

# Meal Plan - Dieta vegana alta em proteína de 3400 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

3369 kcal ● 278g proteína (33%) ● 120g gordura (32%) ● 241g carboidrato (29%) ● 53g fibra (6%)

### Café da manhã

500 kcal, 13g proteína, 55g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Amendoins torrados**  
1/4 xícara(s)- 230 kcal



**Maçã**  
1 maçã(s)- 105 kcal



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

### Lanches

445 kcal, 15g proteína, 34g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Uvas**  
160 kcal



**Sementes de girassol**  
240 kcal



**Tomates-cereja**  
12 tomates-cereja- 42 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
4 1/2 dosador- 491 kcal

### Almoço

700 kcal, 47g proteína, 90g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Seitan simples**  
5 oz- 305 kcal



**Batata assada básica**  
1 1/2 batata(s)- 396 kcal

### Jantar

1235 kcal, 95g proteína, 58g carboidratos líquidos, 66g gordura



**Seitan com alho e pimenta**  
1027 kcal



**Tomates assados**  
3 1/2 tomate(s)- 208 kcal

Day 2

3295 kcal ● 257g proteína (31%) ● 103g gordura (28%) ● 277g carboidrato (34%) ● 58g fibra (7%)

Café da manhã

500 kcal, 13g proteína, 55g carboidratos líquidos, 21g gordura



Amendoins torrados  
1/4 xícara(s)- 230 kcal



Maçã  
1 maçã(s)- 105 kcal



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

Lanches

445 kcal, 15g proteína, 34g carboidratos líquidos, 20g gordura



Uvas  
160 kcal



Sementes de girassol  
240 kcal



Tomates-cereja  
12 tomates-cereja- 42 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína  
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

700 kcal, 47g proteína, 90g carboidratos líquidos, 11g gordura



Seitan simples  
5 oz- 305 kcal



Batata assada básica  
1 1/2 batata(s)- 396 kcal

Jantar

1160 kcal, 74g proteína, 94g carboidratos líquidos, 49g gordura



Lentilhas  
405 kcal



Tofu com limão e pimenta  
21 oz- 756 kcal

Day 3

3429 kcal ● 231g proteína (27%) ● 112g gordura (29%) ● 312g carboidrato (36%) ● 62g fibra (7%)

Café da manhã

500 kcal, 13g proteína, 55g carboidratos líquidos, 21g gordura



Amendoins torrados  
1/4 xícara(s)- 230 kcal



Maçã  
1 maçã(s)- 105 kcal



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

Lanches

445 kcal, 15g proteína, 34g carboidratos líquidos, 20g gordura



Uvas  
160 kcal



Sementes de girassol  
240 kcal



Tomates-cereja  
12 tomates-cereja- 42 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína  
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

835 kcal, 20g proteína, 125g carboidratos líquidos, 21g gordura



Sanduiche grelhado de manteiga de amendoim e banana  
1 sanduíche(s)- 485 kcal



Banana  
3 banana(s)- 350 kcal

Jantar

1160 kcal, 74g proteína, 94g carboidratos líquidos, 49g gordura



Lentilhas  
405 kcal





Tofu com limão e pimenta  
21 oz- 756 kcal

Day 4

3377 kcal240g proteína (28%)108g gordura (29%)281g carboidrato (33%)79g fibra (9%)



Café da manhã

520 kcal, 36g proteína, 12g carboidratos líquidos, 33g gordura

- Abacate  
176 kcal
- Shake de proteína de manteiga de amendoim, chocolate e leite de amêndoa  
346 kcal


Lanches

390 kcal, 16g proteína, 6g carboidratos líquidos, 30g gordura

- Nozes  
1/3 xícara(s)- 219 kcal
- Pudim vegano de chia com abacate e chocolate  
172 kcal




Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura

- Shake de proteína  
4 1/2 dosador- 491 kcal


Almoço

980 kcal, 49g proteína, 108g carboidratos líquidos, 22g gordura

- Stir fry de grão-de-bico com teriyaki  
738 kcal
- Lentilhas  
174 kcal
- Salada simples de folhas mistas  
68 kcal

Jantar

995 kcal, 31g proteína, 151g carboidratos líquidos, 21g gordura



- Salada simples de couve e abacate  
230 kcal
- Massa com molho pronto  
766 kcal

Day 5

3350 kcal243g proteína (29%)157g gordura (42%)163g carboidrato (19%)78g fibra (9%)



Café da manhã

520 kcal, 36g proteína, 12g carboidratos líquidos, 33g gordura

- Abacate  
176 kcal
- Shake de proteína de manteiga de amendoim, chocolate e leite de amêndoa  
346 kcal


Lanches

390 kcal, 16g proteína, 6g carboidratos líquidos, 30g gordura

- Nozes  
1/3 xícara(s)- 219 kcal
- Pudim vegano de chia com abacate e chocolate  
172 kcal




Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura

- Shake de proteína  
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

960 kcal, 42g proteína, 46g carboidratos líquidos, 59g gordura

- Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano  
589 kcal
- Tomates assados  
3 tomate(s)- 179 kcal
- Batatas fritas assadas  
193 kcal

Jantar

990 kcal, 41g proteína, 95g carboidratos líquidos, 33g gordura


- Hambúrguer vegetal  
2 hambúrguer- 550 kcal
- Couve com alho  
438 kcal

Day 6

3446 kcal230g proteína (27%)93g gordura (24%)331g carboidrato (38%)92g fibra (11%)


Café da manhã


570 kcal, 19g proteína, 75g carboidratos líquidos, 16g gordura


Sanduíche de café da manhã com manteiga de amendoim e banana  
570 kcal

Lanches

375 kcal, 17g proteína, 38g carboidratos líquidos, 14g gordura


Tomates-cereja  
6 tomates-cereja- 21 kcal

Leite de soja  
1 1/3 xícara(s)- 113 kcal

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


Suplemento(s) de proteína


490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura

Shake de proteína  
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço


1020 kcal, 44g proteína, 119g carboidratos líquidos, 27g gordura


Cassoulet de feijão branco  
770 kcal

Pão de alho vegano simples  
2 fatia(s)- 252 kcal

Jantar

990 kcal, 41g proteína, 95g carboidratos líquidos, 33g gordura

Hambúrguer vegetal  
2 hambúrguer- 550 kcal


Couve com alho  
438 kcal

Day 7

3370 kcal233g proteína (28%)86g gordura (23%)332g carboidrato (39%)85g fibra (10%)


Café da manhã


570 kcal, 19g proteína, 75g carboidratos líquidos, 16g gordura


Sanduíche de café da manhã com manteiga de amendoim e banana  
570 kcal

Lanches

375 kcal, 17g proteína, 38g carboidratos líquidos, 14g gordura


Tomates-cereja  
6 tomates-cereja- 21 kcal

Leite de soja  
1 1/3 xícara(s)- 113 kcal

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

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura

Shake de proteína  
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

1020 kcal, 44g proteína, 119g carboidratos líquidos, 27g gordura

Cassoulet de feijão branco  
770 kcal

Pão de alho vegano simples  
2 fatia(s)- 252 kcal

Jantar

910 kcal, 44g proteína, 95g carboidratos líquidos, 26g gordura

Hambúrguer vegetal  
2 hambúrguer- 254 kcal

Palitos de cenoura assados  
369 kcal

Lentilhas  
289 kcal

## Bebidas

- ☐ proteína em pó  
32 concha (1/3 xícara cada) (992g)
- ☐ água  
2 1/2 galão (mL)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar  
6 1/4 xícara (mL)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ uvas  
8 1/4 xícara (759g)
- ☐ maçãs  
3 médio (≈8 cm diâ.) (546g)
- ☐ limão  
3 1/2 pequeno (203g)
- ☐ banana  
7 médio (18 a 20 cm de comprimento) (826g)
- ☐ abacates  
1 1/2 abacate(s) (327g)
- ☐ suco de limão  
1 colher de chá (mL)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol  
4 oz (113g)
- ☐ nozes  
10 colher de sopa, sem casca (63g)
- ☐ sementes de chia  
2 colher de sopa (28g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates  
11 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (1408g)
- ☐ batatas  
3 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (1292g)
- ☐ cebola  
2 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (280g)
- ☐ pimentão verde  
3 colher de sopa, picada (28g)
- ☐ alho  
20 dente(s) (de alho) (60g)
- ☐ folhas de couve  
1/2 maço (85g)
- ☐ mistura de legumes congelados  
1 pacote (280 g) (284g)
- ☐ ketchup  
4 colher de sopa (68g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)  
2 3/4 lbs (1247g)
- ☐ aipo cru  
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
- ☐ cenouras  
12 médio (742g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan  
22 oz (624g)
- ☐ amido de milho (cornstarch)  
6 colher de sopa (48g)

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
11 1/2 g (11g)
- ☐ pimenta-do-reino  
3 pitada, moído (1g)
- ☐ tempero de limão e pimenta  
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ alecrim seco  
1/2 colher de sopa (2g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoim torrado  
3/4 xícara (110g)
- ☐ lentilhas, cruas  
2 xícara (352g)
- ☐ tofu firme  
2 1/2 lbs (1191g)
- ☐ manteiga de amendoim  
3 oz (91g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado  
1 lata(s) (448g)
- ☐ tempeh  
6 oz (170g)
- ☐ feijão branco, enlatado  
2 lata(s) (878g)

## Cereais matinais

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

## Produtos de panificação

- ☐ pão  
12 fatia (384g)
- ☐ pães de hambúrguer  
4 pão(s) (204g)

## Outro

- ☐ cacau em pó  
1 colher de sopa (6g)
- ☐ cubos de gelo  
1/2 xícara(s) (70g)
- ☐ proteína em pó, chocolate  
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
- ☐ molho teriyaki  
4 colher de sopa (mL)
- ☐ folhas verdes variadas  
1 embalagem (155 g) (158g)
- ☐ ranch vegano  
3 colher de sopa (mL)
- ☐ hambúrguer vegetal  
6 hambúrguer (426g)
- ☐ leite de soja sem açúcar  
2 2/3 xícara(s) (mL)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão  
3/8 pote (680 g) (252g)

☐ massa seca crua  
6 oz (171g)

### Gorduras e óleos

☐ óleo  
6 1/2 oz (mL)

☐ azeite  
2 2/3 oz (mL)

☐ spray de cozinha  
1 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)

☐ molho para salada  
1 1/2 colher de sopa (mL)

☐ molho Frank's Red Hot  
3 colher de sopa (mL)

☐ caldo de legumes  
1 xícara(s) (mL)

---

## Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**  
4 colher de sopa (37g)

Para todas as 3 refeições:

**amendoim torrado**  
3/4 xícara (110g)

1. A receita não possui instruções.

### 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 3 refeições:

**maçãs**  
3 médio (≈8 cm diâ.) (546g)

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.

## Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

### 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.

### 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 2 refeições:

**cubos de gelo**

1/2 xícara(s) (70g)

**leite de amêndoa sem açúcar**

4 xícara (mL)

**manteiga de amendoim**

2 colher de chá (11g)

**proteína em pó, chocolate**

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

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

## Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

### Sanduíche de café da manhã com manteiga de amendoim e banana

570 kcal ● 19g proteína ● 16g gordura ● 75g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga de amendoim**

1 1/2 colher de sopa (24g)

**pão, torrado**

3 fatia (96g)

**banana, fatiado**

1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)

Para todas as 2 refeições:

**manteiga de amendoim**

3 colher de sopa (48g)

**pão, torrado**

6 fatia (192g)

**banana, fatiado**

3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)

1. Toste o pão se desejar e espalhe a manteiga de amendoim.
2. Adicione o máximo de fatias de banana que couberem e cubra com a outra metade do pão. Qualquer banana restante pode ser comida à parte.



## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Seitan simples

5 oz - 305 kcal ● 38g proteína ● 10g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**seitan**  
5 oz (142g)  
**óleo**  
1 1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**seitan**  
10 oz (284g)  
**óleo**  
2 1/2 colher de chá (mL)

1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

### Batata assada básica

1 1/2 batata(s) - 396 kcal ● 9g proteína ● 1g gordura ● 74g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**batatas**  
1 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (554g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
3 pitada (1g)  
**batatas**  
3 grande (7,5-11 cm diâ.) (1107g)

1. FORNO:
2. Aqueça o forno a 350°F (180°C) e posicione as grades no terço superior e inferior. Lave a(s) batata(s) cuidadosamente com uma escova rígida e água fria corrente. Seque e, usando um garfo comum, faça 8 a 12 furos profundos em toda a batata para que a umidade possa escapar durante o cozimento. Coloque em uma tigela e cubra levemente com óleo. Polvilhe com sal kosher e coloque a batata diretamente na grade no meio do forno. Coloque uma assadeira na grade inferior para apanhar eventuais respingos.
3. Asse por 1 hora ou até que a casca fique crocante e a polpa por baixo esteja macia. Sirva abrindo uma linha pontilhada de ponta a ponta com o garfo e então abrindo a batata apertando as extremidades uma contra a outra. Ela vai se abrir facilmente. Mas cuidado, sai vapor.
4. MICRO-ONDAS:
5. Esfregue a batata e faça vários furos com os dentes de um garfo. Coloque em um prato.
6. Cozinhe na potência máxima no micro-ondas por 5 minutos. Vire e continue cozinhando por mais 5 minutos. Quando a batata estiver macia, retire do micro-ondas e corte ao meio no sentido do comprimento.
7. Cubra como desejar, lembrando que algumas coberturas (por exemplo, manteiga) aumentam significativamente as calorias deste prato, enquanto outras (por exemplo, sal, pimenta, outros temperos) têm pouca ou nenhuma caloria.

## Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

### Sanduíche grelhado de manteiga de amendoim e banana

1 sanduíche(s) - 485 kcal ● 16g proteína ● 19g gordura ● 53g carboidrato ● 9g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

**pão**

2 fatia (64g)

**manteiga de amendoim**

2 colher de sopa (32g)

**spray de cozinha**

1 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)

**banana, fatiado**

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

1. Aqueça uma frigideira ou chapa em fogo médio e unte com spray de cozinha. Espalhe 1 colher de sopa de manteiga de amendoim em um lado de cada fatia de pão. Coloque as fatias de banana sobre o lado com manteiga de amendoim de uma fatia, cubra com a outra fatia e pressione firmemente. Frite o sanduíche até dourar em cada lado, cerca de 2 minutos por lado.

### Banana

3 banana(s) - 350 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 72g carboidrato ● 9g fibra



Rende 3 banana(s)

**banana**

3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

### Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

738 kcal ● 36g proteína ● 17g gordura ● 79g carboidrato ● 31g fibra



**mistura de legumes congelados**

1 pacote (280 g) (284g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**molho teriyaki**

4 colher de sopa (mL)

**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**

1 lata(s) (448g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o grão-de-bico e mexa ocasionalmente, cozinhando por cerca de 5 minutos até dourar levemente. Adicione os vegetais congelados com um pouco de água e cozinhe por cerca de 6-8 minutos até os vegetais ficarem macios e aquecidos. Misture o molho teriyaki e cozinhe até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

### Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



**água**

1 xícara(s) (mL)

**sal**

1/2 pitada (0g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

4 colher de sopa (48g)

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.

### 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.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

589 kcal ● 36g proteína ● 38g gordura ● 14g carboidrato ● 12g fibra



**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**molho Frank's Red Hot**  
3 colher de sopa (mL)  
**tempeh, picado grosseiramente**  
6 oz (170g)  
**ranch vegano**  
3 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com ranch vegano.

### Tomates assados

3 tomate(s) - 179 kcal ● 2g proteína ● 14g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Rende 3 tomate(s)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**tomates**  
3 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (273g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

### Batatas fritas assadas

193 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



**batatas**  
1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

# Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

## Cassoulet de feijão branco

770 kcal 35g proteína 16g gordura 94g carboidrato 28g fibra



Para uma única refeição:

- caldo de legumes
- 1/2 xícara(s) (mL)
- óleo
- 1 colher de sopa (mL)
- aipo cru, fatiado finamente
- 1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)
- cenouras, descascado e fatiado
- 2 grande (144g)
- cebola, cortado em cubos
- 1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
- alho, picado
- 2 dente(s) (de alho) (6g)
- feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
- 1 lata(s) (439g)

Para todas as 2 refeições:

- caldo de legumes
- 1 xícara(s) (mL)
- óleo
- 2 colher de sopa (mL)
- aipo cru, fatiado finamente
- 2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
- cenouras, descascado e fatiado
- 4 grande (288g)
- cebola, cortado em cubos
- 2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)
- alho, picado
- 4 dente(s) (de alho) (12g)
- feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
- 2 lata(s) (878g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

## Pão de alho vegano simples

2 fatia(s) - 252 kcal 8g proteína 11g gordura 25g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:

- pão
- 2 fatia (64g)
- azeite
- 2 colher de chá (mL)
- alho, picado fino
- 2 dente(s) (de alho) (6g)

Para todas as 2 refeições:

- pão
- 4 fatia (128g)
- azeite
- 4 colher de chá (mL)
- alho, picado fino
- 4 dente(s) (de alho) (12g)

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



Lanches 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Uvas

160 kcal 2g proteína 1g gordura 25g carboidrato 10g fibra



Para uma única refeição:

uvas  
2 3/4 xícara (253g)

Para todas as 3 refeições:

uvas  
8 1/4 xícara (759g)

- 1. A receita não possui instruções.

Sementes de girassol

240 kcal 11g proteína 19g gordura 3g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

miolos de girassol  
4 oz (113g)

- 1. A receita não possui instruções.

Tomates-cereja

12 tomates-cereja - 42 kcal 2g proteína 0g gordura 6g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

tomates  
12 tomatinhos (204g)

Para todas as 3 refeições:

tomates  
36 tomatinhos (612g)

- 1. Enxágue os tomates, remova os cabinhos e sirva.

Lanches 2

Comer em dia 4 e dia 5

Nozes

1/3 xícara(s) - 219 kcal 5g proteína 20g gordura 2g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

**nozes**  
5 colher de sopa, sem casca (31g)

Para todas as 2 refeições:

**nozes**  
10 colher de sopa, sem casca (63g)

1. A receita não possui instruções.

Pudim vegano de chia com abacate e chocolate

172 kcal 11g proteína 9g gordura 4g carboidrato 7g fibra



Para uma única refeição:

**abacates**  
1/2 fatias (13g)  
**cacau em pó**  
1/2 colher de sopa (3g)  
**sementes de chia**  
1 colher de sopa (14g)  
**leite de amêndoa sem açúcar**  
3/8 xícara(s) (mL)  
**proteína em pó**  
1/4 concha (1/3 xícara cada) (8g)

Para todas as 2 refeições:

**abacates**  
1 fatias (25g)  
**cacau em pó**  
1 colher de sopa (6g)  
**sementes de chia**  
2 colher de sopa (28g)  
**leite de amêndoa sem açúcar**  
3/4 xícara(s) (mL)  
**proteína em pó**  
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

1. Amasse o abacate no fundo de um pote. Adicione todos os outros ingredientes e misture bem. Cubra e leve à geladeira por 1-2 horas ou durante a noite. Sirva e aproveite.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

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 2 refeições:

**tomates**  
12 tomatinhos (204g)

1. Enxágue os tomates, remova os cabinhos e sirva.

Leite de soja

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



Para uma única refeição:

**leite de soja sem açúcar**

1 1/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite de soja sem açúcar**

2 2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## 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 2 refeições:

**leite de amêndoa sem açúcar**

1 1/2 xícara (mL)

**aveia instantânea com sabor**

2 sachê (86g)

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

## Jantar 1

Comer em dia 1

### Seitan com alho e pimenta

1027 kcal ● 92g proteína ● 50g gordura ● 49g carboidrato ● 4g fibra



**azeite**

3 colher de sopa (mL)

**cebola**

6 colher de sopa, picada (60g)

**pimentão verde**

3 colher de sopa, picada (28g)

**pimenta-do-reino**

3 pitada, moído (1g)

**água**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**sal**

1 1/2 pitada (1g)

**seitan, estilo frango**

3/4 lbs (340g)

**alho, picado fino**

3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

### Tomates assados

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g proteína ● 16g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Rende 3 1/2 tomate(s)

**óleo**

3 1/2 colher de chá (mL)

**tomates**

3 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (319g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

## Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

### Lentilhas

405 kcal ● 28g proteína ● 1g gordura ● 59g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
2 1/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
9 1/3 colher de sopa (112g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
4 2/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1/4 colher de chá (2g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
56 colher de chá (224g)

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 com limão e pimenta

21 oz - 756 kcal ● 46g proteína ● 47g gordura ● 35g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**amido de milho (cornstarch)**  
3 colher de sopa (24g)  
**óleo**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**tempero de limão e pimenta**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**limão, raspado**  
1 1/2 pequeno (87g)  
**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**  
1 1/3 lbs (595g)

Para todas as 2 refeições:

**amido de milho (cornstarch)**  
6 colher de sopa (48g)  
**óleo**  
3 colher de sopa (mL)  
**tempero de limão e pimenta**  
1/2 colher de sopa (3g)  
**limão, raspado**  
3 pequeno (174g)  
**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**  
2 1/2 lbs (1191g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (220°C).
2. Combine tofu, óleo, amido de milho, raspas de limão, lemon pepper e um pouco de sal em uma assadeira forrada. Misture até o tofu ficar uniformemente coberto.
3. Asse por 20-25 minutos até o tofu ficar dourado e crocante. Sirva.

## Jantar 3

Comer em dia 4

### Salada simples de couve e abacate

230 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 9g carboidrato ● 9g fibra



**folhas de couve, picado**  
1/2 maço (85g)  
**abacates, picado**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**limão, espremido**  
1/2 pequeno (29g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

### Massa com molho pronto

766 kcal ● 26g proteína ● 6g gordura ● 142g carboidrato ● 11g fibra





**massa seca crua**  
6 oz (171g)  
**molho para macarrão**  
3/8 pote (680 g) (252g)

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

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 550 kcal ● 22g proteína ● 10g gordura ● 82g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**pães de hambúrguer**  
2 pão(s) (102g)  
**ketchup**  
2 colher de sopa (34g)  
**folhas verdes variadas**  
2 oz (57g)  
**hambúrguer vegetal**  
2 hambúrguer (142g)

Para todas as 2 refeições:

**pães de hambúrguer**  
4 pão(s) (204g)  
**ketchup**  
4 colher de sopa (68g)  
**folhas verdes variadas**  
4 oz (113g)  
**hambúrguer vegetal**  
4 hambúrguer (284g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.  
Quando pronto, coloque no pão e cubra com folhas e ketchup. Sinta-se à vontade para adicionar outras coberturas de baixa caloria, como mostarda ou picles.

### Couve com alho

438 kcal ● 20g proteína ● 23g gordura ● 13g carboidrato ● 25g fibra



Para uma única refeição:

**couve-manteiga (collard greens)**  
22 oz (624g)  
**óleo**  
4 colher de chá (mL)  
**sal**  
1/3 colher de chá (2g)  
**alho, picado**  
4 dente(s) (de alho) (12g)

Para todas as 2 refeições:

**couve-manteiga (collard greens)**  
2 3/4 lbs (1247g)  
**óleo**  
2 3/4 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/4 colher de sopa (4g)  
**alho, picado**  
8 1/4 dente(s) (de alho) (25g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetar o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

## Jantar 5

Comer em dia 7

### Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 254 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Rende 2 hambúrguer

**hambúrguer vegetal**  
2 hambúrguer (142g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

### Palitos de cenoura assados

369 kcal ● 4g proteína ● 19g gordura ● 31g carboidrato ● 13g fibra



**azeite**  
4 colher de chá (mL)  
**alecrim seco**  
1/2 colher de sopa (2g)  
**sal**  
1/3 colher de chá (2g)  
**cenouras, descascado**  
16 oz (454g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte as cenouras no sentido do comprimento em tiras longas e finas.
3. Em uma tigela grande, misture as cenouras com todos os outros ingredientes. Misture para envolver.
4. Espalhe uniformemente na assadeira e asse por 20 minutos, até ficarem macias e douradas.
5. Sirva.

### Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



**água**  
1 2/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
6 2/3 colher de sopa (80g)

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.

## Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

### Shake de proteína

4 1/2 dosador - 491 kcal ● 109g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**proteína em pó**  
4 1/2 concha (1/3 xícara cada) (140g)  
**água**  
4 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

**proteína em pó**  
31 1/2 concha (1/3 xícara cada) (977g)  
**água**  
31 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.