

Meal Plan - Dieta vegana alta em proteína de 2700 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

2598 kcal ● 238g proteína (37%) ● 82g gordura (28%) ● 177g carboidrato (27%) ● 49g fibra (8%)

Café da manhã

385 kcal, 19g proteína, 8g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Sementes de abóbora

366 kcal

Lanches

365 kcal, 13g proteína, 50g carboidratos líquidos, 8g gordura



Mirtilos

1 xícara(s)- 95 kcal



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 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

365 kcal, 18g proteína, 29g carboidratos líquidos, 14g gordura



Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal



Sementes de girassol

90 kcal

Jantar

885 kcal, 56g proteína, 86g carboidratos líquidos, 28g gordura



Tenders de chik'n crocantes

9 1/3 tender(es)- 533 kcal



Salada de grão-de-bico fácil

350 kcal

Day 2

2766 kcal ● 227g proteína (33%) ● 85g gordura (28%) ● 214g carboidrato (31%) ● 59g fibra (9%)

Café da manhã

385 kcal, 19g proteína, 8g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Sementes de abóbora

366 kcal

Lanches

365 kcal, 13g proteína, 50g carboidratos líquidos, 8g gordura



Mirtilos

1 xícara(s)- 95 kcal



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 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

665 kcal, 28g proteína, 66g carboidratos líquidos, 25g gordura



Tigela de salada com slaw de edamame

393 kcal



Iogurte de leite de soja

2 pote- 271 kcal

Jantar

750 kcal, 34g proteína, 86g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salada de edamame e beterraba

171 kcal



Chili de lentilhas

580 kcal

Day 3

2649 kcal ● 226g proteína (34%) ● 104g gordura (35%) ● 158g carboidrato (24%) ● 44g fibra (7%)

Café da manhã

385 kcal, 19g proteína, 8g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Sementes de abóbora

366 kcal

Lanches

305 kcal, 9g proteína, 14g carboidratos líquidos, 20g gordura



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal



Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

665 kcal, 28g proteína, 66g carboidratos líquidos, 25g gordura



Tigela de salada com slaw de edamame

393 kcal



Iogurte de leite de soja

2 pote- 271 kcal

Jantar

695 kcal, 37g proteína, 65g carboidratos líquidos, 26g gordura



Nuggets Chik'n

8 nuggets- 441 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Leite de soja

1 3/4 xícara(s)- 148 kcal

Day 4

2701 kcal ● 237g proteína (35%) ● 84g gordura (28%) ● 183g carboidrato (27%) ● 64g fibra (9%)

Café da manhã

400 kcal, 14g proteína, 15g carboidratos líquidos, 28g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Pistaches

375 kcal

Lanches

305 kcal, 9g proteína, 14g carboidratos líquidos, 20g gordura



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal



Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

700 kcal, 44g proteína, 83g carboidratos líquidos, 7g gordura



Massa de lentilha

673 kcal



Salada simples de couve

1/2 xícara(s)- 28 kcal

Jantar

695 kcal, 37g proteína, 65g carboidratos líquidos, 26g gordura



Nuggets Chik'n

8 nuggets- 441 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Leite de soja

1 3/4 xícara(s)- 148 kcal

Day 5

2707 kcal ● 255g proteína (38%) ● 104g gordura (35%) ● 132g carboidrato (19%) ● 55g fibra (8%)

Café da manhã

400 kcal, 14g proteína, 15g carboidratos líquidos, 28g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Pistaches

375 kcal

Lanches

305 kcal, 9g proteína, 14g carboidratos líquidos, 20g gordura



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal



Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

715 kcal, 49g proteína, 74g carboidratos líquidos, 17g gordura



Wrap de tempeh com barbecue

1 wrap(s)- 472 kcal



Barra proteica

1 barra- 245 kcal

Jantar

685 kcal, 50g proteína, 23g carboidratos líquidos, 36g gordura



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal



Pimentões e cebolas salteados

94 kcal

Day 6

2639 kcal ● 242g proteína (37%) ● 106g gordura (36%) ● 123g carboidrato (19%) ● 57g fibra (9%)

Café da manhã

455 kcal, 14g proteína, 23g carboidratos líquidos, 26g gordura



Grão-de-bico mexido

280 kcal



Abacate

176 kcal

Lanches

225 kcal, 10g proteína, 27g carboidratos líquidos, 6g gordura



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

675 kcal, 35g proteína, 45g carboidratos líquidos, 36g gordura



Lentilhas

231 kcal



Tofu básico

8 oz- 342 kcal



Salada simples de folhas mistas

102 kcal

Jantar

685 kcal, 50g proteína, 23g carboidratos líquidos, 36g gordura



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal



Pimentões e cebolas salteados

94 kcal

Day 7

2729 kcal ● 259g proteína (38%) ● 96g gordura (32%) ● 157g carboidrato (23%) ● 51g fibra (7%)

Café da manhã

455 kcal, 14g proteína, 23g carboidratos líquidos, 26g gordura



Grão-de-bico mexido

280 kcal



Abacate

176 kcal

Lanches

225 kcal, 10g proteína, 27g carboidratos líquidos, 6g gordura



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

675 kcal, 35g proteína, 45g carboidratos líquidos, 36g gordura



Lentilhas

231 kcal



Tofu básico

8 oz- 342 kcal



Salada simples de folhas mistas

102 kcal

Jantar

775 kcal, 67g proteína, 56g carboidratos líquidos, 25g gordura



Ervilha-torta

82 kcal



Pão pita

2 pão pita(s)- 156 kcal



Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal

Outro

- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
9 1/3 pedaços (238g)
- ☐ leite de soja sem açúcar
8 xícara(s) (mL)
- ☐ folhas verdes variadas
6 xícara (185g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
7 xícara (630g)
- ☐ iogurte de soja
4 recipiente(s) (601g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
16 nuggets (344g)
- ☐ Massa de lentilha
1/3 lbs (151g)
- ☐ barra de proteína (20g de proteína)
1 barra (50g)
- ☐ levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
- ☐ linguiça vegana
2 salsicha (200g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ketchup
6 1/3 colher de sopa (108g)
- ☐ cebola
1 1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (145g)
- ☐ tomates
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (418g)
- ☐ salsa fresca
2 1/4 ramos (2g)
- ☐ folhas de couve
1 1/2 xícara, picada (60g)
- ☐ alho
2 1/3 dente(s) (de alho) (7g)
- ☐ edamame congelado, sem casca
2 1/2 xícara (295g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
2 beterraba(s) (100g)
- ☐ tomates inteiros enlatados
2/3 xícara (160g)
- ☐ cenouras
5 1/4 médio (322g)
- ☐ aipo cru
3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (120g)
- ☐ pimentão
1 3/4 grande (283g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ caldo de legumes
3 xícara(s) (mL)
- ☐ molho para macarrão
1/3 pote (680 g) (224g)
- ☐ molho barbecue
2 colher de sopa (34g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado
2 1/4 lata(s) (1008g)
- ☐ lentilhas, cruas
1 xícara (192g)
- ☐ manteiga de amendoim
3 colher de sopa (48g)
- ☐ tempeh
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ tofu firme
1 lbs (454g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1 1/2 xícara (177g)
- ☐ miolos de girassol
1/2 oz (14g)
- ☐ amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)
- ☐ pistaches sem casca
1 xícara (123g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ mirtilos
3 1/2 xícara (518g)
- ☐ maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)
- ☐ abacates
1 abacate(s) (201g)
- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)
- ☐ nectarina
4 médio (diâ. 6,5 cm) (568g)

Cereais matinais

- ☐ aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)

Especiarias e ervas

- ☐ vinagre balsâmico
3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ pó de chili
2 colher de chá (5g)
- ☐ cominho em pó
3 g (3g)
- ☐ sal
1/3 colher de chá (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
3/4 pitada, moído (0g)
- ☐ cúrcuma em pó
4 pitada (2g)

Bebidas

- ☐ água
42 2/3 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó
38 1/2 concha (1/3 xícara cada) (1194g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
4 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
13 colher de sopa (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ trigoilho bulgur (seco)
1/3 xícara (47g)

Produtos de panificação

- ☐ tortilhas de farinha
1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)
 - ☐ pão pita
2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (56g)
-

Café da manhã 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.

Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

Para todas as 3 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal
1 1/2 xícara (177g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal 1g proteína 0g gordura 4g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
1 médio (61g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
2 médio (122g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Pistaches

375 kcal 13g proteína 28g gordura 11g carboidrato 6g fibra



Para uma única refeição:

pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca
1 xícara (123g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Grão-de-bico mexido

280 kcal ● 12g proteína ● 12g gordura ● 21g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
1/3 xícara (10g)
levadura nutricional
1 colher de chá (1g)
cominho em pó
2 pitada (1g)
cúrcuma em pó
2 pitada (1g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
1/2 lata(s) (224g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
2/3 xícara (20g)
levadura nutricional
2 colher de chá (3g)
cominho em pó
4 pitada (1g)
cúrcuma em pó
4 pitada (2g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
1 lata(s) (448g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o grão-de-bico e amasse com as costas de um garfo. Acrescente açafrão-da-terra (cúrcuma), cominho e uma pitada de sal/pimenta, e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente.
2. Adicione um fio de água, a levedura nutricional e as folhas verdes e cozinhe até que as folhas murchem, 1-2 minutos. 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.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal ● 13g proteína ● 7g gordura ● 28g carboidrato ● 11g fibra



caldo de legumes

2 xícara(s) (mL)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

folhas de couve, picado

1 xícara, picada (40g)

alho, picado fino

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

grão-de-bico, enlatado, escorrido

1/2 lata(s) (224g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



miolos de girassol

1/2 oz (14g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Tigela de salada com slaw de edamame

393 kcal ● 16g proteína ● 18g gordura ● 26g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

edamame congelado, sem casca
1 xícara (118g)
mix para salada de repolho (coleslaw)
3 xícara (270g)
molho para salada
4 colher de sopa (mL)
cenouras, cortado em palitos (julienne)
2 pequeno (14 cm) (100g)

Para todas as 2 refeições:

edamame congelado, sem casca
2 xícara (236g)
mix para salada de repolho (coleslaw)
6 xícara (540g)
molho para salada
1/2 xícara (mL)
cenouras, cortado em palitos (julienne)
4 pequeno (14 cm) (200g)

1. Prepare o edamame conforme as instruções da embalagem.
Prepare a salada misturando o mix de coleslaw, as cenouras, o edamame e o molho. Sirva.

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 3

Comer em dia 4

Massa de lentilha

673 kcal ● 43g proteína ● 5g gordura ● 81g carboidrato ● 32g fibra



molho para macarrão
1/3 pote (680 g) (224g)
Massa de lentilha
1/3 lbs (151g)

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

Salada simples de couve

1/2 xícara(s) - 28 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)
molho para salada
1/2 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Wrap de tempeh com barbecue

1 wrap(s) - 472 kcal ● 29g proteína ● 12g gordura ● 48g carboidrato ● 13g fibra



Rende 1 wrap(s)

molho barbecue
2 colher de sopa (34g)
mix para salada de repolho (coleslaw)
1 xícara (90g)
tortilhas de farinha
1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
tempeh, cortado em tiras
4 oz (113g)
pimentão, sem sementes e fatiado
1/2 pequeno (37g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o tempeh por 3-5 minutos de cada lado até dourar e aquecer por completo.
Coloque o tempeh em uma tigela pequena e adicione o molho barbecue. Misture para envolver.
Monte o wrap colocando o tempeh com barbecue, o coleslaw e o pimentão sobre a tortilha. Enrole e sirva.

Barra proteica

1 barra - 245 kcal ● 20g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 barra

barra de proteína (20g de proteína)
1 barra (50g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Lentilhas

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



Para uma única refeição:

água

1 1/3 xícara(s) (mL)

sal

2/3 pitada (0g)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/3 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

água

2 2/3 xícara(s) (mL)

sal

1 1/3 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

2/3 xícara (128g)

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.

Tofu básico

8 oz - 342 kcal  18g proteína  28g gordura  5g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

óleo

4 colher de chá (mL)

tofu firme

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 2/3 colher de sopa (mL)

tofu firme

1 lbs (454g)

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.

Salada simples de folhas mistas

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

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

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Mirtilos

1 xícara(s) - 95 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

mirtilos
1 xícara (148g)

Para todas as 2 refeições:

mirtilos
2 xícara (296g)

1. Lave os mirtilos 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)

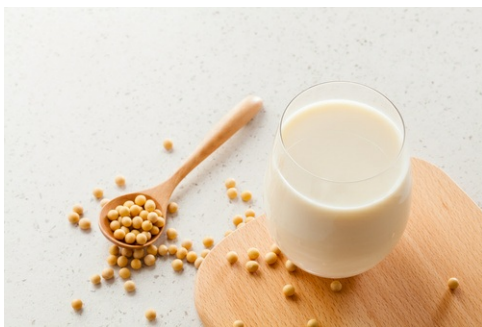
Para todas as 2 refeições:

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.

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 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Mirtilos

1/2 xícara(s) - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

mirtilos
1/2 xícara (74g)

Para todas as 3 refeições:

mirtilos
1 1/2 xícara (222g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 148 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
2 2/3 colher de sopa, inteira (24g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru

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

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

Para todas as 3 refeições:

aipo cru

3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (120g)

manteiga de amendoim

3 colher de sopa (48g)

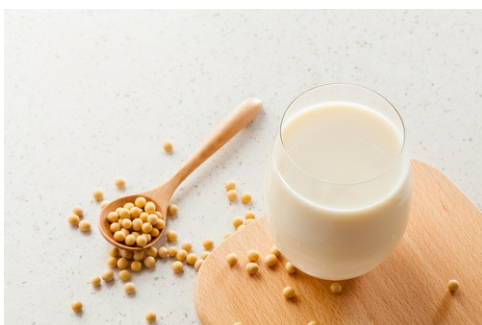
1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

Lanches 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.

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.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

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.
Sirva com ketchup.

Salada de grão-de-bico fácil

350 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 38g carboidrato ● 17g fibra



vinagre balsâmico

3/4 colher de sopa (mL)

vinagre de maçã

3/4 colher de sopa (mL)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata(s) (336g)

cebola, fatiado finamente

3/8 pequeno (26g)

tomates, cortado ao meio

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

salsa fresca, picado

2 1/4 ramos (2g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Salada de edamame e beterraba

171 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

vinagrete balsâmico

1 colher de sopa (mL)

edamame congelado, sem casca

1/2 xícara (59g)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

2 beterraba(s) (100g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Chili de lentilhas

580 kcal ● 25g proteína ● 12g gordura ● 73g carboidrato ● 19g fibra



óleo
2 colher de chá (mL)
lentilhas, cruas
1/3 xícara (64g)
pó de chili
2 colher de chá (5g)
cominho em pó
1 colher de chá (2g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2/3 pitada, moído (0g)
triguilho bulgur (seco)
1/3 xícara (47g)
caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)
tomates inteiros enlatados, picado
2/3 xícara (160g)
cebola, picado
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)
alho, picado finamente
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)

1. Em uma panela grande em fogo médio-alto, combine o óleo, a cebola e o alho e refogue por 5 minutos. Acrescente as lentilhas e o trigo bulgur. Adicione o caldo, os tomates, o chili em pó, o cominho e sal e pimenta a gosto. Leve à fervura, reduza o fogo para baixo e cozinhe por 30 minutos, ou até as lentilhas ficarem macias.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Nuggets Chik'n

8 nuggets - 441 kcal ● 24g proteína ● 18g gordura ● 41g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

ketchup
2 colher de sopa (34g)
nuggets veganos tipo frango
8 nuggets (172g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup
4 colher de sopa (68g)
nuggets veganos tipo frango
16 nuggets (344g)

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

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

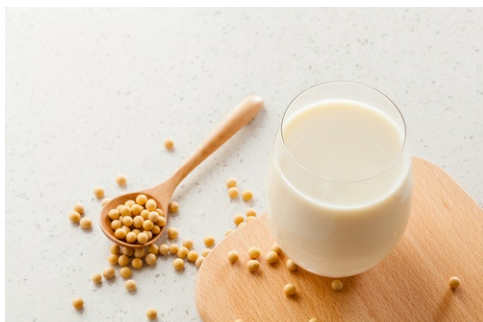
maçãs

2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

Leite de soja

1 3/4 xícara(s) - 148 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar

1 3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja sem açúcar

3 1/2 xícara(s) (mL)

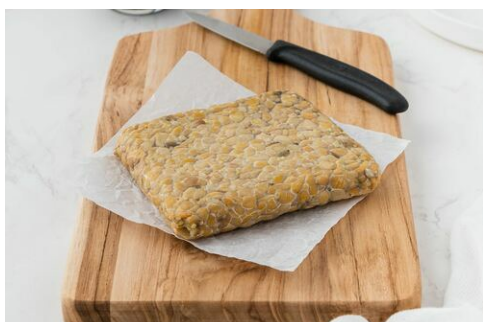
1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tempeh básico

8 oz - 590 kcal ● 48g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

tempeh

1/2 lbs (227g)

óleo

4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tempeh

1 lbs (454g)

óleo

2 2/3 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.

Pimentões e cebolas salteados

94 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de chá (mL)

cebola, fatiado

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

pimentão, cortado em tiras

3/4 grande (123g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

cebola, fatiado

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

pimentão, cortado em tiras

1 1/2 grande (246g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o pimentão e a cebola e refogue até os vegetais ficarem macios, cerca de 15-20 minutos.
2. Tempere com um pouco de sal e pimenta e sirva.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Ervilha-torta

82 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Pão pita

2 pão pita(s) - 156 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 28g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 pão pita(s)

pão pita

2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (56g)

1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no micro-ondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.

Salsicha vegana

2 salsicha(s) - 536 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 salsicha(s)

linguiça vegana
2 salsicha (200g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. 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.