

Meal Plan - Dieta vegana baixa em carboidratos de 2100 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 12055 kcal ● 135g proteína (26%) ● 94g gordura (41%) ● 131g carboidrato (25%) ● 38g fibra (7%)

Café da manhã

300 kcal, 13g proteína, 26g carboidratos líquidos, 12g gordura



Grão-de-bico mexido
280 kcal



Melancia
2 oz- 20 kcal

Lanches

185 kcal, 9g proteína, 3g carboidratos líquidos, 15g gordura



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

675 kcal, 34g proteína, 35g carboidratos líquidos, 38g gordura



Sanduíche vegano de abacate amassado
1 sanduíche(s)- 387 kcal



Amendoins torrados
1/3 xícara(s)- 288 kcal

Jantar

625 kcal, 19g proteína, 65g carboidratos líquidos, 28g gordura



Massa cremosa com cogumelos
323 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
302 kcal

Day 22055 kcal ● 135g proteína (26%) ● 94g gordura (41%) ● 131g carboidrato (25%) ● 38g fibra (7%)

Café da manhã

300 kcal, 13g proteína, 26g carboidratos líquidos, 12g gordura



Grão-de-bico mexido
280 kcal



Melancia
2 oz- 20 kcal

Lanches

185 kcal, 9g proteína, 3g carboidratos líquidos, 15g gordura



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

675 kcal, 34g proteína, 35g carboidratos líquidos, 38g gordura



Sanduíche vegano de abacate amassado
1 sanduíche(s)- 387 kcal



Amendoins torrados
1/3 xícara(s)- 288 kcal

Jantar

625 kcal, 19g proteína, 65g carboidratos líquidos, 28g gordura



Massa cremosa com cogumelos
323 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
302 kcal

Café da manhã

295 kcal, 12g proteína, 15g carboidratos líquidos, 19g gordura

Purê de maçã

57 kcal

Sementes de girassol

240 kcal

Lanches

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

Abacate

176 kcal

Chips de couve

138 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

590 kcal, 48g proteína, 36g carboidratos líquidos, 24g gordura

Tofu assado

16 oz- 452 kcal

Milho

139 kcal

Jantar

585 kcal, 26g proteína, 63g carboidratos líquidos, 18g gordura

Salada simples de couve

1 1/2 xícara(s)- 83 kcal

Massa de lentilha

252 kcal

Pão de alho vegano simples

2 fatia(s)- 252 kcal

Café da manhã

295 kcal, 12g proteína, 15g carboidratos líquidos, 19g gordura

Purê de maçã

57 kcal

Sementes de girassol

240 kcal

Lanches

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

Abacate

176 kcal

Chips de couve

138 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

590 kcal, 48g proteína, 36g carboidratos líquidos, 24g gordura

Tofu assado

16 oz- 452 kcal

Milho

139 kcal

Jantar

585 kcal, 26g proteína, 63g carboidratos líquidos, 18g gordura

Salada simples de couve

1 1/2 xícara(s)- 83 kcal

Massa de lentilha


252 kcal

Pão de alho vegano simples

2 fatia(s)- 252 kcal


Café da manhã

355 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 23g gordura



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal




Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas

1 torrada(s)- 203 kcal

Lanches

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



Abacate

176 kcal




Chips de couve

138 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal


Almoço

615 kcal, 65g proteína, 41g carboidratos líquidos, 20g gordura



Asinhas de seitan ao teriyaki

8 oz de seitan- 595 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal


Jantar

510 kcal, 22g proteína, 30g carboidratos líquidos, 31g gordura




Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal



Pão de alho vegano simples

1 fatia(s)- 126 kcal




Tofu Cajun

196 kcal


Café da manhã

355 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 23g gordura



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal



Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas

1 torrada(s)- 203 kcal


Lanches

255 kcal, 4g proteína, 19g carboidratos líquidos, 15g gordura



Queijo vegano

2 cubo de 1"- 182 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, 46g proteína, 32g carboidratos líquidos, 27g gordura



Seitan simples

5 oz- 305 kcal




Couve-de-bruxelas assada

290 kcal

Jantar

590 kcal, 13g proteína, 22g carboidratos líquidos, 39g gordura




Zoodles com molho de abacate

588 kcal


Café da manhã

355 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 23g gordura



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal




Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas

1 torrada(s)- 203 kcal


Lanches

255 kcal, 4g proteína, 19g carboidratos líquidos, 15g gordura



Queijo vegano

2 cubo de 1"- 182 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, 46g proteína, 32g carboidratos líquidos, 27g gordura



Seitan simples

5 oz- 305 kcal




Couve-de-bruxelas assada

290 kcal

Jantar

590 kcal, 13g proteína, 22g carboidratos líquidos, 39g gordura



Zoodles com molho de abacate

588 kcal

Outro

- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
10 fatias (104g)
- ☐ folhas verdes variadas
17 1/2 xícara (522g)
- ☐ levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
- ☐ tofu sedoso
1/4 pacote (≈450 g) (113g)
- ☐ Massa de lentilha
4 oz (113g)
- ☐ molho teriyaki
4 colher de sopa (mL)
- ☐ queijo vegano em bloco
4 cubo de 2,5 cm (113g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
13 1/2 oz (384g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante
2 colher de chá (mL)
- ☐ molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
4 2/3 abacate(s) (938g)
- ☐ melancia
4 oz (113g)
- ☐ suco de limão
4 fl oz (mL)
- ☐ purê de maçã
2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)
- ☐ framboesas
2/3 lbs (303g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoim torrado
1 xícara (164g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1 lata(s) (448g)
- ☐ molho de soja (tamari)
2/3 lbs (mL)
- ☐ tofu extra firme
2 lbs (907g)
- ☐ tofu firme
6 1/4 oz (177g)

Produtos de nozes e sementes

Bebidas

- ☐ proteína em pó
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)
- ☐ água
18 1/3 xícara(s) (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 1/2 oz (mL)
- ☐ azeite
1/4 lbs (mL)
- ☐ molho para salada
56 1/4 colher de chá (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ cominho em pó
4 pitada (1g)
- ☐ cúrcuma em pó
4 pitada (2g)
- ☐ sal
2 1/2 colher de chá (16g)
- ☐ tempero cajun
5 pitada (1g)
- ☐ manjerição fresco
2 1/2 xícara, folhas inteiras (60g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ervilhas congeladas
4 colher de sopa (34g)
- ☐ alho
5 3/4 dente(s) (de alho) (17g)
- ☐ cogumelos
3 oz (85g)
- ☐ tomates
7 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (918g)
- ☐ folhas de couve
16 1/4 oz (460g)
- ☐ gengibre fresco
2 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)
- ☐ grãos de milho congelados
2 xícara (272g)
- ☐ abobrinha
2 1/2 grande (808g)
- ☐ couve-de-bruxelas
1 1/4 lbs (567g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
4 oz (114g)
- ☐ seitan
18 oz (510g)

- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
 - ☐ miolos de girassol
2 2/3 oz (76g)
 - ☐ sementes de gergelim
2 colher de sopa (18g)
 - ☐ manteiga de amêndoa
3 colher de sopa (48g)
 - ☐ sementes de linhaça
3 pitada (3g)
-

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Grão-de-bico mexido

280 kcal ● 12g proteína ● 12g gordura ● 21g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
1/3 xícara (10g)
levedura nutricional
1 colher de chá (1g)
cominho em pó
2 pitada (1g)
cúrcuma em pó
2 pitada (1g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
1/2 lata(s) (224g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
2/3 xícara (20g)
levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
cominho em pó
4 pitada (1g)
cúrcuma em pó
4 pitada (2g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
1 lata(s) (448g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o grão-de-bico e amasse com as costas de um garfo. Acrescente açafrão-da-terra (cúrcuma), cominho e uma pitada de sal/pimenta, e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente.
2. Adicione um fio de água, a levedura nutricional e as folhas verdes e cozinhe até que as folhas murchem, 1-2 minutos. Sirva!

Melancia

2 oz - 20 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

melancia
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

melancia
4 oz (113g)

1. Corte a melancia e sirva.

Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

Purê de maçã

57 kcal 0g proteína 0g gordura 12g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

purê de maçã
1 recipiente para viagem (~110 g) (122g)

Para todas as 2 refeições:

purê de maçã
2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)

- 1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

Sementes de girassol

240 kcal 11g proteína 19g gordura 3g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1 1/3 oz (38g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
2 2/3 oz (76g)

- 1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 153 kcal 6g proteína 12g gordura 3g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
2 2/3 colher de sopa (24g)

Para todas as 3 refeições:

amendoim torrado
1/2 xícara (73g)

- 1. A receita não possui instruções.

Torrada com manteiga de amêndoa 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 amêndoa
1 colher de sopa (16g)
sementes de linhaça
1 pitada (1g)
framboesas
10 framboesas (19g)

Para todas as 3 refeições:

pão
3 fatia(s) (96g)
manteiga de amêndoa
3 colher de sopa (48g)
sementes de linhaça
3 pitada (3g)
framboesas
30 framboesas (57g)

1. Toste o pão (opcional).
2. Espalhe a manteiga de amêndoa 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.

Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

Sanduíche vegano de abacate amassado

1 sanduíche(s) - 387 kcal  23g proteína  16g gordura  29g carboidrato  10g fibra



Para uma única refeição:

Fatias tipo deli à base de plantas
5 fatias (52g)
pão
2 fatia(s) (64g)
molho picante
1 colher de chá (mL)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
abacates, descascado e sem sementes
1/3 abacate(s) (67g)

Para todas as 2 refeições:

Fatias tipo deli à base de plantas
10 fatias (104g)
pão
4 fatia(s) (128g)
molho picante
2 colher de chá (mL)
folhas verdes variadas
16 colher de sopa (30g)
abacates, descascado e sem sementes
2/3 abacate(s) (134g)

1. Usando o cabo de um garfo, amasse o abacate sobre a fatia inferior do pão. Coloque as fatias deli e as folhas verdes por cima. Regue com molho picante, cubra com a outra fatia de pão e sirva.

Amendoins torrados

1/3 xícara(s) - 288 kcal  11g proteína  23g gordura  6g carboidrato  4g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
5 colher de sopa (46g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
10 colher de sopa (91g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

Tofu assado

16 oz - 452 kcal 44g proteína 23g gordura 11g carboidrato 5g fibra



Para uma única refeição:

- molho de soja (tamari)**
1/2 xícara (mL)
- sementes de gergelim**
1 colher de sopa (9g)
- tofu extra firme**
1 lbs (454g)
- gingibre fresco, descascado e ralado**
1 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)

Para todas as 2 refeições:

- molho de soja (tamari)**
1 xícara (mL)
- sementes de gergelim**
2 colher de sopa (18g)
- tofu extra firme**
2 lbs (907g)
- gingibre fresco, descascado e ralado**
2 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)

1. Seque o tofu com papel-toalha e corte em cubos.
2. Preaqueça o forno a 350°F (175°C) e unte levemente uma assadeira.
3. Aqueça uma pequena frigideira em fogo médio. Torra as sementes de gergelim até ficarem perfumadas, cerca de 1–2 minutos.
4. Em uma tigela grande, misture os cubos de tofu com molho de soja, gengibre e as sementes de gergelim torradas até ficarem bem revestidos.
5. Distribua o tofu na assadeira preparada e asse por 15 minutos. Vire os cubos e continue assando até ficarem firmes e aquecidos por completo, cerca de mais 15 minutos. Sirva.

Milho

139 kcal 4g proteína 1g gordura 25g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

- grãos de milho congelados**
1 xícara (136g)

Para todas as 2 refeições:

- grãos de milho congelados**
2 xícara (272g)

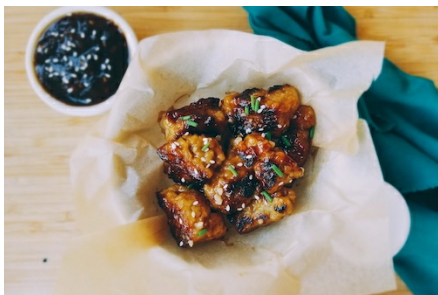
1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Asinhas de seitan ao teriyaki

8 oz de seitan - 595 kcal ● 64g proteína ● 20g gordura ● 38g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz de seitan

seitan

1/2 lbs (227g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

4 colher de sopa (mL)

1. Corte o seitan em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
3. Adicione o seitan e cozinhe por alguns minutos de cada lado até as bordas dourarem e ficarem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.

Tomates-cereja

6 tomates-cereja - 21 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Rende 6 tomates-cereja

tomates

6 tomatinhos (102g)

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

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Seitan simples

5 oz - 305 kcal ● 38g proteína ● 10g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

seitan

5 oz (142g)

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

seitan

10 oz (284g)

óleo

2 1/2 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.

Couve-de-bruxelas assada

290 kcal ● 9g proteína ● 17g gordura ● 15g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

sal
1/3 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá, moído (0g)
couve-de-bruxelas
10 oz (284g)
azeite
1 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
5 pitada (4g)
pimenta-do-reino
3 1/3 pitada, moído (1g)
couve-de-bruxelas
1 1/4 lbs (567g)
azeite
2 1/2 colher de sopa (mL)

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

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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, dia 4 e dia 5

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 3 refeições:

abacates

1 1/2 abacate(s) (302g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

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 3 refeições:

sal

2 colher de chá (12g)

folhas de couve

2 maço (340g)

azeite

2 colher de sopa (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.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Queijo vegano

2 cubo de 1" - 182 kcal  2g proteína  14g gordura  12g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

queijo vegano em bloco
2 cubo de 2,5 cm (57g)

Para todas as 2 refeições:

queijo vegano em bloco
4 cubo de 2,5 cm (113g)

1. Fatie e aproveite.

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.

Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

Massa cremosa com cogumelos

323 kcal 13g proteína 9g gordura 45g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

- tofu sedoso
- 1/8 pacote (≈450 g) (57g)
- azeite
- 1/2 colher de sopa (mL)
- molho de soja (tamari)
- 1/4 colher de sopa (mL)
- ervilhas congeladas
- 2 colher de sopa (17g)
- suco de limão
- 3/8 colher de chá (mL)
- massa seca crua
- 2 oz (57g)
- alho, picado fino
- 3/8 dente(s) (de alho) (1g)
- cogumelos, fatiado
- 1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

- tofu sedoso
- 1/4 pacote (≈450 g) (113g)
- azeite
- 1 colher de sopa (mL)
- molho de soja (tamari)
- 1/2 colher de sopa (mL)
- ervilhas congeladas
- 4 colher de sopa (34g)
- suco de limão
- 1/4 colher de sopa (mL)
- massa seca crua
- 4 oz (114g)
- alho, picado fino
- 3/4 dente(s) (de alho) (2g)
- cogumelos, fatiado
- 3 oz (85g)

1. No liquidificador, adicione o tofu, o molho de soja e metade do azeite (reservando o restante para depois). Bata até ficar homogêneo. Reserve.
Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
Enquanto isso, aqueça o azeite restante em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione os cogumelos e refogue até amolecer, cerca de 10 minutos.
Adicione o alho aos cogumelos e cozinhe por mais 5 minutos. Em seguida, adicione a mistura de tofu e as ervilhas e leve à fervura rápida. Retire do fogo.
Adicione o suco de limão ao molho e tempere com uma boa pitada de sal e bastante pimenta-do-reino moída na hora.
Despeje o molho sobre a massa e sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

302 kcal 6g proteína 19g gordura 21g carboidrato 6g fibra



Para uma única refeição:

- folhas verdes variadas
- 6 xícara (180g)
- tomates
- 1 xícara de tomates-cereja (149g)
- molho para salada
- 6 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

- folhas verdes variadas
- 12 xícara (360g)
- tomates
- 2 xícara de tomates-cereja (298g)
- molho para salada
- 3/4 xícara (mL)

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

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de couve

1 1/2 xícara(s) - 83 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve

1 1/2 xícara, picada (60g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve

3 xícara, picada (120g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Massa de lentilha

252 kcal ● 16g proteína ● 2g gordura ● 30g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

molho para macarrão

1/8 pote (680 g) (84g)

Massa de lentilha

2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão

1/4 pote (680 g) (168g)

Massa de lentilha

4 oz (113g)

1. Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem.\r\nCubra com o molho e sirva.

Pão de alho vegano simples

2 fatia(s) - 252 kcal ● 8g proteína ● 11g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pão

2 fatia (64g)

azeite

2 colher de chá (mL)

alho, picado fino

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

Para todas as 2 refeições:

pão

4 fatia (128g)

azeite

4 colher de chá (mL)

alho, picado fino

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

1. Regue o pão com o óleo, polvilhe o alho e toste em um forno elétrico até o pão ficar dourado.

Jantar 3

Comer em dia 5

Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



folhas verdes variadas

3 3/4 xícara (113g)

tomates

10 colher de sopa de tomates-cereja (93g)

molho para salada

1/4 xícara (mL)

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

Pão de alho vegano simples

1 fatia(s) - 126 kcal ● 4g proteína ● 6g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 fatia(s)

pão

1 fatia (32g)

azeite

1 colher de chá (mL)

alho, picado fino

1 dente(s) (de alho) (3g)

1. Regue o pão com o óleo, polvilhe o alho e toste em um forno elétrico até o pão ficar dourado.

Tofu Cajun

196 kcal ● 14g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



tempero cajun

5 pitada (1g)

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos

6 1/4 oz (177g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Combine o tofu em cubos, o tempero cajun, o óleo e sal e pimenta em uma assadeira. Misture para cobrir.
3. Asse até ficar crocante, 20-25 minutos. Sirva.

Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

Zoodles com molho de abacate

588 kcal 13g proteína 39g gordura 22g carboidrato 25g fibra



Para uma única refeição:

água
3/8 xícara(s) (mL)
suco de limão
1/4 xícara (mL)
manjeriçao fresco
1 1/4 xícara, folhas inteiras (30g)
tomates, cortado ao meio
12 1/2 tomatinhos (213g)
abobrinha
1 1/4 grande (404g)
abacates, descascado e sem sementes
1 1/4 abacate(s) (251g)

Para todas as 2 refeições:

água
5/6 xícara(s) (mL)
suco de limão
1/2 xícara (mL)
manjeriçao fresco
2 1/2 xícara, folhas inteiras (60g)
tomates, cortado ao meio
25 tomatinhos (425g)
abobrinha
2 1/2 grande (808g)
abacates, descascado e sem sementes
2 1/2 abacate(s) (503g)

1. Usando um espiralizador ou um descascador, faça os noodles de abobrinha.
2. Coloque a água, o suco de limão, o abacate e o manjeriçao no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
3. Em uma tigela, misture os noodles de abobrinha, os tomates e o molho e mexa delicadamente até ficarem bem envolvidos. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.
4. Observação: embora esta receita fique melhor fresca, ela pode ser conservada na geladeira por um ou dois dias.

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.