

# Meal Plan - Dieta vegana alta em proteína de 2100 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

2115 kcal ● 188g proteína (36%) ● 39g gordura (17%) ● 201g carboidrato (38%) ● 51g fibra (10%)

### Café da manhã

325 kcal, 15g proteína, 33g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Aveia simples com canela e leite de amêndoa**  
220 kcal



**Leite de soja**  
1 1/4 xícara(s)- 106 kcal

### Lanches

185 kcal, 5g proteína, 32g carboidratos líquidos, 2g gordura



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



**Aveia instantânea com água**  
1 pacote(s)- 165 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almoço

515 kcal, 27g proteína, 60g carboidratos líquidos, 9g gordura



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



**Vagens**  
32 kcal



**Lentilhas**  
116 kcal

### Jantar

595 kcal, 32g proteína, 72g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Hambúrguer vegetal**  
2 hambúrguer- 254 kcal



**Tomates assados**  
1/2 tomate(s)- 30 kcal



**Quinoa**  
1 1/2 xícara de quinoa cozida- 313 kcal

## Day 2

2062 kcal ● 198g proteína (39%) ● 47g gordura (20%) ● 155g carboidrato (30%) ● 57g fibra (11%)

### Café da manhã

325 kcal, 15g proteína, 33g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Aveia simples com canela e leite de amêndoa**  
220 kcal



**Leite de soja**  
1 1/4 xícara(s)- 106 kcal

### Lanches

185 kcal, 5g proteína, 32g carboidratos líquidos, 2g gordura



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



**Aveia instantânea com água**  
1 pacote(s)- 165 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almoço

505 kcal, 33g proteína, 61g carboidratos líquidos, 4g gordura



**Massa de lentilha**  
505 kcal

### Jantar

555 kcal, 37g proteína, 25g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Salada mista**  
121 kcal



**Tempeh com molho de amendoim**  
4 oz de tempeh- 434 kcal

## Day 3

2019 kcal ● 219g proteína (43%) ● 54g gordura (24%) ● 111g carboidrato (22%) ● 53g fibra (10%)

### Café da manhã

265 kcal, 30g proteína, 13g carboidratos líquidos, 8g gordura



**Shake de proteína (leite de amêndoa)**  
210 kcal



**Palitos de cenoura**  
2 cenoura(s)- 54 kcal

### Lanches

205 kcal, 11g proteína, 8g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Leite de soja**  
1 xícara(s)- 85 kcal



**Bolacha de arroz com manteiga de amendoim**  
1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almoço

505 kcal, 33g proteína, 61g carboidratos líquidos, 4g gordura



**Massa de lentilha**  
505 kcal

### Jantar

555 kcal, 37g proteína, 25g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Salada mista**  
121 kcal



**Tempeh com molho de amendoim**  
4 oz de tempeh- 434 kcal

## Day 4

2077 kcal ● 223g proteína (43%) ● 52g gordura (23%) ● 155g carboidrato (30%) ● 24g fibra (5%)

### Café da manhã

265 kcal, 30g proteína, 13g carboidratos líquidos, 8g gordura



**Shake de proteína (leite de amêndoa)**  
210 kcal



**Palitos de cenoura**  
2 cenoura(s)- 54 kcal

### Lanches

205 kcal, 11g proteína, 8g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Leite de soja**  
1 xícara(s)- 85 kcal



**Bolacha de arroz com manteiga de amendoim**  
1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almoço

495 kcal, 54g proteína, 28g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Seitan simples**  
7 oz- 426 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
68 kcal

### Jantar

625 kcal, 20g proteína, 102g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
113 kcal



**Massa com molho pronto**  
510 kcal

## Day 5

2101 kcal ● 202g proteína (38%) ● 70g gordura (30%) ● 136g carboidrato (26%) ● 30g fibra (6%)

### Café da manhã

265 kcal, 30g proteína, 13g carboidratos líquidos, 8g gordura



**Shake de proteína (leite de amêndoa)**  
210 kcal



**Palitos de cenoura**  
2 cenoura(s)- 54 kcal

### Lanches

205 kcal, 11g proteína, 8g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Leite de soja**  
1 xícara(s)- 85 kcal



**Bolacha de arroz com manteiga de amendoim**  
1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almoço

595 kcal, 22g proteína, 54g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Suco de fruta**  
1 copo(s)- 115 kcal



**Tacos de tempeh**  
2 taco(s)- 479 kcal

### Jantar

550 kcal, 30g proteína, 57g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Ensopado vegano à Guinness**  
549 kcal

## Day 6

2141 kcal ● 188g proteína (35%) ● 60g gordura (25%) ● 179g carboidrato (33%) ● 33g fibra (6%)

### Café da manhã

270 kcal, 12g proteína, 39g carboidratos líquidos, 7g gordura



**logurte de leite de soja**  
2 pote- 271 kcal

### Almoço

595 kcal, 22g proteína, 54g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Suco de fruta**  
1 copo(s)- 115 kcal



**Tacos de tempeh**  
2 taco(s)- 479 kcal

### Lanches

235 kcal, 15g proteína, 25g carboidratos líquidos, 4g gordura



**Cereal matinal com leite de amêndoa proteico**  
168 kcal



**Amoras**  
1 xícara(s)- 70 kcal

### Jantar

550 kcal, 30g proteína, 57g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Ensopado vegano à Guinness**  
549 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

2119 kcal ● 184g proteína (35%) ● 45g gordura (19%) ● 196g carboidrato (37%) ● 48g fibra (9%)

### Café da manhã

270 kcal, 12g proteína, 39g carboidratos líquidos, 7g gordura



**logurte de leite de soja**  
2 pote- 271 kcal

### Almoço

585 kcal, 30g proteína, 86g carboidratos líquidos, 4g gordura



**Legumes mistos**  
1/2 xícara(s)- 49 kcal



**Asas de couve-flor ao barbecue**  
535 kcal

### Lanches

235 kcal, 15g proteína, 25g carboidratos líquidos, 4g gordura



**Cereal matinal com leite de amêndoa proteico**  
168 kcal



**Amoras**  
1 xícara(s)- 70 kcal

### Jantar

535 kcal, 19g proteína, 42g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Lentilhas ao curry**  
241 kcal



**Leite de soja**  
1 xícara(s)- 85 kcal



**Cenouras assadas**  
4 cenoura(s)- 211 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates  
3 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (396g)
- ☐ mistura de legumes congelados  
1/2 lbs (210g)
- ☐ vagens verdes congeladas  
2/3 xícara (81g)
- ☐ alface romana (romaine)  
5/6 cabeça (516g)
- ☐ cebola roxa  
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
- ☐ pepino  
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
- ☐ cenouras  
12 1/2 médio (765g)
- ☐ alho  
3 dente(s) (de alho) (8g)
- ☐ batatas  
1 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (213g)
- ☐ cebola  
5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (92g)
- ☐ aipo cru  
1 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (60g)
- ☐ couve-flor  
2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (530g)

## Cereais matinais

- ☐ aveia instantânea com sabor  
2 sachê (86g)
- ☐ aveia rápida  
3/4 xícara (60g)
- ☐ cereal matinal  
1 1/2 porção (45g)

## Bebidas

- ☐ água  
35 xícara(s) (mL)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar  
5 xícara (mL)
- ☐ proteína em pó  
35 1/4 concha (1/3 xícara cada) (1093g)

## Doces

- ☐ açúcar  
1 1/2 colher de sopa (20g)
- ☐ açúcar mascavo  
1 colher de sopa (12g)

## Gorduras e óleos

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

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado  
1/2 lata(s) (224g)
- ☐ lentilhas, cruas  
1/3 xícara (64g)
- ☐ tempeh  
13 1/3 oz (378g)
- ☐ manteiga de amendoim  
4 oz (113g)
- ☐ molho de soja (tamari)  
1 oz (mL)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ quinoa, crua  
1/2 xícara (85g)
- ☐ seitan  
14 oz (397g)
- ☐ massa seca crua  
4 oz (114g)
- ☐ farinha de uso geral  
1 colher de sopa (8g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão  
3/4 pote (680 g) (504g)
- ☐ salsa (molho)  
1/3 xícara (87g)
- ☐ caldo de legumes  
1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ molho barbecue  
1/2 xícara (143g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão  
1 colher de sopa (mL)
- ☐ suco de fruta  
16 fl oz (mL)
- ☐ abacates  
4 fatias (100g)

## Especiarias e ervas

- ☐ canela  
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ sal  
1 colher de chá (7g)
- ☐ tomilho fresco  
1/2 colher de sopa (1g)
- ☐ pimenta-do-reino  
4 pitada, moído (1g)
- ☐ tempero para taco  
1/3 sachê (12g)
- ☐ orégano seco  
1/4 colher de sopa, folhas (1g)

## Outro

- ☐ leite de soja sem açúcar  
6 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ molho teriyaki  
2 colher de sopa (mL)
- ☐ hambúrguer vegetal  
2 hambúrguer (142g)
- ☐ Massa de lentilha  
1/2 lbs (227g)
- ☐ levedura nutricional  
1 oz (34g)
- ☐ folhas verdes variadas  
3 3/4 xícara (113g)
- ☐ cerveja escura (por exemplo, Guinness)  
1 garrafa (350 mL) (mL)
- ☐ iogurte de soja  
4 recipiente(s) (601g)
- ☐ pasta de curry  
1 colher de chá (5g)

- ☐ amorinhas  
2 xícara (288g)

## Lanches

- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor  
1 1/2 bolos (14g)

## Produtos de panificação

- ☐ casquinhas de taco  
4 casca (52g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ leite de coco enlatado  
4 colher de sopa (mL)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Aveia simples com canela e leite de amêndoa

220 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 30g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**açúcar**

3/4 colher de sopa (10g)

**canela**

1/4 colher de sopa (2g)

**aveia rápida**

6 colher de sopa (30g)

**leite de amêndoa sem açúcar**

1/2 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

**açúcar**

1 1/2 colher de sopa (20g)

**canela**

1/2 colher de sopa (4g)

**aveia rápida**

3/4 xícara (60g)

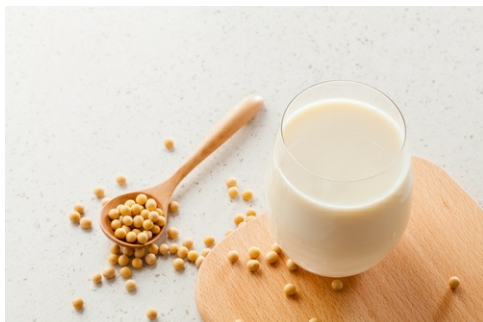
**leite de amêndoa sem açúcar**

1 xícara (mL)

1. Coloque a aveia, a canela e o açúcar em uma tigela e misture. Despeje o leite de amêndoa sobre a mistura e leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

### Leite de soja

1 1/4 xícara(s) - 106 kcal ● 9g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**leite de soja sem açúcar**

1 1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite de soja sem açúcar**

2 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.



# Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

## Shake de proteína (leite de amêndoa)

210 kcal  28g proteína  8g gordura  5g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

**leite de amêndoa sem açúcar**  
1 xícara (mL)  
**proteína em pó**  
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 3 refeições:

**leite de amêndoa sem açúcar**  
3 xícara (mL)  
**proteína em pó**  
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

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

## Palitos de cenoura

2 cenoura(s) - 54 kcal  1g proteína  0g gordura  8g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

**cenouras**  
2 médio (122g)

Para todas as 3 refeições:

**cenouras**  
6 médio (366g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.



## Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### iogurte de leite de soja

2 pote - 271 kcal ● 12g proteína ● 7g gordura ● 39g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

#### iogurte de soja

2 recipiente(s) (301g)

Para todas as 2 refeições:

#### iogurte de soja

4 recipiente(s) (601g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

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



#### mistura de legumes congelados

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

#### óleo

1/4 colher de sopa (mL)

#### molho teriyaki

2 colher de sopa (mL)

#### grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata(s) (224g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o grão-de-bico e mexa ocasionalmente, cozinhando por cerca de 5 minutos até dourar levemente. Adicione os vegetais congelados com um pouco de água e cozinhe por cerca de 6-8 minutos até os vegetais ficarem macios e aquecidos. Misture o molho teriyaki e cozinhe até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

### Vagens

32 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



**vagens verdes congeladas**  
2/3 xícara (81g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



**água**  
2/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1/3 pitada (0g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
2 2/3 colher de sopa (32g)

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.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Massa de lentilha

505 kcal ● 33g proteína ● 4g gordura ● 61g carboidrato ● 24g fibra



Para uma única refeição:

**molho para macarrão**  
1/4 pote (680 g) (168g)  
**Massa de lentilha**  
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para macarrão**  
1/2 pote (680 g) (336g)  
**Massa de lentilha**  
1/2 lbs (227g)

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

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

### Seitan simples

7 oz - 426 kcal ● 53g proteína ● 13g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Rende 7 oz

**seitan**

1/2 lbs (198g)

**óleo**

1 3/4 colher de chá (mL)

1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

### 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.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**suco de fruta**

8 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

**suco de fruta**

16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Tacos de tempeh

2 taco(s) - 479 kcal ● 20g proteína ● 26g gordura ● 28g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
2 colher de chá (mL)  
**casquinhas de taco**  
2 casca (26g)  
**salsa (molho)**  
2 2/3 colher de sopa (43g)  
**abacates**  
2 fatias (50g)  
**tempeh**  
2 2/3 oz (76g)  
**caldo de legumes**  
1/6 xícara(s) (mL)  
**tempero para taco**  
1/6 sachê (6g)  
**orégano seco**  
1/3 colher de chá, folhas (0g)  
**alface romana (romaine)**  
2 2/3 colher de sopa, ralado (8g)  
**alho, picado fino**  
2/3 dente(s) (de alho) (2g)  
**cebola, picado fino**  
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
4 colher de chá (mL)  
**casquinhas de taco**  
4 casca (52g)  
**salsa (molho)**  
1/3 xícara (87g)  
**abacates**  
4 fatias (100g)  
**tempeh**  
1/3 lbs (151g)  
**caldo de legumes**  
1/3 xícara(s) (mL)  
**tempero para taco**  
1/3 sachê (12g)  
**orégano seco**  
1/4 colher de sopa, folhas (1g)  
**alface romana (romaine)**  
1/3 xícara, ralado (16g)  
**alho, picado fino**  
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)  
**cebola, picado fino**  
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Cozinhe e mexa a cebola no óleo quente até começar a amolecer, cerca de 5 minutos; adicione o alho e continue cozinhando até ficar perfumado, 1 a 2 minutos. Misture o tempeh ralado à mistura de cebola; cozinhe e mexa até dourar levemente, cerca de 5 minutos.
2. Despeje o caldo de legumes sobre a mistura de tempeh e reduza o fogo para baixo; tempere com tempero para tacos e orégano. Cozinhe, mexendo regularmente, até que a maior parte do líquido tenha evaporado, cerca de 5 minutos.
3. Recheie as tortillas com a mistura de tempeh e cubra com salsa, alface picada e fatias de abacate na hora de servir.

## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Legumes mistos

1/2 xícara(s) - 49 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

**mistura de legumes congelados**  
1/2 xícara (68g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal ● 28g proteína ● 4g gordura ● 80g carboidrato ● 17g fibra



**molho barbecue**  
1/2 xícara (143g)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**levedura nutricional**  
1/2 xícara (30g)  
**couve-flor**  
2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (530g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C). Lave a couve-flor e corte em floretes - reserve.
2. Em uma tigela, combine o fermento nutricional e o sal. Misture com um pouco de água até quase formar uma pasta.
3. Adicione os floretes à tigela e misture para cobrir todos os lados. Coloque os floretes em uma assadeira untada.
4. Asse por 25-30 minutos ou até ficarem crocantes. Retire do forno e reserve.
5. Coloque o molho barbecue em um recipiente próprio para micro-ondas e aqueça por alguns segundos até aquecer.
6. Misture os floretes com o molho barbecue. Sirva.

---

## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

---

### 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.

---

### 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)

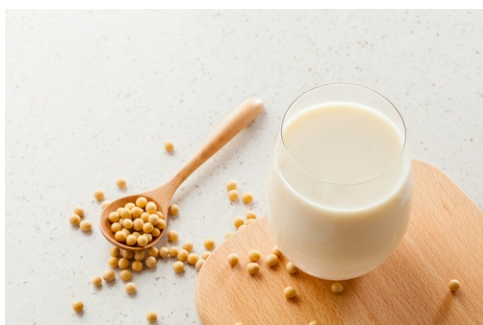
1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje a água por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### 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 3 refeições:

**leite de soja sem açúcar**

3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz - 120 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga de amendoim**

1 colher de sopa (16g)

**bolachas de arroz, qualquer sabor**

1/2 bolos (5g)

Para todas as 3 refeições:

**manteiga de amendoim**

3 colher de sopa (48g)

**bolachas de arroz, qualquer sabor**

1 1/2 bolos (14g)

1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Cereal matinal com leite de amêndoa proteico

168 kcal ● 13g proteína ● 4g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**cereal matinal**

3/4 porção (23g)

**leite de amêndoa sem açúcar**

6 colher de sopa (mL)

**proteína em pó**

3/8 concha (1/3 xícara cada) (12g)

Para todas as 2 refeições:

**cereal matinal**

1 1/2 porção (45g)

**leite de amêndoa sem açúcar**

3/4 xícara (mL)

**proteína em pó**

3/4 concha (1/3 xícara cada) (23g)

1. Misture o pó de proteína e o leite de amêndoa em uma tigela até não haver grumos. Adicione o cereal.  
Procure um cereal que você goste cuja porção esteja na faixa de 100–150 calorias. Na prática, você pode escolher qualquer cereal e apenas ajustar o tamanho da porção para ficar nessa faixa, já que praticamente todos os cereais têm uma composição de macronutrientes muito semelhante. Em outras palavras, sua escolha de cereal não vai arruinar sua dieta, pois são, em sua maioria, uma refeição matinal rápida e rica em carboidratos.

### Amoras

1 xícara(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**amorinhas**

1 xícara (144g)

Para todas as 2 refeições:

**amorinhas**

2 xícara (288g)

1. Enxágue as amoras e sirva.



## Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### 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.

### 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.

### Quinoa

1 1/2 xícara de quinoa cozida - 313 kcal ● 12g proteína ● 5g gordura ● 49g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 1/2 xícara de quinoa cozida

**água**

1 xícara(s) (mL)

**quinoa, crua**

1/2 xícara (85g)

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 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Salada mista

121 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**alface romana (romaine), ralado**

1/2 corações (250g)

**tomates, em cubos**

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

**molho para salada**

1 colher de sopa (mL)

**cebola roxa, fatiado**

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

**pepino, fatiado ou em cubos**

1/8 pepino (≈21 cm) (38g)

**cenouras, descascado e ralado ou fatiado**

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

Para todas as 2 refeições:

**alface romana (romaine), ralado**

1 corações (500g)

**tomates, em cubos**

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

**molho para salada**

2 colher de sopa (mL)

**cebola roxa, fatiado**

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

**pepino, fatiado ou em cubos**

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

**cenouras, descascado e ralado ou fatiado**

1 pequeno (14 cm) (50g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

## Tempeh com molho de amendoim

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



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**manteiga de amendoim**  
4 colher de sopa (65g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**molho de soja (tamari)**  
2 colher de chá (mL)  
**levedura nutricional**  
1 colher de sopa (4g)

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 3 [↗](#)

Comer em dia 4

### Salada simples de folhas mistas com tomate

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



**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)

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

### Massa com molho pronto

510 kcal ● 18g proteína ● 4g gordura ● 94g carboidrato ● 8g fibra



**massa seca crua**  
4 oz (114g)  
**molho para macarrão**  
1/4 pote (680 g) (168g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Ensopado vegano à Guinness

549 kcal ● 30g proteína ● 20g gordura ● 57g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**tomilho fresco, picado**  
1/4 colher de sopa (1g)  
**farinha de uso geral**  
1/2 colher de sopa (4g)  
**cerveja escura (por exemplo, Guinness)**  
1/2 garrafa (350 mL) (mL)  
**açúcar mascavo**  
1/2 colher de sopa (6g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**molho de soja (tamari)**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
1 1/4 colher de sopa (mL)  
**alho, picado fino**  
3/4 dente(s) (de alho) (2g)  
**seitan, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida**  
1/4 lbs (99g)  
**batatas, em cubos**  
1/2 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (107g)  
**cebola, em cubos**  
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)  
**aipo cru, fatiado fino**  
3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (30g)  
**cenouras, cortado ao meio no sentido do comprimento e fatiado fino**  
1/2 médio (31g)

Para todas as 2 refeições:

**tomilho fresco, picado**  
1/2 colher de sopa (1g)  
**farinha de uso geral**  
1 colher de sopa (8g)  
**cerveja escura (por exemplo, Guinness)**  
1 garrafa (350 mL) (mL)  
**açúcar mascavo**  
1 colher de sopa (12g)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**molho de soja (tamari)**  
1 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
2 1/2 colher de sopa (mL)  
**alho, picado fino**  
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)  
**seitan, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida**  
1/2 lbs (198g)  
**batatas, em cubos**  
1 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (213g)  
**cebola, em cubos**  
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)  
**aipo cru, fatiado fino**  
1 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (60g)  
**cenouras, cortado ao meio no sentido do comprimento e fatiado fino**  
1 médio (61g)

1. Aqueça 2 colheres de sopa de azeite e molho de soja em uma frigideira em fogo médio-alto. Refogue o seitan no óleo quente até dourar por todos os lados, cerca de 5 minutos.
2. Aqueça o restante do azeite em uma panela grande em fogo médio-alto. Refogue a cebola, o aipo, as cenouras, as batatas e o alho no óleo quente até as cebolas ficarem macias, 3 a 5 minutos. Reduza o fogo para médio e vá adicionando a cerveja lentamente à mistura de legumes.
3. Misture o açúcar mascavo, a farinha, o tomilho, o sal e a pimenta-do-reino na mistura de cerveja; adicione o seitan. Leve à fervura branda, reduza o fogo e cozinhe até o ensopado reduzir e engrossar, cerca de 45 minutos.



## Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

### Lentilhas ao curry

241 kcal ● 9g proteína ● 12g gordura ● 20g carboidrato ● 3g fibra



#### lentilhas, cruas

2 2/3 colher de sopa (32g)

#### água

1/3 xícara(s) (mL)

#### sal

1/3 pitada (0g)

#### leite de coco enlatado

4 colher de sopa (mL)

#### pasta de curry

1 colher de chá (5g)

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.

### Leite de soja

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



Rende 1 xícara(s)

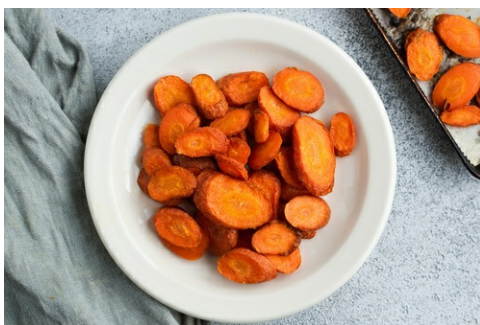
#### leite de soja sem açúcar

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Cenouras assadas

4 cenoura(s) - 211 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 20g carboidrato ● 8g fibra



Rende 4 cenoura(s)

#### óleo

2 colher de chá (mL)

#### cenouras, fatiado

4 grande (288g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).\r\nColoque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

# 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.