

# 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

## 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

## Lanches

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



**Tomates-cereja**  
6 tomates-cereja- 21 kcal



**Uvas-passas**  
1/4 xícara- 137 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

## Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
4 1/2 dosador- 491 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

### 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

### Lanches

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



**Tomates-cereja**  
6 tomates-cereja- 21 kcal



**Uvas-passas**  
1/4 xícara- 137 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
4 1/2 dosador- 491 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

### 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

### Lanches

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



**Tomates-cereja**  
6 tomates-cereja- 21 kcal



**Uvas-passas**  
1/4 xícara- 137 kcal

### Jantar

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



**Sopa de feijão-preto com salsa**  
514 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
4 1/2 dosador- 491 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

### 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

## Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
4 1/2 dosador- 491 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

### 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

### Lanches

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



**Chips de couve**  
69 kcal



**Tomates-cereja**  
9 tomates-cereja- 32 kcal

### Jantar

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



**Lentilhas**  
174 kcal



**Farelos veganos**  
2 xícara(s)- 292 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
4 1/2 dosador- 491 kcal

# Lista de Compras



## Bebidas

- proteína em pó  
3 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)

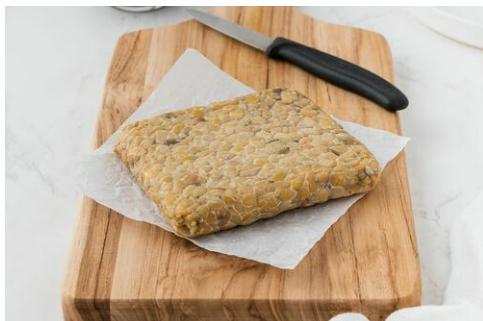
1. Torre o bagel até o nível desejado de tostagem.
2. Espalhe a manteiga e a geleia.
3. Aproveite.

## 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 rodelas 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.\r\nAqueça 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.