

Meal Plan - Dieta vegana baixa em carboidratos de 1400 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

1424 kcal ● 98g proteína (28%) ● 68g gordura (43%) ● 68g carboidrato (19%) ● 36g fibra (10%)

Café da manhã

310 kcal, 8g proteína, 22g carboidratos líquidos, 18g gordura



Abacate

176 kcal



logurte de leite de soja

1 pote- 136 kcal

Lanches

140 kcal, 3g proteína, 4g carboidratos líquidos, 11g gordura



Nozes

1/6 xícara(s)- 117 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

395 kcal, 25g proteína, 20g carboidratos líquidos, 20g gordura



Tofu Cajun

275 kcal



Vagem com manteiga e alho veganos

121 kcal

Jantar

415 kcal, 26g proteína, 21g carboidratos líquidos, 18g gordura



Bowl de salada de taco com tempeh

416 kcal

Day 2

1430 kcal ● 91g proteína (26%) ● 69g gordura (44%) ● 75g carboidrato (21%) ● 35g fibra (10%)

Café da manhã

310 kcal, 8g proteína, 22g carboidratos líquidos, 18g gordura



Abacate
176 kcal



logurte de leite de soja
1 pote- 136 kcal

Lanches

140 kcal, 3g proteína, 4g carboidratos líquidos, 11g gordura



Nozes
1/6 xícara(s)- 117 kcal



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

400 kcal, 18g proteína, 28g carboidratos líquidos, 21g gordura



Creme de cogumelos vegano
401 kcal

Jantar

415 kcal, 26g proteína, 21g carboidratos líquidos, 18g gordura



Bowl de salada de taco com tempeh
416 kcal

Day 3

1384 kcal ● 97g proteína (28%) ● 63g gordura (41%) ● 74g carboidrato (21%) ● 32g fibra (9%)

Café da manhã

220 kcal, 13g proteína, 4g carboidratos líquidos, 15g gordura



Bolinhas proteicas de amêndoa
1 bola(s)- 135 kcal



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal

Lanches

155 kcal, 2g proteína, 21g carboidratos líquidos, 5g gordura



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal



Gomos de pimentão assados com queijo vegano
2 gomo(s)- 68 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

400 kcal, 18g proteína, 28g carboidratos líquidos, 21g gordura



Creme de cogumelos vegano
401 kcal

Jantar

445 kcal, 27g proteína, 20g carboidratos líquidos, 22g gordura



Salada simples de couve e abacate
115 kcal



Refogado de cenoura com carne moída
332 kcal

Day 4

1376 kcal ● 105g proteína (30%) ● 58g gordura (38%) ● 69g carboidrato (20%) ● 40g fibra (12%)

Café da manhã

220 kcal, 13g proteína, 4g carboidratos líquidos, 15g gordura



Bolinhas proteicas de amêndoa

1 bola(s)- 135 kcal



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal

Lanches

155 kcal, 2g proteína, 21g carboidratos líquidos, 5g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Gomos de pimentão assados com queijo vegano

2 gomo(s)- 68 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

395 kcal, 26g proteína, 23g carboidratos líquidos, 16g gordura



Farelos veganos

1 1/4 xícara(s)- 183 kcal



Cenouras assadas

4 cenoura(s)- 211 kcal

Jantar

445 kcal, 27g proteína, 20g carboidratos líquidos, 22g gordura



Salada simples de couve e abacate

115 kcal



Refogado de cenoura com carne moída

332 kcal

Day 5

1368 kcal ● 92g proteína (27%) ● 67g gordura (44%) ● 72g carboidrato (21%) ● 29g fibra (8%)

Café da manhã

220 kcal, 13g proteína, 4g carboidratos líquidos, 15g gordura



Bolinhas proteicas de amêndoa

1 bola(s)- 135 kcal



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal

Lanches

165 kcal, 6g proteína, 12g carboidratos líquidos, 6g gordura



Tiras de pimentão e homus

114 kcal



Framboesas

3/4 xícara(s)- 54 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

465 kcal, 25g proteína, 28g carboidratos líquidos, 25g gordura



Mix de castanhas

1/4 xícara(s)- 218 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal

Jantar

355 kcal, 11g proteína, 27g carboidratos líquidos, 20g gordura



Tofu à Marsala

217 kcal



Salada simples de folhas mistas

136 kcal

Day 6

1419 kcal ● 100g proteína (28%) ● 61g gordura (39%) ● 84g carboidrato (24%) ● 33g fibra (9%)

Café da manhã

200 kcal, 4g proteína, 14g carboidratos líquidos, 12g gordura



Fatias de maçã com mirtilo e nozes
1/2 maçã(s)- 198 kcal

Lanches

165 kcal, 6g proteína, 12g carboidratos líquidos, 6g gordura



Tiras de pimentão e homus
114 kcal



Framboesas
3/4 xícara(s)- 54 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

465 kcal, 25g proteína, 28g carboidratos líquidos, 25g gordura



Mix de castanhas
1/4 xícara(s)- 218 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal

Jantar

425 kcal, 28g proteína, 28g carboidratos líquidos, 18g gordura



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal



Salada de seitan
359 kcal

Day 7

1428 kcal ● 113g proteína (32%) ● 61g gordura (39%) ● 74g carboidrato (21%) ● 31g fibra (9%)

Café da manhã

200 kcal, 4g proteína, 14g carboidratos líquidos, 12g gordura



Fatias de maçã com mirtilo e nozes
1/2 maçã(s)- 198 kcal

Lanches

165 kcal, 6g proteína, 12g carboidratos líquidos, 6g gordura



Tiras de pimentão e homus
114 kcal



Framboesas
3/4 xícara(s)- 54 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

475 kcal, 38g proteína, 18g carboidratos líquidos, 25g gordura



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



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

Jantar

425 kcal, 28g proteína, 28g carboidratos líquidos, 18g gordura



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal



Salada de seitan
359 kcal

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
1 1/2 oz (41g)
- ☐ manteiga de amêndoa
2 3/4 oz (79g)
- ☐ mix de nozes
1/2 xícara (67g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
24 tomatinhos (408g)
- ☐ alho
5 3/4 dente(s) (de alho) (17g)
- ☐ vagens verdes frescas
10 oz (283g)
- ☐ couve-flor
4 xícara, picado (428g)
- ☐ cogumelos
1/2 lbs (245g)
- ☐ cebola
2 médio (diâ. 6,5 cm) (205g)
- ☐ folhas de couve
1/2 maço (85g)
- ☐ cenouras
6 2/3 grande (480g)
- ☐ coentro fresco
2 colher de sopa, picado (6g)
- ☐ pimentão
3 médio (357g)
- ☐ batatas
2 1/2 oz (71g)
- ☐ chalotas
1/4 chalota (28g)
- ☐ espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
2 3/4 abacate(s) (553g)
- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)
- ☐ limão
1/2 pequeno (29g)
- ☐ suco de limão
2 colher de chá (mL)
- ☐ laranja
2 laranja (308g)
- ☐ framboesas
2 1/4 xícara (277g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
6 oz (170g)
- ☐ feijão refrito
3/4 xícara (182g)
- ☐ tofu firme
2/3 lbs (319g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 embalagem (340 g) (352g)
- ☐ molho de soja (tamari)
2 colher de sopa (mL)
- ☐ homus
2/3 xícara (162g)

Especiarias e ervas

- ☐ tempero para taco
1 1/2 colher de sopa (13g)
- ☐ tempero cajun
1 colher de chá (2g)
- ☐ sal
1 1/3 colher de chá (8g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
2 pitada (0g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 colher de chá, moído (5g)
- ☐ cebola em pó
4 colher de chá (10g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ vinagre balsâmico
1/4 colher de sopa (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa (molho)
1/4 xícara (81g)
- ☐ caldo de legumes
1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
5 colher de sopa (mL)

Bebidas

- ☐ **maçãs**
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)
- ☐ **mirtilos**
4 colher de sopa (37g)
- ☐ **pêssego**
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

- ☐ **proteína em pó**
3/4 lbs (334g)
- ☐ **água**
2/3 galão (mL)
- ☐ **leite de amêndoa sem açúcar**
4 xícara(s) (mL)

Outro

- ☐ **iogurte de soja**
2 recipiente(s) (301g)
- ☐ **folhas verdes variadas**
3 3/4 xícara (113g)
- ☐ **manteiga vegana**
1 3/4 colher de sopa (25g)
- ☐ **farinha de amêndoa**
1 1/2 colher de sopa (11g)
- ☐ **leite de soja sem açúcar**
4 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ **queijo vegano ralado**
1 oz (28g)
- ☐ **levedura nutricional**
2 colher de chá (3g)
- ☐ **couve-flor congelada**
3/4 xícara (85g)
- ☐ **linguiça vegana**
1 salsicha (100g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ **amido de milho (cornstarch)**
4 pitada (1g)
- ☐ **seitan**
6 oz (170g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Iogurte de leite de soja

1 pote - 136 kcal ● 6g proteína ● 4g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

iogurte de soja

1 recipiente(s) (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte de soja

2 recipiente(s) (301g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Bolinhas proteicas de amêndoa

1 bola(s) - 135 kcal  6g proteína  10g gordura  2g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

- manteiga de amêndoa**
1 colher de sopa (16g)
- farinha de amêndoa**
1/2 colher de sopa (4g)
- proteína em pó**
1/2 colher de sopa (3g)

Para todas as 3 refeições:

- manteiga de amêndoa**
3 colher de sopa (47g)
- farinha de amêndoa**
1 1/2 colher de sopa (11g)
- proteína em pó**
1 1/2 colher de sopa (9g)

1. Misture todos os ingredientes até ficarem bem incorporados.
2. Modele em bolinhas.
3. Guarde as sobras em um recipiente hermético na geladeira.

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.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Fatias de maçã com mirtilo e nozes

1/2 maçã(s) - 198 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

maçãs

1/2 médio (≈8 cm diâ.) (91g)

manteiga de amêndoa

1 colher de sopa (16g)

mirtilos

2 colher de sopa (19g)

nozes, picado

2 nozes (4g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

manteiga de amêndoa

2 colher de sopa (32g)

mirtilos

4 colher de sopa (37g)

nozes, picado

4 nozes (8g)

1. Corte a maçã em fatias (aprox. 6 fatias por maçã). Retire o miolo e as sementes no centro de cada fatia com uma faca.
2. Espalhe manteiga de amêndoa nas fatias e cubra com mirtilos e nozes picadas. Sirva.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Tofu Cajun

275 kcal ● 19g proteína ● 19g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



tempero cajun

1 colher de chá (2g)

óleo

1 3/4 colher de chá (mL)

tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos

1/2 lbs (248g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Combine o tofu em cubos, o tempero cajun, o óleo e sal e pimenta em uma assadeira. Misture para cobrir.
3. Asse até ficar crocante, 20-25 minutos. Sirva.

Vagem com manteiga e alho veganos

121 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 14g carboidrato ● 8g fibra



sal
1/3 colher de chá (2g)
tempero de limão e pimenta
2 pitada (0g)
manteiga vegana
1 1/4 colher de sopa (18g)
alho, picado
2 dente(s) (de alho) (6g)
vagens verdes frescas, aparado, partido ao meio
10 oz (283g)

1. Coloque as vagens em uma frigideira grande e cubra com água; leve para ferver.\r\nReduza o fogo para médio-baixo e cozinhe até que as vagens comecem a amolecer, cerca de 5 minutos. Escorra a água.\r\nAdicione a manteiga às vagens; cozinhe e mexa até a manteiga derreter, 2 a 3 minutos.\r\nCozinhe e mexa o alho com as vagens até o alho ficar macio e perfumado, 3 a 4 minutos. Tempere com lemon pepper e sal.\r\nSirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Creme de cogumelos vegano

401 kcal ● 18g proteína ● 21g gordura ● 28g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

óleo

1 colher de chá (mL)

sal

4 pitada (3g)

cebola em pó

2 colher de chá (5g)

leite de amêndoa sem açúcar

2 xícara(s) (mL)

couve-flor

2 xícara, picado (214g)

cogumelos, cortado em cubos

1 1/2 xícara, pedaços ou fatias (105g)

cebola, cortado em cubos

1/2 pequeno (35g)

alho, cortado em cubos

1 dente (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

2 colher de chá, moído (5g)

óleo

2 colher de chá (mL)

sal

1 colher de chá (6g)

cebola em pó

4 colher de chá (10g)

leite de amêndoa sem açúcar

4 xícara(s) (mL)

couve-flor

4 xícara, picado (428g)

cogumelos, cortado em cubos

3 xícara, pedaços ou fatias (210g)

cebola, cortado em cubos

1 pequeno (70g)

alho, cortado em cubos

2 dente (de alho) (6g)

1. Em uma panela pequena, aqueça a couve-flor, o leite de amêndoas, o pó de cebola, sal e pimenta. Leve à fervura.
2. Assim que ferver, reduza o fogo e continue cozinhando por 8 minutos.
3. Bata a mistura de couve-flor em um processador, liquidificador ou com um mixer de imersão.
4. Em uma panela funda, adicione o óleo, os cogumelos, a cebola e o alho e cozinhe em fogo médio até a cebola amolecer, cerca de 10 minutos.
5. Adicione a mistura de couve-flor aos cogumelos, tampe e leve para ferver. Deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Farelos veganos

1 1/4 xícara(s) - 183 kcal ● 23g proteína ● 6g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1 1/4 xícara(s)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

1 1/4 xícara (125g)

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

Cenouras assadas

4 cenoura(s) - 211 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 20g carboidrato ● 8g fibra



Rende 4 cenoura(s)

óleo
2 colher de chá (mL)
cenouras, fatiado
4 grande (288g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).\r\nColoque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Mix de castanhas

1/4 xícara(s) - 218 kcal ● 7g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes
4 colher de sopa (34g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes
1/2 xícara (67g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 5

Comer em dia 7

Salsichas veganas com purê de couve-flor

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



Rende 1 salsicha(s)

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)

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.

Leite de soja

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



Rende 1 1/3 xícara(s)

leite de soja sem açúcar

1 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Nozes

1/6 xícara(s) - 117 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

nozes
2 2/3 colher de sopa, sem casca
(17g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
1/3 xícara, sem casca (33g)

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.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

laranja
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Gomos de pimentão assados com queijo vegano

2 gomo(s) - 68 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/4 colher de chá (mL)
pimentão
1/2 médio (60g)
queijo vegano ralado
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1/2 colher de chá (mL)
pimentão
1 médio (119g)
queijo vegano ralado
1 oz (28g)

1. Preaqueça o forno ou torradeira a 400°F (200°C).\r\nCorte as laterais do pimentão para formar gomos, 4 por pimentão.\r\nEsfregue os gomos com óleo e tempere com uma pitada de sal e pimenta. Coloque os gomos em uma assadeira forrada e asse por 15 minutos.\r\nRetire a assadeira do forno e coloque o queijo vegano dentro dos gomos. Asse por mais 7 minutos até que o queijo esteja borbulhante.\r\nSirva e aproveite.

Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Tiras de pimentão e homus

114 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 7g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

homus
1/4 xícara (54g)
pimentão
2/3 médio (79g)

Para todas as 3 refeições:

homus
2/3 xícara (162g)
pimentão
2 médio (238g)

1. Corte o pimentão em tiras.
2. Sirva com homus para mergulhar.

Framboesas

3/4 xícara(s) - 54 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

framboesas
3/4 xícara (92g)

Para todas as 3 refeições:

framboesas
2 1/4 xícara (277g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Bowl de salada de taco com tempeh

416 kcal ● 26g proteína ● 18g gordura ● 21g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

tempeh
3 oz (85g)
tempero para taco
3/4 colher de sopa (6g)
folhas verdes variadas
6 colher de sopa (11g)
salsa (molho)
2 1/4 colher de sopa (41g)
feijão refrito
6 colher de sopa (91g)
óleo
3/8 colher de chá (mL)
abacates, em cubos
3/8 abacate(s) (75g)

Para todas as 2 refeições:

tempeh
6 oz (170g)
tempero para taco
1 1/2 colher de sopa (13g)
folhas verdes variadas
3/4 xícara (23g)
salsa (molho)
1/4 xícara (81g)
feijão refrito
3/4 xícara (182g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
abacates, em cubos
3/4 abacate(s) (151g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Esfarele o tempeh na frigideira e frite por alguns minutos até começar a dourar. Misture o tempero de taco com um pouco de água e mexa até o tempeh ficar coberto. Cozinhe por mais um ou dois minutos e reserve.
2. Aqueça os feijões refritos no micro-ondas ou em uma panela separada; reserve.
3. Coloque as folhas mistas, o tempeh, os feijões refritos, o abacate e a salsa em uma tigela e sirva.
4. Observação de preparo: Guarde a mistura de tempeh e os feijões refritos em um recipiente hermético na geladeira. Quando estiver pronto para servir, reaqueça o tempeh e os feijões e monte o restante da salada.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado
1/4 maço (43g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)
limão, espremido
1/4 pequeno (15g)

Para todas as 2 refeições:

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.

Refogado de cenoura com carne moída

332 kcal ● 25g proteína ● 15g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
1 1/3 grande (96g)
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
4 oz (113g)
molho de soja (tamari)
3 colher de chá (mL)
água
2 colher de chá (mL)
flocos de pimenta vermelha
1 1/3 pitada (0g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
óleo
2 colher de chá (mL)
alho, picado finamente
2/3 dente(s) (de alho) (2g)
cebola, picado
1/3 grande (50g)
coentro fresco, picado
3 colher de chá, picado (3g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
2 2/3 grande (192g)
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1/2 lbs (227g)
molho de soja (tamari)
2 colher de sopa (mL)
água
4 colher de chá (mL)
flocos de pimenta vermelha
1/3 colher de chá (1g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
óleo
4 colher de chá (mL)
alho, picado finamente
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)
cebola, picado
2/3 grande (100g)
coentro fresco, picado
2 colher de sopa, picado (6g)

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Tofu à Marsala

217 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



manteiga vegana
1/2 colher de sopa (7g)
amido de milho (cornstarch)
4 pitada (1g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
1/4 colher de sopa (mL)
batatas, descascado e cortado em quartos
2 1/2 oz (71g)
caldo de legumes, quente
1/4 xícara(s) (mL)
cogumelos, fatiado
1 1/4 oz (35g)
chalotas, picado
1/4 chalota (28g)
alho, picado
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos
2 1/2 oz (71g)

1. Coloque as batatas em uma panela grande e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos ou até que as batatas estejam macias ao furar com um garfo. Escorra e devolva as batatas à panela. Adicione manteiga e sal e pimenta a gosto. Amasse com um garfo até ficar homogêneo. Reserve o purê.
2. Em uma tigela pequena, misture o caldo quente com o amido de milho e sal. Mexa até incorporar. Reserve a mistura de caldo.
3. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o tofu e sal e pimenta a gosto. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, até ficar crocante, 4-6 minutos. Transfira o tofu para um prato.
4. Aqueça o óleo restante na mesma frigideira. Adicione os cogumelos e o chalota e cozinhe 3-5 minutos até os cogumelos começarem a dourar. Adicione o alho e cozinhe mais um minuto até liberar aroma.
5. Adicione o caldo e o vinagre balsâmico. Leve para ferver e cozinhe até reduzir e engrossar, cerca de 3-5 minutos.
6. Retorne o tofu à frigideira e leve à fervura. Tempere a gosto com sal e pimenta.
7. Sirva o tofu à Marsala com purê de batatas.

Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pêssego
1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

1 1/2 dosador - 164 kcal 36g proteína 1g gordura 1g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
1 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(47g)
água
1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
10 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(326g)
água
10 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.