finamente
1 pequeno (70g)
tomates, cortado ao meio
2 xícara de tomates-cereja (298g)
salsa fresca, picado
6 ramos (6g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

Satay de chik'n com molho de amendoim

5 espetos - 583 kcal ● 47g proteína ● 35g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amendoim
5 colher de chá (27g)
suco de limão
1 1/4 colher de sopa (mL)
óleo de gergelim
2 1/2 colher de chá (mL)
tiras veganas chik'n
6 2/3 oz (189g)
espeto(s)
5 espetos (5g)
gingibre fresco, ralado ou picado
5/6 polegada (2.5 cm) cubo (4g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim
1/4 xícara (53g)
suco de limão
2 1/2 colher de sopa (mL)
óleo de gergelim
5 colher de chá (mL)
tiras veganas chik'n
13 1/3 oz (378g)
espeto(s)
10 espetos (10g)
gingibre fresco, ralado ou picado
1 2/3 polegada (2.5 cm) cubo (8g)

1. Se as tiras de chik'n estiverem congeladas, siga as instruções da embalagem no micro-ondas e cozinhe até ficarem moles, mas não totalmente cozidas.
Pincele óleo de gergelim sobre as tiras de chik'n e espete-as em palitos.
Cozinhe os espetos em uma frigideira ou grelha em fogo médio até dourarem por fora e estarem cozidos por dentro.
Enquanto isso, prepare o molho misturando a manteiga de amendoim, o gengibre e o suco de limão. Você pode adicionar um pouco de água para ajustar a consistência do molho, se desejar.
Sirva os espetos com o molho de amendoim e aproveite.

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



sementes de abóbora torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

1. A receita não possui instruções.

Bowl de grão-de-bico e abobrinha com limão

854 kcal ● 29g proteína ● 38g gordura ● 70g carboidrato ● 28g fibra



suco de limão

4 colher de sopa (mL)

manjeriço, seco

4 pitada, folhas (0g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

tempero italiano

4 pitada (2g)

cebola, finamente fatiado

2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)

salsa fresca, picado

10 ramos (10g)

abobrinha, cortado em rodela

1 grande (323g)

alho, picado finamente

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

grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido

1 lata(s) (448g)

1. Em uma frigideira grande em fogo médio, frite as rodela de abobrinha na metade do óleo até ficarem macias e douradas. Retire da frigideira e reserve.
2. Adicione o óleo restante à frigideira e junte a cebola, o alho, o tempero italiano e o manjeriço e cozinhe até as cebolas amolecerem.
3. Adicione o grão-de-bico e cozinhe até aquecer, cerca de 4 minutos.
4. Acrescente o suco de limão, metade da salsa, e tempere com sal e pimenta a gosto. Cozinhe até que o suco de limão reduza um pouco.
5. Transfira para uma tigela e cubra com a abobrinha e o resto da salsa fresca. Sirva.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 dosador - 327 kcal  73g proteína  2g gordura  3g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

- proteína em pó
- 3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
- água
- 3 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

- proteína em pó
- 21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
- água
- 21 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.