

# 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



**Iogurte 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 amêndoas**  
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

### Almoço

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



**Salada simples de couve e abacate**  
401 kcal

### Jantar

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



**Refogado de cenoura com carne moída**  
332 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 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 amêndoas

1 bola(s)- 135 kcal



#### Leite de soja

1 xícara(s)- 85 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

### 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 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 amêndoas

1 bola(s)- 135 kcal



#### Leite de soja

1 xícara(s)- 85 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

### Lanches

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



#### Tiras de pimentão e homus

114 kcal



#### Framboesas

3/4 xícara(s)- 54 kcal

### Jantar

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



#### Tofu à Marsala

217 kcal



#### Salada simples de folhas mistas

136 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 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

### 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

### Lanches

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



**Tiras de pimentão e homus**  
114 kcal



**Framboesas**  
3/4 xícara(s)- 54 kcal

### Jantar

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



**Pêssego**  
1 pêssego(s)- 66 kcal



**Salada de seitan**  
359 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 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

### 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

### Lanches

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



**Tiras de pimentão e homus**  
114 kcal



**Framboesas**  
3/4 xícara(s)- 54 kcal

### Jantar

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



**Pêssego**  
1 pêssego(s)- 66 kcal



**Salada de seitan**  
359 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

# Lista de Compras



## Produtos de nozes e sementes

- nozes**  
1 1/2 oz (41g)
- manteiga de amêndoas**  
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

- tempo para taco**  
1 1/2 colher de sopa (13g)
- tempo cajun**  
1 colher de chá (2g)
- sal**  
1 1/3 colher de chá (8g)
- tempo 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 amêndoas 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 amêndoas**  
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 amêndoas

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

**manteiga de amêndoas**  
3 colher de sopa (47g)  
**farinha de amêndoas**  
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 amêndoas**  
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 amêndoas**  
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 amêndoas 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 amêndoas 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 amêndoas 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). Coloque 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).  
Corte as laterais do pimentão para formar gomos, 4 por pimentão.  
Esfregue 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.  
Retire a assadeira do forno e coloque o queijo vegano dentro dos gomos. Asse por mais 7 minutos até que o queijo esteja borbulhante.  
Sirva 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.