

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 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 amêndoas)

105 kcal

Lanches

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



Chips de couve

138 kcal



Abacate

176 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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 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 amêndoas)

105 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

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

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 amêndoas turbinado
1 recipiente(s)- 242 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

Lanches

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



Shake proteico verde
130 kcal



Framboesas
1 xícara(s)- 72 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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 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 amêndoas 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

Lista de Compras



Produtos de nozes e sementes

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

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 amêndoas sem açúcar**
2 1/2 xícara (mL)

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)

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 amêndoas, saborizado**
2 recipiente (300g)

Grãos cerealíferos e massas

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

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)

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 amêndoas
1 colher de sopa (16g)
proteína em pó, baunilha
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
leite de amêndoas 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 amêndoas
3 colher de sopa (48g)
proteína em pó, baunilha
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
leite de amêndoas 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 rodelas 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 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.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Iogurte de amêndoas 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 amêndoas, 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 amêndoas, saborizado
2 recipiente (300g)

1. Misture o iogurte de amêndoas 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 rodelas 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)
gingibre 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)
gingibre 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.

