

Meal Plan - Dieta vegana baixa em carboidratos de 1500 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 1471 kcal ● 98g proteína (27%) ● 70g gordura (43%) ● 79g carboidrato (21%) ● 32g fibra (9%)

Café da manhã

285 kcal, 16g proteína, 7g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal



Sementes de girassol
180 kcal



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal

Lanches

140 kcal, 3g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura



Chips de couve
138 kcal

Almoço

495 kcal, 24g proteína, 32g carboidratos líquidos, 25g gordura



Hambúrguer vegetal
2 hambúrguer- 254 kcal



Couve salteada
242 kcal

Jantar

390 kcal, 18g proteína, 30g carboidratos líquidos, 16g gordura



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve
273 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 2

1503 kcal ● 97g proteína (26%) ● 88g gordura (53%) ● 61g carboidrato (16%) ● 19g fibra (5%)

Café da manhã

285 kcal, 16g proteína, 7g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal



Sementes de girassol
180 kcal



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal

Lanches

140 kcal, 3g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura



Chips de couve
138 kcal

Almoço

415 kcal, 20g proteína, 32g carboidratos líquidos, 21g gordura



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 173 kcal



Tenders de chik'n crocantes
3 tender(es)- 171 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal

Jantar

500 kcal, 21g proteína, 14g carboidratos líquidos, 38g gordura



Tofu picante com sriracha e amendoim
171 kcal



Tomates assados
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 3

1537 kcal ● 97g proteína (25%) ● 85g gordura (50%) ● 72g carboidrato (19%) ● 22g fibra (6%)

Café da manhã

205 kcal, 5g proteína, 22g carboidratos líquidos, 9g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal

Lanches

175 kcal, 4g proteína, 8g carboidratos líquidos, 13g gordura



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 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

575 kcal, 25g proteína, 11g carboidratos líquidos, 45g gordura



Tofu empanado em nozes (vegano)

426 kcal



Espinafre salteado simples

149 kcal

Jantar

415 kcal, 27g proteína, 29g carboidratos líquidos, 19g gordura



Nuggets Chik'n

5 nuggets- 276 kcal



Leite de soja

1 2/3 xícara(s)- 141 kcal

Day 4

1537 kcal ● 97g proteína (25%) ● 85g gordura (50%) ● 72g carboidrato (19%) ● 22g fibra (6%)

Café da manhã

205 kcal, 5g proteína, 22g carboidratos líquidos, 9g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal

Lanches

175 kcal, 4g proteína, 8g carboidratos líquidos, 13g gordura



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Gomos de pimentão assados com queijo vegano

2 gomo(s)- 68 kcal

Almoço

575 kcal, 25g proteína, 11g carboidratos líquidos, 45g gordura



Tofu empanado em nozes (vegano)

426 kcal



Espinafre salteado simples

149 kcal

Jantar

415 kcal, 27g proteína, 29g carboidratos líquidos, 19g gordura



Nuggets Chik'n

5 nuggets- 276 kcal



Leite de soja

1 2/3 xícara(s)- 141 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

1460 kcal ● 102g proteína (28%) ● 67g gordura (41%) ● 82g carboidrato (23%) ● 31g fibra (9%)

Café da manhã

205 kcal, 5g proteína, 22g carboidratos líquidos, 9g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal

Almoço

440 kcal, 26g proteína, 32g carboidratos líquidos, 18g gordura



Farelos veganos

3/4 xícara(s)- 110 kcal



Beterrabas

6 beterrabas- 145 kcal



Pistaches

188 kcal

Lanches

175 kcal, 4g proteína, 8g carboidratos líquidos, 13g gordura



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Gomos de pimentão assados com queijo vegano

2 gomo(s)- 68 kcal

Jantar

475 kcal, 31g proteína, 19g carboidratos líquidos, 27g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 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 6

1456 kcal ● 104g proteína (28%) ● 81g gordura (50%) ● 51g carboidrato (14%) ● 27g fibra (8%)

Café da manhã

230 kcal, 18g proteína, 7g carboidratos líquidos, 13g gordura



Smoothie proteico de morango sem laticínios

230 kcal

Almoço

445 kcal, 10g proteína, 19g carboidratos líquidos, 31g gordura



Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s)- 209 kcal



Zoodles com molho de abacate

235 kcal

Jantar

475 kcal, 31g proteína, 19g carboidratos líquidos, 27g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Salada de seitan

359 kcal

Lanches

145 kcal, 8g proteína, 6g carboidratos líquidos, 9g gordura



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal



Chocolate amargo

1 quadrado(s)- 60 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

1497 kcal ● 98g proteína (26%) ● 74g gordura (45%) ● 76g carboidrato (20%) ● 34g fibra (9%)

Café da manhã

230 kcal, 18g proteína, 7g carboidratos líquidos, 13g gordura



Smoothie proteico de morango sem laticínios
230 kcal

Lanches

145 kcal, 8g proteína, 6g carboidratos líquidos, 9g gordura



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal



Chocolate amargo
1 quadrado(s)- 60 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

445 kcal, 10g proteína, 19g carboidratos líquidos, 31g gordura



Castanhas de caju torradas
1/4 xícara(s)- 209 kcal



Zoodles com molho de abacate
235 kcal

Jantar

515 kcal, 25g proteína, 44g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salteado de Chik'n
285 kcal



Salada simples de couve e abacate
230 kcal

Lista de Compras



Especiarias e ervas

- sal**
1/2 colher de sopa (10g)
- mostarda Dijon**
1 1/2 colher de sopa (23g)
- pimenta-do-reino**
3 pitada, moído (1g)
- manjericão fresco**
1 xícara, folhas inteiras (24g)

Vegetais e produtos vegetais

- folhas de couve**
18 oz (512g)
- tomates**
9 médio inteiro (6 cm diâ.) (1112g)
- alho**
6 dente(s) (de alho) (18g)
- ketchup**
3 1/4 colher de sopa (55g)
- espinafre fresco**
16 xícara(s) (480g)
- pimentão**
2 médio (238g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**
6 beterraba(s) (300g)
- abobrinha**
1 grande (323g)
- cenouras**
1 pequeno (14 cm) (50g)

Gorduras e óleos

- azeite**
3 colher de sopa (mL)
- óleo**
1 2/3 oz (mL)
- maionese vegana**
3 colher de sopa (45g)
- molho para salada**
2 colher de sopa (mL)

Produtos de nozes e sementes

- miolos de girassol**
2 oz (57g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal**
4 colher de sopa (30g)
- nozes**
1/4 lbs (95g)

Leguminosas e produtos derivados

- amendoim torrado**
1/2 xícara (82g)
- grão-de-bico, enlatado**
1/2 lata(s) (224g)
- manteiga de amendoim**
1/4 xícara (56g)
- molho de soja (tamari)**
3/4 oz (mL)
- tofu firme**
15 1/2 oz (439g)
- carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**
3/4 xícara (75g)

Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes**
2 xícara(s) (mL)

Bebidas

- proteína em pó**
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)
- água**
12 xícara(s) (mL)
- proteína em pó, baunilha**
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
- leite de amêndoas sem açúcar**
1 xícara(s) (mL)

Frutas e sucos de frutas

- nectarina**
1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)
- suco de limão**
1 3/4 fl oz (mL)
- laranja**
3 laranja (462g)
- abacates**
2 abacate(s) (402g)
- morangos congelados**
2/3 xícara, sem descongelar (98g)
- limão**
1/2 pequeno (29g)

Lanches

- bolachas de arroz, qualquer sabor**
1 1/2 bolos (14g)

Grãos cerealíferos e massas

- pistaches sem casca**
4 colher de sopa (31g)
- manteiga de amêndoas**
2 colher de sopa (32g)
- castanhas de caju torradas**
1/2 xícara (69g)

Outro

- leite de soja sem açúcar**
7 1/3 xícara(s) (mL)
 - hambúrguer vegetal**
2 hambúrguer (142g)
 - tenders 'chik'n' sem carne**
3 pedaços (77g)
 - molho de pimenta sriracha**
3/8 colher de sopa (6g)
 - nuggets veganos tipo frango**
10 nuggets (215g)
 - queijo vegano ralado**
1 1/2 oz (43g)
 - levadura nutricional**
2 colher de chá (3g)
 - tiras veganas chik'n**
2 1/2 oz (71g)
-

- seitan**
6 oz (170g)
- arroz integral**
3 colher de sopa (36g)

Doces

- chocolate amargo 70–85%**
2 quadrado(s) (20g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol

2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

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 2 refeições:

leite de soja sem açúcar

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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 3 refeições:

laranja

3 laranja (462g)

1. A receita não possui instruções.

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz - 120 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

bolachas de arroz, qualquer sabor

1/2 bolos (5g)

Para todas as 3 refeições:

manteiga de amendoim

3 colher de sopa (48g)

bolachas de arroz, qualquer sabor

1 1/2 bolos (14g)

1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Smoothie proteico de morango sem laticínios

230 kcal ● 18g proteína ● 13g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

água
1/3 xícara(s) (mL)
manteiga de amêndoas
1 colher de sopa (16g)
proteína em pó, baunilha
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
leite de amêndoas sem açúcar
1/2 xícara(s) (mL)
morangos congelados
1/3 xícara, sem descongelar (49g)

Para todas as 2 refeições:

água
2/3 xícara(s) (mL)
manteiga de amêndoas
2 colher de sopa (32g)
proteína em pó, baunilha
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
leite de amêndoas sem açúcar
1 xícara(s) (mL)
morangos congelados
2/3 xícara, sem descongelar (98g)

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata. Adicione água, se necessário, para deixar o smoothie menos espesso.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Hambúrguer vegetal

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



Rende 2 hambúrguer

hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

- Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
- Sirva.

Couve salteada

242 kcal ● 4g proteína ● 19g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



folhas de couve
4 xícara, picada (160g)
óleo
4 colher de chá (mL)

- Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 173 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1/6 xícara(s)

amendoim torrado
3 colher de sopa (27g)



1. A receita não possui instruções.

Tenders de chik'n crocantes

3 tender(es) - 171 kcal ● 12g proteína ● 7g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 tender(es)

tenders 'chik'n' sem carne
3 pedaços (77g)
ketchup
3/4 colher de sopa (13g)

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

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 nectarina(s)

nectarina, sem caroço
1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Tofu empanado em nozes (vegano)

426 kcal ● 20g proteína ● 34g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
mostarda Dijon
3/4 colher de sopa (11g)
maionese vegana
1 1/2 colher de sopa (23g)
nozes
4 colher de sopa, picada (29g)
tofu firme, escorrido
6 oz (170g)
alho, cortado em cubos
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
mostarda Dijon
1 1/2 colher de sopa (23g)
maionese vegana
3 colher de sopa (45g)
nozes
1/2 xícara, picada (58g)
tofu firme, escorrido
3/4 lbs (340g)
alho, cortado em cubos
3 dente(s) (de alho) (9g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga e reserve.
2. Corte o tofu em tiras de aproximadamente 2 onças. Envolva as tiras em um pano limpo e pressione para retirar o excesso de água.
3. Tempere o tofu com sal e pimenta a gosto. Reserve.
4. Em uma tigela pequena, misture a maionese vegana, a mostarda dijon, o alho e o suco de limão.
5. Usando uma colher, pegue cerca de metade da mistura de maionese (reservando a outra metade para o molho) e espalhe uniformemente sobre todas as tiras de tofu, deixando a base sem cobertura.
6. Pressione as nozes picadas até que todos os lados estejam cobertos, também deixando a base sem cobertura.
7. Coloque o tofu na assadeira e asse por cerca de 20 minutos até o tofu aquecer e as nozes tostarem.
8. Sirva com a metade restante da mistura de maionese.

Espinafre salteado simples

149 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
6 xícara(s) (180g)
alho, cortado em cubos
3/4 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
sal
3 pitada (2g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
12 xícara(s) (360g)
alho, cortado em cubos
1 1/2 dente (de alho) (5g)

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 4 ↗

Comer em dia 5

Farelos veganos

3/4 xícara(s) - 110 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Rende 3/4 xícara(s)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

3/4 xícara (75g)

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

Beterrabas

6 beterrabas - 145 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 6g fibra



Rende 6 beterrabas

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)

6 beterraba(s) (300g)

1. Fatie as beterrabas. Tempere com sal/pimenta (opcional: também tempere com alecrim ou um fio de vinagre balsâmico) e sirva.

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



pistaches sem casca

4 colher de sopa (31g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s) - 209 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas
4 colher de sopa (34g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
1/2 xícara (69g)

1. A receita não possui instruções.

Zoodles com molho de abacate

235 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 9g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

água
1/6 xícara(s) (mL)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
manjericão fresco
1/2 xícara, folhas inteiras (12g)
tomates, cortado ao meio
5 tomatinhos (85g)
abobrinha
1/2 grande (162g)
abacates, descascado e sem sementes
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

água
1/3 xícara(s) (mL)
suco de limão
3 colher de sopa (mL)
manjericão fresco
1 xícara, folhas inteiras (24g)
tomates, cortado ao meio
10 tomatinhos (170g)
abobrinha
1 grande (323g)
abacates, descascado e sem sementes
1 abacate(s) (201g)

1. Usando um espiralizador ou um descascador, faça os noodles de abobrinha.
2. Coloque a água, o suco de limão, o abacate e o manjericão no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
3. Em uma tigela, misture os noodles de abobrinha, os tomates e o molho e mexa delicadamente até ficarem bem envolvidos. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.
4. Observação: embora esta receita fique melhor fresca, ela pode ser conservada na geladeira por um ou dois dias.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Chips de couve

138 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sal
1/4 colher de sopa (4g)
folhas de couve
2/3 maço (113g)
azeite
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
1/2 colher de sopa (8g)
folhas de couve
1 1/3 maço (227g)
azeite
4 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Separe as folhas dos talos e rasgue as folhas em pedaços do tamanho de uma mordida.
3. Lave a couve e seque completamente (se ainda estiver úmida, vai afetar muito o resultado do cozimento).
4. Regue um pouco de azeite sobre as folhas (seja conservador com o óleo, pois muito óleo pode deixar os chips moles).
5. Espalhe as folhas na assadeira e polvilhe com sal.
6. Asse por cerca de 10-15 minutos – até as bordas ficarem douradas, mas não queimadas.
7. Sirva.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

nozes
2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 3 refeições:

nozes
6 colher de sopa, sem casca (38g)

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 3 refeições:

tomates

18 tomatinhos (306g)

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

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 3 refeições:

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

pimentão

1 1/2 médio (179g)

queijo vegano ralado

1 1/2 oz (43g)

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 6 e dia 7

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 2 refeições:

leite de soja sem açúcar

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Chocolate amargo

1 quadrado(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

chocolate amargo 70–85%
1 quadrado(s) (10g)

Para todas as 2 refeições:

chocolate amargo 70–85%
2 quadrado(s) (20g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/8 xícara(s)

amendoim torrado
2 colher de sopa (18g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

Tofu picante com sriracha e amendoim

171 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



molho de pimenta sriracha

3/8 colher de sopa (6g)

manteiga de amendoim

1/2 colher de sopa (8g)

molho de soja (tamari)

1/2 colher de chá (mL)

água

1/8 xícara(s) (mL)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

1/4 lbs (99g)

alho, picado fino

1/2 dente (de alho) (2g)

1. Misture sriracha, manteiga de amendoim, alho, molho de soja, água e um pouco de sal em uma tigela pequena. Reserve.

2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo alto. Frite o tofu em cubos até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.

3. Despeje o molho na frigideira e mexa frequentemente. Cozinhe até o molho reduzir e ficar crocante em alguns pontos, cerca de 4-5 minutos.

4. Sirva.

Tomates assados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g proteína ● 12g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 1/2 tomate(s)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

tomates

2 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(228g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).

2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.

3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

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.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Nuggets Chik'n

5 nuggets - 276 kcal ● 15g proteína ● 11g gordura ● 26g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

ketchup
1 1/4 colher de sopa (21g)
nuggets veganos tipo frango
5 nuggets (108g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup
2 1/2 colher de sopa (43g)
nuggets veganos tipo frango
10 nuggets (215g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

Leite de soja

1 2/3 xícara(s) - 141 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar
1 2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
4 colher de sopa (37g)

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.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

Salteado de Chik'n

285 kcal ● 21g proteína ● 5g gordura ● 34g carboidrato ● 5g fibra



arroz integral

3 colher de sopa (36g)

água

3/8 xícara(s) (mL)

molho de soja (tamari)

2 1/2 colher de chá (mL)

tiras veganas chik'n

2 1/2 oz (71g)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas

1/2 médio (60g)

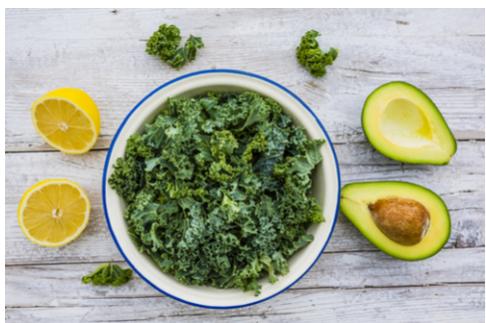
cenouras, cortado em tiras finas

1 pequeno (14 cm) (50g)

1. Prepare o arroz e a água conforme as instruções da embalagem (ajuste a quantidade de água se necessário) e reserve.
2. Enquanto isso, coloque as cenouras, as tiras de pimentão e um pequeno jato de água em uma panela em fogo médio. Cozinhe, mexendo frequentemente, até os vegetais soltarem vapor e amaciarem levemente. Adicione as tiras de chik'n e cozinhe até que estejam bem cozidas (verifique as instruções da embalagem para mais detalhes).
3. Adicione o arroz integral e o molho de soja à panela e misture. Aqueça por alguns minutos e sirva.

Salada simples de couve e abacate

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



folhas de couve, picado

1/2 maço (85g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

limão, espremido

1/2 pequeno (29g)

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

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.