

Meal Plan - Dieta vegana alta em proteína de 1500 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

1472 kcal ● 134g proteína (36%) ● 36g gordura (22%) ● 134g carboidrato (36%) ● 20g fibra (6%)

Café da manhã

180 kcal, 7g proteína, 28g carboidratos líquidos, 4g gordura



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



logurte de leite de soja

1 pote- 136 kcal

Lanches

185 kcal, 4g proteína, 16g carboidratos líquidos, 10g gordura



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal



Chips de couve

138 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

545 kcal, 26g proteína, 81g carboidratos líquidos, 10g gordura



Pão de jantar

1 pão(s)- 77 kcal



Salada simples de couve

1/2 xícara(s)- 28 kcal



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

442 kcal

Jantar

175 kcal, 12g proteína, 5g carboidratos líquidos, 10g gordura



Tempeh básico

2 oz- 148 kcal



Tomates assados

1/2 tomate(s)- 30 kcal

Day 2

1528 kcal ● 137g proteína (36%) ● 40g gordura (23%) ● 118g carboidrato (31%) ● 37g fibra (10%)

Café da manhã

180 kcal, 7g proteína, 28g carboidratos líquidos, 4g gordura



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



logurte de leite de soja

1 pote- 136 kcal

Lanches

185 kcal, 4g proteína, 16g carboidratos líquidos, 10g gordura



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal



Chips de couve

138 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

345 kcal, 26g proteína, 10g carboidratos líquidos, 17g gordura



Farelos veganos

1 1/4 xícara(s)- 183 kcal



Rabanetes assados com alecrim

2 1/4 xícara(s)- 162 kcal

Jantar

435 kcal, 16g proteína, 61g carboidratos líquidos, 8g gordura



Pão de jantar

2 pão(s)- 154 kcal



Zoodles marinara

281 kcal

Day 3

1506 kcal ● 138g proteína (37%) ● 45g gordura (27%) ● 112g carboidrato (30%) ● 25g fibra (7%)

Café da manhã

150 kcal, 15g proteína, 11g carboidratos líquidos, 4g gordura



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoa)

105 kcal

Lanches

240 kcal, 9g proteína, 15g carboidratos líquidos, 14g gordura



Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal



Sementes de girassol

180 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

300 kcal, 13g proteína, 21g carboidratos líquidos, 17g gordura



Tofu ao estilo General Tso

245 kcal



Rabanetes assados com alecrim

3/4 xícara(s)- 54 kcal

Jantar

435 kcal, 16g proteína, 61g carboidratos líquidos, 8g gordura



Pão de jantar

2 pão(s)- 154 kcal



Zoodles marinara

281 kcal

Day 4

1514 kcal ● 140g proteína (37%) ● 58g gordura (35%) ● 90g carboidrato (24%) ● 18g fibra (5%)

Café da manhã

150 kcal, 15g proteína, 11g carboidratos líquidos, 4g gordura



Mirtilos
1/2 xícara(s)- 47 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoa)
105 kcal

Lanches

240 kcal, 9g proteína, 15g carboidratos líquidos, 14g gordura



Suco de fruta
1/2 copo(s)- 57 kcal



Sementes de girassol
180 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

300 kcal, 13g proteína, 21g carboidratos líquidos, 17g gordura



Tofu ao estilo General Tso
245 kcal



Rabanetes assados com alecrim
3/4 xícara(s)- 54 kcal

Jantar

445 kcal, 19g proteína, 39g carboidratos líquidos, 21g gordura



Pão naan
1/2 unidade(s)- 131 kcal



Tigela de curry com noodles de abobrinha e tofu
313 kcal

Day 5

1508 kcal ● 160g proteína (42%) ● 52g gordura (31%) ● 85g carboidrato (23%) ● 16g fibra (4%)

Café da manhã

150 kcal, 15g proteína, 11g carboidratos líquidos, 4g gordura



Mirtilos
1/2 xícara(s)- 47 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoa)
105 kcal

Lanches

240 kcal, 9g proteína, 15g carboidratos líquidos, 14g gordura



Suco de fruta
1/2 copo(s)- 57 kcal



Sementes de girassol
180 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

355 kcal, 29g proteína, 14g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salsicha vegana
1 salsicha(s)- 268 kcal



Tomates assados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Jantar

380 kcal, 22g proteína, 42g carboidratos líquidos, 12g gordura



Tenders de chik'n crocantes
5 tender(es)- 286 kcal



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Day 6

1520 kcal ● 148g proteína (39%) ● 55g gordura (33%) ● 87g carboidrato (23%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

225 kcal, 11g proteína, 15g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Lanches

165 kcal, 4g proteína, 29g carboidratos líquidos, 2g gordura



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

355 kcal, 29g proteína, 14g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal



Tomates assados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Jantar

390 kcal, 20g proteína, 26g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

240 kcal

Day 7

1550 kcal ● 137g proteína (35%) ● 53g gordura (30%) ● 103g carboidrato (27%) ● 29g fibra (8%)

Café da manhã

225 kcal, 11g proteína, 15g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Lanches

165 kcal, 4g proteína, 29g carboidratos líquidos, 2g gordura



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

390 kcal, 18g proteína, 30g carboidratos líquidos, 16g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal

Jantar

390 kcal, 20g proteína, 26g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

240 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ mirtilos
2 1/2 xícara (370g)
- ☐ kiwi
4 fruta (276g)
- ☐ suco de limão
1 1/4 colher de chá (mL)
- ☐ suco de fruta
12 fl oz (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/4 oz (8g)
- ☐ manjerição, seco
4 pitada, moído (1g)
- ☐ alecrim seco
2 1/2 colher de chá (3g)
- ☐ vinagre de maçã
1 colher de sopa (15g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ folhas de couve
10 oz (287g)
- ☐ tomates
5 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (672g)
- ☐ brócolis congelado
1/4 embalagem (71g)
- ☐ alho
3 1/2 dente(s) (de alho) (11g)
- ☐ rabanetes
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ abobrinha
3 1/2 grande (1142g)
- ☐ gengibre fresco
2 colher de sopa (12g)
- ☐ couve-flor
1/4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (66g)
- ☐ ketchup
1 1/4 colher de sopa (21g)
- ☐ cenouras
1 médio (61g)
- ☐ brócolis
1 xícara, picado (91g)
- ☐ batatas
1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)

Gorduras e óleos

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
2 oz (57g)
- ☐ tofu firme
18 oz (510g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 1/4 xícara (125g)
- ☐ molho de soja (tamari)
2 colher de chá (mL)
- ☐ amendoim torrado
2 colher de sopa (18g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1/2 lata(s) (224g)

Produtos de panificação

- ☐ Pão
5 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (140g)
- ☐ pão naan
1/2 pedaço(s) (45g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
3 oz (86g)
- ☐ amido de milho (cornstarch)
2 colher de sopa (16g)

Bebidas

- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
1 1/2 xícara (mL)
- ☐ proteína em pó
26 concha (1/3 xícara cada) (806g)
- ☐ água
26 xícara(s) (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
2 1/2 xícara (650g)
- ☐ caldo de legumes
2 xícara(s) (mL)

Doces

- ☐ açúcar
1 colher de sopa (13g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ azeite
4 colher de chá (mL)
- ☐ óleo
2 1/3 oz (mL)
- ☐ molho para salada
6 1/2 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ iogurte de soja
2 recipiente(s) (301g)
 - ☐ molho de curry
1/2 xícara (142g)
 - ☐ tenders 'chik'n' sem carne
5 pedaços (128g)
 - ☐ linguiça vegana
3 salsicha (300g)
 - ☐ folhas verdes variadas
6 xícara (180g)
 - ☐ tempero italiano
4 pitada (2g)
-

- ☐ miolos de girassol
3 oz (85g)

Lanches

- ☐ barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

Cereais matinais

- ☐ aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

kiwi
1 fruta (69g)

Para todas as 2 refeições:

kiwi
2 fruta (138g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Iogurte de leite de soja

1 pote - 136 kcal ● 6g proteína ● 4g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

iogurte de soja
1 recipiente(s) (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte de soja
2 recipiente(s) (301g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Mirtilos

1/2 xícara(s) - 47 kcal 1g proteína 0g gordura 9g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

mirtilos
1/2 xícara (74g)

Para todas as 3 refeições:

mirtilos
1 1/2 xícara (222g)

- 1. Lave os mirtilos e sirva.

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.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

barra de granola rica em proteínas
1 barra (40g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

1. A receita não possui instruções.

Tomates-cereja

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



Para uma única refeição:

tomates
6 tomatinhos (102g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
12 tomatinhos (204g)

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

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Pão de jantar

1 pão(s) - 77 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 pão(s)

Pão
1 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (28g)

1. Aproveite.

Salada simples de couve

1/2 xícara(s) - 28 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

folhas de couve

1/2 xícara, picada (20g)

molho para salada

1/2 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

442 kcal ● 23g proteína ● 7g gordura ● 66g carboidrato ● 5g fibra



massa seca crua

3 oz (86g)

tofu firme

1/4 pacote (≈450 g) (113g)

brócolis congelado

1/4 embalagem (71g)

alho

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

sal

1/8 pitada (0g)

leite de amêndoa sem açúcar

2 colher de sopa (mL)

manjeriço, seco

4 pitada, moído (1g)

1. Cozinhe a massa e o brócolis conforme as instruções das embalagens.
2. Enquanto isso, coloque o tofu, o alho, o sal e o manjeriço em um processador ou liquidificador.
3. Adicione o leite de amêndoas aos poucos até obter a consistência desejada.
4. Despeje em uma panela para aquecer. Não deixe ferver, pois pode talhar.
5. Na hora de servir, coloque a massa com o brócolis e o molho por cima.
6. Para sobras: para melhores resultados, mantenha cada elemento (massa, molho, brócolis) em recipientes herméticos separados. Reaqueça conforme necessário.

Almoço 2

Comer em dia 2

Farelos veganos

1 1/4 xícara(s) - 183 kcal ● 23g proteína ● 6g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1 1/4 xícara(s)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

1 1/4 xícara (125g)

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

Rabanetes assados com alecrim

2 1/4 xícara(s) - 162 kcal ● 2g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



Rende 2 1/4 xícara(s)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

alecrim seco

1/2 colher de sopa (2g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

rabanetes, cortado em quatro

3/4 lbs (340g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Corte os rabanetes em quartos e coloque-os em uma assadeira.
3. Despeje o óleo, o alecrim e sal a gosto sobre os rabanetes e use as mãos para garantir que estejam totalmente cobertos.
4. Asse por cerca de 35–40 minutos, mexendo na metade do tempo.
5. Retire e, se desejar, esprema suco de limão por cima.
6. Sirva!

Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

Tofu ao estilo General Tso

245 kcal  12g proteína  13g gordura  19g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)
gingibre fresco, picado
1 colher de sopa (6g)
açúcar
1/2 colher de sopa (7g)
vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (7g)
amido de milho (cornstarch)
1 colher de sopa (8g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
alho, picado
1 dente(s) (de alho) (3g)
tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos
5 oz (142g)

Para todas as 2 refeições:

molho de soja (tamari)
2 colher de chá (mL)
gingibre fresco, picado
2 colher de sopa (12g)
açúcar
1 colher de sopa (13g)
vinagre de maçã
1 colher de sopa (15g)
amido de milho (cornstarch)
2 colher de sopa (16g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
alho, picado
2 dente(s) (de alho) (6g)
tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos
10 oz (284g)

1. Em uma tigela pequena, bata o gengibre, o alho, o molho de soja, o açúcar e o vinagre de maçã. Reserve.
2. Em uma tigela grande, misture o tofu em cubos, o amido de milho e sal e pimenta a gosto. Misture para cobrir.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio-alto. Adicione o tofu e cozinhe até ficar crocante, 5-8 minutos.
4. Reduza o fogo para baixo e despeje o molho. Mexa e cozinhe até o molho engrossar, cerca de 1 minuto. Sirva.

Rabanetes assados com alecrim

3/4 xícara(s) - 54 kcal  1g proteína  4g gordura  2g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

alecrim seco

4 pitada (1g)

suco de limão

1/4 colher de chá (mL)

rabanetes, cortado em quatro

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

alecrim seco

1 colher de chá (1g)

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

rabanetes, cortado em quatro

1/2 lbs (227g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Corte os rabanetes em quartos e coloque-os em uma assadeira.
3. Despeje o óleo, o alecrim e sal a gosto sobre os rabanetes e use as mãos para garantir que estejam totalmente cobertos.
4. Asse por cerca de 35–40 minutos, mexendo na metade do tempo.
5. Retire e, se desejar, esprema suco de limão por cima.
6. Sirva!

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salsicha vegana

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



Para uma única refeição:

linguiça vegana

1 salsicha (100g)

Para todas as 2 refeições:

linguiça vegana

2 salsicha (200g)

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

Tomates assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tomates

1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(137g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

tomates

3 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (273g)

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.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Amendoins torrados

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

Rende 1/8 xícara(s)

amendoim torrado

2 colher de sopa (18g)



1. A receita não possui instruções.

Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal ● 13g proteína ● 7g gordura ● 28g carboidrato ● 11g fibra



caldo de legumes

2 xícara(s) (mL)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

folhas de couve, picado

1 xícara, picada (40g)

alho, picado fino

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

grão-de-bico, enlatado, escorrido

1/2 lata(s) (224g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Mirtilos

1/2 xícara(s) - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

mirtilos
1/2 xícara (74g)

Para todas as 2 refeições:

mirtilos
1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Chips de couve

138 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sal
1/4 colher de sopa (4g)
folhas de couve
2/3 maço (113g)
azeite
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
1/2 colher de sopa (8g)
folhas de couve
1 1/3 maço (227g)
azeite
4 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Separe as folhas dos talos e rasgue as folhas em pedaços do tamanho de uma mordida.
3. Lave a couve e seque completamente (se ainda estiver úmida, vai afetar muito o resultado do cozimento).
4. Regue um pouco de azeite sobre as folhas (seja conservador com o óleo, pois muito óleo pode deixar os chips moles).
5. Espalhe as folhas na assadeira e polvilhe com sal.
6. Asse por cerca de 10-15 minutos — até as bordas ficarem douradas, mas não queimadas.
7. Sirva.

Lanches 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Suco de fruta

1/2 copo(s) - 57 kcal 1g proteína 0g gordura 13g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
4 fl oz (mL)

Para todas as 3 refeições:

suco de fruta
12 fl oz (mL)

- 1. A receita não possui instruções.

Sementes de girassol

180 kcal 9g proteína 14g gordura 2g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1 oz (28g)

Para todas as 3 refeições:

miolos de girassol
3 oz (85g)

- 1. A receita não possui instruções.

Lanches 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



Para uma única refeição:

aveia instantânea com sabor

1 sachê (43g)

água

3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

aveia instantânea com sabor

2 sachê (86g)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

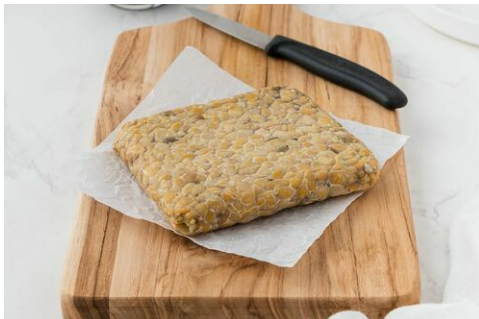
1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje a água por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Tempeh básico

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.

Tomates assados

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 tomate(s)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

tomates

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Pão de jantar

2 pão(s) - 154 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 26g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

Pão

2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)
(56g)

Para todas as 2 refeições:

Pão

4 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)
(112g)

1. Aproveite.

Zoodles marinara

281 kcal ● 11g proteína ● 5g gordura ● 35g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

molho para macarrão

1 1/4 xícara (325g)

abobrinha

2 1/2 médio (490g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão

2 1/2 xícara (650g)

abobrinha

5 médio (980g)

1. Espiralize a abobrinha.
2. Borrife uma frigideira com spray antiaderente, adicione os zoodles e cozinhe em fogo baixo por cerca de 5 minutos ou até aquecer.
3. (opcional) Transfira os zoodles para um papel toalha e pressione para remover o excesso de água.
4. Retorne os zoodles à frigideira, adicione o molho de tomate e cozinhe até o molho aquecer.
5. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

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.

Tigela de curry com noodles de abobrinha e tofu

313 kcal ● 14g proteína ● 18g gordura ● 17g carboidrato ● 6g fibra



óleo

1/4 colher de sopa (mL)

abobrinha

1/2 grande (162g)

molho de curry

1/2 xícara (142g)

couve-flor, cortado em pedaços

1/4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (66g)

tofu firme, escorrido, enxaguado e secado com papel-toalha

1/4 pacote (≈450 g) (113g)

1. Pegue o tofu e enrole em um pano limpo. Coloque um livro grosso por cima por 5 minutos para ajudar a drenar o excesso de líquido. Em seguida, corte em cubos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio e cozinhe o tofu até dourar e ficar crocante. Reserve.
3. Aqueça o molho curry no micro-ondas ou em uma panela. Enquanto isso, faça os noodles de abobrinha usando um espiralizador ou descascador.
4. Coloque os noodles em uma tigela com a couve-flor e o tofu. Despeje o molho curry por cima e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Tenders de chik'n crocantes

5 tender(es) - 286 kcal ● 20g proteína ● 11g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Rende 5 tender(es)

tenders 'chik'n' sem carne

5 pedaços (128g)

ketchup

1 1/4 colher de sopa (21g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.
Sirva com ketchup.

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 kiwi

kiwi

2 fruta (138g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

tomates

1 xícara de tomates-cereja (149g)

molho para salada

6 colher de sopa (mL)

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

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

240 kcal ● 16g proteína ● 11g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de chá (mL)

tempero italiano

2 pitada (1g)

cenouras, fatiado

1/2 médio (31g)

brócolis, picado

1/2 xícara, picado (46g)

linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1/2 salsicha (50g)

batatas, cortado em gomos

1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (46g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

tempero italiano

4 pitada (2g)

cenouras, fatiado

1 médio (61g)

brócolis, picado

1 xícara, picado (91g)

linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1 salsicha (100g)

batatas, cortado em gomos

1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 1/2 dosador - 382 kcal ● 85g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó

3 1/2 concha (1/3 xícara cada) (109g)

água

3 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó

24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)

água

24 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.