

Meal Plan - Dieta vegana alta em proteína de 3000 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

3045 kcal ● 249g proteína (33%) ● 82g gordura (24%) ● 290g carboidrato (38%) ● 39g fibra (5%)

Café da manhã

465 kcal, 38g proteína, 16g carboidratos líquidos, 27g gordura



[Shake de proteína de manteiga de amendoim, chocolate e leite de amêndoa](#)
346 kcal



[Bolacha de arroz com manteiga de amendoim](#)
1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal

Lanches

195 kcal, 5g proteína, 34g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Tomates-cereja](#)
9 tomates-cereja- 32 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

1005 kcal, 58g proteína, 112g carboidratos líquidos, 29g gordura



[Salada simples de folhas mistas](#)
68 kcal



[Sub de almôndega vegana](#)
2 sub(s)- 936 kcal

Jantar

835 kcal, 27g proteína, 124g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Pão naan](#)
1/2 unidade(s)- 131 kcal



[Macarrão com espinafre e homus](#)
473 kcal



[Pão de jantar](#)
3 pão(s)- 231 kcal

Day 2

2948 kcal ● 254g proteína (35%) ● 94g gordura (29%) ● 222g carboidrato (30%) ● 49g fibra (7%)

Café da manhã

465 kcal, 38g proteína, 16g carboidratos líquidos, 27g gordura



[Shake de proteína de manteiga de amendoim, chocolate e leite de amêndoa](#)
346 kcal



[Bolacha de arroz com manteiga de amendoim](#)
1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal

Lanches

195 kcal, 5g proteína, 34g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Tomates-cereja](#)
9 tomates-cereja- 32 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

905 kcal, 63g proteína, 43g carboidratos líquidos, 41g gordura



[Refogado de cenoura com carne moída](#)
830 kcal



[Salada simples de folhas mistas com tomate](#)
76 kcal

Jantar

835 kcal, 27g proteína, 124g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Pão naan](#)
1/2 unidade(s)- 131 kcal



[Macarrão com espinafre e homus](#)
473 kcal



[Pão de jantar](#)
3 pão(s)- 231 kcal

Day 3

3028 kcal● 261g proteína (34%)● 139g gordura (41%)● 121g carboidrato (16%)● 64g fibra (8%)

Café da manhã

465 kcal, 38g proteína, 16g carboidratos líquidos, 27g gordura

Shake de proteína de manteiga de amendoim, chocolate e leite de amêndoa

346 kcal

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal

Lanches

325 kcal, 14g proteína, 35g carboidratos líquidos, 12g gordura

Aveia instantânea com leite de amêndoa

1 pacote(s)- 241 kcal

Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Almoço

905 kcal, 63g proteína, 43g carboidratos líquidos, 41g gordura

Refogado de cenoura com carne moída

830 kcal

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal

Jantar

785 kcal, 25g proteína, 22g carboidratos líquidos, 56g gordura

Zoodles com molho de abacate

471 kcal

Sementes de girassol

316 kcal

Day 4

3022 kcal● 225g proteína (30%)● 144g gordura (43%)● 153g carboidrato (20%)● 53g fibra (7%)

Café da manhã

415 kcal, 17g proteína, 20g carboidratos líquidos, 27g gordura

Iogurte de amêndoa turbinado

1 recipiente(s)- 242 kcal

Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 173 kcal

Lanches

325 kcal, 14g proteína, 35g carboidratos líquidos, 12g gordura

Aveia instantânea com leite de amêndoa

1 pacote(s)- 241 kcal

Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Almoço

950 kcal, 48g proteína, 73g carboidratos líquidos, 47g gordura

Sanduíche básico de tofu

2 sanduíche(s)- 884 kcal

Salada simples de folhas mistas

68 kcal

Jantar

785 kcal, 25g proteína, 22g carboidratos líquidos, 56g gordura

Zoodles com molho de abacate

471 kcal

Sementes de girassol

316 kcal

Day 5

3030 kcal ● 226g proteína (30%) ● 100g gordura (30%) ● 265g carboidrato (35%) ● 41g fibra (5%)

Café da manhã

415 kcal, 17g proteína, 20g carboidratos líquidos, 27g gordura



logurte de amêndoa turbinado
1 recipiente(s)- 242 kcal



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 173 kcal

Lanches

325 kcal, 14g proteína, 35g carboidratos líquidos, 12g gordura



Aveia instantânea com leite de amêndoa
1 pacote(s)- 241 kcal



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Almoço

950 kcal, 48g proteína, 73g carboidratos líquidos, 47g gordura



Sanduíche básico de tofu
2 sanduíche(s)- 884 kcal



Salada simples de folhas mistas
68 kcal

Jantar

795 kcal, 26g proteína, 134g carboidratos líquidos, 12g gordura



Massa com molho pronto
680 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
113 kcal

Day 6

3037 kcal ● 241g proteína (32%) ● 110g gordura (33%) ● 199g carboidrato (26%) ● 70g fibra (9%)

Café da manhã

390 kcal, 16g proteína, 31g carboidratos líquidos, 13g gordura



Barra de granola pequena
1 barra(s)- 119 kcal



Framboesas
2 xícara(s)- 144 kcal



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

Lanches

360 kcal, 10g proteína, 28g carboidratos líquidos, 20g gordura



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal



logurte de amêndoa
1 pote(s)- 191 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Almoço

820 kcal, 46g proteína, 68g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



Tempeh com molho de amendoim
4 oz de tempeh- 434 kcal



Quinoa
1 1/2 xícara de quinoa cozida- 313 kcal

Jantar

920 kcal, 48g proteína, 67g carboidratos líquidos, 43g gordura



Tofu básico
8 oz- 342 kcal



Lentilhas
347 kcal




Couve-de-bruxelas assada
232 kcal

Day 7

3037 kcal ● 241g proteína (32%) ● 110g gordura (33%) ● 199g carboidrato (26%) ● 70g fibra (9%)


Café da manhã

390 kcal, 16g proteína, 31g carboidratos líquidos, 13g gordura




Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal



Framboesas

2 xícara(s)- 144 kcal




Leite de soja

1 1/2 xícara(s)- 127 kcal

Lanches

360 kcal, 10g proteína, 28g carboidratos líquidos, 20g gordura



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal




logurte de amêndoa

1 pote(s)- 191 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal


Almoço

820 kcal, 46g proteína, 68g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal



Tempeh com molho de amendoim

4 oz de tempeh- 434 kcal



Quinoa

1 1/2 xícara de quinoa cozida- 313 kcal


Jantar

920 kcal, 48g proteína, 67g carboidratos líquidos, 43g gordura




Tofu básico

8 oz- 342 kcal



Lentilhas

347 kcal



Couve-de-bruxelas assada

232 kcal

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
3 embalagem (155 g) (496g)
- ☐ pão tipo sub(s)
2 pão(ões) (170g)
- ☐ levedura nutricional
1/4 oz (6g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
8 almôndega(s) (240g)
- ☐ cubos de gelo
3/4 xícara(s) (105g)
- ☐ proteína em pó, chocolate
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
- ☐ leite de soja sem açúcar
6 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo vegano fatiado
4 fatia(s) (80g)
- ☐ nibs de cacau
2 colher de chá (7g)
- ☐ iogurte de amêndoa, saborizado
4 recipiente (600g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
12 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ maionese vegana
2 colher de sopa (30g)
- ☐ azeite
2 colher de sopa (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
1/2 pote (680 g) (354g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
9 médio inteiro (6 cm diâ.) (1093g)
- ☐ espinafre fresco
1 1/3 xícara(s) (40g)
- ☐ alho
4 2/3 dente(s) (de alho) (14g)
- ☐ cebola
2 2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (297g)
- ☐ cenouras
6 2/3 grande (480g)
- ☐ coentro fresco
5 colher de sopa, picado (15g)
- ☐ abobrinha
2 grande (646g)
- ☐ couve-de-bruxelas
1 lbs (454g)

Cereais matinais

- ☐ aveia instantânea com sabor
5 sachê (215g)

Bebidas

Produtos de panificação

- ☐ pão naan
1 pedaço(s) (90g)
- ☐ Pão
6 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (168g)
- ☐ pão
2/3 lbs (320g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus
1/4 lbs (95g)
- ☐ manteiga de amendoim
1/4 lbs (128g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1/4 lbs (mL)
- ☐ tofu firme
2 1/2 lbs (1126g)
- ☐ amendoim torrado
6 colher de sopa (55g)
- ☐ lentilhas, cruas
1 xícara (192g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1/2 xícara (mL)
- ☐ suco de limão
5 colher de chá (mL)
- ☐ abacates
2 1/2 abacate(s) (503g)
- ☐ framboesas
18 1/2 oz (522g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
2/3 lbs (304g)
- ☐ quinoa, crua
1 xícara (170g)

Lanches

- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
1 1/2 bolos (14g)
- ☐ barrinha de granola pequena
2 barra (50g)

Especiarias e ervas

- ☐ flocos de pimenta vermelha
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ manjeriço fresco
2 xícara, folhas inteiras (48g)
- ☐ sal
1/4 colher de sopa (5g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)

- ☐ água
2 3/4 galão (mL)
 - ☐ leite de amêndoa sem açúcar
1/2 galão (mL)
 - ☐ proteína em pó
2 1/2 lbs (1097g)
-

Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol
1/4 lbs (99g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Shake de proteína de manteiga de amendoim, chocolate e leite de amêndoa

346 kcal ● 34g proteína ● 18g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

cubos de gelo
1/4 xícara(s) (35g)
leite de amêndoa sem açúcar
2 xícara (mL)
manteiga de amendoim
1 colher de chá (5g)
proteína em pó, chocolate
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 3 refeições:

cubos de gelo
3/4 xícara(s) (105g)
leite de amêndoa sem açúcar
6 xícara (mL)
manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
proteína em pó, chocolate
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
2. Misture até ficar homogêneo.
3. Sirva gelado.

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz - 120 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
bolachas de arroz, qualquer sabor
1/2 bolos (5g)

Para todas as 3 refeições:

manteiga de amendoim
3 colher de sopa (48g)
bolachas de arroz, qualquer sabor
1 1/2 bolos (14g)

1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Iogurte de amêndoa turbinado

1 recipiente(s) - 242 kcal ● 10g proteína ● 13g gordura ● 17g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

nibs de cacau
1 colher de chá (3g)
framboesas
8 framboesas (15g)
proteína em pó
1 colher de sopa (6g)
iogurte de amêndoa, saborizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

nibs de cacau
2 colher de chá (7g)
framboesas
16 framboesas (30g)
proteína em pó
2 colher de sopa (12g)
iogurte de amêndoa, saborizado
2 recipiente (300g)

1. Misture o iogurte de amêndoa e o pó de proteína até ficar homogêneo. Cubra com framboesas amassadas e nibs de cacau (opcional). Sirva.

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 173 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
3 colher de sopa (27g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Barra de granola pequena

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

barrinha de granola pequena
1 barra (25g)

Para todas as 2 refeições:

barrinha de granola pequena
2 barra (50g)

1. A receita não possui instruções.

Framboesas

2 xícara(s) - 144 kcal ● 3g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

framboesas
2 xícara (246g)

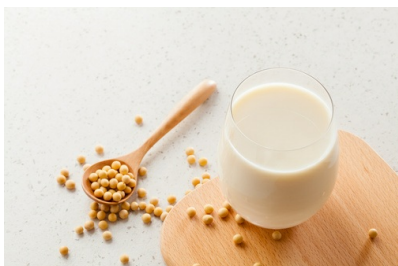
Para todas as 2 refeições:

framboesas
4 xícara (492g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Leite de soja

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1

Comer em dia 1

Salada simples de folhas mistas

68 kcal 1g proteína 5g gordura 4g carboidrato 1g fibra



folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

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

Sub de almôndega vegana

2 sub(s) - 936 kcal 56g proteína 24g gordura 108g carboidrato 16g fibra



Rende 2 sub(s)
pão tipo sub(s)
2 pão(ões) (170g)
levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
molho para macarrão
1/2 xícara (130g)
almôndegas veganas congeladas
8 almôndega(s) (240g)

1. Cozinhe as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
2. Aqueça o molho de tomate no fogão ou no micro-ondas.
3. Quando as almôndegas estiverem prontas, coloque-as no pão tipo sub e cubra com o molho e levedura nutricional.
4. Sirva.

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Refogado de cenoura com carne moída

830 kcal ● 62g proteína ● 37g gordura ● 38g carboidrato ● 26g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
3 1/3 grande (240g)
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
10 oz (283g)
molho de soja (tamari)
2 1/2 colher de sopa (mL)
água
5 colher de chá (mL)
flocos de pimenta vermelha
3 1/3 pitada (1g)
suco de limão
2 1/2 colher de chá (mL)
óleo
5 colher de chá (mL)
alho, picado finamente
1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)
cebola, picado
5/6 grande (125g)
coentro fresco, picado
2 1/2 colher de sopa, picado (7g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
6 2/3 grande (480g)
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 1/4 lbs (567g)
molho de soja (tamari)
5 colher de sopa (mL)
água
1/4 xícara (mL)
flocos de pimenta vermelha
1/4 colher de sopa (2g)
suco de limão
5 colher de chá (mL)
óleo
1/4 xícara (mL)
alho, picado finamente
3 1/3 dente(s) (de alho) (10g)
cebola, picado
1 2/3 grande (250g)
coentro fresco, picado
5 colher de sopa, picado (15g)

1. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-baixo e adicione o óleo. Acrescente a cebola picada e o alho e mexa ocasionalmente.
2. Enquanto isso, corte as cenouras em palitos pequenos. Adicione as cenouras à frigideira com as cebolas junto com flocos de pimenta vermelha e uma pitada de sal e pimenta. Continue cozinhando até que as cebolas estejam douradas e as cenouras levemente macias.
3. Adicione os pedaços de carne (hambúrguer desfiado) à panela e misture. Acrescente molho de soja, água e metade do coentro.
4. Quando estiver totalmente cozido, sirva e regue com suco de limão e o restante do coentro.

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

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

Almoço 3

Comer em dia 4 e dia 5

Sanduíche básico de tofu

2 sanduíche(s) - 884 kcal ● 47g proteína ● 42g gordura ● 68g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

pão

4 fatia(s) (128g)

folhas verdes variadas

2 oz (57g)

tomates

4 fatia média (0,6 cm esp.) (80g)

queijo vegano fatiado

2 fatia(s) (40g)

maionese vegana

1 colher de sopa (15g)

óleo

2 colher de chá (mL)

tofu firme, enxaguado e seco com papel-toalha

4 fatia(s) (336g)

Para todas as 2 refeições:

pão

8 fatia(s) (256g)

folhas verdes variadas

4 oz (113g)

tomates

8 fatia média (0,6 cm esp.) (160g)

queijo vegano fatiado

4 fatia(s) (80g)

maionese vegana

2 colher de sopa (30g)

óleo

4 colher de chá (mL)

tofu firme, enxaguado e seco com papel-toalha

8 fatia(s) (672g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o tofu e cozinhe ambos os lados até dourar. Tempere o tofu com os temperos de sua preferência. Monte 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.

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

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

Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

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

Tempeh com molho de amendoim

4 oz de tempeh - 434 kcal ● 33g proteína ● 23g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

tempeh
4 oz (113g)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)
levedura nutricional
1/2 colher de sopa (2g)

Para todas as 2 refeições:

tempeh
1/2 lbs (227g)
manteiga de amendoim
4 colher de sopa (65g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
2 colher de chá (mL)
levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga ou papel alumínio e pulverize com spray antiaderente.
2. Corte o tempeh em pedaços no formato de nuggets.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o suco de limão, o molho de soja e a levedura nutricional. Vá adicionando pequenas quantidades de água até obter uma consistência de molho que não fique muito rala. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Mergulhe o tempeh no molho, cobrindo-o completamente. Coloque na assadeira. Reserve um pouco do molho para depois.
5. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que a manteiga de amendoim forme uma crosta.
6. Regue com o molho extra por cima e sirva.

Quinoa

1 1/2 xícara de quinoa cozida - 313 kcal ● 12g proteína ● 5g gordura ● 49g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

água
1 xícara(s) (mL)
quinoa, crua
1/2 xícara (85g)

Para todas as 2 refeições:

água
2 xícara(s) (mL)
quinoa, crua
1 xícara (170g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de quinoa se forem diferentes do abaixo)
2. Enxágue a quinoa em uma peneira fina.
3. Adicione a quinoa e a água em uma panela e aqueça em fogo alto até ferver.
4. Reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 10–20 minutos ou até a quinoa ficar macia.
5. Retire do fogo e deixe a quinoa descansar tampada por cerca de 5 minutos, então solte com um garfo.
6. Sinta-se à vontade para temperar a quinoa com ervas ou especiarias que combinem com seu prato principal.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tomates-cereja

9 tomates-cereja - 32 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

tomates
9 tomatinhos (153g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
18 tomatinhos (306g)

1. Enxágue os tomates, remova os cabinhos 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.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Aveia instantânea com leite de amêndoa

1 pacote(s) - 241 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

leite de amêndoa sem açúcar

3/4 xícara (mL)

aveia instantânea com sabor

1 sachê (43g)

Para todas as 3 refeições:

leite de amêndoa sem açúcar

2 1/4 xícara (mL)

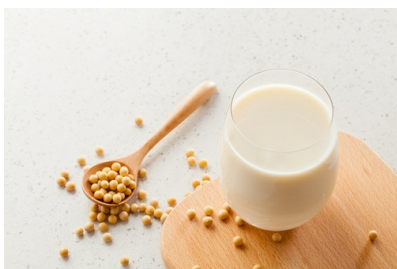
aveia instantânea com sabor

3 sachê (129g)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje o leite por cima.
2. Aqueça no micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

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 3 refeições:

leite de soja sem açúcar

3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal 5g proteína 9g gordura 13g carboidrato 5g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
abacates, maduro, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 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.

Iogurte de amêndoa

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



Para uma única refeição:

iogurte de amêndoa, saborizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte de amêndoa, saborizado
2 recipiente (300g)

- 1. A receita não possui instruções.

Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

Pão naan

1/2 unidade(s) - 131 kcal 4g proteína 3g gordura 22g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

pão naan
1/2 pedaço(s) (45g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan
1 pedaço(s) (90g)

- 1. A receita não possui instruções.

Macarrão com espinafre e homus

473 kcal 15g proteína 15g gordura 62g carboidrato 7g fibra



Para uma única refeição:

homus
1 2/3 oz (47g)
óleo
2 colher de chá (mL)
espinafre fresco
2/3 xícara(s) (20g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
massa seca crua
2 2/3 oz (76g)
tomates, picado
1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)
alho, cortado em cubos
2/3 dente(s) (de alho) (2g)
cebola, cortado em cubos
1/3 pequeno (23g)

Para todas as 2 refeições:

homus
1/4 lbs (95g)
óleo
4 colher de chá (mL)
espinafre fresco
1 1/3 xícara(s) (40g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
massa seca crua
1/3 lbs (152g)
tomates, picado
2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)
alho, cortado em cubos
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)
cebola, cortado em cubos
2/3 pequeno (47g)

1. Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio e cozinhe a cebola por cerca de 5 minutos.
3. Adicione o alho, o espinafre, o suco de limão e os tomates e mexa, cozinhando por cerca de 3 minutos.
4. Acrescente o homus e misture bem. Adicione um pouco de água se necessário.
5. Misture o macarrão e tempere com sal/pimenta a gosto. Sirva.

Pão de jantar

3 pão(s) - 231 kcal ● 8g proteína ● 4g gordura ● 40g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

Pão
3 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (84g)

Para todas as 2 refeições:

Pão
6 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (168g)

1. Aproveite.
-

Jantar 2

Comer em dia 3 e dia 4

Zoodles com molho de abacate

471 kcal 10g proteína 31g gordura 18g carboidrato 20g fibra



Para uma única refeição:

- água
- 1/3 xícara(s) (mL)
- suco de limão
- 3 colher de sopa (mL)
- manjerição fresco
- 1 xícara, folhas inteiras (24g)
- tomates, cortado ao meio
- 10 tomatinhos (170g)
- abobrinha
- 1 grande (323g)
- abacates, descascado e sem sementes
- 1 abacate(s) (201g)

Para todas as 2 refeições:

- água
- 2/3 xícara(s) (mL)
- suco de limão
- 6 colher de sopa (mL)
- manjerição fresco
- 2 xícara, folhas inteiras (48g)
- tomates, cortado ao meio
- 20 tomatinhos (340g)
- abobrinha
- 2 grande (646g)
- abacates, descascado e sem sementes
- 2 abacate(s) (402g)

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

Sementes de girassol

316 kcal 15g proteína 25g gordura 4g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:

- miolos de girassol
- 1 3/4 oz (50g)

Para todas as 2 refeições:

- miolos de girassol
- 1/4 lbs (99g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3

Comer em dia 5

Massa com molho pronto

680 kcal 23g proteína 5g gordura 126g carboidrato 10g fibra



- massa seca crua
- 1/3 lbs (152g)
- molho para macarrão
- 1/3 pote (680 g) (224g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



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)

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

Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

água
2 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/2 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

água
4 xícara(s) (mL)
sal
2 pitada (2g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1 xícara (192g)

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.

Couve-de-bruxelas assada

232 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

sal
2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
couve-de-bruxelas
1/2 lbs (227g)
azeite
3 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
couve-de-bruxelas
16 oz (454g)
azeite
2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Para preparar as couves-de-bruxelas, corte as pontas marrons e remova quaisquer folhas externas amarelas.
3. Em uma tigela média, misture as couves com o óleo, sal e pimenta até ficarem bem revestidas.
4. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira e asse por cerca de 30-35 minutos até ficarem macias por dentro. Fique de olho durante o cozimento e mexa a assadeira de vez em quando para que dourem por igual.
5. Retire do forno 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.