

# Meal Plan - Dieta vegana baixa em carboidratos de 2000 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

2045 kcal ● 156g proteína (31%) ● 97g gordura (43%) ● 98g carboidrato (19%) ● 40g fibra (8%)

### Café da manhã

350 kcal, 19g proteína, 14g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Chocolate amargo**

2 quadrado(s)- 120 kcal



**Smoothie proteico de morango sem laticínios**

230 kcal

### Lanches

330 kcal, 15g proteína, 21g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Amoras**

1 1/4 xícara(s)- 87 kcal



**Fatias de pepino**

1 pepino- 60 kcal



**Sementes de abóbora**

183 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**

2 1/2 dosador- 273 kcal

### Almoço

375 kcal, 8g proteína, 29g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Nozes-pecã**

1/4 xícara- 183 kcal



**Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia**

1/2 sanduíche(s)- 191 kcal

### Jantar

720 kcal, 54g proteína, 33g carboidratos líquidos, 35g gordura



**Salada de seitan**

718 kcal

## Day 2

2017 kcal ● 134g proteína (27%) ● 88g gordura (39%) ● 125g carboidrato (25%) ● 49g fibra (10%)

### Café da manhã

350 kcal, 19g proteína, 14g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Chocolate amargo**

2 quadrado(s)- 120 kcal



**Smoothie proteico de morango sem laticínios**

230 kcal

### Lanches

330 kcal, 15g proteína, 21g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Amoras**

1 1/4 xícara(s)- 87 kcal



**Fatias de pepino**

1 pepino- 60 kcal



**Sementes de abóbora**

183 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**

2 1/2 dosador- 273 kcal

### Almoço

375 kcal, 8g proteína, 29g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Nozes-pecã**

1/4 xícara- 183 kcal



**Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia**

1/2 sanduíche(s)- 191 kcal

### Jantar

690 kcal, 31g proteína, 59g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Mix de castanhas**

1/6 xícara(s)- 145 kcal



**Sopa de grão-de-bico com couve**

546 kcal

## Day 3

2004 kcal ● 143g proteína (29%) ● 94g gordura (42%) ● 111g carboidrato (22%) ● 36g fibra (7%)

### Café da manhã

350 kcal, 19g proteína, 14g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Chocolate amargo**

2 quadrado(s)- 120 kcal



**Smoothie proteico de morango sem laticínios**

230 kcal

### Lanches

315 kcal, 5g proteína, 9g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Chips de couve**

138 kcal



**Abacate**

176 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**

2 1/2 dosador- 273 kcal

### Almoço

505 kcal, 29g proteína, 43g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)**

1 1/2 lata(s)- 371 kcal



**Salada simples de folhas mistas**

136 kcal

### Jantar

565 kcal, 29g proteína, 42g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Salada de edamame e beterraba**

257 kcal



**Tofu ao estilo General Tso**

307 kcal

## Day 4

1958 kcal ● 141g proteína (29%) ● 94g gordura (43%) ● 103g carboidrato (21%) ● 33g fibra (7%)

### Café da manhã

305 kcal, 17g proteína, 6g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Fatias de pepino**  
1/4 pepino- 15 kcal



**Nozes-pecã**  
1/4 xícara- 183 kcal



**Shake de proteína (leite de amêndoa)**  
105 kcal

### Lanches

315 kcal, 5g proteína, 9g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Chips de couve**  
138 kcal



**Abacate**  
176 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
2 1/2 dosador- 273 kcal

### Almoço

505 kcal, 29g proteína, 43g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)**  
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
136 kcal

### Jantar

565 kcal, 29g proteína, 42g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Salada de edamame e beterraba**  
257 kcal



**Tofu ao estilo General Tso**  
307 kcal

## Day 5

2029 kcal ● 171g proteína (34%) ● 104g gordura (46%) ● 71g carboidrato (14%) ● 32g fibra (6%)

### Café da manhã

305 kcal, 17g proteína, 6g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Fatias de pepino**  
1/4 pepino- 15 kcal



**Nozes-pecã**  
1/4 xícara- 183 kcal



**Shake de proteína (leite de amêndoa)**  
105 kcal

### Lanches

200 kcal, 15g proteína, 21g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake proteico verde**  
130 kcal



**Framboesas**  
1 xícara(s)- 72 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
2 1/2 dosador- 273 kcal

### Almoço

595 kcal, 50g proteína, 30g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Seitan simples**  
6 oz- 365 kcal



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

### Jantar

655 kcal, 29g proteína, 12g carboidratos líquidos, 53g gordura



**Tofu ao molho buffalo com ranch vegano**  
506 kcal



**Espinafre salteado simples**  
149 kcal

## Day 6

1967 kcal ● 164g proteína (33%) ● 95g gordura (43%) ● 81g carboidrato (16%) ● 34g fibra (7%)

### Café da manhã

240 kcal, 10g proteína, 17g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Iogurte de amêndoa turbinado](#)  
1 recipiente(s)- 242 kcal

### Lanches

200 kcal, 15g proteína, 21g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake proteico verde](#)  
130 kcal



[Framboesas](#)  
1 xícara(s)- 72 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)  
2 1/2 dosador- 273 kcal

### Almoço

595 kcal, 50g proteína, 30g carboidratos líquidos, 27g gordura



[Seitan simples](#)  
6 oz- 365 kcal



[Salada simples de couve e abacate](#)  
230 kcal

### Jantar

655 kcal, 29g proteína, 12g carboidratos líquidos, 53g gordura



[Tofu ao molho buffalo com ranch vegano](#)  
506 kcal



[Espinafre salteado simples](#)  
149 kcal

## Day 7

1983 kcal ● 149g proteína (30%) ● 86g gordura (39%) ● 113g carboidrato (23%) ● 40g fibra (8%)

### Café da manhã

240 kcal, 10g proteína, 17g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Iogurte de amêndoa turbinado](#)  
1 recipiente(s)- 242 kcal

### Almoço

635 kcal, 35g proteína, 50g carboidratos líquidos, 29g gordura



[Tofu básico](#)  
6 oz- 257 kcal



[Lentilhas](#)  
289 kcal



[Couve salteada](#)  
91 kcal

### Lanches

200 kcal, 15g proteína, 21g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake proteico verde](#)  
130 kcal



[Framboesas](#)  
1 xícara(s)- 72 kcal

### Jantar

630 kcal, 29g proteína, 24g carboidratos líquidos, 42g gordura



[Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano](#)  
393 kcal



[Salada simples de folhas mistas](#)  
237 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)  
2 1/2 dosador- 273 kcal

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ pecãs  
1 xícara, metades (99g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal  
1/2 xícara (59g)
- ☐ manteiga de amêndoa  
3 colher de sopa (48g)
- ☐ mix de nozes  
2 3/4 colher de sopa (22g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ manteiga de amendoim  
1 colher de sopa (16g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado  
1 lata(s) (448g)
- ☐ molho de soja (tamari)  
2 1/2 colher de chá (mL)
- ☐ tofu firme  
2 1/2 lbs (1120g)
- ☐ tempeh  
4 oz (113g)
- ☐ lentilhas, cruas  
6 3/4 colher de sopa (80g)

## Produtos de panificação

- ☐ pão  
2 fatia (64g)

## Doces

- ☐ geleia  
2 colher de sopa (42g)
- ☐ chocolate amargo 70–85%  
6 quadrado(s) (60g)
- ☐ açúcar  
1 1/4 colher de sopa (16g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ amorinhas  
2 1/2 xícara (360g)
- ☐ morangos congelados  
1 xícara, sem descongelar (148g)
- ☐ abacates  
2 1/2 abacate(s) (503g)
- ☐ suco de limão  
1 colher de chá (mL)
- ☐ banana  
3/4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (89g)

## Bebidas

- ☐ proteína em pó  
1 1/4 lbs (585g)
- ☐ água  
20 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó, baunilha  
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar  
2 1/2 xícara (mL)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
3 1/4 oz (mL)
- ☐ molho para salada  
13 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite  
3 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico  
3 colher de sopa (mL)

## Outro

- ☐ levedura nutricional  
2 colher de chá (3g)
- ☐ folhas verdes variadas  
14 1/4 xícara (428g)
- ☐ ranch vegano  
1/4 lbs (mL)
- ☐ nibs de cacau  
2 colher de chá (7g)
- ☐ iogurte de amêndoa, saborizado  
2 recipiente (300g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan  
18 oz (510g)
- ☐ amido de milho (cornstarch)  
2 1/2 colher de sopa (20g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes  
4 xícara(s) (mL)
- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)  
3 lata (~540 g) (1578g)
- ☐ molho Frank's Red Hot  
10 colher de sopa (mL)

## Especiarias e ervas

- ☐ **laranja**  
1 1/2 laranja (231g)
- ☐ **framboesas**  
14 oz (399g)
- ☐ **limão**  
1 pequeno (58g)

- ☐ **sal**  
2 colher de chá (11g)
- ☐ **vinagre de maçã**  
1 1/4 colher de sopa (19g)
- ☐ **pimenta-do-reino**  
3 pitada, moído (1g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ **pepino**  
2 1/2 pepino (≈21 cm) (753g)
  - ☐ **espinafre fresco**  
17 1/2 xícara(s) (525g)
  - ☐ **tomates**  
12 tomatinhos (204g)
  - ☐ **folhas de couve**  
19 oz (537g)
  - ☐ **alho**  
6 dente(s) (de alho) (18g)
  - ☐ **edamame congelado, sem casca**  
1 1/2 xícara (177g)
  - ☐ **beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**  
6 beterraba(s) (300g)
  - ☐ **gengibre fresco**  
2 1/2 colher de sopa (15g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### 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.

### Smoothie proteico de morango sem laticínios

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

**água**  
1 xícara(s) (mL)  
**manteiga de amêndoa**  
3 colher de sopa (48g)  
**proteína em pó, baunilha**  
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)  
**leite de amêndoa sem açúcar**  
1 1/2 xícara(s) (mL)  
**morangos congelados**  
1 xícara, sem descongelar (148g)

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



Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Fatias de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**pepino**  
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 2 refeições:

**pepino**  
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pecãs**  
4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

**pecãs**  
1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Shake de proteína (leite de amêndoa)

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



Para uma única refeição:

**leite de amêndoa sem açúcar**  
1/2 xícara (mL)  
**proteína em pó**  
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 2 refeições:

**leite de amêndoa sem açúcar**  
1 xícara (mL)  
**proteína em pó**  
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

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



## Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Iogurte de amêndoa turbinado

1 recipiente(s) - 242 kcal ● 10g proteína ● 13g gordura ● 17g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

#### nibs de cacau

1 colher de chá (3g)

#### framboesas

8 framboesas (15g)

#### proteína em pó

1 colher de sopa (6g)

#### iogurte de amêndoa, saborizado

1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

#### nibs de cacau

2 colher de chá (7g)

#### framboesas

16 framboesas (30g)

#### proteína em pó

2 colher de sopa (12g)

#### iogurte de amêndoa, saborizado

2 recipiente (300g)

1. Misture o iogurte de amêndoa e o pó de proteína até ficar homogêneo. Cubra com framboesas amassadas e nibs de cacau (opcional). Sirva.

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

#### pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

#### pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

### Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

1/2 sanduíche(s) - 191 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 28g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga de amendoim**  
1/2 colher de sopa (8g)  
**pão**  
1 fatia (32g)  
**geleia**  
1 colher de sopa (21g)

Para todas as 2 refeições:

**manteiga de amendoim**  
1 colher de sopa (16g)  
**pão**  
2 fatia (64g)  
**geleia**  
2 colher de sopa (42g)

1. Toste o pão, se desejar. Espalhe a manteiga de amendoim em uma fatia de pão e a geleia na outra.
2. Junte as fatias de pão e aproveite.

## Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**  
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**  
3 lata (~540 g) (1578g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
3 xícara (90g)  
**molho para salada**  
3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
6 xícara (180g)  
**molho para salada**  
6 colher de sopa (mL)

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

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Seitan simples

6 oz - 365 kcal ● 45g proteína ● 11g gordura ● 20g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**seitan**  
6 oz (170g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**seitan**  
3/4 lbs (340g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (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.

### Salada simples de couve e abacate

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



Para uma única refeição:

**folhas de couve, picado**  
1/2 maço (85g)  
**abacates, picado**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**limão, espremido**  
1/2 pequeno (29g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas de couve, picado**  
1 maço (170g)  
**abacates, picado**  
1 abacate(s) (201g)  
**limão, espremido**  
1 pequeno (58g)

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.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Tofu básico

6 oz - 257 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 oz

#### óleo

1 colher de sopa (mL)

#### tofu firme

6 oz (170g)

1. Fatie o tofu 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.

### Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



#### água

1 2/3 xícara(s) (mL)

#### sal

1 pitada (1g)

#### lentilhas, cruas, enxaguado

6 2/3 colher de sopa (80g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça 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.

### Couve salteada

91 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



#### folhas de couve

1 1/2 xícara, picada (60g)

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

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



## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Amoras

1 1/4 xícara(s) - 87 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

**amorinhas**

1 1/4 xícara (180g)

Para todas as 2 refeições:

**amorinhas**

2 1/2 xícara (360g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

### Fatias de pepino

1 pepino - 60 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pepino**

1 pepino (≈21 cm) (301g)

Para todas as 2 refeições:

**pepino**

2 pepino (≈21 cm) (602g)

1. Fatie o pepino em rodela 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 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Chips de couve

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

### 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 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Shake proteico verde

130 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 14g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1/8 xícara(s) (mL)  
**espinafre fresco**  
1/2 xícara(s) (15g)  
**proteína em pó, baunilha**  
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)  
**banana, congelado**  
1/4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (30g)  
**laranja, descascado, fatiado e sem sementes**  
1/2 laranja (77g)

Para todas as 3 refeições:

**água**  
3/8 xícara(s) (mL)  
**espinafre fresco**  
1 1/2 xícara(s) (45g)  
**proteína em pó, baunilha**  
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)  
**banana, congelado**  
3/4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (89g)  
**laranja, descascado, fatiado e sem sementes**  
1 1/2 laranja (231g)

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador (se a banana não estiver congelada, adicione alguns cubos de gelo).
2. Bata bem. Adicione mais água, se necessário.
3. Sirva imediatamente.

### 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 3 refeições:

**framboesas**  
3 xícara (369g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.



## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Salada de seitan

718 kcal ● 54g proteína ● 35g gordura ● 33g carboidrato ● 13g fibra



#### óleo

2 colher de chá (mL)

#### levedura nutricional

2 colher de chá (3g)

#### molho para salada

2 colher de sopa (mL)

#### espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

#### seitan, esfarelado ou fatiado

6 oz (170g)

#### tomates, cortado ao meio

12 tomatinhos (204g)

#### abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### Mix de castanhas

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



Rende 1/6 xícara(s)

#### mix de nozes

2 2/3 colher de sopa (22g)

1. A receita não possui instruções.

### Sopa de grão-de-bico com couve

546 kcal ● 27g proteína ● 14g gordura ● 56g carboidrato ● 21g fibra



#### caldo de legumes

4 xícara(s) (mL)

#### óleo

1 colher de chá (mL)

#### folhas de couve, picado

2 xícara, picada (80g)

#### alho, picado fino

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

#### grão-de-bico, enlatado, escorrido

1 lata(s) (448g)

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

### Salada de edamame e beterraba

257 kcal ● 14g proteína ● 11g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
1 1/2 xícara (45g)  
**vinagrete balsâmico**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**edamame congelado, sem casca**  
3/4 xícara (89g)  
**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado**  
3 beterraba(s) (150g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
3 xícara (90g)  
**vinagrete balsâmico**  
3 colher de sopa (mL)  
**edamame congelado, sem casca**  
1 1/2 xícara (177g)  
**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado**  
6 beterraba(s) (300g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

### Tofu ao estilo General Tso

307 kcal ● 15g proteína ● 17g gordura ● 24g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**molho de soja (tamari)**  
1 1/4 colher de chá (mL)  
**gengibre fresco, picado**  
1 1/4 colher de sopa (8g)  
**açúcar**  
2 colher de chá (8g)  
**vinagre de maçã**  
2 colher de chá (9g)  
**amido de milho (cornstarch)**  
1 1/4 colher de sopa (10g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**alho, picado**  
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)  
**tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos**  
6 1/4 oz (177g)

Para todas as 2 refeições:

**molho de soja (tamari)**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**gengibre fresco, picado**  
2 1/2 colher de sopa (15g)  
**açúcar**  
1 1/4 colher de sopa (16g)  
**vinagre de maçã**  
1 1/4 colher de sopa (19g)  
**amido de milho (cornstarch)**  
2 1/2 colher de sopa (20g)  
**óleo**  
1 1/4 colher de sopa (mL)  
**alho, picado**  
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)  
**tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos**  
3/4 lbs (354g)

1. Em uma tigela pequena, bata o gengibre, o alho, o molho de soja, o açúcar e o vinagre de maçã. Reserve.
2. Em uma tigela grande, misture o tofu em cubos, o amido de milho e sal e pimenta a gosto. Misture para cobrir.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio-alto. Adicione o tofu e cozinhe até ficar crocante, 5-8 minutos.
4. Reduza o fogo para baixo e despeje o molho. Mexa e cozinhe até o molho engrossar, cerca de 1 minuto. Sirva.

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Tofu ao molho buffalo com ranch vegano

506 kcal ● 23g proteína ● 42g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**molho Frank's Red Hot**  
4 colher de sopa (mL)  
**ranch vegano**  
3 colher de sopa (mL)  
**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**  
2/3 lbs (298g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**molho Frank's Red Hot**  
1/2 xícara (mL)  
**ranch vegano**  
6 colher de sopa (mL)  
**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**  
1 1/3 lbs (595g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tofu com molho ranch vegano.

### Espinafre salteado simples

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

## Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

393 kcal ● 24g proteína ● 25g gordura ● 10g carboidrato ● 8g fibra



#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

#### molho Frank's Red Hot

2 colher de sopa (mL)

#### tempeh, picado grosseiramente

4 oz (113g)

#### ranch vegano

2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com ranch vegano.

### 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.

## Suplemento(s) de proteína [🔗](#)

Comer todos os dias

### Shake de proteína

2 1/2 dosador - 273 kcal ● 61g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

#### proteína em pó

2 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(78g)

#### água

2 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

#### proteína em pó

17 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(543g)

#### água

17 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

