

# 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

### Almoço

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



#### Tigela de salada com slaw de edamame

393 kcal



#### Logurte 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

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

5 1/2 dosador- 600 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

### Almoço

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



#### Tigela de salada com slaw de edamame

393 kcal



#### Logurte 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

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

5 1/2 dosador- 600 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

### 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

### Lanches

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



#### Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal



#### Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal

### Jantar

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



#### Tempeh básico

8 oz- 590 kcal



#### Pimentões e cebolas salteados

94 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

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

### 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

### 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



## 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

- trigútilho 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)  
**levedura 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)  
**levedura 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.\r\nColoque o tempeh em uma tigela pequena e adicione o molho barbecue. Misture para envolver.\r\nMonte 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.\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

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)

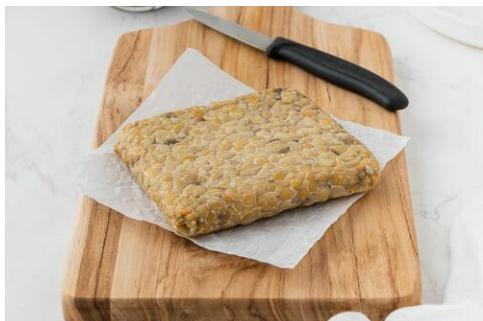
1. A receita não possui instruções.

## 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.