

Meal Plan - Dieta vegana alta em proteínas de 2300 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 2313 kcal ● 233g proteína (40%) ● 71g gordura (28%) ● 161g carboidrato (28%) ● 23g fibra (4%)

Café da manhã

345 kcal, 23g proteína, 31g carboidratos líquidos, 11g gordura



Bubble & squeak inglês vegano

2 bolinhos- 194 kcal



Linguiças veganas para o café da manhã

4 linguiças- 150 kcal

Lanches

190 kcal, 7g proteína, 6g carboidratos líquidos, 14g gordura



Pistaches

188 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Almoço

650 kcal, 39g proteína, 73g carboidratos líquidos, 21g gordura



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal



Tenders de chik'n crocantes

9 1/3 tender(es)- 533 kcal

Jantar

590 kcal, 44g proteína, 46g carboidratos líquidos, 23g gordura



Seitan com alho e pimenta

456 kcal



Batata assada básica

1/2 batata(s)- 132 kcal

Day 2

2277 kcal ● 227g proteína (40%) ● 69g gordura (27%) ● 145g carboidrato (25%) ● 42g fibra (7%)

Café da manhã

345 kcal, 23g proteína, 31g carboidratos líquidos, 11g gordura



Bubble & squeak inglês vegano

2 bolinhos- 194 kcal



Linguiças veganas para o café da manhã

4 linguiças- 150 kcal

Lanches

190 kcal, 7g proteína, 6g carboidratos líquidos, 14g gordura



Pistaches

188 kcal

Almoço

575 kcal, 39g proteína, 37g carboidratos líquidos, 23g gordura



Tempeh básico

6 oz- 443 kcal



Batata assada básica

1/2 batata(s)- 132 kcal

Jantar

625 kcal, 37g proteína, 67g carboidratos líquidos, 19g gordura



Seitan simples

4 oz- 244 kcal



Batatas fritas assadas

290 kcal



Milho

92 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Day 3

2357 kcal ● 225g proteína (38%) ● 66g gordura (25%) ● 168g carboidrato (28%) ● 49g fibra (8%)

Café da manhã

345 kcal, 23g proteína, 31g carboidratos líquidos, 11g gordura



Bubble & squeak inglês vegano

2 bolinhos- 194 kcal



Linguiças veganas para o café da manhã

4 linguiças- 150 kcal

Lanches

265 kcal, 5g proteína, 28g carboidratos líquidos, 11g gordura



Clementina

3 clementina(s)- 117 kcal



Tiras de pimentão com guacamole

150 kcal

Almoço

575 kcal, 39g proteína, 37g carboidratos líquidos, 23g gordura



Tempeh básico

6 oz- 443 kcal



Batata assada básica

1/2 batata(s)- 132 kcal

Jantar

625 kcal, 37g proteína, 67g carboidratos líquidos, 19g gordura



Seitan simples

4 oz- 244 kcal



Batatas fritas assadas

290 kcal



Milho

92 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Day 4

2251 kcal ● 208g proteína (37%) ● 46g gordura (18%) ● 200g carboidrato (36%) ● 51g fibra (9%)

Café da manhã

270 kcal, 9g proteína, 48g carboidratos líquidos, 4g gordura



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Iogurte de leite de soja

1 pote- 136 kcal

Lanches

265 kcal, 5g proteína, 28g carboidratos líquidos, 11g gordura



Clementina

3 clementina(s)- 117 kcal



Tiras de pimentão com guacamole

150 kcal

Almoço

570 kcal, 31g proteína, 70g carboidratos líquidos, 14g gordura



Leite de soja

1 1/2 xícara(s)- 127 kcal



Espaguete com almôndegas vegetarianas

443 kcal

Jantar

600 kcal, 42g proteína, 50g carboidratos líquidos, 15g gordura



Lentilhas

231 kcal



Tofu básico

4 oz- 171 kcal



Brócolis assado

196 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Day 5

2262 kcal ● 236g proteína (42%) ● 61g gordura (24%) ● 163g carboidrato (29%) ● 28g fibra (5%)

Café da manhã

270 kcal, 9g proteína, 48g carboidratos líquidos, 4g gordura



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Iogurte de leite de soja

1 pote- 136 kcal

Lanches

230 kcal, 10g proteína, 14g carboidratos líquidos, 12g gordura



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal



Leite de soja

3/4 xícara(s)- 64 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Almoço

620 kcal, 32g proteína, 59g carboidratos líquidos, 23g gordura



Nozes

1/6 xícara(s)- 131 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Clementina

3 clementina(s)- 117 kcal

Jantar

595 kcal, 64g proteína, 38g carboidratos líquidos, 20g gordura



Asinhas de seitan ao teriyaki

8 oz de seitan- 595 kcal

Day 6

2325 kcal ● 227g proteína (39%) ● 80g gordura (31%) ● 132g carboidrato (23%) ● 39g fibra (7%)

Café da manhã

285 kcal, 15g proteína, 35g carboidratos líquidos, 6g gordura



Linguiças veganas para o café da manhã

2 linguiças- 75 kcal



Aveia com blueberry e baunilha

209 kcal

Lanches

230 kcal, 10g proteína, 14g carboidratos líquidos, 12g gordura



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal



Leite de soja

3/4 xícara(s)- 64 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Almoço

670 kcal, 17g proteína, 41g carboidratos líquidos, 40g gordura



Zoodles com molho de abacate

353 kcal



Iogurte de amêndoas

1 pote(s)- 191 kcal



Pão de alho vegano simples

1 fatia(s)- 126 kcal

Jantar

595 kcal, 64g proteína, 38g carboidratos líquidos, 20g gordura



Asinhas de seitan ao teriyaki

8 oz de seitan- 595 kcal

Day 7

2349 kcal ● 203g proteína (34%) ● 83g gordura (32%) ● 149g carboidrato (25%) ● 48g fibra (8%)

Café da manhã

285 kcal, 15g proteína, 35g carboidratos líquidos, 6g gordura



Linguiças veganas para o café da manhã
2 linguiças- 75 kcal



Aveia com blueberry e baunilha
209 kcal

Lanches

230 kcal, 10g proteína, 14g carboidratos líquidos, 12g gordura



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal



Leite de soja
3/4 xícara(s)- 64 kcal

Almoço

670 kcal, 17g proteína, 41g carboidratos líquidos, 40g gordura



Zoodles com molho de abacate
353 kcal



Iogurte de amêndoas
1 pote(s)- 191 kcal



Pão de alho vegano simples
1 fatia(s)- 126 kcal

Jantar

620 kcal, 40g proteína, 54g carboidratos líquidos, 22g gordura



Nuggets de seitan empanados
302 kcal



Lentilhas
174 kcal



Brócolis assado com levedura nutricional
1 1/3 xícara(s)- 143 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Lista de Compras



Gorduras e óleos

- azeite
1 oz (mL)
- óleo
1/4 lbs (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- cebola
2 3/4 colher de sopa, picada (27g)
- pimentão verde
4 colher de chá, picada (12g)
- alho
3 2/3 dente(s) (de alho) (11g)
- batatas
3 2/3 lbs (1659g)
- couve-de-bruxelas
3 xícara, ralada (150g)
- ketchup
1/4 xícara (62g)
- grãos de milho congelados
1 1/3 xícara (181g)
- pimentão
2 médio (238g)
- brócolis congelado
2 embalagem (568g)
- tomates
27 tomatinhos (459g)
- abobrinha
1 1/2 grande (485g)
- brócolis
1 1/3 xícara, picado (121g)

Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
- sal
5 g (5g)
- alho em pó
1/4 colher de sopa (3g)
- cebola em pó
4 pitada (1g)
- manjericão fresco
1 1/2 xícara, folhas inteiras (36g)
- extrato de baunilha
2 colher de chá (mL)
- cominho em pó
1 1/2 pitada (0g)
- coentro em pó
1 1/2 pitada (0g)

Sopas, molhos e caldos

- molho picante
2 colher de sopa (mL)
- molho para macarrão
1/6 pote (680 g) (112g)
- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Outro

- linguiças veganas para o café da manhã
16 linguiças (360g)
- tenders 'chik'n' sem carne
9 1/3 pedaços (238g)
- guacamole industrializado
1/2 xícara (124g)
- iogurte de soja
2 recipiente(s) (301g)
- leite de soja sem açúcar
3 3/4 xícara(s) (mL)
- almôndegas veganas congeladas
2 almôndega(s) (60g)
- molho teriyaki
1/2 xícara (mL)
- iogurte de amêndoas, saborizado
2 recipiente (300g)
- levedura nutricional
2 colher de chá (2g)

Frutas e sucos de frutas

- suco de fruta
24 fl oz (mL)
- clementinas
9 fruta (666g)
- abacates
2 1/4 abacate(s) (452g)
- suco de limão
1/4 xícara (mL)
- mirtilos
1/2 xícara (74g)

Leguminosas e produtos derivados

- tempeh
3/4 lbs (340g)
- lentilhas, cruas
9 1/4 colher de sopa (112g)
- tofu firme
4 oz (113g)

Bebidas

- água
2 1/2 galão (mL)
- proteína em pó
35 concha (1/3 xícara cada) (1085g)

Grãos cerealíferos e massas

- seitan
2 lbs (907g)
- massa seca crua
2 2/3 oz (76g)

Produtos de nozes e sementes

- pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)
- nozes
3 colher de sopa, sem casca (19g)

- molho de soja (tamari)
2 colher de chá (mL)

Produtos de panificação

- pão
5 fatia (160g)
- farinha de rosca
1 3/4 colher de sopa (12g)

Cereais matinais

- aveia em flocos (oats) tradicional
1 xícara(s) (81g)

Doces

- xarope de bordo (maple syrup)
2 colher de chá (mL)
-

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Bubble & squeak inglês vegano

2 bolinhos - 194 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 27g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
molho picante
2 colher de chá (mL)
batatas, descascado e cortado em pedaços
2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)
couve-de-bruxelas, ralado
1 xícara, ralada (50g)

Para todas as 3 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
molho picante
2 colher de sopa (mL)
batatas, descascado e cortado em pedaços
6 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (552g)
couve-de-bruxelas, ralado
3 xícara, ralada (150g)

1. Coloque as batatas em uma panela, cubra com água e ferva por 10-15 minutos até ficarem macias ao garfo. Escorra e amasse as batatas com um garfo. Tempere com sal e pimenta.
2. Em uma tigela grande, misture o purê de batatas e as couves-de-bruxelas. Tempere generosamente com sal e pimenta.
3. Modele em bolinhos (use o número de bolinhos indicado nos detalhes da receita).
4. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Pressione os bolinhos no óleo e deixe sem mexer até dourar um lado, cerca de 2-3 minutos. Vire e cozinhe o outro lado.
5. Sirva com molho picante.

Linguiças veganas para o café da manhã

4 linguiças - 150 kcal ● 18g proteína ● 6g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

linguiças veganas para o café da manhã
4 linguiças (90g)

Para todas as 3 refeições:

linguiças veganas para o café da manhã
12 linguiças (270g)

1. Cozinhe as linguiças conforme as instruções da embalagem.
Sirva.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

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.

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.

Iogurte de leite de soja

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

Para uma única refeição:



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

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Linguiças veganas para o café da manhã

2 linguiças - 75 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

linguiças veganas para o café da manhã
2 linguiças (45g)

Para todas as 2 refeições:

linguiças veganas para o café da manhã
4 linguiças (90g)

1. Cozinhe as linguiças conforme as instruções da embalagem.
Sirva.

Aveia com blueberry e baunilha

209 kcal ● 6g proteína ● 3g gordura ● 33g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

aveia em flocos (oats) tradicional
1/2 xícara(s) (41g)
mirtilos
4 colher de sopa (37g)
extrato de baunilha
1 colher de chá (mL)
xarope de bordo (maple syrup)
1 colher de chá (mL)
água
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

aveia em flocos (oats) tradicional
1 xícara(s) (81g)
mirtilos
1/2 xícara (74g)
extrato de baunilha
2 colher de chá (mL)
xarope de bordo (maple syrup)
2 colher de chá (mL)
água
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. Adicione todos os ingredientes e leve ao micro-ondas por cerca de 2-3 minutos.
2. Observação: você pode misturar a aveia, os mirtilos, a baunilha e o xarope de bordo e guardar na geladeira por até 5 dias (dependendo da frescura da fruta). Quando for comer, adicione água e aqueça no micro-ondas.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Suco de fruta

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

Rende 1 copo(s)



suco de fruta

8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Tenders de chik'n crocantes

9 1/3 tender(es) - 533 kcal ● 38g proteína ● 21g gordura ● 48g carboidrato ● 0g fibra



Rende 9 1/3 tender(es)

tenders 'chik'n' sem carne

9 1/3 pedaços (238g)

ketchup

2 1/3 colher de sopa (40g)

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

Tempeh básico

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



Para uma única refeição:

tempeh

6 oz (170g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tempeh

3/4 lbs (340g)

óleo

2 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.

Batata assada básica

1/2 batata(s) - 132 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/4 colher de chá (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
batatas
1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1/2 colher de chá (mL)
sal
1 pitada (0g)
batatas
1 grande (7,5-11 cm diâ.) (369g)

1. FORNO:

2. Aqueça o forno a 350°F (180°C) e posicione as grades no terço superior e inferior. Lave a(s) batata(s) cuidadosamente com uma escova rígida e água fria corrente. Seque e, usando um garfo comum, faça 8 a 12 furos profundos em toda a batata para que a umidade possa escapar durante o cozimento. Coloque em uma tigela e cubra levemente com óleo. Polvilhe com sal kosher e coloque a batata diretamente na grade no meio do forno. Coloque uma assadeira na grade inferior para apanhar eventuais respingos.
3. Asse por 1 hora ou até que a casca fique crocante e a polpa por baixo esteja macia. Sirva abrindo uma linha pontilhada de ponta a ponta com o garfo e então abrindo a batata apertando as extremidades uma contra a outra. Ela vai se abrir facilmente. Mas cuidado, sai vapor.

4. MICRO-ONDAS:

5. Esfregue a batata e faça vários furos com os dentes de um garfo. Coloque em um prato.
6. Cozinhe na potência máxima no micro-ondas por 5 minutos. Vire e continue cozinhando por mais 5 minutos. Quando a batata estiver macia, retire do micro-ondas e corte ao meio no sentido do comprimento.
7. Cubra como desejar, lembrando que algumas coberturas (por exemplo, manteiga) aumentam significativamente as calorias deste prato, enquanto outras (por exemplo, sal, pimenta, outros temperos) têm pouca ou nenhuma caloria.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

Leite de soja

1 1/2 xícara(s) - 127 kcal ● 11g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

leite de soja sem açúcar
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Espaguete com almôndegas vegetarianas

443 kcal ● 21g proteína ● 7g gordura ● 67g carboidrato ● 7g fibra



molho para macarrão
1/6 pote (680 g) (112g)
massa seca crua
2 2/3 oz (76g)
almôndegas veganas congeladas
2 almôndega(s) (60g)

1. Cozinhe a massa e as 'almôndegas' sem carne conforme indicado nas embalagens.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

Nozes

1/6 xícara(s) - 131 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1/6 xícara(s)

nozes
3 colher de sopa, sem casca (19g)

1. A receita não possui instruções.



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra

Rende 1 1/2 lata(s)

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.



Clementina

3 clementina(s) - 117 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra

Rende 3 clementina(s)

clementinas
3 fruta (222g)

1. A receita não possui instruções.



Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Zoodles com molho de abacate

353 kcal ● 8g proteína ● 23g gordura ● 13g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

água
1/4 xícara(s) (mL)
suco de limão
2 1/4 colher de sopa (mL)
manjericão fresco
3/4 xícara, folhas inteiras (18g)
tomates, cortado ao meio
7 1/2 tomatinhos (128g)
abobrinha
3/4 grande (242g)
abacates, descascado e sem sementes
3/4 abacate(s) (151g)

Para todas as 2 refeições:

água
1/2 xícara(s) (mL)
suco de limão
1/4 xícara (mL)
manjericão fresco
1 1/2 xícara, folhas inteiras (36g)
tomates, cortado ao meio
15 tomatinhos (255g)
abobrinha
1 1/2 grande (485g)
abacates, descascado e sem sementes
1 1/2 abacate(s) (302g)

1. Usando um espiralizador ou um descascador, faça os noodles de abobrinha.
2. Coloque a água, o suco de limão, o abacate e o manjericão no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
3. Em uma tigela, misture os noodles de abobrinha, os tomates e o molho e mexa delicadamente até ficarem bem envolvidos. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.
4. Observação: embora esta receita fique melhor fresca, ela pode ser conservada na geladeira por um ou dois dias.

iogurte de amêndoas

1 pote(s) - 191 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

iogurte de amêndoas, saborizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte de amêndoas, saborizado
2 recipiente (300g)

1. A receita não possui instruções.

Pão de alho vegano simples

1 fatia(s) - 126 kcal ● 4g proteína ● 6g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
azeite
1 colher de chá (mL)
alho, picado fino
1 dente(s) (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
azeite
2 colher de chá (mL)
alho, picado fino
2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Regue o pão com o óleo, polvilhe o alho e toste em um forno elétrico até o pão ficar dourado.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

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

Clementina

3 clementina(s) - 117 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

clementinas
3 fruta (222g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas
6 fruta (444g)

1. A receita não possui instruções.

Tiras de pimentão com guacamole

150 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 6g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

guacamole industrializado
4 colher de sopa (62g)
pimentão, fatiado
1 médio (119g)

Para todas as 2 refeições:

guacamole industrializado
1/2 xícara (124g)
pimentão, fatiado
2 médio (238g)

1. Corte os pimentões em tiras e retire as sementes.

2. Espalhe a mistura de guacamole sobre as tiras de pimentão ou use-as simplesmente para mergulhar no guacamole.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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 3 refeições:

pão
3 fatia (96g)
abacates, maduro, fatiado
3/4 abacate(s) (151g)

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

Leite de soja

3/4 xícara(s) - 64 kcal ● 5g proteína ● 3g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite de soja sem açúcar
2 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Seitan com alho e pimenta

456 kcal ● 41g proteína ● 22g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



azeite
4 colher de chá (mL)
cebola
2 2/3 colher de sopa, picada (27g)
pimentão verde
4 colher de chá, picada (12g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
água
2 colher de chá (mL)
sal
2/3 pitada (0g)
seitan, estilo frango
1/3 lbs (151g)
alho, picado fino
1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

Batata assada básica

1/2 batata(s) - 132 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1/2 batata(s)

óleo
1/4 colher de chá (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
batatas
1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)

1. **FORNO:**
2. Aqueça o forno a 350°F (180°C) e posicione as grades no terço superior e inferior. Lave a(s) batata(s) cuidadosamente com uma escova rígida e água fria corrente. Seque e, usando um garfo comum, faça 8 a 12 furos profundos em toda a batata para que a umidade possa escapar durante o cozimento. Coloque em uma tigela e cubra levemente com óleo. Polvilhe com sal kosher e coloque a batata diretamente na grade no meio do forno. Coloque uma assadeira na grade inferior para apanhar eventuais respingos.

3. Asse por 1 hora ou até que a casca fique crocante e a polpa por baixo esteja macia. Sirva abrindo uma linha pontilhada de ponta a ponta com o garfo e então abrindo a batata apertando as extremidades uma contra a outra. Ela vai se abrir facilmente. Mas cuidado, sai vapor.

4. **MICRO-ONDAS:**

5. Esfregue a batata e faça vários furos com os dentes de um garfo. Coloque em um prato.

6. Cozinhe na potência máxima no micro-ondas por 5 minutos. Vire e continue cozinhando por mais 5 minutos. Quando a batata estiver macia, retire do micro-ondas e corte ao meio no sentido do comprimento.

7. Cubra como desejar, lembrando que algumas coberturas (por exemplo, manteiga) aumentam significativamente as calorias deste prato, enquanto outras (por exemplo, sal, pimenta, outros temperos) têm pouca ou nenhuma caloria.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Seitan simples

4 oz - 244 kcal ● 30g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

seitan
4 oz (113g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

seitan
1/2 lbs (227g)
óleo
2 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.

Batatas fritas assadas

290 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 37g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

batatas
3/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (277g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

batatas
1 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.)
(554g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Milho

92 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:
grãos de milho congelados
2/3 xícara (91g)

Para todas as 2 refeições:
grãos de milho congelados
1 1/3 xícara (181g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 3

Comer em dia 4

Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



água
1 1/3 xícara(s) (mL)
sal
2/3 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/3 xícara (64g)

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.

Tofu básico

4 oz - 171 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 oz

óleo
2 colher de chá (mL)
tofu firme
4 oz (113g)

1. Fatie o tofu 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.

Brócolis assado

196 kcal ● 18g proteína ● 0g gordura ● 14g carboidrato ● 18g fibra



brócolis congelado
2 embalagem (568g)
sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
alho em pó
4 pitada (2g)
cebola em pó
4 pitada (1g)

1. Pré-aqueça o forno a 375°F.
2. Distribua o brócolis congelado em uma assadeira levemente untada e tempere com sal, pimenta, alho em pó e cebola em pó.
3. Asse por 20 minutos e então vire o brócolis. Continue assando até que o brócolis esteja levemente crocante e chamuscado, por mais aproximadamente 20 minutos.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Asinhas de seitan ao teriyaki

8 oz de seitan - 595 kcal ● 64g proteína ● 20g gordura ● 38g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:
seitan
1/2 lbs (227g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
molho teriyaki
4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:
seitan
1 lbs (454g)
óleo
2 colher de sopa (mL)
molho teriyaki
1/2 xícara (mL)

1. Corte o seitan em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
3. Adicione o seitan e cozinhe por alguns minutos de cada lado até as bordas dourarem e ficarem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

Nuggets de seitan empanados

302 kcal ● 23g proteína ● 12g gordura ● 24g carboidrato ● 1g fibra



alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
óleo
2 colher de chá (mL)
molho de soja (tamari)
2 colher de chá (mL)
pimenta-do-reino
1/3 pitada, moído (0g)
cominho em pó
1 1/3 pitada (0g)
coentro em pó
1 1/3 pitada (0g)
farinha de rosca
1 3/4 colher de sopa (12g)
ketchup
4 colher de chá (23g)
seitan, partido em pedaços do tamanho de uma mordida
2 2/3 oz (76g)

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.

Lentilhas

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



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

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.

Brócolis assado com levedura nutricional

1 1/3 xícara(s) - 143 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/3 xícara(s)

brócolis

1 1/3 xícara, picado (121g)

óleo

2 colher de chá (mL)

levedura nutricional

2 colher de chá (2g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Misture o brócolis com óleo e asse no forno por 20–25 minutos.
3. Retire e tempere com levedura nutricional e sal/pimenta a gosto. Sirva.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

5 dosador - 545 kcal ● 121g proteína ● 3g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó

5 concha (1/3 xícara cada) (155g)

água

5 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó

35 concha (1/3 xícara cada) (1085g)

água

35 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.