

Meal Plan - Dieta vegana alta em proteína de 1300 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

1369 kcal ● 128g proteína (37%) ● 21g gordura (14%) ● 132g carboidrato (38%) ● 35g fibra (10%)

Café da manhã

205 kcal, 13g proteína, 21g carboidratos líquidos, 7g gordura



Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano
1/2 bagel(s)- 130 kcal



Linguíças veganas para o café da manhã
2 linguíças- 75 kcal

Lanches

145 kcal, 3g proteína, 26g carboidratos líquidos, 2g gordura



Chips assados
8 salgadinho(s)- 81 kcal



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

335 kcal, 22g proteína, 41g carboidratos líquidos, 3g gordura



Massa de lentilha
337 kcal

Jantar

355 kcal, 18g proteína, 41g carboidratos líquidos, 8g gordura




Feijões e verduras cozidos
353 kcal

Day 2 1364 kcal ● 116g proteína (34%) ● 29g gordura (19%) ● 135g carboidrato (40%) ● 24g fibra (7%)


Café da manhã

205 kcal, 13g proteína, 21g carboidratos líquidos, 7g gordura



Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano

1/2 bagel(s)- 130 kcal




Linguíças veganas para o café da manhã

2 linguíças- 75 kcal


Lanches

145 kcal, 3g proteína, 26g carboidratos líquidos, 2g gordura



Chips assados

8 salgadinho(s)- 81 kcal




Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal


Almoço

330 kcal, 10g proteína, 44g carboidratos líquidos, 11g gordura



Sopa de tomate

1 lata(s)- 211 kcal




Sementes de girassol

120 kcal

Jantar

355 kcal, 18g proteína, 41g carboidratos líquidos, 8g gordura




Feijões e verduras cozidos

353 kcal

Day 3 1288 kcal ● 122g proteína (38%) ● 28g gordura (19%) ● 118g carboidrato (37%) ● 20g fibra (6%)


Café da manhã

205 kcal, 13g proteína, 21g carboidratos líquidos, 7g gordura



Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano

1/2 bagel(s)- 130 kcal



Linguíças veganas para o café da manhã

2 linguíças- 75 kcal

Lanches

105 kcal, 2g proteína, 21g carboidratos líquidos, 1g gordura




Torta de arroz

3 bolacha(s) de arroz- 104 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal


Almoço

330 kcal, 10g proteína, 44g carboidratos líquidos, 11g gordura



Sopa de tomate

1 lata(s)- 211 kcal




Sementes de girassol

120 kcal


Jantar

320 kcal, 24g proteína, 29g carboidratos líquidos, 8g gordura



Lentilhas

174 kcal



Tempeh básico

2 oz- 148 kcal

Day 4

1336 kcal ● 141g proteína (42%) ● 23g gordura (15%) ● 110g carboidrato (33%) ● 32g fibra (9%)

Café da manhã

215 kcal, 15g proteína, 30g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake proteico verde
130 kcal



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

105 kcal, 2g proteína, 21g carboidratos líquidos, 1g gordura



Torta de arroz
3 bolacha(s) de arroz- 104 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

380 kcal, 22g proteína, 49g carboidratos líquidos, 6g gordura



Salada simples de folhas mistas
68 kcal



Lentilhas
174 kcal



Sopa de lentilha e legumes
139 kcal

Jantar

310 kcal, 30g proteína, 8g carboidratos líquidos, 14g gordura



Farelos veganos
1 1/2 xícara(s)- 219 kcal



Couve salteada
91 kcal

Day 5

1355 kcal ● 135g proteína (40%) ● 26g gordura (17%) ● 109g carboidrato (32%) ● 37g fibra (11%)

Café da manhã

215 kcal, 15g proteína, 30g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake proteico verde
130 kcal



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

130 kcal, 15g proteína, 7g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoa)
105 kcal



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

310 kcal, 14g proteína, 30g carboidratos líquidos, 11g gordura



Salada simples de folhas mistas
68 kcal



Leite de soja
1/2 xícara(s)- 42 kcal



Sopa toscana de feijão branco
202 kcal

Jantar

370 kcal, 18g proteína, 39g carboidratos líquidos, 9g gordura



Stir fry de grão-de-bico com teriyaki
369 kcal

Day 6

1357 kcal ● 123g proteína (36%) ● 30g gordura (20%) ● 119g carboidrato (35%) ● 29g fibra (9%)

Café da manhã

195 kcal, 5g proteína, 23g carboidratos líquidos, 9g gordura



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



Pretzels

110 kcal

Lanches

130 kcal, 15g proteína, 7g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoa)

105 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

330 kcal, 12g proteína, 48g carboidratos líquidos, 7g gordura



Pão naan

1/2 unidade(s)- 131 kcal



Sopa de lentilha vermelha

201 kcal

Jantar

370 kcal, 18g proteína, 39g carboidratos líquidos, 9g gordura



Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

369 kcal

Day 7

1264 kcal ● 118g proteína (37%) ● 29g gordura (21%) ● 114g carboidrato (36%) ● 18g fibra (6%)

Café da manhã

195 kcal, 5g proteína, 23g carboidratos líquidos, 9g gordura



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



Pretzels

110 kcal

Lanches

130 kcal, 15g proteína, 7g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoa)

105 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

330 kcal, 12g proteína, 48g carboidratos líquidos, 7g gordura



Pão naan

1/2 unidade(s)- 131 kcal



Sopa de lentilha vermelha

201 kcal

Jantar

275 kcal, 13g proteína, 34g carboidratos líquidos, 8g gordura



Salteado de Chik'n

142 kcal



Arroz integral

1/4 xícara de arroz integral cozido- 57 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
1/6 pote (680 g) (112g)
- ☐ caldo de legumes
4 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ sopa de tomate condensada enlatada
2 lata (298 g) (596g)

Outro

- ☐ Massa de lentilha
2 2/3 oz (76g)
- ☐ Chips assados, qualquer sabor
16 crips (37g)
- ☐ cream cheese sem laticínios
2 1/4 colher de sopa (34g)
- ☐ linguiças veganas para o café da manhã
6 linguiças (135g)
- ☐ folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
- ☐ levedura nutricional
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ leite de soja sem açúcar
1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
- ☐ molho teriyaki
4 colher de sopa (mL)
- ☐ tiras veganas chik'n
1 1/4 oz (35g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ pêssego
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)
- ☐ banana
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)
- ☐ laranja
3 laranja (462g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
22 1/2 concha (1/3 xícara cada) (698g)
- ☐ água
23 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó, baunilha
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
1 1/2 xícara (mL)

Gorduras e óleos

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

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ folhas de couve
3 3/4 xícara, picada (150g)
- ☐ alho
4 1/4 dente(s) (de alho) (13g)
- ☐ mistura de legumes congelados
3/4 lbs (335g)
- ☐ espinafre fresco
1 1/2 xícara(s) (45g)
- ☐ cenouras
4 1/3 médio (262g)
- ☐ aipo cru
1/4 talo grande (28-30 cm de comprimento) (16g)
- ☐ cebola
2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (73g)
- ☐ extrato de tomate
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ batatas
1/2 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (107g)
- ☐ pimentão
1/4 médio (30g)
- ☐ tomates
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão branco, enlatado
1 1/4 lata(s) (549g)
- ☐ lentilhas, cruas
10 colher de sopa (120g)
- ☐ tempeh
2 oz (57g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 1/2 xícara (150g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1 lata(s) (448g)
- ☐ lentilhas vermelhas, cruas
4 colher de sopa (48g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 1/4 colher de chá (mL)

Produtos de nozes e sementes

Produtos de panificação

- ☐ bagel
1 1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (104g)
- ☐ pão naan
1 pedaço(s) (90g)

Especiarias e ervas

- ☐ flocos de pimenta vermelha
3 pitada (1g)
- ☐ sal
1 1/2 pitada (1g)
- ☐ cominho em pó
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ coentro em pó
4 pitada (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)

- ☐ miolos de girassol
1 1/3 oz (38g)
- ☐ nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)

Lanches

- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
6 bolo (54g)
- ☐ pretzels, crocantes, salgados
2 oz (57g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
3 colher de sopa (34g)
-

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano

1/2 bagel(s) - 130 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 19g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

bagel

1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(35g)

cream cheese sem laticínios

3/4 colher de sopa (11g)

Para todas as 3 refeições:

bagel

1 1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(104g)

cream cheese sem laticínios

2 1/4 colher de sopa (34g)

1. Toste o bagel no ponto desejado.
Espalhe o cream cheese.
Aproveite.

Linguças veganas para o café da manhã

2 linguças - 75 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

linguças veganas para o café da manhã

2 linguças (45g)

Para todas as 3 refeições:

linguças veganas para o café da manhã

6 linguças (135g)

1. Cozinhe as linguças conforme as instruções da embalagem.
Sirva.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Shake proteico verde

130 kcal 14g proteína 1g gordura 14g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:

- água
- 1/8 xícara(s) (mL)
- espinafre fresco
- 1/2 xícara(s) (15g)
- proteína em pó, baunilha
- 1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
- banana, congelado
- 1/4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (30g)
- laranja, descascado, fatiado e sem sementes
- 1/2 laranja (77g)

Para todas as 2 refeições:

- água
- 1/4 xícara(s) (mL)
- espinafre fresco
- 1 xícara(s) (30g)
- proteína em pó, baunilha
- 1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
- banana, congelado
- 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)
- laranja, descascado, fatiado e sem sementes
- 1 laranja (154g)

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador (se a banana não estiver congelada, adicione alguns cubos de gelo).
- Bata bem. Adicione mais água, se necessário.
- Sirva imediatamente.

Laranja

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



Para uma única refeição:

- laranja
- 1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

- laranja
- 2 laranja (308g)

- A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

nozes

2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.

Pretzels

110 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pretzels, crocantes, salgados

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

pretzels, crocantes, salgados

2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Massa de lentilha

337 kcal ● 22g proteína ● 3g gordura ● 41g carboidrato ● 16g fibra



molho para macarrão

1/6 pote (680 g) (112g)

Massa de lentilha

2 2/3 oz (76g)

1. Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem. \r\nCubra com o molho e sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Sopa de tomate

1 lata(s) - 211 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

sopa de tomate condensada enlatada

1 lata (298 g) (298g)

Para todas as 2 refeições:

sopa de tomate condensada enlatada

2 lata (298 g) (596g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Sementes de girassol

120 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol

2/3 oz (19g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol

1 1/3 oz (38g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

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

Lentilhas

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



água

1 xícara(s) (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

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.

Sopa de lentilha e legumes

139 kcal ● 9g proteína ● 1g gordura ● 19g carboidrato ● 5g fibra



lentilhas, cruas

2 colher de sopa (24g)

caldo de legumes

1/2 xícara(s) (mL)

folhas de couve

4 colher de sopa, picada (10g)

levedura nutricional

1/4 colher de sopa (1g)

alho

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

mistura de legumes congelados

6 colher de sopa (51g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela grande e leve à fervura.
Deixe cozinhar por 15–20 minutos até que as lentilhas estejam macias.
Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

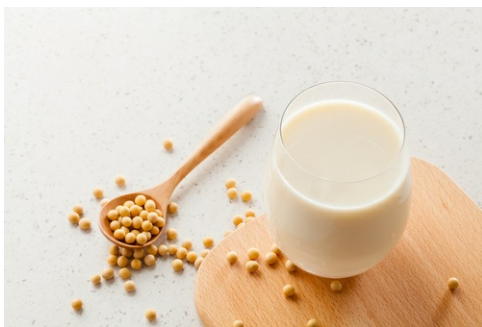
molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

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

Leite de soja

1/2 xícara(s) - 42 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

leite de soja sem açúcar

1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Sopa toscana de feijão branco

202 kcal ● 10g proteína ● 4g gordura ● 25g carboidrato ● 7g fibra



óleo

1/4 colher de sopa (mL)

cenouras, picado

1/4 grande (18g)

aipo cru, picado

1/4 talo grande (28-30 cm de comprimento) (16g)

tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

flocos de pimenta vermelha

1 pitada (0g)

caldo de legumes

1 xícara(s) (mL)

espinafre fresco

1/2 xícara(s) (15g)

feijão branco, enlatado, lavado e escorrido

1/4 lata(s) (110g)

cebola, cortado em cubos

1/4 pequeno (18g)

alho, picado fino

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

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e frite por cerca de 5 minutos até amolecerem. Adicione as cenouras e o aipo e cozinhe mais 8-10 minutos, mexendo ocasionalmente.
2. Adicione o caldo, os feijões brancos, o tempero italiano, a pimenta vermelha em flocos e sal/pimenta a gosto à panela e leve a uma fervura suave. Reduza o fogo para baixo e cozinhe, com a tampa, por 15 minutos.
3. Misture o espinafre e cozinhe até murchar, cerca de 2 minutos.
4. Sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Pão naan

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



Para uma única refeição:

pão naan
1/2 pedaço(s) (45g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan
1 pedaço(s) (90g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa de lentilha vermelha

201 kcal ● 8g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

lentilhas vermelhas, cruas
2 colher de sopa (24g)
caldo de legumes
3/4 xícara(s) (mL)
cominho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
extrato de tomate
1/4 colher de sopa (4g)
coentro em pó
2 pitada (0g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
cebola, cortado em cubinhos
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
alho, picado fino
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
cenouras, cortado em cubinhos
1/4 grande (18g)
batatas, cortado em cubinhos
1/4 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (53g)

Para todas as 2 refeições:

lentilhas vermelhas, cruas
4 colher de sopa (48g)
caldo de legumes
1 1/2 xícara(s) (mL)
cominho em pó
1/2 colher de sopa (3g)
extrato de tomate
1/2 colher de sopa (8g)
coentro em pó
4 pitada (1g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
cebola, cortado em cubinhos
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
alho, picado fino
1 dente(s) (de alho) (3g)
cenouras, cortado em cubinhos
1/2 grande (36g)
batatas, cortado em cubinhos
1/2 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (107g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
2. Adicione a cebola, a cenoura, o alho e uma pitada de sal e pimenta. Cozinhe por 5-7 minutos, até a cebola amolecer.
3. Misture o caldo de legumes, as lentilhas, a batata, cominho, extrato de tomate e coentro. Leve a ferver, depois reduza para fogo baixo. Tampe e cozinhe por 20-25 minutos, ou até as lentilhas e as batatas ficarem macias.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Chips assados

8 salgadinho(s) - 81 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 14g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

Chips assados, qualquer sabor
8 crips (19g)

Para todas as 2 refeições:

Chips assados, qualquer sabor
16 crips (37g)

1. Aproveite.

Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pêssego
1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Torta de arroz

3 bolacha(s) de arroz - 104 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 21g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

bolachas de arroz, qualquer sabor
3 bolo (27g)

Para todas as 2 refeições:

bolachas de arroz, qualquer sabor
6 bolo (54g)

1. Aproveite.

Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Shake de proteína (leite de amêndoa)

105 kcal 14g proteína 4g gordura 3g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

leite de amêndoa sem açúcar
1/2 xícara (mL)
proteína em pó
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 3 refeições:

leite de amêndoa sem açúcar
1 1/2 xícara (mL)
proteína em pó
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

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 3 refeições:

cenouras
3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Feijões e verduras cozidos

353 kcal ● 18g proteína ● 8g gordura ● 41g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

caldo de legumes

3/4 xícara(s) (mL)

flocos de pimenta vermelha

1 pitada (0g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

alho, picado fino

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

feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata(s) (220g)

Para todas as 2 refeições:

caldo de legumes

1 1/2 xícara(s) (mL)

flocos de pimenta vermelha

2 pitada (0g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

alho, picado fino

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

feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata(s) (439g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
2. Adicione o alho e cozinhe até ficar fragrante, cerca de 1 minuto.
3. Misture a pimenta calabresa e uma pitada de sal e pimenta. Cozinhe por 30 segundos.
4. Adicione a couve e refogue até murchar levemente.
5. Misture os feijões brancos e o caldo de legumes.
6. Cubra e cozinhe em fogo baixo por 10 minutos. (Para um ensopado mais espesso, deixe a panela descoberta.)
7. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Lentilhas

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



água

1 xícara(s) (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

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.

2 oz - 148 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 oz

tempeh

2 oz (57g)

óleo

1 colher de chá (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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Farelos veganos

1 1/2 xícara(s) - 219 kcal ● 28g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

1 1/2 xícara (150g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

Couve salteada

91 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



folhas de couve

1 1/2 xícara, picada (60g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

369 kcal ● 18g proteína ● 9g gordura ● 39g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

mistura de legumes congelados

1/2 pacote (280 g) (142g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

2 colher de sopa (mL)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata(s) (224g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de legumes congelados

1 pacote (280 g) (284g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

4 colher de sopa (mL)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata(s) (448g)

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. Adicione os vegetais congelados com um pouco de água e cozinhe por cerca de 6-8 minutos até os vegetais ficarem macios e aquecidos. Misture o molho teriyaki e cozinhe até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salteado de Chik'n

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



arroz integral

1 1/2 colher de sopa (18g)

água

1/6 xícara(s) (mL)

molho de soja (tamari)

1 1/4 colher de chá (mL)

tiras veganas chik'n

1 1/4 oz (35g)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas

1/4 médio (30g)

cenouras, cortado em tiras finas

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

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.

Arroz integral

1/4 xícara de arroz integral cozido - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/4 xícara de arroz integral cozido

sal
1/2 pitada (0g)
água
1/6 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
arroz integral
4 colher de chá (16g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
tomates
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

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