

Meal Plan - Dieta vegana baixa em carboidratos de 1700 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 1663 kcal ● 123g proteína (30%) ● 70g gordura (38%) ● 103g carboidrato (25%) ● 32g fibra (8%)

Café da manhã

300 kcal, 29g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



Nozes

1/6 xícara(s)- 131 kcal



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoas

167 kcal

Almoço

485 kcal, 27g proteína, 34g carboidratos líquidos, 20g gordura



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 254 kcal



Couve-de-bruxelas assada

232 kcal

Lanches

165 kcal, 5g proteína, 4g carboidratos líquidos, 14g gordura



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 163 kcal

Jantar

500 kcal, 13g proteína, 60g carboidratos líquidos, 20g gordura



Arroz e feijão de Belize

362 kcal



Salada simples de folhas mistas

136 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 2

1668 kcal ● 132g proteína (32%) ● 76g gordura (41%) ● 76g carboidrato (18%) ● 37g fibra (9%)

Café da manhã

300 kcal, 29g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



Nozes

1/6 xícara(s)- 131 kcal



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoas

167 kcal

Almoço

485 kcal, 27g proteína, 34g carboidratos líquidos, 20g gordura



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 254 kcal



Couve-de-bruxelas assada

232 kcal

Lanches

165 kcal, 5g proteína, 4g carboidratos líquidos, 14g gordura



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 163 kcal

Jantar

505 kcal, 22g proteína, 33g carboidratos líquidos, 26g gordura



Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 3

1658 kcal ● 140g proteína (34%) ● 60g gordura (33%) ● 95g carboidrato (23%) ● 45g fibra (11%)

Café da manhã

300 kcal, 29g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



Nozes

1/6 xícara(s)- 131 kcal



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoas

167 kcal

Almoço

495 kcal, 31g proteína, 40g carboidratos líquidos, 15g gordura



Wrap de alface com tempeh e barbecue

4 wrap(s) de alface- 329 kcal



Cenouras com homus

164 kcal

Lanches

165 kcal, 5g proteína, 4g carboidratos líquidos, 14g gordura



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 163 kcal

Jantar

485 kcal, 25g proteína, 45g carboidratos líquidos, 14g gordura



Zoodles marinara

338 kcal



Leite de soja

1 3/4 xícara(s)- 148 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 4

1653 kcal ● 125g proteína (30%) ● 60g gordura (32%) ● 108g carboidrato (26%) ● 46g fibra (11%)

Café da manhã

225 kcal, 14g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura



Linguiças veganas para o café da manhã
1 linguiça(s)- 38 kcal



Tofu mexido ao estilo indiano
189 kcal

Lanches

230 kcal, 6g proteína, 8g carboidratos líquidos, 18g gordura



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



Smoothie verde super simples
115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

495 kcal, 31g proteína, 40g carboidratos líquidos, 15g gordura



Wrap de alface com tempeh e barbecue
4 wrap(s) de alface- 329 kcal



Cenouras com homus
164 kcal

Jantar

485 kcal, 25g proteína, 45g carboidratos líquidos, 14g gordura



Zoodles marinara
338 kcal



Leite de soja
1 3/4 xícara(s)- 148 kcal

Day 5

1676 kcal ● 117g proteína (28%) ● 77g gordura (41%) ● 99g carboidrato (24%) ● 30g fibra (7%)

Café da manhã

225 kcal, 14g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura



Linguiças veganas para o café da manhã
1 linguiça(s)- 38 kcal



Tofu mexido ao estilo indiano
189 kcal

Lanches

230 kcal, 6g proteína, 8g carboidratos líquidos, 18g gordura



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



Smoothie verde super simples
115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

495 kcal, 24g proteína, 37g carboidratos líquidos, 22g gordura



Chili vegano com 'carne'
291 kcal



Salada simples de folhas mistas
203 kcal

Jantar

510 kcal, 25g proteína, 39g carboidratos líquidos, 24g gordura



Lo mein de tofu
508 kcal

Day 6

1667 kcal ● 128g proteína (31%) ● 66g gordura (36%) ● 103g carboidrato (25%) ● 37g fibra (9%)

Café da manhã

295 kcal, 20g proteína, 32g carboidratos líquidos, 9g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoas)
105 kcal



Bagel médio tostado com cream cheese vegano
1/2 bagel(s)- 192 kcal

Lanches

225 kcal, 12g proteína, 3g carboidratos líquidos, 16g gordura



Sementes de girassol
180 kcal



Leite de soja
1/2 xícara(s)- 42 kcal

Almoço

495 kcal, 24g proteína, 37g carboidratos líquidos, 22g gordura



Chili vegano com 'carne'
291 kcal



Salada simples de folhas mistas
203 kcal

Jantar

435 kcal, 24g proteína, 29g carboidratos líquidos, 17g gordura



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
240 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
196 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 7

1679 kcal ● 137g proteína (33%) ● 72g gordura (39%) ● 91g carboidrato (22%) ● 29g fibra (7%)

Café da manhã

295 kcal, 20g proteína, 32g carboidratos líquidos, 9g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoas)
105 kcal



Bagel médio tostado com cream cheese vegano
1/2 bagel(s)- 192 kcal

Almoço

505 kcal, 33g proteína, 25g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salsicha vegana
1 salsicha(s)- 268 kcal



Salada simples de folhas mistas
237 kcal

Jantar

435 kcal, 24g proteína, 29g carboidratos líquidos, 17g gordura



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
240 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
196 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Lista de Compras



Outro

- hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)
- proteína em pó, chocolate
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
- folhas verdes variadas
17 1/4 xícara (518g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)
2 xícara (180g)
- leite de soja sem açúcar
4 1/2 xícara(s) (mL)
- linguiças veganas para o café da manhã
2 linguiças (45g)
- tempero italiano
4 pitada (2g)
- linguiça vegana
2 salsicha (200g)
- cream cheese sem laticínios
2 colher de sopa (30g)

Especiarias e ervas

- sal
4 pitada (3g)
- pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
- cúrcuma em pó
1 colher de chá (3g)
- curry em pó
1 colher de chá (2g)
- cominho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
- pó de chili
1/3 colher de chá (1g)

Vegetais e produtos vegetais

- couve-de-bruxelas
1 lbs (454g)
- alho
2 3/4 dente(s) (de alho) (8g)
- cebola
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (50g)
- pimentão vermelho
1/8 médio (~7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (15g)
- folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
- alface romana (romaine)
1 2/3 cabeça (1048g)
- pimentão
1 grande (153g)
- cenouras baby
32 médio (320g)

Gorduras e óleos

- azeite
2 3/4 colher de sopa (mL)
- molho para salada
1 1/4 xícara (mL)
- óleo
1 1/4 oz (mL)

Produtos de nozes e sementes

- mix de nozes
1/2 xícara (75g)
- nozes
1/2 xícara, sem casca (56g)
- leite de coco enlatado
1/2 xícara (mL)
- miolos de girassol
2 oz (57g)

Bebidas

- proteína em pó
15 concha (1/3 xícara cada) (465g)
- água
17 3/4 xícara(s) (mL)
- leite de amêndoas sem açúcar
2 1/2 xícara (mL)

Doces

- cacau em pó
1 colher de sopa (5g)

Leguminosas e produtos derivados

- feijão-vermelho (kidney beans)
5/8 lata (261g)
- amendoim torrado
1/2 xícara (73g)
- grão-de-bico, enlatado
1/2 lata(s) (224g)
- tempeh
1/2 lbs (227g)
- homus
1/2 xícara (120g)
- tofu firme
1/2 lbs (198g)
- lentilhas, cruas
2 3/4 colher de sopa (32g)
- carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1/3 embalagem (340 g) (113g)
- tofu extra firme
6 oz (170g)

- abobrinha**
6 médio (1176g)
 - espinafre fresco**
1/6 pacote (280 g) (43g)
 - tomates**
2 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (303g)
 - batatas**
6 1/4 oz (177g)
 - chalotas**
1/4 chalota (28g)
 - tomates cozidos enlatados**
1/3 lata (~410 g) (135g)
 - mistura de legumes congelados**
6 oz (170g)
 - cenouras**
2 médio (122g)
 - brócolis**
1 xícara, picado (91g)
- molho de soja (tamari)**
1 colher de chá (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo**
4 colher de sopa (46g)

Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes**
2 1/3 xícara(s) (mL)
- molho barbecue**
4 colher de sopa (68g)
- molho para macarrão**
3 xícara (780g)
- ramen com sabor oriental**
3/8 pacote com sachê de sabor (32g)

Frutas e sucos de frutas

- abacaxi, congelado**
1/2 xícara, pedaços (83g)

Produtos de panificação

- bagel**
1 bagel médio (~9 a 10 cm di) (105g)

Café da manhã 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Nozes

1/6 xícara(s) - 131 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

nozes

3 colher de sopa, sem casca (19g)

Para todas as 3 refeições:

nozes

1/2 xícara, sem casca (56g)

1. A receita não possui instruções.

Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoas

167 kcal ● 27g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

água

1 xícara(s) (mL)

leite de amêndoas sem açúcar

1/2 xícara (mL)

cacau em pó

1 colher de chá (2g)

proteína em pó, chocolate

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 3 refeições:

água

3 xícara(s) (mL)

leite de amêndoas sem açúcar

1 1/2 xícara (mL)

cacau em pó

1 colher de sopa (5g)

proteína em pó, chocolate

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Linguiças veganas para o café da manhã

1 linguiça - 38 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

linguiças veganas para o café da manhã

1 linguiça (23g)

Para todas as 2 refeições:

linguiças veganas para o café da manhã

2 linguiças (45g)

1. Cozinhe as linguiças conforme as instruções da embalagem.
Sirva.

Tofu mexido ao estilo indiano

189 kcal ● 10g proteína ● 10g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

tomates

1 oz, tomatinhos (28g)

espinafre fresco

1/2 oz (14g)

tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha

1/4 lbs (99g)

cúrcuma em pó

4 pitada (2g)

curry em pó

4 pitada (1g)

cominho em pó

2 pitada (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

batatas, cortado em gomos

1 1/2 oz (43g)

chalotas, picado fino

1/8 chalota (14g)

Para todas as 2 refeições:

tomates

2 oz, tomatinhos (57g)

espinafre fresco

1 oz (28g)

tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha

1/2 lbs (198g)

cúrcuma em pó

1 colher de chá (3g)

curry em pó

1 colher de chá (2g)

cominho em pó

4 pitada (1g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

batatas, cortado em gomos

3 oz (85g)

chalotas, picado fino

1/4 chalota (28g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C). Coloque as batatas em uma assadeira e misture com metade do óleo e um pouco de sal e pimenta. Asse até ficarem macias, cerca de 20-25 minutos.
2. Enquanto isso, aqueça a metade restante do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as especiarias, os tomates, a chalota e um pouco de sal e pimenta. Mexa e cozinhe por 1-2 minutos até perfumar.
3. Esmigalhe o tofu na frigideira e mexa. Cozinhe até que os tomates estejam quase estourando e o tofu aquecido, cerca de 5 minutos. Misture o espinafre e cozinhe até murchar, 1-2 minutos.
4. Adicione as batatas assadas ao tofu mexido e sirva.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Shake de proteína (leite de amêndoas)

105 kcal ● 14g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

leite de amêndoas sem açúcar

1/2 xícara (mL)

proteína em pó

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 2 refeições:

leite de amêndoas sem açúcar

1 xícara (mL)

proteína em pó

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

Bagel médio torrado com cream cheese vegano

1/2 bagel(s) - 192 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

bagel

1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (53g)

cream cheese sem laticínios

1 colher de sopa (15g)

Para todas as 2 refeições:

bagel

1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)

cream cheese sem laticínios

2 colher de sopa (30g)

1. Toste o bagel no ponto desejado.
Espalhe o cream cheese.
Aproveite.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Hambúrguer vegetal

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



Para uma única refeição:

hambúrguer vegetal

2 hambúrguer (142g)

Para todas as 2 refeições:

hambúrguer vegetal

4 hambúrguer (284g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Couve-de-bruxelas assada

232 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

sal

2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

couve-de-bruxelas

1/2 lbs (227g)

azeite

3 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal

4 pitada (3g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

couve-de-bruxelas

16 oz (454g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Para preparar as couves-de-bruxelas, corte as pontas marrons e remova quaisquer folhas externas amarelas.
3. Em uma tigela média, misture as couves com o óleo, sal e pimenta até ficarem bem revestidas.
4. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira e asse por cerca de 30-35 minutos até ficarem macias por dentro. Fique de olho durante o cozimento e mexa a assadeira de vez em quando para que dourem por igual.
5. Retire do forno e sirva.

Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

Wrap de alface com tempeh e barbecue

4 wrap(s) de alface - 329 kcal ● 26g proteína ● 9g gordura ● 26g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de chá (mL)
mix para salada de repolho (coleslaw)
1 xícara (90g)
molho barbecue
2 colher de sopa (34g)
alface romana (romaine)
4 folha interna (24g)
tempeh, cortado em cubos
4 oz (113g)
pimentão, sem sementes e fatiado
1/2 pequeno (37g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de chá (mL)
mix para salada de repolho (coleslaw)
2 xícara (180g)
molho barbecue
4 colher de sopa (68g)
alface romana (romaine)
8 folha interna (48g)
tempeh, cortado em cubos
1/2 lbs (227g)
pimentão, sem sementes e fatiado
1 pequeno (74g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o tempeh por 3-5 minutos de cada lado até dourar e aquecer por completo.
Coloque o tempeh em uma tigela pequena e adicione o molho barbecue. Misture para envolver.
Monte os wraps de alface colocando o tempeh com barbecue, o coleslaw e o pimentão sobre as folhas de alface. Sirva.

Cenouras com homus

164 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 14g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

homus
4 colher de sopa (60g)
cenouras baby
16 médio (160g)

Para todas as 2 refeições:

homus
1/2 xícara (120g)
cenouras baby
32 médio (320g)

1. Sirva as cenouras com homus.

Almoço 3

Comer em dia 5 e dia 6

Chili vegano com 'carne'

291 kcal ● 20g proteína ● 8g gordura ● 25g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
lentilhas, cruas
4 colher de chá (16g)
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1/6 embalagem (340 g) (57g)
cominho em pó
1 1/3 pitada (0g)
pó de chili
1 1/3 pitada (0g)
caldo de legumes
1/6 xícara(s) (mL)
cebola, picado
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)
tomates cozidos enlatados
1/6 lata (~410 g) (68g)
alho, picado finamente
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
feijão-vermelho (kidney beans), escorrido e enxaguado
1/6 lata (75g)
pimentão, picado
1/3 médio (40g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
lentilhas, cruas
2 2/3 colher de sopa (32g)
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1/3 embalagem (340 g) (113g)
cominho em pó
1/3 colher de chá (1g)
pó de chili
1/3 colher de chá (1g)
caldo de legumes
1/3 xícara(s) (mL)
cebola, picado
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)
tomates cozidos enlatados
1/3 lata (~410 g) (135g)
alho, picado finamente
1 dente(s) (de alho) (3g)
feijão-vermelho (kidney beans), escorrido e enxaguado
1/3 lata (149g)
pimentão, picado
2/3 médio (79g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio.
Adicione o alho e a cebola e os pimentões picados. Cozinhe até amolecerem.
Adicione cominho, pimenta em pó e sal e pimenta a gosto. Mexa.
Acrescente os feijões, as lentilhas, os tomates, o crumble vegetal e o caldo de legumes.
Leve para ferver em fogo baixo e cozinhe por 25 minutos.

Salada simples de folhas mistas

203 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
9 xícara (270g)
molho para salada
1/2 xícara (mL)

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

Almoço 4 ↗

Comer em dia 7

Salsicha vegana

1 salsicha(s) - 268 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 salsicha(s)

linguiça vegana

1 salsicha (100g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Salada simples de folhas mistas

237 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



folhas verdes variadas

5 1/4 xícara (158g)

molho para salada

1/3 xícara (mL)

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

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Mix de castanhas

1/6 xícara(s) - 163 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes

3 colher de sopa (25g)

Para todas as 3 refeições:

mix de nozes

1/2 xícara (75g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Smoothie verde super simples

115 kcal ● 1g proteína ● 9g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

espinafre fresco
1/4 xícara(s) (8g)
leite de coco enlatado
3 colher de sopa (mL)
abacaxi, congelado
4 colher de sopa, pedaços (41g)

Para todas as 2 refeições:

espinafre fresco
1/2 xícara(s) (15g)
leite de coco enlatado
6 colher de sopa (mL)
abacaxi, congelado
1/2 xícara, pedaços (83g)

1. Bata o leite de coco e o espinafre no liquidificador até ficar completamente homogêneo.
2. Adicione os pedaços de abacaxi congelado e bata novamente, até ficar homogêneo.
3. Sirva.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

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

1/2 xícara(s) - 42 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Arroz e feijão de Belize

362 kcal ● 10g proteína ● 10g gordura ● 51g carboidrato ● 6g fibra



leite de coco enlatado
3 colher de sopa (mL)
feijão-vermelho (kidney beans), escorrido
1/4 lata (112g)
água
1/6 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)
alho, picado finamente
3/4 dente(s) (de alho) (2g)
cebola, picado
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)
pimentão vermelho, picado
1/8 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (15g)

1. Adicione todos os ingredientes a uma panela e tempere com um pouco de sal.
2. Mexa e leve à fervura. Reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe até o arroz ficar macio, 20-30 minutos.
3. Sirva.

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 2 ↗

Comer em dia 2

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.

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 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Zoodles marinara

338 kcal ● 13g proteína ● 6g gordura ● 42g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:
molho para macarrão
1 1/2 xícara (390g)
abobrinha
3 médio (588g)

Para todas as 2 refeições:
molho para macarrão
3 xícara (780g)
abobrinha
6 médio (1176g)

1. Espiralize a abobrinha.
2. Borrieira 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.

Leite de soja

1 3/4 xícara(s) - 148 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:
leite de soja sem açúcar
1 3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:
leite de soja sem açúcar
3 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

Lo mein de tofu

508 kcal ● 25g proteína ● 24g gordura ● 39g carboidrato ● 9g fibra



tofu extra firme
6 oz (170g)
molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)
água
1/2 xícara(s) (mL)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
mistura de legumes congelados
6 oz (170g)
ramen com sabor oriental
3/8 pacote com sachê de sabor (32g)

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

Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

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



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de chá (mL)

tempero italiano

2 pitada (1g)

cenouras, fatiado

1/2 médio (31g)

brócolis, picado

1/2 xícara, picado (46g)

linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1/2 salsicha (50g)

batatas, cortado em gomos

1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (46g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

tempero italiano

4 pitada (2g)

cenouras, fatiado

1 médio (61g)

brócolis, picado

1 xícara, picado (91g)

linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1 salsicha (100g)

batatas, cortado em gomos

1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)

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

Salada simples com tomates e cenouras

196 kcal ● 8g proteína ● 6g gordura ● 14g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

1/2 médio (31g)

alface romana (romaine), picado

grosseiramente

1 corações (500g)

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

1 médio (61g)

alface romana (romaine), picado

grosseiramente

2 corações (1000g)

tomates, cortado em cubinhos

2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

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

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.