

Meal Plan - Dieta vegana alta em proteína de 2500 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 2317 kcal ● 230g proteína (40%) ● 69g gordura (27%) ● 148g carboidrato (26%) ● 45g fibra (8%)

Café da manhã

380 kcal, 44g proteína, 20g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Shake de proteína \(leite de amêndoas\)](#)

315 kcal



[Pêssego](#)

1 pêssego(s)- 66 kcal

Lanches

325 kcal, 12g proteína, 20g carboidratos líquidos, 20g gordura



[Aveia overnight de torta de pêssego](#)

191 kcal



[Sementes de girassol](#)

135 kcal

Almoço

275 kcal, 13g proteína, 30g carboidratos líquidos, 6g gordura



[Sopa de feijão-preto com salsa](#)

193 kcal



[Chips e salsa](#)

82 kcal

Jantar

735 kcal, 29g proteína, 73g carboidratos líquidos, 29g gordura



[Tofu básico](#)

6 oz- 257 kcal



[Batata assada básica](#)

1 batata(s)- 264 kcal



[Feijão-lima regado com azeite de oliva](#)

215 kcal

Suplemento(s) de proteína

600 kcal, 133g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



[Shake de proteína](#)

5 1/2 dosador- 600 kcal

Day 2

2564 kcal ● 232g proteína (36%) ● 75g gordura (26%) ● 199g carboidrato (31%) ● 41g fibra (6%)

Café da manhã

380 kcal, 44g proteína, 20g carboidratos líquidos, 13g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoas)

315 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

Lanches

325 kcal, 12g proteína, 20g carboidratos líquidos, 20g gordura



Aveia overnight de torta de pêssego

191 kcal



Sementes de girassol

135 kcal

Almoço

520 kcal, 15g proteína, 80g carboidratos líquidos, 12g gordura



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal



Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

1 sanduíche(s)- 382 kcal

Jantar

735 kcal, 29g proteína, 73g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tofu básico

6 oz- 257 kcal



Batata assada básica

1 batata(s)- 264 kcal



Feijão-lima regado com azeite de oliva

215 kcal

Suplemento(s) de proteína

600 kcal, 133g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína

5 1/2 dosador- 600 kcal

Day 3

2465 kcal ● 225g proteína (37%) ● 56g gordura (20%) ● 232g carboidrato (38%) ● 34g fibra (6%)

Café da manhã

380 kcal, 44g proteína, 20g carboidratos líquidos, 13g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoas)

315 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

Lanches

325 kcal, 12g proteína, 20g carboidratos líquidos, 20g gordura



Aveia overnight de torta de pêssego

191 kcal



Sementes de girassol

135 kcal

Almoço

520 kcal, 15g proteína, 80g carboidratos líquidos, 12g gordura



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal



Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

1 sanduíche(s)- 382 kcal

Jantar

635 kcal, 22g proteína, 107g carboidratos líquidos, 9g gordura



Massa com molho pronto

510 kcal



Pão de alho vegano simples

1 fatia(s)- 126 kcal

Suplemento(s) de proteína

600 kcal, 133g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína

5 1/2 dosador- 600 kcal

Day 4

2476 kcal ● 219g proteína (35%) ● 108g gordura (39%) ● 112g carboidrato (18%) ● 45g fibra (7%)

Café da manhã

340 kcal, 17g proteína, 19g carboidratos líquidos, 17g gordura



Aveia proteica de café overnight (sem laticínios)
163 kcal



Abacate
176 kcal

Lanches

275 kcal, 14g proteína, 15g carboidratos líquidos, 14g gordura



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

600 kcal, 133g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína
5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

610 kcal, 30g proteína, 13g carboidratos líquidos, 45g gordura



Tofu empanado em nozes (vegano)
568 kcal



Brócolis
1 1/2 xícara(s)- 44 kcal

Jantar

650 kcal, 25g proteína, 60g carboidratos líquidos, 28g gordura



Lentilhas
260 kcal



Tomates recheados com legumes (sem laticínios)
3 tomate(s) recheado(s)- 391 kcal

Day 5

2550 kcal ● 230g proteína (36%) ● 103g gordura (36%) ● 125g carboidrato (20%) ● 50g fibra (8%)

Café da manhã

340 kcal, 17g proteína, 19g carboidratos líquidos, 17g gordura



Aveia proteica de café overnight (sem laticínios)
163 kcal



Abacate
176 kcal

Lanches

275 kcal, 14g proteína, 15g carboidratos líquidos, 14g gordura



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

600 kcal, 133g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína
5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

720 kcal, 28g proteína, 47g carboidratos líquidos, 43g gordura



Salada simples de folhas mistas
102 kcal



Tacos veganos de tofu chipotle
3 taco(s)- 619 kcal

Jantar

620 kcal, 38g proteína, 39g carboidratos líquidos, 26g gordura



Tempeh básico
4 oz- 295 kcal



Feijão-lima regado com azeite de oliva
323 kcal

Day 6

2523 kcal ● 230g proteína (36%) ● 79g gordura (28%) ● 182g carboidrato (29%) ● 42g fibra (7%)

Café da manhã

405 kcal, 15g proteína, 63g carboidratos líquidos, 8g gordura



Pêssego

2 pêssego(s)- 132 kcal



logurte de leite de soja

2 pote- 271 kcal

Lanches

240 kcal, 9g proteína, 23g carboidratos líquidos, 11g gordura



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Leite de soja

3/4 xícara(s)- 64 kcal

Almoço

665 kcal, 35g proteína, 51g carboidratos líquidos, 32g gordura



Sanduíche básico de tofu

1 1/2 sanduíche(s)- 663 kcal

Jantar

620 kcal, 38g proteína, 39g carboidratos líquidos, 26g gordura



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal



Feijão-lima regado com azeite de oliva

323 kcal

Suplemento(s) de proteína

600 kcal, 133g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína

5 1/2 dosador- 600 kcal

Day 7

2539 kcal ● 220g proteína (35%) ● 67g gordura (24%) ● 232g carboidrato (37%) ● 32g fibra (5%)

Café da manhã

405 kcal, 15g proteína, 63g carboidratos líquidos, 8g gordura



Pêssego

2 pêssego(s)- 132 kcal



logurte de leite de soja

2 pote- 271 kcal

Lanches

240 kcal, 9g proteína, 23g carboidratos líquidos, 11g gordura



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Leite de soja

3/4 xícara(s)- 64 kcal

Almoço

665 kcal, 35g proteína, 51g carboidratos líquidos, 32g gordura



Sanduíche básico de tofu

1 1/2 sanduíche(s)- 663 kcal

Jantar

635 kcal, 28g proteína, 89g carboidratos líquidos, 15g gordura



Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal



Sopa de quinoa, lentilha e cogumelos (vegana)

371 kcal

Suplemento(s) de proteína

600 kcal, 133g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína

5 1/2 dosador- 600 kcal

Lista de Compras



Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes
2 1/4 xícara(s) (mL)
- salsa (molho)
1/6 pote (81g)
- molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)

Leguminosas e produtos derivados

- feijão-preto
3/8 lata(s) (165g)
- tofu firme
2 2/3 lbs (1269g)
- manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
- lentilhas, cruas
1/2 xícara (104g)
- molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)
- tempeh
1/2 lbs (227g)

Especiarias e ervas

- cominho em pó
1 1/2 pitada (0g)
- canela
3 pitada (1g)
- sal
1/3 oz (10g)
- pimenta-do-reino
5 pitada, moído (1g)
- mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)
- tempero chipotle
4 pitada (1g)
- páprica
1 pitada (0g)
- alecrim seco
1 pitada (0g)

Produtos lácteos e ovos

- creme azedo
3/4 colher de sopa (9g)

Lanches

- chips de tortilla
1/2 oz (14g)
- barra de granola grande
2 barra (74g)

Frutas e sucos de frutas

- pêssego
7 2/3 médio (≈7 cm diâ.) (1148g)
- nectarina
4 médio (diâ. 6,5 cm) (568g)
- suco de limão
2 colher de chá (mL)
- abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)

Gorduras e óleos

- óleo
2 1/2 oz (mL)
- azeite
2 oz (mL)
- maionese vegana
1/3 xícara (83g)
- molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- batatas
2 grande (7,5-11 cm diâ.) (738g)
- feijão-lima, congelado
2 1/2 embalagem (280 g) (710g)
- alho
5 1/2 dente(s) (de alho) (17g)
- brócolis congelado
1 1/2 xícara (137g)
- espinafre fresco
1 1/2 xícara(s) (45g)
- tomates
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (489g)
- cebola
1 médio (diâ. 6,5 cm) (118g)
- abobrinha
3/4 grande (242g)
- coentro fresco
1 colher de sopa, picado (3g)
- alface romana (romaine)
1 1/2 folha interna (9g)
- cogumelos
2 xícara, pedaços ou fatias (140g)

Produtos de panificação

- pão
14 2/3 oz (416g)
- tortilhas de milho
3 tortilha, média (≈15 cm diâ.) (78g)

Cereais matinais

- aveia em flocos (oats) tradicional
1/4 lbs (101g)

Bebidas

- leite de amêndoa sem açúcar
6 xícara (mL)
- proteína em pó
44 concha (1/3 xícara cada) (1364g)
- água
2 1/2 galão (mL)
- café coado
3 colher de sopa (44g)

Produtos de nozes e sementes

- sementes de chia
1/4 colher de sopa (4g)
- nozes
2 oz (60g)
- miolos de girassol
2 1/4 oz (64g)
- manteiga de amêndoa
1 colher de sopa (16g)

Doces

- xarope de bordo (maple syrup)
3 1/2 colher de chá (mL)
 - geleia
4 colher de sopa (84g)
-

- pão naan
1 pedaço(s) (90g)

Grãos cerealíferos e massas

- massa seca crua
4 oz (114g)
- quinoa, crua
2 3/4 colher de sopa (28g)

Outro

- leite de soja sem açúcar
4 xícara(s) (mL)
- tempero italiano
1 3/4 colher de chá (6g)
- queijo vegano ralado
4 colher de sopa (28g)
- folhas verdes variadas
1 embalagem (155 g) (153g)
- iogurte de soja
4 recipiente(s) (601g)
- queijo vegano fatiado
3 fatia(s) (60g)

Café da manhã 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Shake de proteína (leite de amêndoa)

315 kcal ● 43g proteína ● 12g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

leite de amêndoa sem açúcar
1 1/2 xícara (mL)
proteína em pó
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

Para todas as 3 refeições:

leite de amêndoa sem açúcar
1/4 galão (mL)
proteína em pó
4 1/2 concha (1/3 xícara cada) (140g)

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

Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pêssego
1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 3 refeições:

pêssego
3 médio (≈7 cm diâ.) (450g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Aveia proteica de café overnight (sem laticínios)

163 kcal ● 15g proteína ● 3g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

leite de amêndoas sem açúcar
2 colher de sopa (mL)
aveia em flocos (oats) tradicional
4 colher de sopa (20g)
café coado
1 1/2 colher de sopa (22g)
xarope de bordo (maple syrup)
1 colher de chá (mL)
proteína em pó
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 2 refeições:

leite de amêndoas sem açúcar
4 colher de sopa (mL)
aveia em flocos (oats) tradicional
1/2 xícara (41g)
café coado
3 colher de sopa (44g)
xarope de bordo (maple syrup)
2 colher de chá (mL)
proteína em pó
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

1. Em um pequeno recipiente hermético, misture todos os ingredientes.
2. Coloque a mistura para gelar na geladeira durante a noite ou por pelo menos 4 horas.

Sirva.

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

abacates
1/2 abacate(s) (101g)
suco de limão
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

abacates
1 abacate(s) (201g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Pêssego

2 pêssego(s) - 132 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pêssego
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego
4 médio (≈7 cm diâ.) (600g)

1. A receita não possui instruções.

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

Sopa de feijão-preto com salsa

193 kcal ● 11g proteína ● 2g gordura ● 19g carboidrato ● 12g fibra



caldo de legumes
1/4 xícara(s) (mL)
feijão-preto
3/8 lata(s) (165g)
cominho em pó
1 1/2 pitada (0g)
creme azedo
3/4 colher de sopa (9g)
salsa (molho), com pedaços
3 colher de sopa (49g)

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.

Chips e salsa

82 kcal ● 1g proteína ● 3g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



chips de tortilla
1/2 oz (14g)
salsa (molho)
2 colher de sopa (32g)

1. Sirva a salsa com os chips de tortilla.

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

nectarina, sem caroço
4 médio (diâ. 6,5 cm) (568g)

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

Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

1 sanduíche(s) - 382 kcal ● 12g proteína ● 11g gordura ● 55g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
pão
2 fatia (64g)
geleia
2 colher de sopa (42g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
pão
4 fatia (128g)
geleia
4 colher de sopa (84g)

1. Toste o pão, se desejar. Espalhe a manteiga de amendoim em uma fatia de pão e a geleia na outra.
 2. Junte as fatias de pão e aproveite.
-

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

Tofu empanado em nozes (vegano)

568 kcal ● 26g proteína ● 45g gordura ● 11g carboidrato ● 4g fibra



suco de limão
1 colher de chá (mL)
mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)
maionese vegana
2 colher de sopa (30g)
nozes
1/3 xícara, picada (39g)
tofu firme, escorrido
1/2 lbs (227g)
alho, cortado em cubos
2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga e reserve.
2. Corte o tofu em tiras de aproximadamente 2 onças. Envolva as tiras em um pano limpo e pressione para retirar o excesso de água.
3. Tempere o tofu com sal e pimenta a gosto. Reserve.
4. Em uma tigela pequena, misture a maionese vegana, a mostarda dijon, o alho e o suco de limão.
5. Usando uma colher, pegue cerca de metade da mistura de maionese (reservando a outra metade para o molho) e espalhe uniformemente sobre todas as tiras de tofu, deixando a base sem cobertura.
6. Pressione as nozes picadas até que todos os lados estejam cobertos, também deixando a base sem cobertura.
7. Coloque o tofu na assadeira e asse por cerca de 20 minutos até o tofu aquecer e as nozes tostarem.
8. Sirva com a metade restante da mistura de maionese.

Brócolis

1 1/2 xícara(s) - 44 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

brócolis congelado
1 1/2 xícara (137g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

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

Tacos veganos de tofu chipotle

3 taco(s) - 619 kcal ● 26g proteína ● 36g gordura ● 40g carboidrato ● 7g fibra



Rende 3 taco(s)

tempero chipotle
4 pitada (1g)
molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)
manteiga de amêndoas
1 colher de sopa (16g)
coentro fresco
1 colher de sopa, picado (3g)
maionese vegana
2 colher de sopa (30g)
tortilhas de milho
3 tortilha, média (≈15 cm diâ.) (78g)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
1/2 lbs (198g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
água
1 colher de sopa (mL)
alho, picado fino
1 dente(s) (de alho) (3g)
alface romana (romaine), finamente fatiado
1 1/2 folha interna (9g)

1. Faça a maionese com coentro misturando maionese vegana, coentro, apenas metade do alho picado e um pouco de sal em uma tigela pequena. Reserve.
2. Faça o molho chipotle misturando em uma tigela média o alho picado restante, manteiga de amêndoas, molho de soja, tempero chipotle e água. Reserve.
3. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos e cozinhe até ficar crocante, cerca de 5 minutos. Despeje o molho e cozinhe até dourar em alguns pontos, mexendo ocasionalmente.
4. Espalhe a maionese com coentro em cada tortilla. Cubra com o tofu chipotle e alface romana ralada. Sirva.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Sanduíche básico de tofu

1 1/2 sanduíche(s) - 663 kcal ● 35g proteína ● 32g gordura ● 51g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

pão
3 fatia(s) (96g)
folhas verdes variadas
1 1/2 oz (43g)
tomates
3 fatia média (0,6 cm esp.) (60g)
queijo vegano fatiado
1 1/2 fatia(s) (30g)
maionese vegana
3/4 colher de sopa (11g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
tofu firme, enxaguado e seco com papel-toalha
3 fatia(s) (252g)

Para todas as 2 refeições:

pão
6 fatia(s) (192g)
folhas verdes variadas
3 oz (85g)
tomates
6 fatia média (0,6 cm esp.) (120g)
queijo vegano fatiado
3 fatia(s) (60g)
maionese vegana
1 1/2 colher de sopa (23g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
tofu firme, enxaguado e seco com papel-toalha
6 fatia(s) (504g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o tofu e cozinhe ambos os lados até dourar.\r\nTempere o tofu com os temperos de sua preferência.\r\nMonte o sanduíche usando o pão, maionese vegana, o tofu e os vegetais. Sinta-se à vontade para adicionar quaisquer vegetais ou condimentos de baixa caloria.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Aveia overnight de torta de pêssego

191 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 19g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

aveia em flocos (oats) tradicional
1/4 xícara(s) (20g)
canela
1 pitada (0g)
leite de amêndoas sem açúcar
1/3 xícara (mL)
sementes de chia
2 pitada (1g)
xarope de bordo (maple syrup)
1/2 colher de chá (mL)
nozes, picado
1 colher de sopa, picado (7g)
pêssego, sem caroço e picado
1/4 pequeno (6 cm diâ.) (33g)

Para todas as 3 refeições:

aveia em flocos (oats) tradicional
3/4 xícara(s) (61g)
canela
3 pitada (1g)
leite de amêndoas sem açúcar
1 xícara (mL)
sementes de chia
1/4 colher de sopa (4g)
xarope de bordo (maple syrup)
1/2 colher de sopa (mL)
nozes, picado
3 colher de sopa, picado (21g)
pêssego, sem caroço e picado
3/4 pequeno (6 cm diâ.) (98g)

1. Misture todos os ingredientes em um recipiente vedável.
 2. Refrigere durante a noite ou por pelo menos 4 horas.
- Sirva.

Sementes de girassol

135 kcal ● 6g proteína ● 11g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
3/4 oz (21g)

Para todas as 3 refeições:

miolos de girassol
2 1/4 oz (64g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

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.

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.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Barra de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola grande
2 barra (74g)

1. A receita não possui instruções.

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 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Tofu básico

6 oz - 257 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de sopa (mL)
tofu firme
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de sopa (mL)
tofu firme
3/4 lbs (340g)

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.

Batata assada básica

1 batata(s) - 264 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 49g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de chá (mL)
sal
2 pitada (1g)
batatas
2 grande (7,5-11 cm diâ.) (738g)

1. **FORNO:**
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.
2. 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.
3. **MICRO-ONDAS:**
Esfregue a batata e faça vários furos com os dentes de um garfo. Coloque em um prato.
4. 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.
5. 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.

Feijão-lima regado com azeite de oliva

215 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 21g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
2 pitada (2g)
feijão-lima, congelado
1/2 embalagem (280 g) (142g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
sal
4 pitada (3g)
feijão-lima, congelado
1 embalagem (280 g) (284g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Depois de escorrê-los, adicione azeite de oliva, sal e pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Jantar 2

Comer em dia 3

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.

Pão de alho vegano simples

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



Rende 1 fatia(s)

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

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

Jantar 3

Comer em dia 4

Lentilhas

260 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



água

1 1/2 xícara(s) (mL)

sal

3/4 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

6 colher de sopa (72g)

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.

Tomates recheados com legumes (sem laticínios)

3 tomate(s) recheado(s) - 391 kcal ● 7g proteína ● 27g gordura ● 22g carboidrato ● 7g fibra



Rende 3 tomate(s) recheado(s)

espinafre fresco

1 1/2 xícara(s) (45g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 1/2 pitada (1g)

tempero italiano

1/2 colher de sopa (5g)

tomates

3 médio inteiro (6 cm diâ.) (369g)

queijo vegano ralado

4 colher de sopa (28g)

cebola, cortado em cubos

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

abobrinha, cortado em cubos

3/4 grande (242g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).

2. Corte a parte de cima de cada tomate e descarte.

3. Use uma colher para retirar o interior de cada tomate, tomando cuidado para não perfurar as paredes. Descarte a polpa e as sementes.

4. Seque o interior dos tomates com papel toalha. Salgue por dentro e vire-os de cabeça para baixo sobre um papel toalha para drenar; reserve.

5. Pique a abobrinha e a cebola.

6. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Acrescente a abobrinha, a cebola, o tempero italiano e sal/pimenta (a gosto). Refogue até os vegetais amolecerem, cerca de 4 minutos.

7. Junte o espinafre e cozinhe por mais 2 minutos até murchar. Retire do fogo.

8. Coloque os tomates com a abertura para cima em uma assadeira. Polvilhe cerca de metade do queijo no fundo dos tomates.

9. Recheie os tomates com a mistura de legumes e cubra com o queijo restante.

10. Asse por cerca de 20–25 minutos até os tomates estarem bem quentes.

11. Opcional: coloque sob o grill por cerca de um minuto para dourar o queijo.

Jantar 4

Comer em dia 5 e dia 6

Tempeh básico

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

tempeh
1/2 lbs (227g)
óleo
4 colher de chá (mL)

1. Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

Feijão-lima regado com azeite de oliva

323 kcal ● 14g proteína ● 11g gordura ● 31g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
sal
3 pitada (2g)
feijão-lima, congelado
3/4 embalagem (280 g) (213g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
feijão-lima, congelado
1 1/2 embalagem (280 g) (426g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Depois de escorrê-los, adicione azeite de oliva, sal e pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

Pão naan

1 unidade(s) - 262 kcal ● 9g proteína ● 5g gordura ● 43g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1 unidade(s)

pão naan

1 pedaço(s) (90g)



1. A receita não possui instruções.

Sopa de quinoa, lentilha e cogumelos (vegana)

371 kcal ● 19g proteína ● 9g gordura ● 45g carboidrato ● 8g fibra



óleo

1 colher de chá (mL)

caldo de legumes

2 xícara(s) (mL)

leite de amêndoas sem açúcar

4 colher de sopa (mL)

quinoa, crua

2 1/2 colher de sopa (28g)

lentilhas, cruas

2 1/2 colher de sopa (32g)

páprica

1 pitada (0g)

tempero italiano

2 pitada (1g)

alecrim seco

1 pitada (0g)

alho, cortado em cubos

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

cebola, cortado em cubos

1/2 pequeno (35g)

cogumelos, picado grosseiramente

2 xícara, pedaços ou fatias (140g)

1. Em uma panela em fogo médio, refogue cebolas e alho no óleo até ficarem macios, alguns minutos.
2. Adicione os cogumelos e os temperos e mexa, cozinhando por um ou dois minutos.
3. Adicione todos os ingredientes restantes e leve a ferver. Cozinhe sem tampar por cerca de 20–25 minutos ou até a quinoa e as lentilhas estarem macias. Sirva.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

Shake de proteína

5 1/2 dosador - 600 kcal ● 133g proteína ● 3g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó

5 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(171g)

água

5 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó

38 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(1194g)

água

38 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.