

Meal Plan - Dieta vegana baixa em carboidratos de 1800 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

1737 kcal ● 123g proteína (28%) ● 85g gordura (44%) ● 91g carboidrato (21%) ● 29g fibra (7%)

Café da manhã

295 kcal, 7g proteína, 13g carboidratos líquidos, 22g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Chocolate amargo

3 quadrado(s)- 180 kcal

Lanches

240 kcal, 4g proteína, 21g carboidratos líquidos, 13g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



Chocolate amargo e framboesas

69 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

600 kcal, 46g proteína, 26g carboidratos líquidos, 33g gordura



Seitan com alho e pimenta

456 kcal



Cogumelos salteados

6 oz cogumelos- 143 kcal

Jantar

385 kcal, 17g proteína, 30g carboidratos líquidos, 16g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal

Day 2

1798 kcal ● 140g proteína (31%) ● 78g gordura (39%) ● 108g carboidrato (24%) ● 27g fibra (6%)

Café da manhã

295 kcal, 7g proteína, 13g carboidratos líquidos, 22g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Chocolate amargo

3 quadrado(s)- 180 kcal

Lanches

240 kcal, 4g proteína, 21g carboidratos líquidos, 13g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



Chocolate amargo e framboesas

69 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

495 kcal, 18g proteína, 38g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salada de lentilha com couve

389 kcal



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal

Jantar

550 kcal, 63g proteína, 35g carboidratos líquidos, 16g gordura



Seitan simples

8 oz- 487 kcal



Vagens

63 kcal

Day 3

1773 kcal ● 118g proteína (27%) ● 85g gordura (43%) ● 96g carboidrato (22%) ● 38g fibra (9%)

Café da manhã

295 kcal, 7g proteína, 13g carboidratos líquidos, 22g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Chocolate amargo

3 quadrado(s)- 180 kcal

Lanches

255 kcal, 10g proteína, 9g carboidratos líquidos, 15g gordura



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal

Almoço

495 kcal, 18g proteína, 38g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salada de lentilha com couve

389 kcal



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal

Jantar

510 kcal, 35g proteína, 35g carboidratos líquidos, 20g gordura



Lentilhas

116 kcal



Tofu e legumes assados

396 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 4

1752 kcal ● 126g proteína (29%) ● 77g gordura (40%) ● 99g carboidrato (23%) ● 40g fibra (9%)

Café da manhã

265 kcal, 10g proteína, 18g carboidratos líquidos, 14g gordura



Sementes de girassol

180 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

255 kcal, 10g proteína, 9g carboidratos líquidos, 15g gordura



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

500 kcal, 23g proteína, 35g carboidratos líquidos, 26g gordura



Creme de cogumelos vegano

502 kcal

Jantar

510 kcal, 35g proteína, 35g carboidratos líquidos, 20g gordura



Lentilhas

116 kcal



Tofu e legumes assados

396 kcal

Day 5

1802 kcal ● 138g proteína (31%) ● 81g gordura (41%) ● 93g carboidrato (21%) ● 36g fibra (8%)

Café da manhã

265 kcal, 10g proteína, 18g carboidratos líquidos, 14g gordura



Sementes de girassol

180 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

270 kcal, 29g proteína, 8g carboidratos líquidos, 12g gordura



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoas

167 kcal

Almoço

500 kcal, 23g proteína, 35g carboidratos líquidos, 26g gordura



Creme de cogumelos vegano

502 kcal

Jantar

545 kcal, 28g proteína, 30g carboidratos líquidos, 27g gordura



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 254 kcal



Refogado de couve-flor com espinafre

2 xícara(s)- 142 kcal



Tomates assados

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 6

1797 kcal ● 132g proteína (29%) ● 82g gordura (41%) ● 97g carboidrato (21%) ● 35g fibra (8%)

Café da manhã

230 kcal, 6g proteína, 16g carboidratos líquidos, 14g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal

Almoço

530 kcal, 20g proteína, 40g carboidratos líquidos, 28g gordura



Wrap mediterrâneo vegano com chik'n

1 wrap(s)- 357 kcal



Abacate

176 kcal

Lanches

270 kcal, 29g proteína, 8g carboidratos líquidos, 12g gordura



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoas

167 kcal

Jantar

545 kcal, 28g proteína, 30g carboidratos líquidos, 27g gordura



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 254 kcal



Refogado de couve-flor com espinafre

2 xícara(s)- 142 kcal



Tomates assados

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 7

1755 kcal ● 128g proteína (29%) ● 69g gordura (36%) ● 108g carboidrato (25%) ● 47g fibra (11%)

Café da manhã

230 kcal, 6g proteína, 16g carboidratos líquidos, 14g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal

Almoço

530 kcal, 20g proteína, 40g carboidratos líquidos, 28g gordura



Wrap mediterrâneo vegano com chik'n

1 wrap(s)- 357 kcal



Abacate

176 kcal

Lanches

270 kcal, 29g proteína, 8g carboidratos líquidos, 12g gordura



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoas

167 kcal

Jantar

505 kcal, 24g proteína, 42g carboidratos líquidos, 14g gordura



Sopa de feijão-preto com salsa

386 kcal



Salada de tomate e abacate

117 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Lista de Compras



Gorduras e óleos

- azeite
1 1/2 oz (mL)
- óleo
1/4 lbs (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- cebola
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (163g)
- pimentão verde
4 colher de chá, picada (12g)
- alho
11 dente(s) (de alho) (33g)
- cogumelos
15 1/4 oz (433g)
- folhas de couve
4 xícara, picada (160g)
- vagens verdes congeladas
1 1/3 xícara (161g)
- couve-de-bruxelas
6 oz (170g)
- pimentão
3/4 médio (89g)
- brócolis
3/4 xícara, picado (68g)
- cenouras
2 1/4 médio (137g)
- couve-flor
5 xícara, picado (535g)
- espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
- tomates
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (516g)
- pepino
1/2 xícara, fatias (52g)

Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino
3 1/2 colher de chá, moído (8g)
- sal
3/4 colher de sopa (14g)
- flocos de pimenta vermelha
1 colher de chá (2g)
- cominho em pó
1/2 colher de sopa (3g)
- cebola em pó
5 colher de chá (12g)
- alho em pó
1 pitada (0g)

Produtos de nozes e sementes

- nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)
- amêndoas
2 1/2 oz (67g)
- castanhas de caju torradas
10 colher de sopa (86g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- miolos de girassol
2 oz (57g)

Doces

- chocolate amargo 70–85%
11 quadrado(s) (110g)
- cacau em pó
1 colher de sopa (5g)

Leguminosas e produtos derivados

- amendoim torrado
6 colher de sopa (55g)
- grão-de-bico, enlatado
1/2 lata(s) (224g)
- lentilhas, cruas
13 1/4 colher de sopa (160g)
- tofu extra firme
1 1/2 bloco (486g)
- homus
4 colher de sopa (60g)
- feijão-preto
3/4 lata(s) (329g)

Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes
2 1/2 xícara(s) (mL)
- salsa (molho)
6 colher de sopa (98g)

Outro

- proteína em pó, chocolate
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
- hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)
- couve-flor ralada congelada
4 xícara, congelada (424g)
- tenders 'chik'n' sem carne
5 oz (142g)

Bebidas

- água
1 1/4 galão (mL)
- proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
- leite de amêndoas sem açúcar
6 1/2 xícara (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- seitan
13 1/3 oz (378g)

Frutas e sucos de frutas

- laranja
4 laranja (616g)
- framboesas
2 1/4 xícara (277g)
- suco de limão
1 1/6 fl oz (mL)
- abacates
1 1/4 abacate(s) (251g)
- suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)

- folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)

Lanches

- barrinha de granola pequena
2 barra (50g)

Produtos de panificação

- tortilhas de farinha
2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)

Produtos lácteos e ovos

- creme azedo
1 1/2 colher de sopa (18g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

amendoim torrado
6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.

Chocolate amargo

3 quadrado(s) - 180 kcal ● 2g proteína ● 13g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

chocolate amargo 70–85%
3 quadrado(s) (30g)

Para todas as 3 refeições:

chocolate amargo 70–85%
9 quadrado(s) (90g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

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.

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.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

-
1. A receita não possui instruções.

Barra de granola pequena

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

barrinha de granola pequena

1 barra (25g)

Para todas as 2 refeições:

barrinha de granola pequena

2 barra (50g)

-
1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Seitan com alho e pimenta

456 kcal ● 41g proteína ● 22g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



azeite

4 colher de chá (mL)

cebola

2 2/3 colher de sopa, picada (27g)

pimentão verde

4 colher de chá, picada (12g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

água

2 colher de chá (mL)

sal

2/3 pitada (0g)

seitan, estilo frango

1/3 lbs (151g)

alho, picado fino

1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

Cogumelos salteados

6 oz cogumelos - 143 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 6 oz cogumelos

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

cogumelos, fatiado

6 oz (170g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione os cogumelos à frigideira e cozinhe até amolecerem, cerca de 5-10 minutos.
3. Tempere com sal/pimenta e quaisquer especiarias ou ervas que tiver à mão. Sirva.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Salada de lentilha com couve

389 kcal ● 16g proteína ● 19g gordura ● 32g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

lentilhas, cruas
4 colher de sopa (48g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
amêndoas
1 colher de sopa, em tiras finas (7g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
folhas de couve
1 1/2 xícara, picada (60g)
flocos de pimenta vermelha
4 pitada (1g)
água
1 xícara(s) (mL)
cominho em pó
4 pitada (1g)
alho, cortado em cubos
1 dente(s) (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

lentilhas, cruas
1/2 xícara (96g)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)
amêndoas
2 colher de sopa, em tiras finas (14g)
óleo
2 colher de sopa (mL)
folhas de couve
3 xícara, picada (120g)
flocos de pimenta vermelha
1 colher de chá (2g)
água
2 xícara(s) (mL)
cominho em pó
1 colher de chá (2g)
alho, cortado em cubos
2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Leve a água para ferver e adicione as lentilhas. Cozinhe por 20–25 minutos, verificando ocasionalmente.
2. Enquanto isso, em uma pequena frigideira, adicione óleo, alho, amêndoas, cominho e pimenta vermelha. Refogue por alguns minutos até o alho ficar perfumado e as amêndoas tostadas. Retire e reserve.
3. Escorra as lentilhas e coloque-as em uma tigela com a couve, a mistura de amêndoas e o suco de limão. Misture e sirva.

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Creme de cogumelos vegano

502 kcal ● 23g proteína ● 26g gordura ● 35g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 1/4 colher de chá, moído (3g)
óleo
1 1/4 colher de chá (mL)
sal
5 pitada (4g)
cebola em pó
2 1/2 colher de chá (6g)
leite de amêndoas sem açúcar
2 1/2 xícara(s) (mL)
couve-flor
2 1/2 xícara, picado (268g)
cogumelos, cortado em cubos
2 xícara, pedaços ou fatias (131g)
cebola, cortado em cubos
5/8 pequeno (44g)
alho, cortado em cubos
1 1/4 dente (de alho) (4g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
2 1/2 colher de chá, moído (6g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
sal
1 1/4 colher de chá (8g)
cebola em pó
5 colher de chá (12g)
leite de amêndoas sem açúcar
5 xícara(s) (mL)
couve-flor
5 xícara, picado (535g)
cogumelos, cortado em cubos
3 3/4 xícara, pedaços ou fatias (263g)
cebola, cortado em cubos
1 1/4 pequeno (88g)
alho, cortado em cubos
2 1/2 dente (de alho) (8g)

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 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Wrap mediterrâneo vegano com chik'n

1 wrap(s) - 357 kcal ● 18g proteína ● 13g gordura ● 38g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

tenders 'chik'n' sem carne
2 1/2 oz (71g)
tortilhas de farinha
1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)
folhas verdes variadas
4 colher de sopa (8g)
homus
2 colher de sopa (30g)
pepino, picado
4 colher de sopa, fatias (26g)
tomates, picado
1 fatia(s), fina/pequena (15g)

Para todas as 2 refeições:

tenders 'chik'n' sem carne
5 oz (142g)
tortilhas de farinha
2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
homus
4 colher de sopa (60g)
pepino, picado
1/2 xícara, fatias (52g)
tomates, picado
2 fatia(s), fina/pequena (30g)

1. Cozinhe o chik'n conforme as instruções da embalagem.\r\nEspalhe homus na tortilha e adicione todos os ingredientes restantes, incluindo o chik'n. Enrole a tortilha e sirva.

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.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

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.

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)

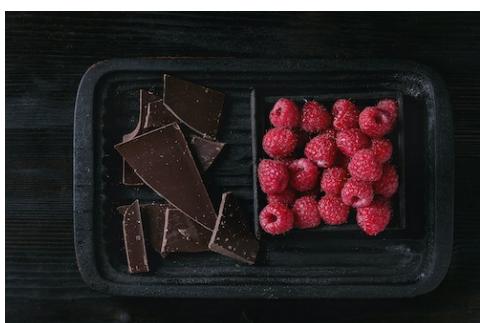
Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Chocolate amargo e framboesas

69 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

framboesas
2 colher de sopa (15g)
chocolate amargo 70–85%
1 quadrado(s) (10g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
4 colher de sopa (31g)
chocolate amargo 70–85%
2 quadrado(s) (20g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

framboesas
1 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.
-

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 3 refeições:

castanhas de caju torradas
6 colher de sopa (51g)

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.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/8 xícara(s)

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (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

Seitan simples

8 oz - 487 kcal ● 60g proteína ● 15g gordura ● 27g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz

seitan

1/2 lbs (227g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3-5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

Vagens

63 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra

vagens verdes congeladas

1 1/3 xícara (161g)



1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 3

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Tofu e legumes assados

396 kcal ● 27g proteína ● 20g gordura ● 18g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

sal
3 pitada (2g)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
tofu extra firme
3/4 bloco (243g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
couve-de-bruxelas, cortado ao meio
3 oz (85g)
cebola, cortado em fatias grossas
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)
pimentão, fatiado
3/8 médio (45g)
brócolis, cortado conforme desejar
6 colher de sopa, picado (34g)
cenouras, cortado conforme desejar
1 médio (69g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1/4 colher de sopa (5g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
tofu extra firme
1 1/2 bloco (486g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
couve-de-bruxelas, cortado ao meio
6 oz (170g)
cebola, cortado em fatias grossas
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)
pimentão, fatiado
3/4 médio (89g)
brócolis, cortado conforme desejar
3/4 xícara, picado (68g)
cenouras, cortado conforme desejar
2 1/4 médio (137g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Escorra o tofu e use um pano absorvente para retirar o máximo de umidade possível.
3. Corte o tofu em cubos de 1 polegada.
4. Em uma assadeira, regue um terço do óleo e coloque o tofu; sacuda para envolver. Reserve.
5. Em outra assadeira, regue o restante do azeite e misture os vegetais até ficarem revestidos. É melhor dar a cada tipo de vegetal seu próprio espaço na assadeira para poder remover os que cozinham mais rápido antes dos que levam mais tempo.
6. Coloque as assadeiras no forno – o tofu na grade superior e os vegetais na inferior. Ajuste o temporizador para 20 minutos.
7. Após os 20 minutos, vire o tofu e verifique os vegetais. Remova quaisquer vegetais que já estejam cozidos.
8. Coloque ambas as assadeiras de volta no forno e aumente a temperatura para 450°F (230°C) por mais 20-25 minutos até que o tofu esteja dourado por todos os lados. Verifique os vegetais e o tofu durante o processo para evitar que passem do ponto.
9. Retire tudo do forno e junte. Tempere com sal e pimenta. Sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

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.

Refogado de couve-flor com espinafre

2 xícara(s) - 142 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

couve-flor ralada congelada

2 xícara, congelada (212g)

óleo

2 colher de chá (mL)

alho, cortado em cubos

2 dente(s) (de alho) (6g)

espinafre fresco, picado

1 xícara(s) (30g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor ralada congelada

4 xícara, congelada (424g)

óleo

4 colher de chá (mL)

alho, cortado em cubos

4 dente(s) (de alho) (12g)

espinafre fresco, picado

2 xícara(s) (60g)

1. Cozinhe a couve-flor em forma de arroz conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o óleo, o alho e um pouco de sal e pimenta. Misture bem.
4. Sirva.

Tomates assados

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



Para uma única refeição:

óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
tomates
2 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(228g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
5 colher de chá (mL)
tomates
5 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (455g)

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.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

Sopa de feijão-preto com salsa

386 kcal ● 22g proteína ● 5g gordura ● 39g carboidrato ● 25g fibra



caldo de legumes
1/2 xícara(s) (mL)
feijão-preto
3/4 lata(s) (329g)
cominho em pó
3 pitada (1g)
creme azedo
1 1/2 colher de sopa (18g)
salsa (molho), com pedaços
6 colher de sopa (98g)

1. Em um processador elétrico de alimentos ou liquidificador, Combine os feijões, o caldo, a salsa e o cominho. Bata até obter uma textura relativamente lisa.
2. Aqueça a mistura de feijão em uma panela em fogo médio até aquecer completamente.
3. Cubra com creme azedo ao servir.

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



cebola
1/2 colher de sopa, picado (8g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
azeite
3/8 colher de chá (mL)
alho em pó
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
abacates, cortado em cubos
1/4 abacate(s) (50g)
tomates, cortado em cubinhos
1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

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.