

# Meal Plan - Dieta vegana baixa em carboidratos de 1900 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

1909 kcal ● 141g proteína (30%) ● 78g gordura (37%) ● 113g carboidrato (24%) ● 47g fibra (10%)

### Café da manhã

395 kcal, 13g proteína, 25g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/8 xícara(s)- 111 kcal



**Maçã**  
1 maçã(s)- 105 kcal



**Sementes de girassol**  
180 kcal

### Lanches

225 kcal, 29g proteína, 6g carboidratos líquidos, 8g gordura



**Shake de proteína (leite de amêndoas)**  
210 kcal



**Talos de aipo**  
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

### Almoço

405 kcal, 13g proteína, 25g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Salada de vagem, beterraba e pepitas**  
360 kcal



**Tomates-cereja**  
12 tomates-cereja- 42 kcal

### Jantar

670 kcal, 38g proteína, 55g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Zoodles marinara**  
394 kcal



**Leite de soja**  
3 1/4 xícara(s)- 275 kcal

## Day 2

1909 kcal ● 141g proteína (30%) ● 78g gordura (37%) ● 113g carboidrato (24%) ● 47g fibra (10%)

### Café da manhã

395 kcal, 13g proteína, 25g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/8 xícara(s)- 111 kcal



**Maçã**  
1 maçã(s)- 105 kcal



**Sementes de girassol**  
180 kcal

### Lanches

225 kcal, 29g proteína, 6g carboidratos líquidos, 8g gordura



**Shake de proteína (leite de amêndoas)**  
210 kcal



**Talos de aipo**  
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

### Almoço

405 kcal, 13g proteína, 25g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Salada de vagem, beterraba e pepitas**  
360 kcal



**Tomates-cereja**  
12 tomates-cereja- 42 kcal

### Jantar

670 kcal, 38g proteína, 55g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Zoodles marinara**  
394 kcal



**Leite de soja**  
3 1/4 xícara(s)- 275 kcal

## Day 3

1934 kcal ● 131g proteína (27%) ● 92g gordura (43%) ● 113g carboidrato (23%) ● 33g fibra (7%)

### Café da manhã

350 kcal, 12g proteína, 16g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Bolacha de arroz com manteiga de amendoim**  
1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal



**Aipo com manteiga de amendoim**  
109 kcal

### Lanches

275 kcal, 3g proteína, 18g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Queijo vegano**  
3 cubo de 1"- 273 kcal

### Almoço

535 kcal, 34g proteína, 38g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Nuggets Chik'n**  
6 2/3 nuggets- 368 kcal



**Leite de soja**  
2 xícara(s)- 169 kcal

### Jantar

560 kcal, 33g proteína, 40g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Hambúrguer vegetal**  
2 hambúrguer- 254 kcal



**Refogado de couve-flor com espinafre**  
2 xícara(s)- 142 kcal



**Feijão-lima regado com azeite de oliva**  
161 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

## Day 4

1934 kcal ● 131g proteína (27%) ● 92g gordura (43%) ● 113g carboidrato (23%) ● 33g fibra (7%)

### Café da manhã

350 kcal, 12g proteína, 16g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Bolacha de arroz com manteiga de amendoim**  
1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal



**Aipo com manteiga de amendoim**  
109 kcal

### Lanches

275 kcal, 3g proteína, 18g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Queijo vegano**  
3 cubo de 1"- 273 kcal

### Almoço

535 kcal, 34g proteína, 38g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Nuggets Chik'n**  
6 2/3 nuggets- 368 kcal



**Leite de soja**  
2 xícara(s)- 169 kcal

### Jantar

560 kcal, 33g proteína, 40g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Hambúrguer vegetal**  
2 hambúrguer- 254 kcal



**Refogado de couve-flor com espinafre**  
2 xícara(s)- 142 kcal



**Feijão-lima regado com azeite de oliva**  
161 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

## Day 5

1931 kcal ● 145g proteína (30%) ● 101g gordura (47%) ● 89g carboidrato (18%) ● 22g fibra (5%)

### Café da manhã

350 kcal, 12g proteína, 16g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Bolacha de arroz com manteiga de amendoim**  
1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal



**Aipo com manteiga de amendoim**  
109 kcal

### Lanches

275 kcal, 3g proteína, 18g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Queijo vegano**  
3 cubo de 1"- 273 kcal

### Almoço

540 kcal, 36g proteína, 19g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Salada de seitan**  
359 kcal



**Sementes de abóbora**  
183 kcal

### Jantar

550 kcal, 46g proteína, 35g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Seitan simples**  
4 oz- 244 kcal



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



**Milho e feijão-lima salteados**  
179 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

## Day 6

1884 kcal ● 149g proteína (32%) ● 83g gordura (40%) ● 98g carboidrato (21%) ● 38g fibra (8%)

### Café da manhã

370 kcal, 11g proteína, 29g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Framboesas**  
1/2 xícara(s)- 36 kcal



**Torrada de abacate**  
2 fatia(s)- 336 kcal

### Lanches

205 kcal, 8g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Torrada com manteiga de amêndoas e framboesas amassadas**  
1 torrada(s)- 203 kcal

### Almoço

540 kcal, 36g proteína, 19g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Salada de seitan**  
359 kcal



**Sementes de abóbora**  
183 kcal

### Jantar

550 kcal, 46g proteína, 35g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Seitan simples**  
4 oz- 244 kcal



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



**Milho e feijão-lima salteados**  
179 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

## Day 7

1853 kcal ● 135g proteína (29%) ● 91g gordura (44%) ● 86g carboidrato (18%) ● 38g fibra (8%)

### Café da manhã

370 kcal, 11g proteína, 29g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Framboesas**  
1/2 xícara(s)- 36 kcal



**Torrada de abacate**  
2 fatia(s)- 336 kcal

### Almoço

520 kcal, 25g proteína, 18g carboidratos líquidos, 33g gordura



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



**Seitan com alho e pimenta**  
228 kcal



**Abacate**  
176 kcal

### Lanches

205 kcal, 8g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Torrada com manteiga de amêndoas e framboesas amassadas**  
1 torrada(s)- 203 kcal

### Jantar

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



**Salsichas veganas com purê de couve-flor**  
1 1/2 salsicha(s)- 541 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

- folhas verdes variadas  
3 xícara (90g)
- leite de soja sem açúcar  
13 1/2 xícara(s) (mL)
- queijo vegano em bloco  
9 cubo de 2,5 cm (255g)
- nuggets veganos tipo frango  
13 1/3 nuggets (287g)
- hambúrguer vegetal  
4 hambúrguer (284g)
- couve-flor ralada congelada  
4 xícara, congelada (424g)
- levedura nutricional  
2 colher de chá (3g)
- couve-flor congelada  
1 xícara (128g)
- linguiça vegana  
1 1/2 salsicha (150g)

## Produtos de nozes e sementes

- sementes de abóbora torradas, sem sal  
1/4 lbs (103g)
- amêndoas  
4 colher de sopa, inteira (36g)
- miolos de girassol  
2 oz (57g)
- manteiga de amêndoas  
2 colher de sopa (32g)
- sementes de linhaça  
2 pitada (2g)

## Gorduras e óleos

- vinagrete balsâmico  
6 colher de sopa (mL)
- óleo  
1 2/3 oz (mL)
- azeite  
1 oz (mL)
- molho para salada  
2 colher de sopa (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- vagens verdes frescas  
2 1/4 xícara, pedaços de 1,3 cm (225g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)  
3 beterraba(s) (150g)
- tomates  
36 tomatinhos (612g)
- aipo cru  
7 talo médio (19-20 cm de comprimento) (280g)

## Bebidas

- leite de amêndoas sem açúcar  
2 xícara (mL)
- proteína em pó  
16 concha (1/3 xícara cada) (496g)
- água  
14 xícara (mL)

## Frutas e sucos de frutas

- maçãs  
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)
- abacates  
2 1/4 abacate(s) (452g)
- framboesas  
5 2/3 oz (161g)
- limão  
1/4 pequeno (15g)
- suco de limão  
1/2 colher de chá (mL)

## Sopas, molhos e caldos

- molho para macarrão  
3 1/2 xícara (910g)

## Leguminosas e produtos derivados

- manteiga de amendoim  
1/2 xícara (144g)

## Lanches

- bolachas de arroz, qualquer sabor  
3 bolos (27g)

## Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino  
4 pitada, moído (1g)
- sal  
1/4 colher de sopa (4g)

## Grãos cerealíferos e massas

- seitan  
16 2/3 oz (473g)

## Produtos de panificação

- pão  
6 3/4 oz (192g)

- abobrinha**  
7 médio (1372g)
  - ketchup**  
3 1/3 colher de sopa (57g)
  - alho**  
5 dente(s) (de alho) (15g)
  - espinafre fresco**  
6 xícara(s) (180g)
  - feijão-lima, congelado**  
1 1/6 embalagem (280 g) (333g)
  - grãos de milho congelados**  
3/4 xícara (102g)
  - cebola**  
5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (66g)
  - folhas de couve**  
1/4 maço (43g)
  - pimentão verde**  
2 colher de chá, picada (6g)
-

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### 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.

### Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**maçãs**  
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

**maçãs**  
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

### 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.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz - 240 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga de amendoim**  
2 colher de sopa (32g)  
**bolachas de arroz, qualquer sabor**  
1 bolos (9g)

Para todas as 3 refeições:

**manteiga de amendoim**  
6 colher de sopa (96g)  
**bolachas de arroz, qualquer sabor**  
3 bolos (27g)

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

### Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**aipo cru**  
1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)  
**manteiga de amendoim**  
1 colher de sopa (16g)

Para todas as 3 refeições:

**aipo cru**  
3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (120g)  
**manteiga de amendoim**  
3 colher de sopa (48g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Framboesas

1/2 xícara(s) - 36 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**  
1/2 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

**framboesas**  
1 xícara (123g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

### Torrada de abacate

2 fatia(s) - 336 kcal ● 10g proteína ● 17g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
2 fatia (64g)  
**abacates, maduro, fatiado**  
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
4 fatia (128g)  
**abacates, maduro, fatiado**  
1 abacate(s) (201g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Salada de vagem, beterraba e pepitas

360 kcal ● 11g proteína ● 23g gordura ● 20g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
1 1/2 xícara (45g)  
**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
3 colher de sopa (22g)  
**vinagrete balsâmico**  
3 colher de sopa (mL)  
**vagens verdes frescas, pontas aparadas e descartadas**  
1 xícara, pedaços de 1,3 cm (113g)  
**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado**  
1 1/2 beterraba(s) (75g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
3 xícara (90g)  
**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
6 colher de sopa (44g)  
**vinagrete balsâmico**  
6 colher de sopa (mL)  
**vagens verdes frescas, pontas aparadas e descartadas**  
2 1/4 xícara, pedaços de 1,3 cm (225g)  
**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado**  
3 beterraba(s) (150g)

1. Adicione as vagens a uma panela e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por 4-7 minutos. Escorra, enxágue com água fria e reserve.
2. Monte a salada com folhas, vagens e beterrabas. Cubra com sementes de abóbora, regue com vinagrete balsâmico e sirva.

### Tomates-cereja

12 tomates-cereja - 42 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**tomates**  
12 tomatinhos (204g)

Para todas as 2 refeições:

**tomates**  
24 tomatinhos (408g)

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

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g proteína ● 15g gordura ● 34g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**ketchup**  
5 colher de chá (28g)  
**nuggets veganos tipo frango**  
6 2/3 nuggets (143g)

Para todas as 2 refeições:

**ketchup**  
1/4 xícara (57g)  
**nuggets veganos tipo frango**  
13 1/3 nuggets (287g)

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

### Leite de soja

2 xícara(s) - 169 kcal ● 14g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**leite de soja sem açúcar**  
2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite de soja sem açúcar**  
4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### 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.

### 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.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 7

### Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



**folhas de couve, picado**  
1/4 maço (43g)  
**abacates, picado**  
1/4 abacate(s) (50g)  
**limão, espremido**  
1/4 pequeno (15g)

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.

### Seitan com alho e pimenta

228 kcal ● 20g proteína ● 11g gordura ● 11g carboidrato ● 1g fibra



**azeite**  
2 colher de chá (mL)  
**cebola**  
4 colher de chá, picada (13g)  
**pimentão verde**  
2 colher de chá, picada (6g)  
**pimenta-do-reino**  
2/3 pitada, moído (0g)  
**água**  
1 colher de chá (mL)  
**sal**  
1/3 pitada (0g)  
**seitan, estilo frango**  
2 2/3 oz (76g)  
**alho, picado fino**  
5/6 dente(s) (de alho) (3g)

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.

### Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



**abacates**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**suco de limão**  
1/2 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

### Shake de proteína (leite de amêndoa)

210 kcal ● 28g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**leite de amêndoa sem açúcar**

1 xícara (mL)

**proteína em pó**

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 2 refeições:

**leite de amêndoa sem açúcar**

2 xícara (mL)

**proteína em pó**

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

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

## Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**aipo cru**

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 2 refeições:

**aipo cru**

4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

## Lanches 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Queijo vegano

3 cubo de 1" - 273 kcal ● 3g proteína ● 21g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo vegano em bloco**

3 cubo de 2,5 cm (85g)

Para todas as 3 refeições:

**queijo vegano em bloco**

9 cubo de 2,5 cm (255g)

1. Fatie e aproveite.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Torrada com manteiga de amêndoas e framboesas amassadas

1 torrada(s) - 203 kcal ● 8g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia(s) (32g)  
**manteiga de amêndoas**  
1 colher de sopa (16g)  
**sementes de linhaça**  
1 pitada (1g)  
**framboesas**  
10 framboesas (19g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
2 fatia(s) (64g)  
**manteiga de amêndoas**  
2 colher de sopa (32g)  
**sementes de linhaça**  
2 pitada (2g)  
**framboesas**  
20 framboesas (38g)

1. Toste o pão (opcional).
2. Espalhe a manteiga de amêndoas sobre o pão. Coloque as framboesas sobre a manteiga e amasse-as gentilmente com as costas de um garfo. Polvilhe sementes de linhaça e sirva.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Zoodles marinara

394 kcal ● 15g proteína ● 7g gordura ● 49g carboidrato ● 18g fibra



Para uma única refeição:

**molho para macarrão**  
1 3/4 xícara (455g)  
**abobrinha**  
3 1/2 médio (686g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para macarrão**  
3 1/2 xícara (910g)  
**abobrinha**  
7 médio (1372g)

1. Espiralize a abobrinha.
2. Borre 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

3 1/4 xícara(s) - 275 kcal ● 23g proteína ● 15g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**leite de soja sem açúcar**  
3 1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite de soja sem açúcar**  
6 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 2

Comer em dia 3 e dia 4

### 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.

### Feijão-lima regado com azeite de oliva

161 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
3/4 pitada, moído (0g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**feijão-lima, congelado**  
3/8 embalagem (280 g) (107g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada, moído (0g)  
**sal**  
3 pitada (2g)  
**feijão-lima, congelado**  
3/4 embalagem (280 g) (213g)  
**azeite**  
3/4 colher de sopa (mL)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Depois de escorrê-los, adicione azeite de oliva, sal e pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Seitan simples

4 oz - 244 kcal ● 30g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**seitan**  
4 oz (113g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**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.

### 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.

### Milho e feijão-lima salteados

179 kcal ● 5g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**feijão-lima, congelado**  
6 colher de sopa (60g)  
**grãos de milho congelados**  
6 colher de sopa (51g)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**feijão-lima, congelado**  
3/4 xícara (120g)  
**grãos de milho congelados**  
3/4 xícara (102g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)

1. Adicione o óleo a uma frigideira grande em fogo médio-alto.
2. Adicione a chalota e cozinhe por cerca de 1–2 minutos, até ficar macia.
3. Acrescente os feijões-lima, o milho e o tempero e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até aquecer e ficar macio, cerca de 3–4 minutos.
4. Sirva.

---

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 7

### 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.

## 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.