

Meal Plan - Dieta vegana alta em proteína de 1900 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 1950 kcal ● 169g proteína (35%) ● 64g gordura (29%) ● 141g carboidrato (29%) ● 35g fibra (7%)

Café da manhã

195 kcal, 3g proteína, 5g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal



Abacate
176 kcal

Lanches

220 kcal, 8g proteína, 9g carboidratos líquidos, 14g gordura



Amoras
1/2 xícara(s)- 35 kcal



Pistaches
188 kcal

Almoço

515 kcal, 29g proteína, 58g carboidratos líquidos, 16g gordura



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Tenders de chik'n crocantes
7 tender(es)- 400 kcal

Jantar

580 kcal, 32g proteína, 66g carboidratos líquidos, 16g gordura



Tempeh básico
4 oz- 295 kcal



Mistura de arroz saborizada
287 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Day 2

1926 kcal ● 177g proteína (37%) ● 65g gordura (31%) ● 125g carboidrato (26%) ● 33g fibra (7%)

Café da manhã

195 kcal, 3g proteína, 5g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Abacate

176 kcal

Lanches

220 kcal, 8g proteína, 9g carboidratos líquidos, 14g gordura



Amoras

1/2 xícara(s)- 35 kcal



Pistaches

188 kcal

Almoço

555 kcal, 35g proteína, 56g carboidratos líquidos, 17g gordura



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal



Sub de almôndega vegana

1 sub(s)- 468 kcal

Jantar

520 kcal, 34g proteína, 52g carboidratos líquidos, 18g gordura



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal



Mistura de arroz saborizada

191 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Day 3

1920 kcal ● 174g proteína (36%) ● 53g gordura (25%) ● 154g carboidrato (32%) ● 33g fibra (7%)

Café da manhã

195 kcal, 3g proteína, 5g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Abacate

176 kcal

Almoço

555 kcal, 35g proteína, 56g carboidratos líquidos, 17g gordura



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal



Sub de almôndega vegana

1 sub(s)- 468 kcal

Jantar

520 kcal, 34g proteína, 52g carboidratos líquidos, 18g gordura



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal



Mistura de arroz saborizada

191 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Day 4

1913 kcal ● 171g proteína (36%) ● 63g gordura (30%) ● 124g carboidrato (26%) ● 41g fibra (8%)

Café da manhã

275 kcal, 6g proteína, 25g carboidratos líquidos, 14g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 163 kcal

Lanches

215 kcal, 5g proteína, 38g carboidratos líquidos, 2g gordura



Framboesas

1/2 xícara(s)- 36 kcal



Pretzels

110 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

450 kcal, 27g proteína, 36g carboidratos líquidos, 20g gordura



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal



Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets- 368 kcal

Jantar

530 kcal, 37g proteína, 22g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal



Tempeh com molho de amendoim

4 oz de tempeh- 434 kcal

Day 5

1911 kcal ● 167g proteína (35%) ● 44g gordura (21%) ● 170g carboidrato (36%) ● 43g fibra (9%)

Café da manhã

275 kcal, 6g proteína, 25g carboidratos líquidos, 14g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 163 kcal

Lanches

210 kcal, 7g proteína, 19g carboidratos líquidos, 7g gordura



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



Grão-de-bico assado

1/4 xícara- 138 kcal

Almoço

525 kcal, 30g proteína, 68g carboidratos líquidos, 12g gordura



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

442 kcal



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal

Jantar

460 kcal, 28g proteína, 54g carboidratos líquidos, 9g gordura



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 254 kcal



Quinoa

1 xícara de quinoa cozida- 208 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Day 6 1898 kcal ● 172g proteína (36%) ● 54g gordura (26%) ● 135g carboidrato (28%) ● 46g fibra (10%)

Café da manhã

280 kcal, 12g proteína, 21g carboidratos líquidos, 12g gordura



Grão-de-bico mexido

280 kcal

Almoço

525 kcal, 30g proteína, 68g carboidratos líquidos, 12g gordura



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

442 kcal



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal

Lanches

210 kcal, 7g proteína, 19g carboidratos líquidos, 7g gordura



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



Grão-de-bico assado

1/4 xícara- 138 kcal

Jantar

445 kcal, 27g proteína, 23g carboidratos líquidos, 22g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal



Refogado de cenoura com carne moída

332 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Day 7

1893 kcal ● 179g proteína (38%) ● 65g gordura (31%) ● 107g carboidrato (23%) ● 42g fibra (9%)

Café da manhã

280 kcal, 12g proteína, 21g carboidratos líquidos, 12g gordura



Grão-de-bico mexido

280 kcal

Almoço

520 kcal, 36g proteína, 40g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Nuggets de seitan empanados

453 kcal

Lanches

210 kcal, 7g proteína, 19g carboidratos líquidos, 7g gordura



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



Grão-de-bico assado

1/4 xícara- 138 kcal

Jantar

445 kcal, 27g proteína, 23g carboidratos líquidos, 22g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal



Refogado de cenoura com carne moída

332 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Lista de Compras



Bebidas

- proteína em pó
28 concha (1/3 xícara cada) (868g)
- água
1 3/4 galão (mL)
- leite de amêndoas sem açúcar
4 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- tomates
5 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (661g)
- ketchup
1/3 xícara (92g)
- cenouras
3 1/2 médio (207g)
- alface romana (romaine)
1/2 corações (250g)
- brócolis congelado
1/2 embalagem (142g)
- alho
2 1/3 dente(s) (de alho) (7g)
- cebola
2/3 grande (100g)
- coentro fresco
2 colher de sopa, picado (6g)

Frutas e sucos de frutas

- abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
- suco de limão
1/2 fl oz (mL)
- peras
3 médio (534g)
- amorinhas
1 xícara (144g)
- framboesas
4 xícara (492g)
- nectarina
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)
- suco de limão
2 colher de chá (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- tempeh
1/2 lbs (227g)
- manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

Outro

- tenders 'chik'n' sem carne
7 pedaços (179g)
- leite de soja sem açúcar
5 xícara(s) (mL)
- pão tipo sub(s)
2 pão(ões) (170g)
- levedura nutricional
1/4 oz (7g)
- almôndegas veganas congeladas
8 almôndega(s) (240g)
- linguiça vegana
2 salsicha (200g)
- nuggets veganos tipo frango
6 2/3 nuggets (143g)
- hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
- Grão-de-bico torrado
3/4 xícara (85g)
- folhas verdes variadas
6 2/3 xícara (200g)

Produtos de nozes e sementes

- pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)
- mix de nozes
6 colher de sopa (50g)

Sopas, molhos e caldos

- molho para macarrão
1/2 xícara (130g)

Lanches

- pretzels, crocantes, salgados
2 oz (57g)

Grãos cerealíferos e massas

- quinoa, crua
1/3 xícara (57g)
- massa seca crua
6 oz (171g)
- seitan
4 oz (113g)

Especiarias e ervas

- molho de soja (tamari)
2 oz (mL)
- tofu firme
1/2 pacote (~450 g) (227g)
- grão-de-bico, enlatado
1 lata(s) (448g)
- carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1/2 lbs (227g)

Gorduras e óleos

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

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- mistura de arroz temperada
1 1/6 saqueta (~160 g) (184g)

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

Produtos de panificação

- farinha de rosca
2 3/4 colher de sopa (18g)
-

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

tomates

18 tomatinhos (306g)

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

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.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

peras
1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

peras
2 médio (356g)

1. A receita não possui instruções.

Mix de castanhas

1/6 xícara(s) - 163 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes
3 colher de sopa (25g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes
6 colher de sopa (50g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Grão-de-bico mexido

280 kcal ● 12g proteína ● 12g gordura ● 21g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
1/3 xícara (10g)
levedura nutricional
1 colher de chá (1g)
cominho em pó
2 pitada (1g)
cúrcuma em pó
2 pitada (1g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
1/2 lata(s) (224g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
2/3 xícara (20g)
levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
cominho em pó
4 pitada (1g)
cúrcuma em pó
4 pitada (2g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
1 lata(s) (448g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o grão-de-bico e amasse com as costas de um garfo. Acrescente açafrão-da-terra (cúrcuma), cominho e uma pitada de sal/pimenta, e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente.
2. Adicione um fio de água, a levedura nutricional e as folhas verdes e cozinhe até que as folhas murchem, 1-2 minutos. Sirva!

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 pêra(s)

peras
1 médio (178g)

1. A receita não possui instruções.

Tenders de chik'n crocantes

7 tender(es) - 400 kcal ● 28g proteína ● 16g gordura ● 36g carboidrato ● 0g fibra



Rende 7 tender(es)

tenders 'chik'n' sem carne
7 pedaços (179g)
ketchup
1 3/4 colher de sopa (30g)

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

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Leite de soja

1 xícara(s) - 85 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja sem açúcar
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Sub de almôndega vegana

1 sub(s) - 468 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 54g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

pão tipo sub(s)
1 pão(ões) (85g)
levedura nutricional
1 colher de chá (1g)
molho para macarrão
4 colher de sopa (65g)
almôndegas veganas congeladas
4 almôndega(s) (120g)

Para todas as 2 refeições:

pão tipo sub(s)
2 pão(ões) (170g)
levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
molho para macarrão
1/2 xícara (130g)
almôndegas veganas congeladas
8 almôndega(s) (240g)

1. Cozinhe as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
2. Aqueça o molho de tomate no fogão ou no micro-ondas.
3. Quando as almôndegas estiverem prontas, coloque-as no pão tipo sub e cubra com o molho e levedura nutricional.
4. Sirva.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

Leite de soja

1 xícara(s) - 85 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 xícara(s)

leite de soja sem açúcar
1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g proteína ● 15g gordura ● 34g carboidrato ● 4g fibra



Rende 6 2/3 nuggets

ketchup
5 colher de chá (28g)
nuggets veganos tipo frango
6 2/3 nuggets (143g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

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



Para uma única refeição:

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 amêndoas sem açúcar
2 colher de sopa (mL)
manjericão, seco
4 pitada, moído (1g)

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua
6 oz (171g)
tofu firme
1/2 pacote (~450 g) (227g)
brócolis congelado
1/2 embalagem (142g)
alho
1 dente(s) (de alho) (3g)
sal
1/4 pitada (0g)
leite de amêndoas sem açúcar
4 colher de sopa (mL)
manjericão, seco
1 colher de chá, 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 manjericão 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.

Leite de soja

1 xícara(s) - 85 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja sem açúcar
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

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.

Nuggets de seitan empanados

453 kcal ● 35g proteína ● 18g gordura ● 36g carboidrato ● 2g fibra



alho em pó

4 pitada (2g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
cominho em pó
2 pitada (1g)
coentro em pó
2 pitada (0g)
farinha de rosca
2 2/3 colher de sopa (18g)
ketchup
2 colher de sopa (34g)
seitan, partido em pedaços do tamanho de uma mordida
4 oz (113g)

1. Em uma tigela pequena, misture a farinha de rosca, o alho em pó, o coentro, o cominho e a pimenta-do-reino. Em outra tigela, coloque o molho de soja.
2. Mergulhe os nuggets de seitan no molho de soja e depois na mistura de farinha de rosca até ficarem completamente cobertos. Reserve.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o seitan até dourar por todos os lados.
4. Sirva com ketchup.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Amoras

1/2 xícara(s) - 35 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

amorinhas

1/2 xícara (72g)

Para todas as 2 refeições:

amorinhas

1 xícara (144g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pistaches sem casca

4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca

1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.
-

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Framboesas

1/2 xícara(s) - 36 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

framboesas
1/2 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
1 xícara (123g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

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.

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

nectarina, sem caroço
1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

Para todas as 2 refeições:

nectarina, sem caroço
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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.

Grão-de-bico assado

1/4 xícara - 138 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

Grão-de-bico torrado
4 colher de sopa (28g)

Para todas as 3 refeições:

Grão-de-bico torrado
3/4 xícara (85g)

-
1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Tempeh básico

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



Rende 4 oz

tempeh

4 oz (113g)

óleo

2 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.

Mistura de arroz saborizada

287 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 58g carboidrato ● 2g fibra



mistura de arroz temperada

1/2 saqueta (~160 g) (79g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

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



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
tomates
1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
tomates
2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

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.

Mistura de arroz saborizada

191 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 39g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

mistura de arroz temperada
1/3 saqueta (~160 g) (53g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de arroz temperada
2/3 saqueta (~160 g) (105g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



molho para salada
3/4 colher de sopa (mL)
cenouras, fatiado
1/4 médio (15g)
alface romana (romaine), picado
grosseiramente
1/2 corações (250g)
tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Tempeh com molho de amendoim

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



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

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 4 ↗

Comer em dia 5

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 254 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Rende 2 hambúrguer

hambúrguer vegetal

2 hambúrguer (142g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Quinoa

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



Rende 1 xícara de quinoa cozida

água

2/3 xícara(s) (mL)

quinoa, crua

1/3 xícara (57g)

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.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
tomates
6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)
molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
tomates
3/4 xícara de tomates-cereja (112g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

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

Refogado de cenoura com carne moída

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

Shake de proteína

4 dosador - 436 kcal ● 97g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó

4 concha (1/3 xícara cada) (124g)

água

4 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó

28 concha (1/3 xícara cada) (868g)

água

28 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.