

Meal Plan - Dieta vegana alta em proteína de 2900 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 2752 kcal ● 251g proteína (36%) ● 112g gordura (37%) ● 138g carboidrato (20%) ● 48g fibra (7%)

Café da manhã

450 kcal, 45g proteína, 32g carboidratos líquidos, 13g gordura



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

315 kcal



[Pêssego](#)

2 pêssego(s)- 132 kcal

Lanches

360 kcal, 12g proteína, 42g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Maçã](#)

1 maçã(s)- 105 kcal



[Sementes de girassol](#)

120 kcal



[Iogurte de leite de soja](#)

1 pote- 136 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

5 dosador- 545 kcal

Almoço

925 kcal, 50g proteína, 27g carboidratos líquidos, 59g gordura



[Nozes](#)

3/8 xícara(s)- 291 kcal



[Crack slaw com tempeh](#)

633 kcal

Jantar

475 kcal, 23g proteína, 33g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Lentilhas ao curry](#)

362 kcal



[Leite de soja](#)

1 1/3 xícara(s)- 113 kcal

Day 2 2871 kcal ● 277g proteína (39%) ● 122g gordura (38%) ● 119g carboidrato (17%) ● 47g fibra (7%)

Café da manhã

450 kcal, 45g proteína, 32g carboidratos líquidos, 13g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoas)
315 kcal



Pêssego
2 pêssego(s)- 132 kcal

Lanches

360 kcal, 12g proteína, 42g carboidratos líquidos, 13g gordura



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal



Sementes de girassol
120 kcal



Iogurte de leite de soja
1 pote- 136 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Almoço

925 kcal, 50g proteína, 27g carboidratos líquidos, 59g gordura



Nozes
3/8 xícara(s)- 291 kcal



Crack slaw com tempeh
633 kcal

Jantar

595 kcal, 48g proteína, 14g carboidratos líquidos, 35g gordura



Satay de chik'n com molho de amendoim
4 espetos- 466 kcal



Leite de soja
1 1/2 xícara(s)- 127 kcal

Day 3

2796 kcal ● 226g proteína (32%) ● 89g gordura (28%) ● 219g carboidrato (31%) ● 55g fibra (8%)

Café da manhã

390 kcal, 25g proteína, 35g carboidratos líquidos, 15g gordura



Cereal matinal com leite de amêndoas proteicos
280 kcal



Aipo com manteiga de amendoim
109 kcal

Lanches

270 kcal, 12g proteína, 32g carboidratos líquidos, 8g gordura



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



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

Almoço

830 kcal, 40g proteína, 87g carboidratos líquidos, 26g gordura



Pêssego
2 pêssego(s)- 132 kcal



Bagel com tempeh estilo bacon e abacate
1 bagel(s)- 698 kcal

Jantar

760 kcal, 28g proteína, 60g carboidratos líquidos, 38g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



Sopa de grão-de-bico, coco e gengibre
685 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Day 4 2868 kcal ● 235g proteína (33%) ● 88g gordura (27%) ● 218g carboidrato (30%) ● 66g fibra (9%)

Café da manhã

390 kcal, 25g proteína, 35g carboidratos líquidos, 15g gordura



Cereal matinal com leite de amêndoas proteico
280 kcal



Aipo com manteiga de amendoim
109 kcal

Lanches

270 kcal, 12g proteína, 32g carboidratos líquidos, 8g gordura



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



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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Almoço

805 kcal, 43g proteína, 73g carboidratos líquidos, 30g gordura



Maçã e manteiga de amendoim
1 maçã(s)- 310 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
2 lata(s)- 494 kcal

Jantar

860 kcal, 34g proteína, 74g carboidratos líquidos, 33g gordura



Grão-de-bico à espanhola
746 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
113 kcal

Day 5 2917 kcal ● 243g proteína (33%) ● 76g gordura (23%) ● 244g carboidrato (33%) ● 73g fibra (10%)

Café da manhã

400 kcal, 35g proteína, 35g carboidratos líquidos, 11g gordura



Linguiças veganas para o café da manhã
4 linguiças- 150 kcal



Aveia proteica com canela, banana e amêndoas
251 kcal

Lanches

270 kcal, 12g proteína, 32g carboidratos líquidos, 8g gordura



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



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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Almoço

840 kcal, 40g proteína, 98g carboidratos líquidos, 22g gordura



Burritos rápidos para lancheira
2 burrito(s)- 596 kcal



Barra proteica
1 barra- 245 kcal

Jantar

860 kcal, 34g proteína, 74g carboidratos líquidos, 33g gordura



Grão-de-bico à espanhola
746 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
113 kcal

Day 6

2903 kcal ● 245g proteína (34%) ● 96g gordura (30%) ● 218g carboidrato (30%) ● 48g fibra (7%)

Café da manhã

400 kcal, 35g proteína, 35g carboidratos líquidos, 11g gordura



Linguiças veganas para o café da manhã
4 linguiças- 150 kcal



Aveia proteica com canela, banana e amêndoas
251 kcal

Lanches

290 kcal, 3g proteína, 26g carboidratos líquidos, 15g gordura



Abacate
176 kcal



Banana
1 banana(s)- 117 kcal

Almoço

870 kcal, 31g proteína, 59g carboidratos líquidos, 52g gordura



Tacos veganos de tofu com sriracha e gengibre
3 taco(s)- 630 kcal



Salada simples de folhas mistas
237 kcal

Jantar

800 kcal, 55g proteína, 94g carboidratos líquidos, 15g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate
85 kcal



Salteado de Chik'n
712 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Day 7

2903 kcal ● 245g proteína (34%) ● 96g gordura (30%) ● 218g carboidrato (30%) ● 48g fibra (7%)

Café da manhã

400 kcal, 35g proteína, 35g carboidratos líquidos, 11g gordura



Linguiças veganas para o café da manhã
4 linguiças- 150 kcal



Aveia proteica com canela, banana e amêndoas
251 kcal

Lanches

290 kcal, 3g proteína, 26g carboidratos líquidos, 15g gordura



Abacate
176 kcal



Banana
1 banana(s)- 117 kcal

Almoço

870 kcal, 31g proteína, 59g carboidratos líquidos, 52g gordura



Tacos veganos de tofu com sriracha e gengibre
3 taco(s)- 630 kcal



Salada simples de folhas mistas
237 kcal

Jantar

800 kcal, 55g proteína, 94g carboidratos líquidos, 15g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate
85 kcal



Salteado de Chik'n
712 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Lista de Compras



Produtos de nozes e sementes

- nozes**
13 1/4 colher de sopa, sem casca (83g)
- miolos de girassol**
2 1/2 oz (74g)
- leite de coco enlatado**
1/2 lata (mL)

Outro

- mix para salada de repolho (coleslaw)**
1 2/3 embalagem (400 g) (653g)
- iogurte de soja**
2 recipiente(s) (301g)
- pasta de curry**
1/2 colher de sopa (8g)
- leite de soja sem açúcar**
6 1/2 xícara(s) (mL)
- óleo de gergelim**
5 colher de chá (mL)
- tiras veganas chik'n**
18 oz (506g)
- espeto(s)**
4 espertos (4g)
- folhas verdes variadas**
4 embalagem (155 g) (598g)
- queijo vegano ralado**
1/3 xícara (37g)
- barra de proteína (20g de proteína)**
1 barra (50g)
- linguiças veganas para o café da manhã**
12 linguiças (270g)
- molho de pimenta sriracha**
1/2 colher de sopa (8g)

Sopas, molhos e caldos

- molho picante**
1 colher de sopa (mL)
- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**
2 lata (~540 g) (1052g)
- salsa (molho)**
1/3 xícara (87g)

Gorduras e óleos

- óleo**
2 1/4 oz (mL)
- molho para salada**
18 1/2 colher de sopa (mL)

Frutas e sucos de frutas

- maçãs**
3 médio (~8 cm diâ.) (546g)
- pêssego**
6 médio (~7 cm diâ.) (900g)
- suco de limão**
1 colher de sopa (mL)
- abacates**
1 1/2 abacate(s) (302g)
- banana**
3 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (413g)
- suco de limão**
1 colher de chá (mL)

Bebidas

- proteína em pó**
40 3/4 concha (1/3 xícara cada) (1263g)
- água**
2 2/3 galão (mL)
- leite de amêndoas sem açúcar**
1/3 galão (mL)

Especiarias e ervas

- sal**
1/2 pitada (0g)
- cominho em pó**
1/2 oz (14g)
- cebola em pó**
1 pitada (0g)
- curry em pó**
1/2 colher de sopa (3g)
- cúrcuma em pó**
1 pitada (0g)
- páprica**
4 colher de chá (9g)
- pó de chili**
1 colher de chá (3g)
- canela**
1/2 colher de sopa (4g)

Cereais matinais

- cereal matinal**
2 1/2 porção (75g)
- aveia instantânea com sabor**
3 sachê (129g)
- aveia em flocos (oats) tradicional**
3/4 xícara (61g)

- maionese vegana
4 colher de sopa (60g)

Vegetais e produtos vegetais

- alho
5 dente(s) (de alho) (15g)
- gengibre fresco
1/2 oz (14g)
- aipo cru
3 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (133g)
- tomates
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (231g)
- cebola
2 1/4 grande (338g)
- extrato de tomate
4 colher de sopa (64g)
- espinafre fresco
1/2 lbs (227g)
- pimentão
4 grande (626g)
- pepino
2/3 pepino (≈21 cm) (201g)
- cenouras
5 pequeno (14 cm) (250g)

Leguminosas e produtos derivados

- tempeh
1 lbs (454g)
- lentilhas, cruas
10 colher de sopa (120g)
- manteiga de amendoim
1/2 xícara (117g)
- grão-de-bico, enlatado
2 1/4 lata(s) (1008g)
- feijão-preto
1/3 lata(s) (146g)
- molho de soja (tamari)
5 colher de sopa (mL)
- tofu firme
14 oz (397g)

Produtos de panificação

- bagel
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)
- tortilhas de farinha
2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)
- tortilhas de milho
6 tortilha, média (≈15 cm diâ.) (156g)

Doces

- xarope de bordo (maple syrup)
1 colher de sopa (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz integral
1 xícara (178g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

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 2 refeições:

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

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

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.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Cereal matinal com leite de amêndoas proteicas

280 kcal ● 21g proteína ● 6g gordura ● 31g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

cereal matinal
1 1/4 porção (38g)
leite de amêndoas sem açúcar
10 colher de sopa (mL)
proteína em pó
5/8 concha (1/3 xícara cada) (19g)

Para todas as 2 refeições:

cereal matinal
2 1/2 porção (75g)
leite de amêndoas sem açúcar
1 1/4 xícara (mL)
proteína em pó
1 1/4 concha (1/3 xícara cada) (39g)

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

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 2 refeições:

aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

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

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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.

Aveia proteica com canela, banana e amêndoas

251 kcal ● 17g proteína ● 5g gordura ● 31g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

canela
4 pitada (1g)
xarope de bordo (maple syrup)
1 colher de chá (mL)
aveia em flocos (oats) tradicional
4 colher de sopa (20g)
leite de amêndoas sem açúcar
6 colher de sopa (mL)
proteína em pó
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
banana, fatiado
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

Para todas as 3 refeições:

canela
1/2 colher de sopa (4g)
xarope de bordo (maple syrup)
1 colher de sopa (mL)
aveia em flocos (oats) tradicional
3/4 xícara (61g)
leite de amêndoas sem açúcar
1 xícara (mL)
proteína em pó
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
banana, fatiado
1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)

1. Em uma tigela própria para micro-ondas, misture a aveia, o pó de proteína, a canela, o xarope de bordo e o leite de amêndoas. Leve ao micro-ondas por cerca de 1 a 1,5 minutos. Cubra com fatias de banana. Sirva.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Nozes

3/8 xícara(s) - 291 kcal ● 6g proteína ● 27g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

nozes

6 2/3 colher de sopa, sem casca
(42g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

13 1/3 colher de sopa, sem casca
(83g)

1. A receita não possui instruções.

Crack slaw com tempeh

633 kcal ● 43g proteína ● 32g gordura ● 24g carboidrato ● 20g fibra



Para uma única refeição:

mix para salada de repolho (coleslaw)

3 xícara (270g)

molho picante

1/2 colher de sopa (mL)

miolos de girassol

1 1/2 colher de sopa (18g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

alho, picado

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

tempeh, cortado em cubos

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

mix para salada de repolho (coleslaw)

6 xícara (540g)

molho picante

1 colher de sopa (mL)

miolos de girassol

3 colher de sopa (36g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

alho, picado

3 dente (de alho) (9g)

tempeh, cortado em cubos

3/4 lbs (340g)

1. Coloque o tempeh em cubos em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 8 minutos. Retire o tempeh e escorra a água.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh e cozinhe por 2 minutos de cada lado.
3. Adicione o alho, o repolho e o molho de pimenta, mexendo até ficar bem combinado. Tampe e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo.
4. Acrescente as sementes de girassol, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos até que o repolho esteja macio, porém ainda ligeiramente crocante.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente ou frio.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3

Pêssego

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



Rende 2 pêssego(s)

pêssego

2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Bagel com tempeh estilo bacon e abacate

1 bagel(s) - 698 kcal ● 37g proteína ● 25g gordura ● 63g carboidrato ● 17g fibra



Rende 1 bagel(s)

bagel

1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)

cominho em pó

1 pitada (0g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

cebola em pó

1 pitada (0g)

abacates, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

tempeh, cortado em tiras

4 oz (113g)

1. Toste o bagel (opcional).
2. Cubra o tempeh com óleo e envolva com os temperos e uma pitada de sal. Frite em uma frigideira por alguns minutos até dourar.
3. Coloque o abacate e o tempeh sobre o bagel e sirva.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

Maçã e manteiga de amendoim

1 maçã(s) - 310 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 26g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 maçã(s)

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

1. Fatie uma maçã e espalhe manteiga de amendoim uniformemente sobre cada fatia.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g proteína ● 14g gordura ● 46g carboidrato ● 11g fibra



Rende 2 lata(s)

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

Burritos rápidos para lancheira

2 burrito(s) - 596 kcal ● 20g proteína ● 17g gordura ● 72g carboidrato ● 18g fibra



Rende 2 burrito(s)

tortilhas de farinha

2 tortilha (~18-20 cm diâ.) (98g)

feijão-preto

1/3 lata(s) (146g)

salsa (molho)

1/3 xícara (87g)

cominho em pó

1 colher de chá (2g)

pó de chili

1 colher de chá (3g)

queijo vegano ralado

1/3 xícara (37g)

1. Enxágue os feijões em água fria e escorra bem.
2. Combine feijões, salsa, cominho e pó de chili em uma panela grande. Cozinhe em fogo médio-alto por cerca de dez minutos, amassando levemente os feijões com as costas de uma colher de pau. Mexa ocasionalmente, adicionando um pouco de água se a mistura ficar muito seca.
3. Coloque a mistura de feijão nas tortilhas. Cubra com queijo.
4. Dobre cada tortilha em forma de envelope, certificando-se de que as duas extremidades fiquem dobradas para dentro.
5. Coma quente ou embrulhe em plástico para levar como almoço.
6. Observação de preparo: Para cozinhar em grande quantidade, embrulhe individualmente e congele. Reaqueça no micro-ondas quando for consumir.

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

Tacos veganos de tofu com sriracha e gengibre

3 taco(s) - 630 kcal ● 27g proteína ● 36g gordura ● 44g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

mix para salada de repolho (coleslaw)
2 oz (57g)
tortilhas de milho
3 tortilha, média (≈15 cm diâ.) (78g)
óleo de gergelim
1/2 colher de sopa (mL)
água, aquecido
1 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
1/2 colher de sopa (mL)
manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
molho de pimenta sriracha
1/4 colher de sopa (4g)
maionese vegana
2 colher de sopa (30g)
alho, picado
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
1/2 lbs (198g)
gengibre fresco, descascado e picado
1 polegada (2.5 cm) cubo (5g)

Para todas as 2 refeições:

mix para salada de repolho (coleslaw)
4 oz (113g)
tortilhas de milho
6 tortilha, média (≈15 cm diâ.) (156g)
óleo de gergelim
1 colher de sopa (mL)
água, aquecida
2 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
molho de pimenta sriracha
1/2 colher de sopa (8g)
maionese vegana
4 colher de sopa (60g)
alho, picado
1 dente(s) (de alho) (3g)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
14 oz (397g)
gengibre fresco, descascado e picado
2 polegada (2.5 cm) cubo (10g)

1. Faça o molho batendo juntos alho, gengibre, sriracha, molho de soja, manteiga de amendoim, água e um pouco de sal em uma tigela pequena. Reserve.
2. Aqueça óleo de gergelim em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione o tofu e cozinhe até dourar, 3-5 minutos. Despeje o molho e cozinhe 2-3 minutos até que fique crocante em alguns pontos.
3. Faça a salada misturando o mix para coleslaw, maionese vegana e um pouco de sal e pimenta. Misture.
4. Cubra as tortillas com o tofu e a salada. Sirva.

Salada simples de folhas mistas

237 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
5 1/4 xícara (158g)
molho para salada
1/3 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
10 1/2 xícara (315g)
molho para salada
2/3 xícara (mL)

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

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Sementes de girassol

120 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
2/3 oz (19g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
1 1/3 oz (38g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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 3 refeições:

leite de soja sem açúcar

3 3/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:

aveia instantânea com sabor

3 sachê (129g)

água

2 1/4 xícara(s) (mL)

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

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Banana

1 banana(s) - 117 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

banana
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

Para todas as 2 refeições:

banana
2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Lentilhas ao curry

362 kcal ● 14g proteína ● 19g gordura ● 30g carboidrato ● 5g fibra



lentilhas, cruas

4 colher de sopa (48g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

leite de coco enlatado

6 colher de sopa (mL)

pasta de curry

1/2 colher de sopa (8g)

1. Enxágue as lentilhas e coloque-as em uma panela com a água. Leve à fervura, então tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Misture a pasta de curry, o creme de coco e tempere com sal a gosto. Volte a ferver e cozinhe por mais 10 a 15 minutos, até as lentilhas ficarem macias.

Leite de soja

1 1/3 xícara(s) - 113 kcal ● 9g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 1/3 xícara(s)

leite de soja sem açúcar

1 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

Satay de chik'n com molho de amendoim

4 espetos - 466 kcal ● 38g proteína ● 28g gordura ● 11g carboidrato ● 5g fibra



Rende 4 espetos

manteiga de amendoim
4 colher de chá (21g)
suco de limão
3 colher de chá (mL)
óleo de gergelim
2 colher de chá (mL)
tiras veganas chik'n
1/3 lbs (151g)
espeto(s)
4 espetos (4g)
gengibre fresco, ralado ou picado
2/3 polegada (2.5 cm) cubo (3g)

1. Se as tiras de chik'n estiverem congeladas, siga as instruções da embalagem no micro-ondas e cozinhe até ficarem moles, mas não totalmente cozidas.\r\nPincele óleo de gergelim sobre as tiras de chik'n e espete-as em palitos.\r\nCozinhe os espetos em uma frigideira ou grelha em fogo médio até dourarem por fora e estarem cozidos por dentro.\r\nEnquanto isso, prepare o molho misturando a manteiga de amendoim, o gengibre e o suco de limão. Você pode adicionar um pouco de água para ajustar a consistência do molho, se desejar.\r\nSirva os espetos com o molho de amendoim e aproveite.

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.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

tomates

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

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

Sopa de grão-de-bico, coco e gengibre

685 kcal ● 27g proteína ● 33g gordura ● 55g carboidrato ● 15g fibra



óleo

1/2 colher de sopa (mL)

água

1 1/4 xícara(s) (mL)

leite de coco enlatado

1/4 lata (mL)

curry em pó

1/2 colher de sopa (3g)

cúrcuma em pó

1 pitada (0g)

gengibre fresco, cortado em cubos

1/4 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)

cebola, cortado em cubos

1/4 grande (38g)

alho, cortado em cubos

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

grão-de-bico, enlatado, escorrido

1/4 lata(s) (112g)

lentilhas, cruas, enxaguado

6 colher de sopa (72g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio e adicione cebolas, alho e gengibre. Mexa frequentemente e cozinhe por cerca de 7 minutos.
2. Acrescente o curry em pó e a cúrcuma e cozinhe por 1 minuto, mexendo sempre.
3. Adicione grão-de-bico, leite de coco, lentilhas e água. Mexa, leve a ferver, reduza o fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos. Tempere com sal/pimenta a gosto e sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Grão-de-bico à espanhola

746 kcal ● 31g proteína ● 26g gordura ● 66g carboidrato ● 31g fibra



Para uma única refeição:

extrato de tomate
2 colher de sopa (32g)
espinafre fresco
4 oz (113g)
água
1 xícara(s) (mL)
óleo
1 colher de sopa (mL)
páprica
2 colher de chá (5g)
cominho em pó
1 colher de sopa (6g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 lata(s) (448g)
cebola, fatiado
1 grande (150g)
pimentão, sem sementes e fatiado
1 grande (164g)

Para todas as 2 refeições:

extrato de tomate
4 colher de sopa (64g)
espinafre fresco
1/2 lbs (227g)
água
2 xícara(s) (mL)
óleo
2 colher de sopa (mL)
páprica
4 colher de chá (9g)
cominho em pó
2 colher de sopa (12g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
2 lata(s) (896g)
cebola, fatiado
2 grande (300g)
pimentão, sem sementes e fatiado
2 grande (328g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola, o pimentão e um pouco de sal e pimenta. Refogue por 8-10 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os vegetais estejam macios.
2. Misture a pasta de tomate, páprica e cominho. Cozinhe por 1-2 minutos.
3. Adicione o grão-de-bico e a água. Reduza o fogo, leve a ferver em fogo brando e cozinhe até que o líquido reduza, cerca de 8-10 minutos.
4. Adicione o espinafre e cozinhe por 1-2 minutos até murchar. Tempere a gosto com sal e pimenta. Sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
tomates
6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)
molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
tomates
3/4 xícara de tomates-cereja (112g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

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

Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples com aipo, pepino e tomate

85 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada
3 colher de chá (mL)
aipo cru, picado
2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (27g)
folhas verdes variadas
1/3 embalagem (155 g) (52g)
pepino, fatiado
1/3 pepino (~21 cm) (100g)
tomates, cortado em cubinhos
1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
2 colher de sopa (mL)
aipo cru, picado
1 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (53g)
folhas verdes variadas
2/3 embalagem (155 g) (103g)
pepino, fatiado
2/3 pepino (~21 cm) (201g)
tomates, cortado em cubinhos
2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

Salteado de Chik'n

712 kcal ● 52g proteína ● 12g gordura ● 86g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

arroz integral
1/2 xícara (89g)
água
1 xícara(s) (mL)
molho de soja (tamari)
2 colher de sopa (mL)
tiras veganas chik'n
6 1/4 oz (177g)
pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas
1 1/4 médio (149g)
cenouras, cortado em tiras finas
2 1/2 pequeno (14 cm) (125g)

Para todas as 2 refeições:

arroz integral
1 xícara (178g)
água
2 xícara(s) (mL)
molho de soja (tamari)
4 colher de sopa (mL)
tiras veganas chik'n
3/4 lbs (354g)
pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas
2 1/2 médio (298g)
cenouras, cortado em tiras finas
5 pequeno (14 cm) (250g)

1. Prepare o arroz e a água conforme as instruções da embalagem (ajuste a quantidade de água se necessário) e reserve.
2. Enquanto isso, coloque as cenouras, as tiras de pimentão e um pequeno jato de água em uma panela em fogo médio. Cozinhe, mexendo frequentemente, até os vegetais soltarem vapor e amaciarem levemente. Adicione as tiras de chik'n e cozinhe até que estejam bem cozidas (verifique as instruções da embalagem para mais detalhes).
3. Adicione o arroz integral e o molho de soja à panela e misture. Aqueça por alguns minutos e 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.