

Meal Plan - Dieta vegana baixa em carboidratos de 1300 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

1330 kcal ● 102g proteína (31%) ● 63g gordura (43%) ● 63g carboidrato (19%) ● 26g fibra (8%)

Café da manhã

130 kcal, 4g proteína, 5g carboidratos líquidos, 9g gordura



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Lanches

175 kcal, 4g proteína, 2g carboidratos líquidos, 16g gordura



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

340 kcal, 18g proteína, 25g carboidratos líquidos, 14g gordura



Salada de edamame e beterraba

342 kcal

Jantar

465 kcal, 27g proteína, 29g carboidratos líquidos, 23g gordura



Lo mein de tofu

339 kcal



Leite de soja

1 1/2 xícara(s)- 127 kcal

Day 2

1300 kcal ● 94g proteína (29%) ● 65g gordura (45%) ● 64g carboidrato (20%) ● 21g fibra (6%)

Café da manhã

130 kcal, 4g proteína, 5g carboidratos líquidos, 9g gordura



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Lanches

175 kcal, 4g proteína, 2g carboidratos líquidos, 16g gordura



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

310 kcal, 11g proteína, 26g carboidratos líquidos, 16g gordura



Sopa de lentilha com coco e especiarias

272 kcal



Pão pita

1/2 pão pita(s)- 39 kcal

Jantar

465 kcal, 27g proteína, 29g carboidratos líquidos, 23g gordura



Lo mein de tofu

339 kcal



Leite de soja

1 1/2 xícara(s)- 127 kcal

Day 3

1297 kcal ● 102g proteína (32%) ● 64g gordura (44%) ● 59g carboidrato (18%) ● 19g fibra (6%)

Café da manhã

230 kcal, 10g proteína, 14g carboidratos líquidos, 12g gordura



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal



Leite de soja

3/4 xícara(s)- 64 kcal

Lanches

175 kcal, 4g proteína, 2g carboidratos líquidos, 16g gordura



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

310 kcal, 11g proteína, 26g carboidratos líquidos, 16g gordura



Sopa de lentilha com coco e especiarias

272 kcal



Pão pita

1/2 pão pita(s)- 39 kcal

Jantar

360 kcal, 29g proteína, 16g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 salsicha(s)- 361 kcal

Day 4

1271 kcal ● 111g proteína (35%) ● 51g gordura (36%) ● 75g carboidrato (24%) ● 18g fibra (6%)

Café da manhã

230 kcal, 10g proteína, 14g carboidratos líquidos, 12g gordura



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal



Leite de soja
3/4 xícara(s)- 64 kcal

Lanches

135 kcal, 3g proteína, 12g carboidratos líquidos, 7g gordura



Queijo vegano
1 cubo de 1"- 91 kcal



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

325 kcal, 21g proteína, 32g carboidratos líquidos, 11g gordura



Seitan teriyaki com vegetais e arroz
226 kcal



Salada simples de folhas mistas
102 kcal

Jantar

360 kcal, 29g proteína, 16g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salsichas veganas com purê de couve-flor
1 salsicha(s)- 361 kcal

Day 5

1279 kcal ● 109g proteína (34%) ● 49g gordura (34%) ● 71g carboidrato (22%) ● 30g fibra (9%)

Café da manhã

180 kcal, 9g proteína, 16g carboidratos líquidos, 7g gordura



Bubble & squeak inglês vegano
1 bolinhos- 97 kcal



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal

Lanches

135 kcal, 3g proteína, 12g carboidratos líquidos, 7g gordura



Queijo vegano
1 cubo de 1"- 91 kcal



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

360 kcal, 27g proteína, 16g carboidratos líquidos, 18g gordura



Salada de seitan
359 kcal

Jantar

385 kcal, 22g proteína, 26g carboidratos líquidos, 16g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
147 kcal



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
240 kcal

Day 6

1238 kcal ● 121g proteína (39%) ● 43g gordura (31%) ● 66g carboidrato (21%) ● 26g fibra (8%)

Café da manhã

180 kcal, 9g proteína, 16g carboidratos líquidos, 7g gordura



Bubble & squeak inglês vegano
1 bolinhos- 97 kcal



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal

Lanches

120 kcal, 2g proteína, 21g carboidratos líquidos, 3g gordura



Chips assados
12 salgadinho(s)- 122 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

360 kcal, 27g proteína, 16g carboidratos líquidos, 18g gordura



Salada de seitan
359 kcal

Jantar

355 kcal, 35g proteína, 11g carboidratos líquidos, 15g gordura



Salada simples de folhas mistas
102 kcal



Farelos veganos
1 3/4 xícara(s)- 256 kcal

Day 7

1334 kcal ● 116g proteína (35%) ● 47g gordura (32%) ● 80g carboidrato (24%) ● 32g fibra (10%)

Café da manhã

180 kcal, 9g proteína, 16g carboidratos líquidos, 7g gordura



Bubble & squeak inglês vegano
1 bolinhos- 97 kcal



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal

Lanches

120 kcal, 2g proteína, 21g carboidratos líquidos, 3g gordura



Chips assados
12 salgadinho(s)- 122 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

455 kcal, 22g proteína, 31g carboidratos líquidos, 22g gordura



Sopa de grão-de-bico com couve
273 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Jantar

355 kcal, 35g proteína, 11g carboidratos líquidos, 15g gordura



Salada simples de folhas mistas
102 kcal



Farelos veganos
1 3/4 xícara(s)- 256 kcal

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
3/4 xícara, sem casca (75g)
- ☐ mix de nozes
4 colher de sopa (34g)
- ☐ leite de coco enlatado
1/4 lata (mL)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
7 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (908g)
- ☐ mistura de legumes congelados
9 2/3 oz (275g)
- ☐ edamame congelado, sem casca
1 xícara (118g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
4 beterraba(s) (200g)
- ☐ espinafre picado congelado
1/4 embalagem (280 g) (71g)
- ☐ cebola
1 médio (diâ. 6,5 cm) (108g)
- ☐ alho
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)
- ☐ gengibre fresco
1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)
- ☐ batatas
3 1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (322g)
- ☐ couve-de-bruxelas
1 1/2 xícara, ralada (75g)
- ☐ cenouras
7/8 médio (53g)
- ☐ alface romana (romaine)
3/4 corações (375g)
- ☐ brócolis
1/2 xícara, picado (46g)
- ☐ espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
- ☐ folhas de couve
1 xícara, picada (40g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu extra firme
1/2 lbs (227g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ lentilhas, cruas
4 colher de sopa (48g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
1 1/2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
10 colher de sopa (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ ramen com sabor oriental
1/2 pacote com sachê de sabor (43g)
- ☐ molho picante
1 colher de sopa (mL)
- ☐ caldo de legumes
2 xícara(s) (mL)

Outro

- ☐ leite de soja sem açúcar
7 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ folhas verdes variadas
8 3/4 xícara (263g)
- ☐ tomate em cubos
1/4 lata(s) (105g)
- ☐ couve-flor congelada
1 1/2 xícara (170g)
- ☐ linguiça vegana
2 1/2 salsicha (250g)
- ☐ queijo vegano em bloco
2 cubo de 2,5 cm (57g)
- ☐ molho teriyaki
1 colher de sopa (mL)
- ☐ tempero italiano
2 pitada (1g)
- ☐ levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
- ☐ Chips assados, qualquer sabor
24 crips (56g)

Especiarias e ervas

- ☐ páprica
1 pitada (0g)
- ☐ curry em pó
1/2 colher de sopa (3g)

Produtos de panificação

- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
3 1/2 xícara (350g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1/2 lata(s) (224g)

Bebidas

- ☐ água
16 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

- ☐ pão pita
1 pita, pequena (diâm. 10 cm) (28g)
- ☐ pão
2 fatia (64g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
1 abacate(s) (201g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
4 colher de chá (15g)
 - ☐ seitan
1/2 lbs (227g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes

2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes

4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Leite de soja

3/4 xícara(s) - 64 kcal  5g proteína  3g gordura  2g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Bubble & squeak inglês vegano

1 bolinhos - 97 kcal  2g proteína  2g gordura  14g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de chá (mL)

molho picante

1 colher de chá (mL)

batatas, descascado e cortado em pedaços

1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)

couve-de-bruxelas, ralado

1/2 xícara, ralada (25g)

Para todas as 3 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

molho picante

1 colher de sopa (mL)

batatas, descascado e cortado em pedaços

3 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (276g)

couve-de-bruxelas, ralado

1 1/2 xícara, ralada (75g)

1. Coloque as batatas em uma panela, cubra com água e ferva por 10-15 minutos até ficarem macias ao garfo. Escorra e amasse as batatas com um garfo. Tempere com sal e pimenta.
2. Em uma tigela grande, misture o purê de batatas e as couves-de-bruxelas. Tempere generosamente com sal e pimenta.
3. Modele em bolinhos (use o número de bolinhos indicado nos detalhes da receita).
4. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Pressione os bolinhos no óleo e deixe sem mexer até dourar um lado, cerca de 2-3 minutos. Vire e cozinhe o outro lado.
5. Sirva com molho picante.

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.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada de edamame e beterraba

342 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

edamame congelado, sem casca

1 xícara (118g)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

4 beterraba(s) (200g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Sopa de lentilha com coco e especiarias

272 kcal ● 9g proteína ● 16g gordura ● 19g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

páprica
1/2 pitada (0g)
tomate em cubos
1/8 lata(s) (53g)
água
5/8 xícara(s) (mL)
leite de coco enlatado
1/8 lata (mL)
curry em pó
1/4 colher de sopa (2g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
espinafre picado congelado
1/8 embalagem (280 g) (36g)
cebola, cortado em cubos
1/8 grande (19g)
alho, cortado em cubos
5/8 dente(s) (de alho) (2g)
gengibre fresco, cortado em cubos
1/4 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
2 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

páprica
1 pitada (0g)
tomate em cubos
1/4 lata(s) (105g)
água
1 1/4 xícara(s) (mL)
leite de coco enlatado
1/4 lata (mL)
curry em pó
1/2 colher de sopa (3g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
espinafre picado congelado
1/4 embalagem (280 g) (71g)
cebola, cortado em cubos
1/4 grande (38g)
alho, cortado em cubos
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)
gengibre fresco, cortado em cubos
1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
4 colher de sopa (48g)

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.

Pão pita

1/2 pão pita(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pão pita
1/2 pita, pequena (diâm. 10 cm)
(14g)

Para todas as 2 refeições:

pão pita
1 pita, pequena (diâm. 10 cm) (28g)

1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no micro-ondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Seitan teriyaki com vegetais e arroz

226 kcal ● 19g proteína ● 4g gordura ● 26g carboidrato ● 2g fibra



óleo

1/2 colher de chá (mL)

molho teriyaki

2 2/3 colher de chá (mL)

mistura de legumes congelados

1/6 pacote (280 g cada) (48g)

arroz branco de grão longo

4 colher de chá (15g)

seitan, cortado em tiras

2 oz (57g)

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens. Reserve.
Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o seitan e cozinhe, mexendo, por 4–5 minutos ou até dourar e ficar crocante.
Reduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho.
Sirva sobre o arroz.

Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

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

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de seitan

359 kcal ● 27g proteína ● 18g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de chá (mL)

levedura nutricional

1 colher de chá (1g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

2 xícara(s) (60g)

seitan, esfarelado ou fatiado

3 oz (85g)

tomates, cortado ao meio

6 tomatinhos (102g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

levedura nutricional

2 colher de chá (3g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

seitan, esfarelado ou fatiado

6 oz (170g)

tomates, cortado ao meio

12 tomatinhos (204g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal ● 13g proteína ● 7g gordura ● 28g carboidrato ● 11g fibra



caldo de legumes

2 xícara(s) (mL)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

folhas de couve, picado

1 xícara, picada (40g)

alho, picado fino

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

grão-de-bico, enlatado, escorrido

1/2 lata(s) (224g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)

Para todas as 3 refeições:

nozes
3/4 xícara, sem casca (75g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Queijo vegano

1 cubo de 1" - 91 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo vegano em bloco
1 cubo de 2,5 cm (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo vegano em bloco
2 cubo de 2,5 cm (57g)

1. Fatie e aproveite.

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.

Lanches 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Chips assados

12 salgadinho(s) - 122 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 21g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

Chips assados, qualquer sabor
12 crips (28g)

Para todas as 2 refeições:

Chips assados, qualquer sabor
24 crips (56g)

1. Aproveite.
-

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Lo mein de tofu

339 kcal ● 17g proteína ● 16g gordura ● 26g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

tofu extra firme
4 oz (113g)
molho de soja (tamari)
1/4 colher de sopa (mL)
água
3/8 xícara(s) (mL)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
mistura de legumes congelados
4 oz (113g)
ramen com sabor oriental
1/4 pacote com sachê de sabor
(21g)

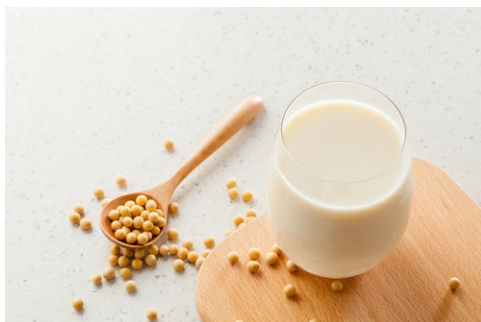
Para todas as 2 refeições:

tofu extra firme
1/2 lbs (227g)
molho de soja (tamari)
1/2 colher de sopa (mL)
água
3/4 xícara(s) (mL)
azeite
1 colher de sopa (mL)
mistura de legumes congelados
1/2 lbs (227g)
ramen com sabor oriental
1/2 pacote com sachê de sabor
(43g)

1. Pressione o tofu entre folhas de papel-toalha para remover parte da água; corte em cubos pequenos. Aqueça azeite em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o tofu e frite até dourar, cerca de 15 minutos. Mexa ocasionalmente para evitar queimar.
2. Enquanto isso, leve água para ferver em uma panela média. Adicione o macarrão do pacote de ramen, reservando os sachês de tempero. Ferva por cerca de 2 minutos, até o macarrão amolecer. Escorra.
3. Adicione os vegetais para stir-fry à frigideira com o tofu e tempere com o sachê de tempero do ramen. Cozinhe, mexendo ocasionalmente até que os vegetais estejam macios, mas não pastosos. Adicione o macarrão e misture. Tempere com molho de soja 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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 salsicha(s) - 361 kcal ● 29g proteína ● 19g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

couve-flor congelada
3/4 xícara (85g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
linguiça vegana
1 salsicha (100g)
cebola, fatiado fino
1/2 pequeno (35g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor congelada
1 1/2 xícara (170g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
linguiça vegana
2 salsicha (200g)
cebola, fatiado fino
1 pequeno (70g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade do óleo. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha vegana e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione o óleo restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5

Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 11g carboidrato ● 10g fibra



molho para salada
1 colher de sopa (mL)
cenouras, fatiado
3/8 médio (23g)
alface romana (romaine), picado grosseiramente
3/4 corações (375g)
tomates, cortado em cubinhos
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

240 kcal ● 16g proteína ● 11g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



óleo
1 colher de chá (mL)
tempero italiano
2 pitada (1g)
cenouras, fatiado
1/2 médio (31g)
brócolis, picado
1/2 xícara, picado (46g)
linguiça vegana, cortado em pedaços
do tamanho de uma mordida
1/2 salsicha (50g)
batatas, cortado em gomos
1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (46g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture os legumes com óleo, tempero italiano e um pouco de sal e pimenta.
3. Espalhe os legumes e a linguiça na assadeira e asse, mexendo uma vez na metade do tempo, até que os legumes estejam macios e a linguiça dourada, cerca de 35 minutos. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

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

Farelos veganos

1 3/4 xícara(s) - 256 kcal ● 33g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 3/4 xícara (175g)

Para todas as 2 refeições:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
3 1/2 xícara (350g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
água
2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
água
14 xícara(s) (mL)

- 1. A receita não possui instruções.