

# 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 1

2055 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

## Day 2

2055 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

## Day 3

2062 kcal ● 152g proteína (29%) ● 87g gordura (38%) ● 126g carboidrato (24%) ● 41g fibra (8%)

### 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 4

2062 kcal ● 152g proteína (29%) ● 87g gordura (38%) ● 126g carboidrato (24%) ● 41g fibra (8%)

### 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 5

2069 kcal ● 167g proteína (32%) ● 99g gordura (43%) ● 100g carboidrato (19%) ● 27g fibra (5%)

### Café da manhã

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



#### Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal



#### Torrada com manteiga de amêndoas e framboesas amassadas

1 torrada(s)- 203 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

### Lanches

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



#### Abacate

176 kcal



#### Chips de couve

138 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

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

## Day 6

2065 kcal ● 137g proteína (26%) ● 104g gordura (45%) ● 92g carboidrato (18%) ● 54g fibra (10%)

### Café da manhã

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



#### Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal



#### Torrada com manteiga de amêndoas e framboesas amassadas

1 torrada(s)- 203 kcal

### Almoço

595 kcal, 46g proteína, 32g carboidratos líquidos, 27g gordura



#### Seitan simples

5 oz- 305 kcal



#### Couve-de-bruxelas assada

290 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

### Jantar

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



#### Zoodles com molho de abacate

588 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

2065 kcal ● 137g proteína (26%) ● 104g gordura (45%) ● 92g carboidrato (18%) ● 54g fibra (10%)

### Café da manhã

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



#### Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal



#### Torrada com manteiga de amêndoas e framboesas amassadas

1 torrada(s)- 203 kcal

### Almoço

595 kcal, 46g proteína, 32g carboidratos líquidos, 27g gordura



#### Seitan simples

5 oz- 305 kcal



#### Couve-de-bruxelas assada

290 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

### Jantar

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



#### Zoodles com molho de abacate

588 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



## 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)
- manjericão 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 amêndoas**

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 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 3 refeições:

**pão**  
3 fatia(s) (96g)  
**manteiga de amêndoas**  
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 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.

## 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)  
**gengibre 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)  
**gengibre 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. Torre 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 vez 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.\r\nCozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.\r\nEnquanto isso, aqueça o azeite restante em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione os cogumelos e refogue até amolecer, cerca de 10 minutos.\r\nAdicione 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.\r\nAdicione o suco de limão ao molho e tempere com uma boa pitada de sal e bastante pimenta-do-reino moída na hora.\r\nDespeje 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)  
**manjericão 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)  
**manjericão 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 manjericão 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.