

Meal Plan - Dieta vegana alta em proteína de 2000 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

1951 kcal ● 197g proteína (40%) ● 67g gordura (31%) ● 112g carboidrato (23%) ● 28g fibra (6%)

Café da manhã

300 kcal, 19g proteína, 18g carboidratos líquidos, 15g gordura



Torrada com abacate e linguiça vegana
1 torrada(s)- 302 kcal

Lanches

160 kcal, 2g proteína, 34g carboidratos líquidos, 0g gordura



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal



Uvas-passas
1/4 xícara- 137 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

530 kcal, 37g proteína, 16g carboidratos líquidos, 30g gordura



Tempeh básico
6 oz- 443 kcal



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

Jantar

470 kcal, 30g proteína, 40g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salada simples de folhas mistas
68 kcal



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

Day 2

1970 kcal ● 183g proteína (37%) ● 50g gordura (23%) ● 166g carboidrato (34%) ● 32g fibra (6%)

Café da manhã

300 kcal, 19g proteína, 18g carboidratos líquidos, 15g gordura



Torrada com abacate e linguiça vegana
1 torrada(s)- 302 kcal

Lanches

160 kcal, 2g proteína, 34g carboidratos líquidos, 0g gordura



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal



Uvas-passas
1/4 xícara- 137 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

500 kcal, 25g proteína, 62g carboidratos líquidos, 13g gordura



Arroz pilaf com almôndegas sem carne
372 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate
128 kcal

Jantar

520 kcal, 28g proteína, 48g carboidratos líquidos, 20g gordura



Jambalaya vegano na panela lenta
346 kcal



Salada simples de couve e abacate
173 kcal

Day 3

2038 kcal ● 192g proteína (38%) ● 60g gordura (26%) ● 135g carboidrato (27%) ● 48g fibra (9%)

Café da manhã

300 kcal, 19g proteína, 18g carboidratos líquidos, 15g gordura



Torrada com abacate e linguiça vegana
1 torrada(s)- 302 kcal

Lanches

160 kcal, 2g proteína, 34g carboidratos líquidos, 0g gordura



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal



Uvas-passas
1/4 xícara- 137 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

570 kcal, 32g proteína, 28g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada simples de folhas mistas
68 kcal



Tofu com limão e pimenta
14 oz- 504 kcal

Jantar

515 kcal, 30g proteína, 51g carboidratos líquidos, 7g gordura



Sopa de feijão-preto com salsa
514 kcal

Day 4

1999 kcal ● 188g proteína (38%) ● 74g gordura (34%) ● 115g carboidrato (23%) ● 29g fibra (6%)

Café da manhã

265 kcal, 10g proteína, 31g carboidratos líquidos, 7g gordura



Torrada com abacate estilo Southwest
1 torrada(s)- 193 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal

Lanches

230 kcal, 8g proteína, 23g carboidratos líquidos, 9g gordura



Fatias de pepino
1 pepino- 60 kcal



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

570 kcal, 32g proteína, 28g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada simples de folhas mistas
68 kcal



Tofu com limão e pimenta
14 oz- 504 kcal

Jantar

445 kcal, 29g proteína, 30g carboidratos líquidos, 20g gordura



Nuggets Chik'n
5 nuggets- 276 kcal



Leite de soja
2 xícara(s)- 169 kcal

Day 5

2004 kcal ● 178g proteína (36%) ● 64g gordura (29%) ● 139g carboidrato (28%) ● 40g fibra (8%)

Café da manhã

265 kcal, 10g proteína, 31g carboidratos líquidos, 7g gordura



Torrada com abacate estilo Southwest
1 torrada(s)- 193 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal

Lanches

230 kcal, 8g proteína, 23g carboidratos líquidos, 9g gordura



Fatias de pepino
1 pepino- 60 kcal



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

575 kcal, 22g proteína, 52g carboidratos líquidos, 25g gordura



Lentilhas ao curry
482 kcal



Vagens
95 kcal

Jantar

445 kcal, 29g proteína, 30g carboidratos líquidos, 20g gordura



Nuggets Chik'n
5 nuggets- 276 kcal



Leite de soja
2 xícara(s)- 169 kcal

Day 6

1966 kcal ● 197g proteína (40%) ● 48g gordura (22%) ● 146g carboidrato (30%) ● 41g fibra (8%)

Café da manhã

330 kcal, 14g proteína, 52g carboidratos líquidos, 6g gordura



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal



Bagel pequeno torrado com geleia
1 bagel(s)- 248 kcal

Lanches

100 kcal, 3g proteína, 8g carboidratos líquidos, 5g gordura



Chips de couve
69 kcal



Tomates-cereja
9 tomates-cereja- 32 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

575 kcal, 22g proteína, 52g carboidratos líquidos, 25g gordura



Lentilhas ao curry
482 kcal



Vagens
95 kcal

Jantar

465 kcal, 49g proteína, 31g carboidratos líquidos, 9g gordura



Lentilhas
174 kcal



Farelos veganos
2 xícara(s)- 292 kcal

Day 7

1994 kcal ● 187g proteína (37%) ● 36g gordura (16%) ● 188g carboidrato (38%) ● 42g fibra (8%)

Café da manhã

330 kcal, 14g proteína, 52g carboidratos líquidos, 6g gordura



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal



Bagel pequeno torrado com geleia
1 bagel(s)- 248 kcal

Lanches

100 kcal, 3g proteína, 8g carboidratos líquidos, 5g gordura



Chips de couve
69 kcal



Tomates-cereja
9 tomates-cereja- 32 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

605 kcal, 11g proteína, 94g carboidratos líquidos, 14g gordura



Sopa de tomate
1 1/2 lata(s)- 316 kcal



Salada simples de couve e abacate
173 kcal



Banana
1 banana(s)- 117 kcal

Jantar

465 kcal, 49g proteína, 31g carboidratos líquidos, 9g gordura



Lentilhas
174 kcal



Farelos veganos
2 xícara(s)- 292 kcal

Bebidas

- ☐ proteína em pó
31 1/2 concha (1/3 xícara cada) (977g)
- ☐ água
35 xícara(s) (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão
1/2 lbs (224g)
- ☐ bagel
2 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (138g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
2 abacate(s) (402g)
- ☐ uvas-passas
3/4 xícara, compacta (124g)
- ☐ limão
2 3/4 pequeno (160g)
- ☐ nectarina
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)
- ☐ banana
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

Outro

- ☐ linguiça vegana
6 1/2 oz (188g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 1/2 embalagem (155 g) (213g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
7 pedaços (179g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
3 almôndega(s) (90g)
- ☐ ervilhas-tortas
1/8 xícara (11g)
- ☐ tomate em cubos
1/6 lata (795 g) (132g)
- ☐ guacamole industrializado
4 colher de sopa (62g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
10 nuggets (215g)
- ☐ leite de soja sem açúcar
6 xícara(s) (mL)
- ☐ pasta de curry
4 colher de chá (20g)

Gorduras e óleos

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
6 oz (170g)
- ☐ feijão-preto
1 lata(s) (439g)
- ☐ tofu firme
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ feijão refrito
1/2 xícara (121g)
- ☐ lentilhas, cruas
56 colher de chá (224g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
4 xícara (400g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
1/4 caixa (225 g) (57g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)
- ☐ molho picante
1/3 colher de chá (mL)
- ☐ salsa (molho)
1/2 xícara (130g)
- ☐ sopa de tomate condensada enlatada
1 1/2 lata (298 g) (447g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
2 3/4 colher de sopa (31g)
- ☐ seitan
1 1/3 oz (38g)
- ☐ amido de milho (cornstarch)
4 colher de sopa (32g)

Especiarias e ervas

- ☐ tempero cajun
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ cominho em pó
4 pitada (1g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
1 colher de chá (2g)
- ☐ sal
1 colher de chá (6g)

☐ molho para salada
6 colher de sopa (mL)

☐ óleo
1 2/3 oz (mL)

☐ azeite
2 1/2 colher de chá (mL)

Vegetais e produtos vegetais

☐ ketchup
1/4 xícara (72g)

☐ tomates
7 médio inteiro (6 cm diâ.) (861g)

☐ aipo cru
1 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento)
(60g)

☐ pepino
2 1/2 pepino (≈21 cm) (753g)

☐ cebola
1/8 grande (13g)

☐ alho
1/3 dente(s) (de alho) (1g)

☐ pimentão verde
1/8 grande (14g)

☐ folhas de couve
1 1/2 maço (241g)

☐ espinafre fresco
1/4 xícara(s) (8g)

☐ vagens verdes congeladas
4 xícara (484g)

Produtos lácteos e ovos

☐ creme azedo
2 colher de sopa (24g)

Produtos de nozes e sementes

☐ leite de coco enlatado
1 xícara (mL)

Doces

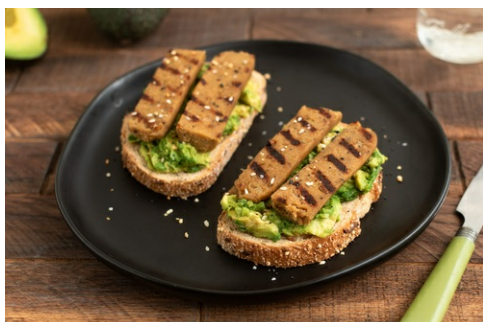
☐ geleia
2 colher de sopa (42g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Torrada com abacate e linguiça vegana

1 torrada(s) - 302 kcal ● 19g proteína ● 15g gordura ● 18g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia(s) (32g)
abacates
1/4 abacate(s) (50g)
linguiça vegana
1/2 salsicha (50g)

Para todas as 3 refeições:

pão
3 fatia(s) (96g)
abacates
3/4 abacate(s) (151g)
linguiça vegana
1 1/2 salsicha (150g)

1. Cozinhe a linguiça conforme as instruções da embalagem. Quando a linguiça estiver fria o suficiente para manusear, corte-a ao meio no sentido do comprimento e, se necessário, corte novamente para que caiba na fatia de pão.
2. Toste o pão, se desejar.
3. Com um garfo, amasse o abacate sobre o pão. Tempere com sal e pimenta e cubra com as fatias de linguiça. Sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Torrada com abacate estilo Southwest

1 torrada(s) - 193 kcal ● 8g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia(s) (32g)
guacamole industrializado
2 colher de sopa (31g)
feijão refrito
4 colher de sopa (61g)
espinafre fresco
1/8 xícara(s) (4g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia(s) (64g)
guacamole industrializado
4 colher de sopa (62g)
feijão refrito
1/2 xícara (121g)
espinafre fresco
1/4 xícara(s) (8g)

1. Toste o pão, se desejar. Aqueça o feijão refrito transferindo-o para um recipiente próprio para micro-ondas e levando ao micro-ondas por 1-3 minutos, mexendo na metade do tempo.
2. Espalhe o feijão refrito sobre o pão e cubra com guacamole e espinafre. Sirva.

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)

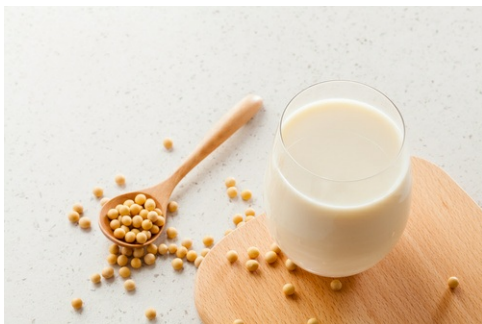
1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Bagel pequeno torrado com geleia

1 bagel(s) - 248 kcal ● 7g proteína ● 2g gordura ● 50g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:
bagel
1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)
geleia
1 colher de sopa (21g)

Para todas as 2 refeições:
bagel
2 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (138g)
geleia
2 colher de sopa (42g)

1. Torre o bagel até o nível desejado de tostagem.
 2. Espalhe a manteiga e a geleia.
 3. Aproveite.
-

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tempeh básico

6 oz - 443 kcal ● 36g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 12g fibra



Rende 6 oz

tempeh

6 oz (170g)

óleo

1 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.

Tomates assados

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



Rende 1 1/2 tomate(s)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tomates

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

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 2

Comer em dia 2

Arroz pilaf com almôndegas sem carne

372 kcal ● 21g proteína ● 8g gordura ● 49g carboidrato ● 6g fibra



mistura de arroz temperada

1/4 caixa (225 g) (57g)

almôndegas veganas congeladas

3 almôndega(s) (90g)

tomates

3 tomatinhos (51g)

ervilhas-tortas, pontas aparadas

1/8 xícara (11g)

1. Prepare a mistura de arroz conforme as instruções para fogão, mas na metade do tempo de cozimento, misture os tomates e as ervilhas tortas e deixe cozinhar pelo restante do tempo. Reserve.
2. Enquanto isso, prepare as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
3. Sirva a mistura de arroz no prato e cubra com as almôndegas veganas. Sirva.

Salada simples com aipo, pepino e tomate

128 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

aipo cru, picado

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

folhas verdes variadas

1/2 embalagem (155 g) (78g)

pepino, fatiado

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de folhas mistas

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



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

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

Tofu com limão e pimenta

14 oz - 504 kcal  31g proteína  32g gordura  23g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

amido de milho (cornstarch)
2 colher de sopa (16g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
tempero de limão e pimenta
4 pitada (1g)
limão, raspado
1 pequeno (58g)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
14 oz (397g)

Para todas as 2 refeições:

amido de milho (cornstarch)
4 colher de sopa (32g)
óleo
2 colher de sopa (mL)
tempero de limão e pimenta
1 colher de chá (2g)
limão, raspado
2 pequeno (116g)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
1 3/4 lbs (794g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (220°C).
2. Combine tofu, óleo, amido de milho, raspas de limão, lemon pepper e um pouco de sal em uma assadeira forrada. Misture até o tofu ficar uniformemente coberto.
3. Asse por 20-25 minutos até o tofu ficar dourado e crocante. Sirva.

Almoço 4

Comer em dia 5 e dia 6

Lentilhas ao curry

482 kcal  18g proteína  25g gordura  40g carboidrato  7g fibra



Para uma única refeição:

lentilhas, cruas
1/3 xícara (64g)
água
2/3 xícara(s) (mL)
sal
2/3 pitada (1g)
leite de coco enlatado
1/2 xícara (mL)
pasta de curry
2 colher de chá (10g)

Para todas as 2 refeições:

lentilhas, cruas
2/3 xícara (128g)
água
1 1/3 xícara(s) (mL)
sal
1 1/3 pitada (1g)
leite de coco enlatado
16 colher de sopa (mL)
pasta de curry
4 colher de chá (20g)

1. Enxágue as lentilhas e coloque-as em uma panela com a água. Leve à fervura, então tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Misture a pasta de curry, o creme de coco e tempere com sal a gosto. Volte a ferver e cozinhe por mais 10 a 15 minutos, até as lentilhas ficarem macias.

Vagens

95 kcal  4g proteína  1g gordura  12g carboidrato  6g fibra



Para uma única refeição:

vagens verdes congeladas
2 xícara (242g)

Para todas as 2 refeições:

vagens verdes congeladas
4 xícara (484g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 5

Comer em dia 7

Sopa de tomate

1 1/2 lata(s) - 316 kcal  7g proteína  2g gordura  63g carboidrato  5g fibra



Rende 1 1/2 lata(s)

sopa de tomate condensada enlatada
1 1/2 lata (298 g) (447g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salada simples de couve e abacate

173 kcal  4g proteína  11g gordura  7g carboidrato  7g fibra



folhas de couve, picado
3/8 maço (64g)
abacates, picado
3/8 abacate(s) (75g)
limão, espremido
3/8 pequeno (22g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Banana

1 banana(s) - 117 kcal  1g proteína  0g gordura  24g carboidrato  3g fibra



Rende 1 banana(s)

banana
1 médio (18 a 20 cm de comprimento)
(118g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 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.

Uvas-passas

1/4 xícara - 137 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

uvas-passas
4 colher de sopa, compacta (41g)

Para todas as 3 refeições:

uvas-passas
3/4 xícara, compacta (124g)

- 1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Fatias de pepino

1 pepino - 60 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pepino

1 pepino (≈21 cm) (301g)

Para todas as 2 refeições:

pepino

2 pepino (≈21 cm) (602g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pão

1 fatia (32g)

abacates, maduro, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

pão

2 fatia (64g)

abacates, maduro, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

Lanches 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Chips de couve

69 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

sal
1/3 colher de chá (2g)
folhas de couve
1/3 maço (57g)
azeite
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

Tomates-cereja

9 tomates-cereja - 32 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

tomates
9 tomatinhos (153g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
18 tomatinhos (306g)

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

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

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.

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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Jambalaya vegano na panela lenta

346 kcal ● 25g proteína ● 8g gordura ● 41g carboidrato ● 2g fibra



caldo de legumes

1/6 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

tempero cajun

1/4 colher de sopa (2g)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

cebola, picado

1/8 grande (13g)

molho picante

1/3 colher de chá (mL)

tomate em cubos, com suco

1/6 lata (795 g) (132g)

linguiça vegana, fatiado

1 1/3 oz (38g)

aipo cru, picado

1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (20g)

alho, picado fino

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

seitan, cortado em cubos

1 1/3 oz (38g)

pimentão verde, sem sementes e picado

1/8 grande (14g)

1. Regue o fundo de uma panela lenta de 4 litros com um pouco de azeite. Misture os tomates com suco, o seitan, a linguiça, a cebola, o pimentão verde, o aipo, o caldo de legumes, o alho, o molho picante e o tempero Cajun na panela.
2. Cozinhe em Baixo por 4 horas. Adicione o arroz à panela e cozinhe em Alto até o arroz ficar cozido, cerca de mais 30 minutos.

Salada simples de couve e abacate

173 kcal ● 4g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



folhas de couve, picado

3/8 maço (64g)

abacates, picado

3/8 abacate(s) (75g)

limão, espremido

3/8 pequeno (22g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3

Sopa de feijão-preto com salsa

514 kcal ● 30g proteína ● 7g gordura ● 51g carboidrato ● 33g fibra



caldo de legumes

3/4 xícara(s) (mL)

feijão-preto

1 lata(s) (439g)

cominho em pó

4 pitada (1g)

creme azedo

2 colher de sopa (24g)

salsa (molho), com pedaços

1/2 xícara (130g)

1. Em um processador elétrico de alimentos ou liquidificador, Combine os feijões, o caldo, a salsa e o cominho. Bata até obter uma textura relativamente lisa.
2. Aqueça a mistura de feijão em uma panela em fogo médio até aquecer completamente.
3. Cubra com creme azedo ao servir.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Nuggets Chik'n

5 nuggets - 276 kcal ● 15g proteína ● 11g gordura ● 26g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

ketchup

1 1/4 colher de sopa (21g)

nuggets veganos tipo frango

5 nuggets (108g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup

2 1/2 colher de sopa (43g)

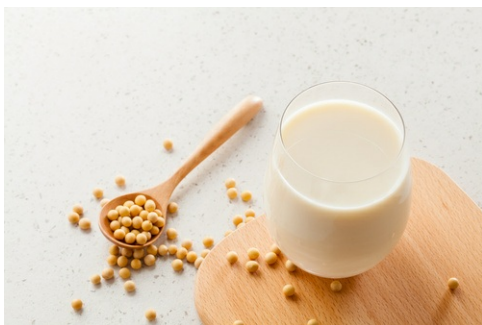
nuggets veganos tipo frango

10 nuggets (215g)

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

Leite de soja

2 xícara(s) - 169 kcal ● 14g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:
leite de soja sem açúcar
2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:
leite de soja sem açúcar
4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Lentilhas

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



Para uma única refeição:
água
1 xícara(s) (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:
água
2 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/2 xícara (96g)

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.

Farelos veganos

2 xícara(s) - 292 kcal ● 37g proteína ● 9g gordura ● 6g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
2 xícara (200g)

Para todas as 2 refeições:
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
4 xícara (400g)

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

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

4 1/2 dosador - 491 kcal ● 109g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
4 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(140g)
água
4 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
31 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(977g)
água
31 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.