

Meal Plan - Dieta vegana baixa em carboidratos de 1600 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

1606 kcal ● 147g proteína (37%) ● 67g gordura (38%) ● 75g carboidrato (19%) ● 30g fibra (7%)

Café da manhã

210 kcal, 7g proteína, 8g carboidratos líquidos, 14g gordura



Pistaches

188 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Lanches

80 kcal, 3g proteína, 12g carboidratos líquidos, 0g gordura



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal



Ervilhas-torta

1 1/2 xícara- 41 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

540 kcal, 44g proteína, 23g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 1/2 salsicha(s)- 541 kcal

Jantar

560 kcal, 44g proteína, 29g carboidratos líquidos, 23g gordura



Lentilhas

116 kcal



Tempeh básico

6 oz- 443 kcal

Day 2

1622 kcal ● 138g proteína (34%) ● 63g gordura (35%) ● 87g carboidrato (22%) ● 39g fibra (10%)

Café da manhã

210 kcal, 7g proteína, 8g carboidratos líquidos, 14g gordura



Pistaches
188 kcal



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal

Lanches

80 kcal, 3g proteína, 12g carboidratos líquidos, 0g gordura



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal



Ervilhas-torta
1 1/2 xícara- 41 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

555 kcal, 35g proteína, 36g carboidratos líquidos, 25g gordura



Iogurte de leite de soja
1 pote- 136 kcal



Crack slaw com tempeh
422 kcal

Jantar

560 kcal, 44g proteína, 29g carboidratos líquidos, 23g gordura



Lentilhas
116 kcal



Tempeh básico
6 oz- 443 kcal

Day 3

1569 kcal ● 108g proteína (27%) ● 68g gordura (39%) ● 89g carboidrato (23%) ● 43g fibra (11%)

Café da manhã

210 kcal, 7g proteína, 8g carboidratos líquidos, 14g gordura



Pistaches
188 kcal



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal

Lanches

210 kcal, 6g proteína, 8g carboidratos líquidos, 16g gordura



Sementes de girassol
90 kcal



Chocolate amargo
2 quadrado(s)- 120 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

485 kcal, 23g proteína, 44g carboidratos líquidos, 15g gordura



Salada simples de couve
2 xícara(s)- 110 kcal



Framboesas
1 3/4 xícara(s)- 126 kcal



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

Jantar

450 kcal, 23g proteína, 27g carboidratos líquidos, 22g gordura



Zoodles marinara
169 kcal



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 153 kcal



Leite de soja
1 1/2 xícara(s)- 127 kcal

Day 4

1585 kcal ● 111g proteína (28%) ● 66g gordura (37%) ● 96g carboidrato (24%) ● 42g fibra (11%)

Café da manhã

225 kcal, 11g proteína, 15g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Lanches

210 kcal, 6g proteína, 8g carboidratos líquidos, 16g gordura



Sementes de girassol

90 kcal



Chocolate amargo

2 quadrado(s)- 120 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

485 kcal, 23g proteína, 44g carboidratos líquidos, 15g gordura



Salada simples de couve

2 xícara(s)- 110 kcal



Framboesas

1 3/4 xícara(s)- 126 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal

Jantar

450 kcal, 23g proteína, 27g carboidratos líquidos, 22g gordura



Zoodles marinara

169 kcal



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal



Leite de soja

1 1/2 xícara(s)- 127 kcal

Day 5

1599 kcal

105g proteína (26%)


73g gordura (41%)

89g carboidrato (22%)

42g fibra (11%)


Café da manhã

225 kcal, 11g proteína, 15g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal




Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal


Lanches

210 kcal, 6g proteína, 8g carboidratos líquidos, 16g gordura



Sementes de girassol

90 kcal




Chocolate amargo

2 quadrado(s)- 120 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal


Almoço

435 kcal, 19g proteína, 23g carboidratos líquidos, 24g gordura




Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal



Tenders de chik'n crocantes

2 tender(es)- 114 kcal



Framboesas

1 1/4 xícara(s)- 90 kcal


Jantar

510 kcal, 21g proteína, 41g carboidratos líquidos, 20g gordura



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 145 kcal



Feijões estufados com chipotle e folhas

328 kcal



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal

Day 6

1632 kcal ● 112g proteína (27%) ● 68g gordura (37%) ● 91g carboidrato (22%) ● 53g fibra (13%)

Café da manhã

255 kcal, 12g proteína, 15g carboidratos líquidos, 13g gordura



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal

Lanches

215 kcal, 12g proteína, 11g carboidratos líquidos, 10g gordura



Pudim vegano de chia com abacate e chocolate

172 kcal



Uvas

44 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

435 kcal, 19g proteína, 23g carboidratos líquidos, 24g gordura



Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal



Tenders de chik'n crocantes

2 tender(es)- 114 kcal



Framboesas

1 1/4 xícara(s)- 90 kcal

Jantar

510 kcal, 21g proteína, 41g carboidratos líquidos, 20g gordura



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 145 kcal



Feijões estufados com chipotle e folhas

328 kcal



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal

Day 7

1560 kcal ● 102g proteína (26%) ● 73g gordura (42%) ● 80g carboidrato (21%) ● 43g fibra (11%)

Café da manhã

255 kcal, 12g proteína, 15g carboidratos líquidos, 13g gordura



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal

Lanches

215 kcal, 12g proteína, 11g carboidratos líquidos, 10g gordura



Pudim vegano de chia com abacate e chocolate

172 kcal



Uvas

44 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

435 kcal, 11g proteína, 26g carboidratos líquidos, 28g gordura



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal



Quesadillas veganas de feijão preto

206 kcal



Salada simples de couve

1 xícara(s)- 55 kcal

Jantar

435 kcal, 19g proteína, 28g carboidratos líquidos, 21g gordura



Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal



Ensopado de feijão preto e batata-doce

207 kcal

Bebidas

- ☐ proteína em pó
14 1/2 concha (1/3 xícara cada) (450g)
- ☐ água
16 xícara(s) (mL)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
3/4 xícara(s) (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ clementinas
4 fruta (296g)
- ☐ framboesas
6 xícara (738g)
- ☐ abacates
3/4 abacate(s) (151g)
- ☐ uvas
1 1/2 xícara (138g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de chá (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ervilhas-torta
3 xícara, inteira (189g)
- ☐ tomates
30 tomatinhos (510g)
- ☐ cebola
1 pequeno (64g)
- ☐ alho
3 1/3 dente(s) (de alho) (10g)
- ☐ abobrinha
3 médio (588g)
- ☐ folhas de couve
2/3 lbs (295g)
- ☐ coentro fresco
2 colher de sopa, picado (6g)
- ☐ espinafre fresco
2 oz (57g)
- ☐ cebola roxa
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
- ☐ ketchup
1 colher de sopa (17g)
- ☐ extrato de tomate
1 colher de chá (5g)
- ☐ batata-doce
1/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (35g)

Especiarias e ervas

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/4 oz (mL)
- ☐ molho para salada
5 colher de sopa (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pistaches sem casca
3/4 xícara (92g)
- ☐ miolos de girassol
2 oz (55g)
- ☐ mix de nozes
1/3 xícara (45g)
- ☐ sementes de chia
2 colher de sopa (28g)
- ☐ nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)

Outro

- ☐ couve-flor congelada
1 xícara (128g)
- ☐ linguiça vegana
1 1/2 salsicha (150g)
- ☐ iogurte de soja
1 recipiente(s) (150g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
2 xícara (180g)
- ☐ leite de soja sem açúcar
5 xícara(s) (mL)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
4 pedaços (102g)
- ☐ cacau em pó
1 colher de sopa (6g)
- ☐ queijo vegano ralado
1 colher de sopa (7g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante
1 colher de chá (mL)
- ☐ molho para macarrão
1 1/2 xícara (390g)
- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)
- ☐ salsa (molho)
1 colher de sopa (16g)

Doces

- ☐ **sal**
3/4 pitada (1g)
- ☐ **tempero chipotle**
4 pitada (1g)
- ☐ **cominho em pó**
2 pitada (1g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ **lentilhas, cruas**
1/3 xícara (64g)
- ☐ **tempeh**
1 lbs (454g)
- ☐ **amendoim torrado**
1 xícara (158g)
- ☐ **feijão-preto**
1 1/2 lata(s) (640g)

- ☐ **chocolate amargo 70–85%**
6 quadrado(s) (60g)

Lanches

- ☐ **barra de granola rica em proteínas**
2 barra (80g)

Produtos de panificação

- ☐ **pão**
2 fatia (64g)
 - ☐ **tortilhas de farinha**
1/2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (25g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Pistaches

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



Para uma única refeição:

pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 3 refeições:

pistaches sem casca
3/4 xícara (92g)

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.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Barra de granola rica em proteínas

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

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 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.

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.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 1/2 salsicha(s) - 541 kcal ● 44g proteína ● 29g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 salsicha(s)

couve-flor congelada

1 xícara (128g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

linguiça vegana

1 1/2 salsicha (150g)

cebola, fatiado fino

3/4 pequeno (53g)

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.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Iogurte de leite de soja

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



Rende 1 pote

iogurte de soja

1 recipiente(s) (150g)

1. A receita não possui instruções.

Crack slaw com tempeh

422 kcal ● 29g proteína ● 21g gordura ● 16g carboidrato ● 13g fibra



mix para salada de repolho (coleslaw)

2 xícara (180g)

molho picante

1 colher de chá (mL)

miolos de girassol

1 colher de sopa (12g)

óleo

2 colher de chá (mL)

alho, picado

1 dente (de alho) (3g)

tempeh, cortado em cubos

4 oz (113g)

1. Coloque o tempeh em cubos em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 8 minutos. Retire o tempeh e escorra a água.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh e cozinhe por 2 minutos de cada lado.
3. Adicione o alho, o repolho e o molho de pimenta, mexendo até ficar bem combinado. Tampe e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo.
4. Acrescente as sementes de girassol, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos até que o repolho esteja macio, porém ainda ligeiramente crocante.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente ou frio.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de couve

2 xícara(s) - 110 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve

4 xícara, picada (160g)

molho para salada

4 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Framboesas

1 3/4 xícara(s) - 126 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

framboesas

1 3/4 xícara (215g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas

3 1/2 xícara (431g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

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 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado

4 colher de sopa (37g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado

1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

Tenders de chik'n crocantes

2 tender(es) - 114 kcal ● 8g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

tenders 'chik'n' sem carne
2 pedaços (51g)
ketchup
1/2 colher de sopa (9g)

Para todas as 2 refeições:

tenders 'chik'n' sem carne
4 pedaços (102g)
ketchup
1 colher de sopa (17g)

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

Framboesas

1 1/4 xícara(s) - 90 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

framboesas
1 1/4 xícara (154g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
2 1/2 xícara (308g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Nozes

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



Rende 1/4 xícara(s)

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

1. A receita não possui instruções.

Quesadillas veganas de feijão preto

206 kcal ● 6g proteína ● 8g gordura ● 19g carboidrato ● 7g fibra



óleo
1/4 colher de chá (mL)
tortilhas de farinha
1/2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (25g)
queijo vegano ralado
1 colher de sopa (7g)
salsa (molho), dividido
1 colher de sopa (16g)
abacates, maduro
1/8 abacate(s) (25g)
feijão-preto, escorrido e enxaguado
1/8 lata(s) (55g)

1. Combine feijões, queijo e metade da salsa em uma tigela média. Distribua o recheio uniformemente em metade de cada tortilla. dobre as tortillas ao meio, pressionando levemente para achatá-las. Aqueça metade do óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio. Adicione as quesadillas e cozinhe, virando uma vez e adicionando a outra metade do óleo, até dourarem dos dois lados, 2 a 4 minutos no total. Transfira para uma tábua de cortar e cubra com papel-alumínio para manter aquecido. Sirva as quesadillas com abacate e o restante da salsa.

Salada simples de couve

1 xícara(s) - 55 kcal ● 1g proteína ● 3g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 xícara(s)
folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
molho para salada
1 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal 1g proteína 0g gordura 8g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

clementinas
1 fruta (74g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas
2 fruta (148g)

1. A receita não possui instruções.

Ervilhas-torta

1 1/2 xícara - 41 kcal 3g proteína 0g gordura 5g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

ervilhas-torta
1 1/2 xícara, inteira (95g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas-torta
3 xícara, inteira (189g)

1. Tempere com sal se desejar e sirva cruas.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1/2 oz (14g)

Para todas as 3 refeições:

miolos de girassol
1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

Chocolate amargo

2 quadrado(s) - 120 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

chocolate amargo 70–85%
6 quadrado(s) (60g)

1. A receita não possui instruções.
-

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Pudim vegano de chia com abacate e chocolate

172 kcal 11g proteína 9g gordura 4g carboidrato 7g fibra



Para uma única refeição:

- abacates 1/2 fatias (13g)
- cacau em pó 1/2 colher de sopa (3g)
- sementes de chia 1 colher de sopa (14g)
- leite de amêndoa sem açúcar 3/8 xícara(s) (mL)
- proteína em pó 1/4 concha (1/3 xícara cada) (8g)

Para todas as 2 refeições:

- abacates 1 fatias (25g)
- cacau em pó 1 colher de sopa (6g)
- sementes de chia 2 colher de sopa (28g)
- leite de amêndoa sem açúcar 3/4 xícara(s) (mL)
- proteína em pó 1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

1. Amasse o abacate no fundo de um pote. Adicione todos os outros ingredientes e misture bem.
Cubra e leve à geladeira por 1-2 horas ou durante a noite.
Sirva e aproveite.

Uvas

44 kcal 1g proteína 0g gordura 7g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

- uvas 3/4 xícara (69g)

Para todas as 2 refeições:

- uvas 1 1/2 xícara (138g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

água

2/3 xícara(s) (mL)

sal

1/3 pitada (0g)

lentilhas, cruas, enxaguado

2 2/3 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

água

1 1/3 xícara(s) (mL)

sal

2/3 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/3 xícara (64g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Tempeh básico

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



Para uma única refeição:

tempeh

6 oz (170g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tempeh

3/4 lbs (340g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

1. Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Zoodles marinara

169 kcal ● 7g proteína ● 3g gordura ● 21g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

molho para macarrão

3/4 xícara (195g)

abobrinha

1 1/2 médio (294g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão

1 1/2 xícara (390g)

abobrinha

3 médio (588g)

1. Espiralize a abobrinha.
2. Borrife uma frigideira com spray antiaderente, adicione os zoodles e cozinhe em fogo baixo por cerca de 5 minutos ou até aquecer.
3. (opcional) Transfira os zoodles para um papel toalha e pressione para remover o excesso de água.
4. Retorne os zoodles à frigideira, adicione o molho de tomate e cozinhe até o molho aquecer.
5. Sirva.

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 153 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado

2 2/3 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado

1/3 xícara (49g)

1. A receita não possui instruções.

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 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Mix de castanhas

1/6 xícara(s) - 145 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes
2 2/3 colher de sopa (22g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes
1/3 xícara (45g)

1. A receita não possui instruções.

Feijões estufados com chipotle e folhas

328 kcal ● 16g proteína ● 8g gordura ● 30g carboidrato ● 18g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve
1 1/2 oz (43g)
tempero chipotle
2 pitada (1g)
coentro fresco
1 colher de sopa, picado (3g)
água
1/8 xícara(s) (mL)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
alho, picado
1 dente(s) (de alho) (3g)
feijão-preto, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (220g)
espinafre fresco, picado
1 oz (28g)
cebola roxa, cortado em cubos
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve
3 oz (85g)
tempero chipotle
4 pitada (1g)
coentro fresco
2 colher de sopa, picado (6g)
água
1/4 xícara(s) (mL)
óleo
1 colher de sopa (mL)
alho, picado
2 dente(s) (de alho) (6g)
feijão-preto, escorrido e enxaguado
1 lata(s) (439g)
espinafre fresco, picado
2 oz (57g)
cebola roxa, cortado em cubos
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)

1. Aqueça o óleo em uma panela média em fogo médio. Adicione apenas metade da cebola e apenas metade do alho. Cozinhe por 3-5 minutos até amolecer.
2. Adicione a couve e cozinhe por 1-2 minutos até murchar.
3. Adicione feijões, água, apenas metade do tempero chipotle e um pouco de sal e pimenta. Leve a ferver e cozinhe até o líquido reduzir, 5-7 minutos.
4. Em uma tigela média, adicione o espinafre, coentro, o alho restante, a cebola restante e um pouco de sal e pimenta. Misture.
5. Sirva os feijões estufados ao lado da mistura de espinafre. Sirva.

Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

clementinas
1 fruta (74g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas
2 fruta (148g)

1. A receita não possui instruções.
-

Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra

Rende 1/4 xícara(s)

amendoim torrado
4 colher de sopa (37g)



1. A receita não possui instruções.

Ensopado de feijão preto e batata-doce

207 kcal ● 10g proteína ● 3g gordura ● 23g carboidrato ● 12g fibra



água
1/2 xícara(s) (mL)
cominho em pó
2 pitada (1g)
suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
folhas de couve
4 colher de sopa, picada (10g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
extrato de tomate
1 colher de chá (5g)
feijão-preto, escorrido
1/3 lata(s) (146g)
batata-doce, cortado em cubos
1/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (35g)
cebola, picado
1/6 pequeno (12g)
alho, cortado em cubos
1/3 dente(s) (de alho) (1g)

1. Preaqueça o forno a 350 °F (180 °C). Coloque a batata-doce em cubos em uma assadeira e asse por 30-40 minutos até ficar macia.\r\nEnquanto isso, prepare os legumes. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione o alho e a cebola e cozinhe até amolecerem, cerca de 15 minutos. \r\nAdicione o cominho e uma boa pitada de sal/pimenta à panela e misture. Aqueça até ficar perfumado, cerca de um minuto.\r\nAdicione a pasta de tomate, a água e o feijão preto e mexa. Cozinhe em fogo brando por 15 minutos.\r\nQuando as batatas-doces estiverem macias, adicione-as à panela junto com a couve e o suco de limão. Mexa e sirva.

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.