

Meal Plan - Dieta vegana alta em proteína de 3500 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 3487 kcal ● 246g proteína (28%) ● 151g gordura (39%) ● 230g carboidrato (26%) ● 57g fibra (6%)

Café da manhã

165 kcal, 4g proteína, 29g carboidratos líquidos, 2g gordura



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

Almoço

1190 kcal, 55g proteína, 70g carboidratos líquidos, 63g gordura



Tempeh básico
6 oz- 443 kcal



Gomos de batata-doce
347 kcal



Espinafre salteado simples
398 kcal

Lanches

415 kcal, 15g proteína, 17g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal



Pistaches
375 kcal

Jantar

1225 kcal, 64g proteína, 110g carboidratos líquidos, 55g gordura



Pão naan
1 1/2 unidade(s)- 393 kcal



Seitan ao molho de amendoim
834 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Day 2 3487 kcal ● 246g proteína (28%) ● 151g gordura (39%) ● 230g carboidrato (26%) ● 57g fibra (6%)

Café da manhã

165 kcal, 4g proteína, 29g carboidratos líquidos, 2g gordura



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

Almoço

1190 kcal, 55g proteína, 70g carboidratos líquidos, 63g gordura



Tempeh básico
6 oz- 443 kcal



Gomos de batata-doce
347 kcal



Espinafre salteado simples
398 kcal

Lanches

415 kcal, 15g proteína, 17g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal



Pistaches
375 kcal

Jantar

1225 kcal, 64g proteína, 110g carboidratos líquidos, 55g gordura



Pão naan
1 1/2 unidade(s)- 393 kcal



Seitan ao molho de amendoim
834 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Day 3 3540 kcal ● 233g proteína (26%) ● 95g gordura (24%) ● 393g carboidrato (44%) ● 44g fibra (5%)

Café da manhã

165 kcal, 4g proteína, 29g carboidratos líquidos, 2g gordura



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

Almoço

1400 kcal, 48g proteína, 160g carboidratos líquidos, 58g gordura



Sanduíche de queijo vegano grelhado
3 sanduíche(s)- 993 kcal



Iogurte de leite de soja
3 pote- 407 kcal

Lanches

360 kcal, 17g proteína, 56g carboidratos líquidos, 5g gordura



Cranberries secas
1/4 xícara- 136 kcal

Jantar

1125 kcal, 56g proteína, 144g carboidratos líquidos, 28g gordura



Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue
779 kcal



Lentilhas
347 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Day 4

3525 kcal ● 246g proteína (28%) ● 129g gordura (33%) ● 283g carboidrato (32%) ● 61g fibra (7%)

Café da manhã

500 kcal, 17g proteína, 58g carboidratos líquidos, 14g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Torrada com abacate estilo Southwest

2 torrada(s)- 386 kcal

Lanches

360 kcal, 17g proteína, 56g carboidratos líquidos, 5g gordura



Cranberries secas

1/4 xícara- 136 kcal



Cereal matinal com leite de amêndoas proteico

224 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

1050 kcal, 47g proteína, 21g carboidratos líquidos, 80g gordura



Amendoins torrados

1/2 xícara(s)- 460 kcal



Tigela asiática low carb com tofu

589 kcal

Jantar

1125 kcal, 56g proteína, 144g carboidratos líquidos, 28g gordura



Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue

779 kcal



Lentilhas

347 kcal

Day 5

3484 kcal ● 232g proteína (27%) ● 136g gordura (35%) ● 266g carboidrato (31%) ● 66g fibra (8%)

Café da manhã

500 kcal, 17g proteína, 58g carboidratos líquidos, 14g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Torrada com abacate estilo Southwest

2 torrada(s)- 386 kcal

Lanches

360 kcal, 17g proteína, 56g carboidratos líquidos, 5g gordura



Cranberries secas

1/4 xícara- 136 kcal



Cereal matinal com leite de amêndoas proteico

224 kcal

Almoço

1090 kcal, 37g proteína, 76g carboidratos líquidos, 62g gordura



Sopa de lentilha com coco e especiarias

1089 kcal

Jantar

1045 kcal, 52g proteína, 73g carboidratos líquidos, 53g gordura



Pão de alho vegano simples

2 fatia(s)- 252 kcal



Lentilhas ao curry

482 kcal



Leite de soja

3 2/3 xícara(s)- 311 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Day 6 3468 kcal ● 233g proteína (27%) ● 160g gordura (41%) ● 207g carboidrato (24%) ● 66g fibra (8%)

Café da manhã

460 kcal, 11g proteína, 17g carboidratos líquidos, 37g gordura



Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal



Smoothie verde super simples

230 kcal

Lanches

385 kcal, 24g proteína, 38g carboidratos líquidos, 6g gordura



Amoras

2 xícara(s)- 139 kcal



Barra proteica

1 barra- 245 kcal

Almoço

1090 kcal, 37g proteína, 76g carboidratos líquidos, 62g gordura



Sopa de lentilha com coco e especiarias

1089 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Jantar

1045 kcal, 52g proteína, 73g carboidratos líquidos, 53g gordura



Pão de alho vegano simples

2 fatia(s)- 252 kcal



Lentilhas ao curry

482 kcal



Leite de soja

3 2/3 xícara(s)- 311 kcal

Day 7

3504 kcal ● 249g proteína (28%) ● 123g gordura (32%) ● 311g carboidrato (35%) ● 40g fibra (5%)

Café da manhã

460 kcal, 11g proteína, 17g carboidratos líquidos, 37g gordura



Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal



Smoothie verde super simples

230 kcal

Lanches

385 kcal, 24g proteína, 38g carboidratos líquidos, 6g gordura



Amoras

2 xícara(s)- 139 kcal



Barra proteica

1 barra- 245 kcal

Almoço

1140 kcal, 40g proteína, 156g carboidratos líquidos, 36g gordura



Curry de tofu com arroz

748 kcal



Pão naan

1 1/2 unidade(s)- 393 kcal

Jantar

1030 kcal, 65g proteína, 96g carboidratos líquidos, 41g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Melancia

8 oz- 82 kcal



Tenders de chik'n crocantes

13 tender(es)- 743 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Lista de Compras



Produtos de panificação

- pão naan
4 1/2 pedaço(s) (405g)
- pão
16 oz (448g)

Produtos de nozes e sementes

- leite de coco enlatado
2 1/2 lata (mL)
- pistaches sem casca
1 xícara (123g)
- sementes de gergelim
1/2 colher de sopa (5g)

Leguminosas e produtos derivados

- manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
- molho de soja (tamari)
2 oz (mL)
- tempeh
3/4 lbs (340g)
- tofu firme
2 1/2 lbs (1120g)
- lentilhas, cruas
2 2/3 xícara (512g)
- feijão refrito
1 xícara (242g)
- amendoim torrado
1 xícara (146g)

Doces

- açúcar
2 colher de sopa (26g)

Gorduras e óleos

- óleo
5 3/4 oz (mL)
- azeite
2 1/2 oz (mL)

Outro

- pasta de curry
2/3 oz (23g)
- queijo vegano fatiado
6 fatia(s) (121g)

Grãos cerealíferos e massas

- seitan
2/3 lbs (302g)
- arroz branco de grão longo
1/2 xícara (93g)

Bebidas

- proteína em pó
33 concha (1/3 xícara cada) (1023g)
- água
44 xícara(s) (mL)
- leite de amêndoas sem açúcar
1 1/2 xícara (mL)

Cereais matinais

- aveia instantânea com sabor
3 sachê (129g)
- cereal matinal
3 porção (90g)

Especiarias e ervas

- sal
1 colher de sopa (16g)
- pimenta-do-reino
1/2 colher de sopa, moído (4g)
- páprica
4 pitada (1g)
- curry em pó
2 colher de sopa (13g)

Frutas e sucos de frutas

- cranberries secas
3/4 xícara (120g)
- abacaxi enlatado
3 xícara, pedaços (543g)
- peras
2 médio (356g)
- amorinhas
4 xícara (576g)
- abacaxi, congelado
1 xícara, pedaços (165g)
- melancia
8 oz (227g)

Lanches

- iogurte de soja
3 recipiente(s) (451g)
- guacamole industrializado
1/2 xícara (124g)
- couve-flor ralada congelada
1 xícara, preparada (191g)
- leite de soja sem açúcar
7 1/3 xícara(s) (mL)
- tomate em cubos
1 lata(s) (420g)
- barra de proteína (20g de proteína)
2 barra (100g)
- molho de curry
1/2 pote (425 g) (213g)
- tenders 'chik'n' sem carne
13 pedaços (332g)

Sopas, molhos e caldos

- molho de pimenta e alho
1/3 colher de chá (2g)
- molho de ostra
1/3 colher de chá (2g)
- molho barbecue
3/4 xícara (209g)

Vegetais e produtos vegetais

- gengibre fresco
10 1/4 g (10g)
- alho
16 1/2 dente(s) (de alho) (49g)
- cebola
2 médio (diâ. 6,5 cm) (223g)
- espinafre fresco
4 1/3 pacote (280 g) (1232g)
- cebolinha
2 2/3 médio (10,5 cm comprimento) (40g)
- tomates
24 tomatinhos (408g)
- batata-doce
2 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (560g)
- brócolis
3 3/4 xícara, picado (341g)
- espinafre picado congelado
1 embalagem (280 g) (284g)
- ketchup
3 1/4 colher de sopa (55g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

peras
1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

peras
2 médio (356g)

1. A receita não possui instruções.

Torrada com abacate estilo Southwest

2 torrada(s) - 386 kcal ● 17g proteína ● 13g gordura ● 36g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

pão
2 fatia(s) (64g)
guacamole industrializado
4 colher de sopa (62g)
feijão refrito
1/2 xícara (121g)
espinafre fresco
1/4 xícara(s) (8g)

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia(s) (128g)
guacamole industrializado
1/2 xícara (124g)
feijão refrito
1 xícara (242g)
espinafre fresco
1/2 xícara(s) (15g)

1. Toste o pão, se desejar. Aqueça o feijão refrito transferindo-o para um recipiente próprio para micro-ondas e levando ao micro-ondas por 1-3 minutos, mexendo na metade do tempo.
2. Espalhe o feijão refrito sobre o pão e cubra com guacamole e espinafre. Sirva.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

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 2 refeições:

amendoim torrado
1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

Smoothie verde super simples

230 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

espinafre fresco
1/2 xícara(s) (15g)
leite de coco enlatado
6 colher de sopa (mL)
abacaxi, congelado
1/2 xícara, pedaços (83g)

Para todas as 2 refeições:

espinafre fresco
1 xícara(s) (30g)
leite de coco enlatado
3/4 xícara (mL)
abacaxi, congelado
1 xícara, pedaços (165g)

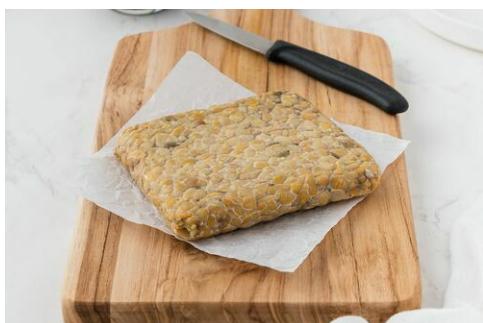
1. Bata o leite de coco e o espinafre no liquidificador até ficar completamente homogêneo.
2. Adicione os pedaços de abacaxi congelado e bata novamente, até ficar homogêneo.
3. Sirva.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Tempeh básico

6 oz - 443 kcal ● 36g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

tempeh
6 oz (170g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tempeh
3/4 lbs (340g)
óleo
2 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.

Gomos de batata-doce

347 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 48g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de sopa (mL)
sal
1/4 colher de sopa (4g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
batata-doce, cortado em gomos
1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de sopa (mL)
sal
1/2 colher de sopa (8g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
batata-doce, cortado em gomos
2 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (560g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Espinafre salteado simples

398 kcal ● 14g proteína ● 29g gordura ● 9g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
sal
4 pitada (3g)
azeite
2 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
16 xícara(s) (480g)
alho, cortado em cubos
2 dente (de alho) (6g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
sal
1 colher de chá (6g)
azeite
4 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
32 xícara(s) (960g)
alho, cortado em cubos
4 dente (de alho) (12g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3

Sanduíche de queijo vegano grelhado

3 sanduíche(s) - 993 kcal ● 30g proteína ● 47g gordura ● 101g carboidrato ● 11g fibra



Rende 3 sanduíche(s)

pão
6 fatia (192g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
queijo vegano fatiado
6 fatia(s) (121g)

1. Preaqueça a frigideira em fogo médio-baixo com metade do óleo.
Coloque uma fatia de pão na frigideira e cubra com o queijo e a outra fatia de pão.
Grelhe até dourar levemente - retire da frigideira e adicione o óleo restante. Vire o sanduíche e grelhe o outro lado. Continue até o queijo derreter.

Iogurte de leite de soja

3 pote - 407 kcal ● 18g proteína ● 11g gordura ● 59g carboidrato ● 1g fibra



Rende 3 pote

iogurte de soja
3 recipiente(s) (451g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

Amendoins torrados

1/2 xícara(s) - 460 kcal ● 18g proteína ● 37g gordura ● 9g carboidrato ● 6g fibra

Rende 1/2 xícara(s)

amendoim torrado

1/2 xícara (73g)



1. A receita não possui instruções.

Tigela asiática low carb com tofu

589 kcal ● 30g proteína ● 44g gordura ● 12g carboidrato ● 8g fibra

**brócolis**

3/4 xícara, picado (68g)
couve-flor ralada congelada
1 xícara, preparada (191g)
molho de soja (tamari)
3 colher de sopa (mL)
óleo
2 1/4 colher de sopa (mL)
sementes de gergelim
1/2 colher de sopa (5g)
tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha
1/2 lbs (213g)
alho, picado
1 1/2 dente (de alho) (5g)
gengibre fresco, picado
1/2 colher de sopa (3g)

1. Corte o tofu em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Em uma frigideira em fogo médio, aqueça cerca de 1/3 do óleo, reservando o restante para depois. Adicione o tofu e cozinhe até dourar dos dois lados.
3. Enquanto isso, prepare a couve-flor ralada conforme a embalagem e também prepare o molho misturando o molho de soja, o gengibre, o alho, as sementes de gergelim e o restante do óleo em uma tigela pequena.
4. Quando o tofu estiver quase pronto, abaixe o fogo e despeje cerca de metade do molho. Mexa e continue cozinhando por mais um minuto ou até o molho ser principalmente absorvido.
5. Em uma tigela, coloque a couve-flor ralada e o tofu, e reserve.
6. Adicione o brócolis à frigideira e cozinhe por alguns minutos até amolecer.
7. Adicione o brócolis e o restante do molho à tigela com a couve-flor e o tofu. Sirva.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Sopa de lentilha com coco e especiarias

1089 kcal ● 37g proteína ● 62g gordura ● 76g carboidrato ● 20g fibra



Para uma única refeição:

páprica
2 pitada (1g)
tomate em cubos
1/2 lata(s) (210g)
água
2 1/2 xícara(s) (mL)
leite de coco enlatado
1/2 lata (mL)
curry em pó
1 colher de sopa (6g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
espinafre picado congelado
1/2 embalagem (280 g) (142g)
cebola, cortado em cubos
1/2 grande (75g)
alho, cortado em cubos
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)
gengibre fresco, cortado em cubos
1 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/2 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

páprica
4 pitada (1g)
tomate em cubos
1 lata(s) (420g)
água
5 xícara(s) (mL)
leite de coco enlatado
1 lata (mL)
curry em pó
2 colher de sopa (13g)
óleo
2 colher de sopa (mL)
espinafre picado congelado
1 embalagem (280 g) (284g)
cebola, cortado em cubos
1 grande (150g)
alho, cortado em cubos
5 dente(s) (de alho) (15g)
gengibre fresco, cortado em cubos
2 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1 xícara (192g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio e adicione as cebolas. Cozinhe até ficarem translúcidas, cerca de 7 minutos.
2. Acrescente o alho e o gengibre e cozinhe, mexendo frequentemente, por cerca de 4 minutos.
3. Adicione o curry em pó e a páprica e cozinhe por 1 minuto, mexendo sempre.
4. Junte o leite de coco, as lentilhas e a água. Leve a ferver, reduza o fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos.
5. Pique o espinafre congelado e acrescente à sopa junto com os tomates. Mexa frequentemente.
6. Quando o espinafre tiver descongelado e a sopa estiver aquecida por completo, sirva.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

Curry de tofu com arroz

748 kcal ● 27g proteína ● 29g gordura ● 90g carboidrato ● 5g fibra



molho de curry

1/2 pote (425 g) (213g)

óleo

1 colher de chá (mL)

tofu firme

1/2 lbs (227g)

arroz branco de grão longo

1/2 xícara (93g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem.
Escorra e enxágue o tofu. Seque e pressione gentilmente para remover o excesso de líquido.
Corte o tofu em cubos de tamanho aproximado para mordida.
Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo alto. Adicione o tofu e não mexa até que o fundo esteja dourado, cerca de 5 minutos.
Depois mexa gentilmente e continue cozinhando até que todos os lados estejam dourados.
Despeje o molho curry. Leve para ferver em fogo brando e cozinhe até aquecer completamente.
Sirva o curry de tofu sobre o arroz.

Pão naan

1 1/2 unidade(s) - 393 kcal ● 13g proteína ● 8g gordura ● 65g carboidrato ● 3g fibra

Rende 1 1/2 unidade(s)

pão naan

1 1/2 pedaço(s) (135g)



1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

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 2 refeições:

tomates

24 tomatinhos (408g)

1. Enxágue os tomates, remova os cabinhos 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.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Cranberries secas

1/4 xícara - 136 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

cranberries secas
4 colher de sopa (40g)

Para todas as 3 refeições:

cranberries secas
3/4 xícara (120g)

1. A receita não possui instruções.

Cereal matinal com leite de amêndoas proteico

224 kcal ● 17g proteína ● 5g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

cereal matinal
1 porção (30g)
leite de amêndoas sem açúcar
1/2 xícara (mL)
proteína em pó
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 3 refeições:

cereal matinal
3 porção (90g)
leite de amêndoas sem açúcar
1 1/2 xícara (mL)
proteína em pó
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

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.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Amoras

2 xícara(s) - 139 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

amorinhas
2 xícara (288g)

Para todas as 2 refeições:

amorinhas
4 xícara (576g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Barra proteica

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

barra de proteína (20g de proteína)
2 barra (100g)

1. A receita não possui instruções.
-

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Pão naan

1 1/2 unidade(s) - 393 kcal ● 13g proteína ● 8g gordura ● 65g carboidrato ● 3g fibra

Para uma única refeição:



pão naan
1 1/2 pedaço(s) (135g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan
3 pedaço(s) (270g)

1. A receita não possui instruções.

Seitan ao molho de amendoim

834 kcal ● 51g proteína ● 48g gordura ● 45g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

leite de coco enlatado
1/3 lata (mL)
manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
açúcar
1 colher de sopa (13g)
óleo
1 colher de chá (mL)
pasta de curry
1/3 colher de chá (2g)
molho de soja (tamari)
1/3 colher de chá (mL)
molho de pimenta e alho
1 1/3 pitada (1g)
molho de ostra
1 1/3 pitada (1g)
gengibre fresco, picado
1/4 colher de sopa (1g)
alho, picado
1 dente(s) (de alho) (3g)
seitan, estilo frango
1/3 lbs (151g)
cebola, picado
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)
espinafre fresco, picado
1/3 maço (113g)
cebolinha, picado
1 1/3 médio (10,5 cm
comprimento) (20g)

Para todas as 2 refeições:

leite de coco enlatado
2/3 lata (mL)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
açúcar
2 colher de sopa (26g)
óleo
2 colher de chá (mL)
pasta de curry
1/4 colher de sopa (3g)
molho de soja (tamari)
1/4 colher de sopa (mL)
molho de pimenta e alho
1/3 colher de chá (2g)
molho de ostra
1/3 colher de chá (2g)
gengibre fresco, picado
1/2 colher de sopa (3g)
alho, picado
2 dente(s) (de alho) (6g)
seitan, estilo frango
2/3 lbs (302g)
cebola, picado
2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (73g)
espinafre fresco, picado
2/3 maço (227g)
cebolinha, picado
2 2/3 médio (10,5 cm
comprimento) (40g)

1. Combine o gengibre, o alho e a pasta de curry em uma tigela pequena. Aos poucos, despeje 1/4 de xícara de leite de coco, mexendo até a mistura ficar homogênea. Misture delicadamente o seitan, cobrindo-o com a marinada. Leve à geladeira por 30 minutos a 1 hora. Quanto mais tempo deixar, mais saboroso ficará o seitan!
2. Misture o restante do leite de coco, a manteiga de amendoim, o açúcar, o óleo vegetal, o molho de soja, o molho de pimenta com alho e o molho de ostra em uma tigela média. Não se preocupe se não ficar totalmente homogêneo: ao cozinhar, os ingredientes se incorporarão bem. Reserve o molho.
3. Unte levemente uma frigideira grande com spray de cozinha; adicione a cebola picada; cozinhe em fogo alto por 3 a 4 minutos, até que a cebola esteja macia. Acrescente o seitan e cozinhe até aquecer totalmente, cerca de 7 minutos. Despeje o molho e mexa para combinar. Misture o espinafre e as cebolinhas; cozinhe por 3 minutos, ou até que o molho engrosse e o espinafre esteja cozido.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue

779 kcal ● 32g proteína ● 27g gordura ● 93g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

brócolis
1 1/2 xícara, picado (137g)
tofu firme
3/4 lbs (340g)
abacaxi enlatado
1 1/2 xícara, pedaços (272g)
molho barbecue
6 colher de sopa (105g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

brócolis
3 xícara, picado (273g)
tofu firme
1 1/2 lbs (680g)
abacaxi enlatado
3 xícara, pedaços (543g)
molho barbecue
3/4 xícara (209g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Escorra o tofu. Seque com um pano e pressione suavemente para remover o excesso de líquido. Corte em tiras e passe no óleo.
Aqueça uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e não vire até que o fundo esteja dourado, cerca de 5 minutos. Vire e cozinhe por mais 3-5 minutos até o tofu ficar crocante. Retire da frigideira e reserve.
Adicione o brócolis à frigideira com um pouco de água e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até ficar no vapor e macio, cerca de 5 minutos.
Despeje o molho barbecue sobre o tofu para cobri-lo. Sirva o tofu ao lado do brócolis e do abacaxi.

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.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

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.

Lentilhas ao curry

482 kcal ● 18g proteína ● 25g gordura ● 40g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

lentilhas, cruas
1/3 xícara (64g)
água
2/3 xícara(s) (mL)
sal
2/3 pitada (1g)
leite de coco enlatado
1/2 xícara (mL)
pasta de curry
2 colher de chá (10g)

Para todas as 2 refeições:

lentilhas, cruas
2/3 xícara (128g)
água
1 1/3 xícara(s) (mL)
sal
1 1/3 pitada (1g)
leite de coco enlatado
16 colher de sopa (mL)
pasta de curry
4 colher de chá (20g)

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

3 2/3 xícara(s) - 311 kcal ● 26g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar
3 2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja sem açúcar
7 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 7

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 barra(s)

barra de granola rica em proteínas
1 barra (40g)

1. A receita não possui instruções.

Melancia

8 oz - 82 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz

melancia
8 oz (227g)

1. Corte a melancia e sirva.

Tenders de chik'n crocantes

13 tender(es) - 743 kcal ● 53g proteína ● 29g gordura ● 67g carboidrato ● 0g fibra



Rende 13 tender(es)

tenders 'chik'n' sem carne
13 pedaços (332g)
ketchup
3 1/4 colher de sopa (55g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.\r\nSirva com ketchup.

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.