

# Meal Plan - Dieta vegana baixa em carboidratos de 2300 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** 2292 kcal ● 157g proteína (27%) ● 113g gordura (44%) ● 122g carboidrato (21%) ● 41g fibra (7%)

## Café da manhã

385 kcal, 10g proteína, 32g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Barra de granola pequena**

2 barra(s)- 238 kcal



**Amêndoas torradas**

1/6 xícara(s)- 148 kcal

## Lanches

270 kcal, 6g proteína, 24g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Melancia**

6 oz- 61 kcal



**Chips de couve**

206 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

2 1/2 dosador- 273 kcal

## Almoço

500 kcal, 40g proteína, 14g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Farelos veganos**

2 xícara(s)- 292 kcal



**Tomates assados**

3 1/2 tomate(s)- 208 kcal

## Jantar

865 kcal, 40g proteína, 50g carboidratos líquidos, 50g gordura



**Tenders de chik'n crocantes**

9 tender(es)- 514 kcal



**Abacate**

351 kcal

## Day 2

2348 kcal ● 156g proteína (27%) ● 120g gordura (46%) ● 134g carboidrato (23%) ● 27g fibra (5%)

### Café da manhã

385 kcal, 10g proteína, 32g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Barra de granola pequena**  
2 barra(s)- 238 kcal



**Amêndoas torradas**  
1/6 xícara(s)- 148 kcal

### Lanches

270 kcal, 6g proteína, 24g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Melancia**  
6 oz- 61 kcal



**Chips de couve**  
206 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almoço

720 kcal, 40g proteína, 33g carboidratos líquidos, 47g gordura



**Couve salteada**  
91 kcal



**Tofu com limão e pimenta**  
17 1/2 oz- 630 kcal

### Jantar

700 kcal, 39g proteína, 43g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Banana**  
1 banana(s)- 117 kcal



**Salada de seitan**  
359 kcal



**Sementes de girassol**  
226 kcal

## Day 3

2282 kcal ● 158g proteína (28%) ● 111g gordura (44%) ● 131g carboidrato (23%) ● 32g fibra (6%)

### Café da manhã

385 kcal, 10g proteína, 32g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Barra de granola pequena**  
2 barra(s)- 238 kcal



**Amêndoas torradas**  
1/6 xícara(s)- 148 kcal

### Lanches

200 kcal, 8g proteína, 20g carboidratos líquidos, 5g gordura



**Leite de soja**  
1 xícara(s)- 85 kcal



**Uvas**  
116 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almoço

720 kcal, 40g proteína, 33g carboidratos líquidos, 47g gordura



**Couve salteada**  
91 kcal



**Tofu com limão e pimenta**  
17 1/2 oz- 630 kcal

### Jantar

700 kcal, 39g proteína, 43g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Banana**  
1 banana(s)- 117 kcal



**Salada de seitan**  
359 kcal



**Sementes de girassol**  
226 kcal

## Day 4

2338 kcal ● 200g proteína (34%) ● 87g gordura (34%) ● 129g carboidrato (22%) ● 59g fibra (10%)

### Café da manhã

375 kcal, 34g proteína, 8g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Amêndoas torradas**

1/6 xícara(s)- 166 kcal



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

210 kcal

### Lanches

200 kcal, 8g proteína, 20g carboidratos líquidos, 5g gordura



**Leite de soja**

1 xícara(s)- 85 kcal



**Uvas**

116 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

2 1/2 dosador- 273 kcal

### Almoço

660 kcal, 36g proteína, 61g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Salada simples de couve e abacate**

230 kcal



**Salteado de Chik'n**

427 kcal

### Jantar

830 kcal, 62g proteína, 38g carboidratos líquidos, 37g gordura



**Refogado de cenoura com carne moída**

830 kcal

## Day 5

2246 kcal ● 192g proteína (34%) ● 108g gordura (43%) ● 97g carboidrato (17%) ● 29g fibra (5%)

### Café da manhã

375 kcal, 34g proteína, 8g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Amêndoas torradas**

1/6 xícara(s)- 166 kcal



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

210 kcal

### Lanches

305 kcal, 13g proteína, 14g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Chocolate amargo**

3 quadrado(s)- 180 kcal



**Leite de soja**

1 1/2 xícara(s)- 127 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

2 1/2 dosador- 273 kcal

### Almoço

670 kcal, 28g proteína, 49g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Mix de castanhas**

1/4 xícara(s)- 218 kcal



**Tofu laranja com gergelim**

7 onça(s) de tofu- 377 kcal



**Vagem com manteiga e alho veganos**

73 kcal

### Jantar

625 kcal, 56g proteína, 25g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Arroz integral**

1/4 xícara de arroz integral cozido- 57 kcal



**Tofu assado**

20 oz- 566 kcal

## Day 6

2256 kcal ● 177g proteína (31%) ● 116g gordura (46%) ● 97g carboidrato (17%) ● 30g fibra (5%)

### Café da manhã

385 kcal, 19g proteína, 8g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Tomates-cereja**

6 tomates-cereja- 21 kcal



**Sementes de abóbora**

366 kcal

### Lanches

305 kcal, 13g proteína, 14g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Chocolate amargo**

3 quadrado(s)- 180 kcal



**Leite de soja**

1 1/2 xícara(s)- 127 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

2 1/2 dosador- 273 kcal

### Almoço

670 kcal, 28g proteína, 49g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Mix de castanhas**

1/4 xícara(s)- 218 kcal



**Tofu laranja com gergelim**

7 onça(s) de tofu- 377 kcal



**Vagem com manteiga e alho veganos**

73 kcal

### Jantar

625 kcal, 56g proteína, 25g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Arroz integral**

1/4 xícara de arroz integral cozido- 57 kcal



**Tofu assado**

20 oz- 566 kcal

## Day 7

2166 kcal ● 144g proteína (27%) ● 115g gordura (48%) ● 107g carboidrato (20%) ● 33g fibra (6%)

### Café da manhã

385 kcal, 19g proteína, 8g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Tomates-cereja**

6 tomates-cereja- 21 kcal



**Sementes de abóbora**

366 kcal

### Lanches

305 kcal, 13g proteína, 14g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Chocolate amargo**

3 quadrado(s)- 180 kcal



**Leite de soja**

1 1/2 xícara(s)- 127 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

2 1/2 dosador- 273 kcal

### Almoço

680 kcal, 33g proteína, 33g carboidratos líquidos, 39g gordura



**Sanduíche vegano de abacate amassado**

1 sanduíche(s)- 387 kcal



**Amêndoas torradas**

1/3 xícara(s)- 296 kcal

### Jantar

520 kcal, 19g proteína, 50g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Tofu básico**

6 oz- 257 kcal



**Salada de tomate e pepino**

71 kcal



**Arroz integral**

5/6 xícara de arroz integral cozido- 191 kcal

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços  
1 1/2 embalagem (340 g) (483g)
- ☐ tofu firme  
3 1/2 lbs (1559g)
- ☐ molho de soja (tamari)  
16 1/3 oz (mL)
- ☐ tofu extra firme  
2 1/2 lbs (1134g)

## Gorduras e óleos

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

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates  
6 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (788g)
- ☐ folhas de couve  
19 1/4 oz (545g)
- ☐ ketchup  
2 1/4 colher de sopa (38g)
- ☐ espinafre fresco  
4 xícara(s) (120g)
- ☐ pimentão  
3/4 médio (89g)
- ☐ cenouras  
5 médio (315g)
- ☐ alho  
6 dente(s) (de alho) (18g)
- ☐ cebola  
5/6 grande (125g)
- ☐ coentro fresco  
2 1/2 colher de sopa, picado (7g)
- ☐ vagens verdes frescas  
3/4 lbs (340g)
- ☐ gengibre fresco  
2 1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (6g)
- ☐ cebola roxa  
1/4 pequeno (18g)
- ☐ pepino  
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

## Frutas e sucos de frutas

## Bebidas

- ☐ proteína em pó  
19 1/2 concha (1/3 xícara cada) (605g)
- ☐ água  
19 xícara (mL)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar  
2 xícara (mL)

## Lanches

- ☐ barrinha de granola pequena  
6 barra (150g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas  
1 1/4 xícara, inteira (173g)
- ☐ miolos de girassol  
2 1/2 oz (71g)
- ☐ mix de nozes  
1/2 xícara (67g)
- ☐ sementes de gergelim  
1 oz (29g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal  
1 xícara (118g)

## Outro

- ☐ tenders 'chik'n' sem carne  
9 pedaços (230g)
- ☐ levedura nutricional  
2 colher de chá (3g)
- ☐ leite de soja sem açúcar  
6 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ tiras veganas chik'n  
1/4 lbs (106g)
- ☐ molho de pimenta sriracha  
1 colher de sopa (15g)
- ☐ óleo de gergelim  
1 colher de sopa (mL)
- ☐ manteiga vegana  
1 1/2 colher de sopa (21g)
- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas  
5 fatias (52g)
- ☐ folhas verdes variadas  
1/2 xícara (15g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ amido de milho (cornstarch)  
1/2 xícara (64g)

- ☐ melancia  
12 oz (340g)
- ☐ abacates  
2 1/3 abacate(s) (469g)
- ☐ suco de limão  
1 colher de chá (mL)
- ☐ limão  
3 pequeno (174g)
- ☐ banana  
2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)
- ☐ uvas  
4 xícara (368g)
- ☐ suco de limão  
2 1/2 colher de chá (mL)
- ☐ laranja  
1/2 fruta (7.3 cm diâ.) (70g)

### Especiarias e ervas

- ☐ sal  
1 colher de sopa (16g)
- ☐ tempero de limão e pimenta  
3 g (3g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha  
1/2 colher de chá (1g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1/3 colher de chá, moído (1g)

- ☐ seitan  
6 oz (170g)
- ☐ arroz integral  
3/4 xícara (138g)

### Doces

- ☐ chocolate amargo 70–85%  
9 quadrado(s) (90g)
- ☐ açúcar  
2 colher de sopa (26g)

### Produtos de panificação

- ☐ pão  
2 fatia(s) (64g)

### Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante  
1 colher de chá (mL)



## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Barra de granola pequena

2 barra(s) - 238 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 30g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**barrinha de granola pequena**  
2 barra (50g)

Para todas as 3 refeições:

**barrinha de granola pequena**  
6 barra (150g)

1. A receita não possui instruções.

### Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 148 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**  
2 2/3 colher de sopa, inteira (24g)

Para todas as 3 refeições:

**amêndoas**  
1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.



# Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

## Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal  6g proteína  13g gordura  2g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**  
3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**  
6 colher de sopa, inteira (54g)

- 1. A receita não possui instruções.

## Shake de proteína (leite de amêndoa)

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**leite de amêndoa sem açúcar**  
2 xícara (mL)  
**proteína em pó**  
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

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



## Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Tomates-cereja

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



Para uma única refeição:

**tomates**  
6 tomatinhos (102g)

Para todas as 2 refeições:

**tomates**  
12 tomatinhos (204g)

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

### Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
1/2 xícara (59g)

Para todas as 2 refeições:

**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
1 xícara (118g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Farelos veganos

2 xícara(s) - 292 kcal ● 37g proteína ● 9g gordura ● 6g carboidrato ● 11g fibra



Rende 2 xícara(s)

**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
2 xícara (200g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

### Tomates assados

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g proteína ● 16g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Rende 3 1/2 tomate(s)

**óleo**

3 1/2 colher de chá (mL)

**tomates**

3 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)  
(319g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Couve salteada

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



Para uma única refeição:

**folhas de couve**

1 1/2 xícara, picada (60g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas de couve**

3 xícara, picada (120g)

**óleo**

1 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.

### Tofu com limão e pimenta

17 1/2 oz - 630 kcal ● 39g proteína ● 40g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**amido de milho (cornstarch)**

2 1/2 colher de sopa (20g)

**óleo**

1 1/4 colher de sopa (mL)

**tempero de limão e pimenta**

5 pitada (1g)

**limão, raspado**

1 1/4 pequeno (73g)

**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**

17 1/2 oz (496g)

Para todas as 2 refeições:

**amido de milho (cornstarch)**

5 colher de sopa (40g)

**óleo**

2 1/2 colher de sopa (mL)

**tempero de limão e pimenta**

1 1/4 colher de chá (3g)

**limão, raspado**

2 1/2 pequeno (145g)

**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**

35 oz (992g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (220°C).
2. Combine tofu, óleo, amido de milho, raspas de limão, lemon pepper e um pouco de sal em uma assadeira forrada. Misture até o tofu ficar uniformemente coberto.
3. Asse por 20-25 minutos até o tofu ficar dourado e crocante. Sirva.

## Almoço 3

Comer em dia 4

### Salada simples de couve e abacate

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



#### **folhas de couve, picado**

1/2 maço (85g)

#### **abacates, picado**

1/2 abacate(s) (101g)

#### **limão, espremido**

1/2 pequeno (29g)

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.

### Salteado de Chik'n

427 kcal ● 31g proteína ● 7g gordura ● 51g carboidrato ● 8g fibra



#### **arroz integral**

1/4 xícara (53g)

#### **água**

1/2 xícara(s) (mL)

#### **molho de soja (tamari)**

1 1/4 colher de sopa (mL)

#### **tiras veganas chik'n**

1/4 lbs (106g)

#### **pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas**

3/4 médio (89g)

#### **cenouras, cortado em tiras finas**

1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)

1. Prepare o arroz e a água conforme as instruções da embalagem (ajuste a quantidade de água se necessário) e reserve.
2. Enquanto isso, coloque as cenouras, as tiras de pimentão e um pequeno jato de água em uma panela em fogo médio. Cozinhe, mexendo frequentemente, até os vegetais soltarem vapor e amaciarem levemente. Adicione as tiras de chik'n e cozinhe até que estejam bem cozidas (verifique as instruções da embalagem para mais detalhes).
3. Adicione o arroz integral e o molho de soja à panela e misture. Aqueça por alguns minutos e sirva.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Mix de castanhas

1/4 xícara(s) - 218 kcal ● 7g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**mix de nozes**  
4 colher de sopa (34g)

Para todas as 2 refeições:

**mix de nozes**  
1/2 xícara (67g)

1. A receita não possui instruções.

### Tofu laranja com gergelim

7 onça(s) de tofu - 377 kcal ● 18g proteína ● 17g gordura ● 35g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**molho de soja (tamari)**  
1 colher de sopa (mL)  
**açúcar**  
1 colher de sopa (13g)  
**molho de pimenta sriracha**  
1/2 colher de sopa (8g)  
**amido de milho (cornstarch)**  
1 1/2 colher de sopa (12g)  
**sementes de gergelim**  
1 colher de chá (3g)  
**óleo de gergelim**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**alho, picado**  
1 dente(s) (de alho) (3g)  
**laranja, espremido**  
1/4 fruta (7.3 cm diâ.) (35g)  
**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**  
1/2 lbs (198g)

Para todas as 2 refeições:

**molho de soja (tamari)**  
2 colher de sopa (mL)  
**açúcar**  
2 colher de sopa (26g)  
**molho de pimenta sriracha**  
1 colher de sopa (15g)  
**amido de milho (cornstarch)**  
3 colher de sopa (24g)  
**sementes de gergelim**  
2 colher de chá (6g)  
**óleo de gergelim**  
1 colher de sopa (mL)  
**alho, picado**  
2 dente(s) (de alho) (6g)  
**laranja, espremido**  
1/2 fruta (7.3 cm diâ.) (70g)  
**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**  
14 oz (397g)

1. Faça o molho de laranja. Em uma tigela pequena, bata juntos o alho, suco de laranja, açúcar, molho de soja e sriracha. Reserve.
2. Em uma tigela grande, misture o tofu em cubos com o amido de milho e as sementes de gergelim.
3. Aqueça óleo de gergelim em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite até ficar crocante, 5-8 minutos.
4. Despeje o molho de laranja e cozinhe até engrossar e aquecer, 1-2 minutos.
5. Sirva.

### Vagem com manteiga e alho veganos

73 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra





Para uma única refeição:

**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**tempero de limão e pimenta**  
1 pitada (0g)  
**manteiga vegana**  
3/4 colher de sopa (11g)  
**alho, picado**  
1 dente(s) (de alho) (3g)  
**vagens verdes frescas, aparado, partido ao meio**  
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
3 pitada (2g)  
**tempero de limão e pimenta**  
1/4 colher de chá (0g)  
**manteiga vegana**  
1 1/2 colher de sopa (21g)  
**alho, picado**  
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)  
**vagens verdes frescas, aparado, partido ao meio**  
3/4 lbs (340g)

1. Coloque as vagens em uma frigideira grande e cubra com água; leve para ferver. Reduza o fogo para médio-baixo e cozinhe até que as vagens comecem a amolecer, cerca de 5 minutos. Escorra a água. Adicione a manteiga às vagens; cozinhe e mexa até a manteiga derreter, 2 a 3 minutos. Cozinhe e mexa o alho com as vagens até o alho ficar macio e perfumado, 3 a 4 minutos. Tempere com lemon pepper e sal. Sirva.

## Almoço 5

Comer em dia 7

### Sanduíche vegano de abacate amassado

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



Rende 1 sanduíche(s)

**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)

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.

### Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 296 kcal 10g proteína 24g gordura 4g carboidrato 6g fibra



Rende 1/3 xícara(s)

**amêndoas**

1/3 xícara, inteira (48g)

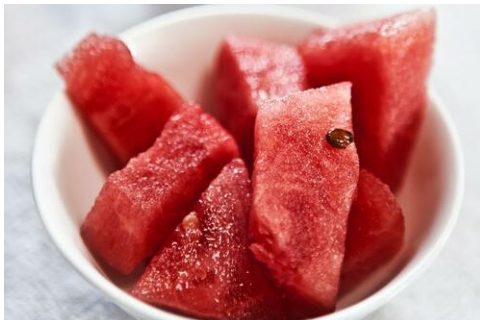
1. A receita não possui instruções.

## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Melancia

6 oz - 61 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**melancia**  
6 oz (170g)

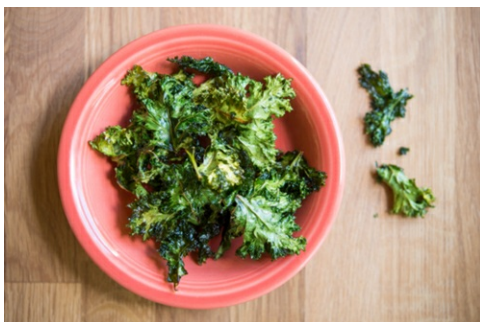
Para todas as 2 refeições:

**melancia**  
12 oz (340g)

1. Corte a melancia e sirva.

### Chips de couve

206 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
1 colher de chá (6g)  
**folhas de couve**  
1 maço (170g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 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 2

Comer em dia 3 e dia 4

## Leite de soja

1 xícara(s) - 85 kcal 7g proteína 5g gordura 2g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar  
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

## Uvas

116 kcal 1g proteína 1g gordura 18g carboidrato 7g fibra



Para uma única refeição:

uvas  
2 xícara (184g)

Para todas as 2 refeições:

uvas  
4 xícara (368g)

1. A receita não possui instruções.



## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Chocolate amargo

3 quadrado(s) - 180 kcal ● 2g proteína ● 13g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**chocolate amargo 70–85%**  
3 quadrado(s) (30g)

Para todas as 3 refeições:

**chocolate amargo 70–85%**  
9 quadrado(s) (90g)

1. A receita não possui instruções.

### Leite de soja

1 1/2 xícara(s) - 127 kcal ● 11g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

**leite de soja sem açúcar**  
4 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Tenders de chik'n crocantes

9 tender(es) - 514 kcal ● 36g proteína ● 20g gordura ● 46g carboidrato ● 0g fibra



Rende 9 tender(es)

**tenders 'chik'n' sem carne**  
9 pedaços (230g)  
**ketchup**  
2 1/4 colher de sopa (38g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.\r\nSirva com ketchup.

### Abacate

351 kcal ● 4g proteína ● 30g gordura ● 4g carboidrato ● 14g fibra



**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.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Banana

1 banana(s) - 117 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**banana**  
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

Para todas as 2 refeições:

**banana**  
2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de seitan

359 kcal ● 27g proteína ● 18g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

- óleo
- 1 colher de chá (mL)
- levedura nutricional
- 1 colher de chá (1g)
- molho para salada
- 1 colher de sopa (mL)
- espinafre fresco
- 2 xícara(s) (60g)
- seitan, esfarelado ou fatiado
- 3 oz (85g)
- tomates, cortado ao meio
- 6 tomatinhos (102g)
- abacates, picado
- 1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

- óleo
- 2 colher de chá (mL)
- levedura nutricional
- 2 colher de chá (3g)
- molho para salada
- 2 colher de sopa (mL)
- espinafre fresco
- 4 xícara(s) (120g)
- seitan, esfarelado ou fatiado
- 6 oz (170g)
- tomates, cortado ao meio
- 12 tomatinhos (204g)
- abacates, picado
- 1/2 abacate(s) (101g)

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

Sementes de girassol

226 kcal ● 11g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

- miolos de girassol
- 1 1/4 oz (35g)

Para todas as 2 refeições:

- miolos de girassol
- 2 1/2 oz (71g)

1. A receita não possui instruções.
-

### Refogado de cenoura com carne moída

830 kcal ● 62g proteína ● 37g gordura ● 38g carboidrato ● 26g fibra



#### **cenouras**

3 1/3 grande (240g)

#### **carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**

10 oz (283g)

#### **molho de soja (tamari)**

2 1/2 colher de sopa (mL)

#### **água**

5 colher de chá (mL)

#### **flocos de pimenta vermelha**

3 1/3 pitada (1g)

#### **suco de limão**

2 1/2 colher de chá (mL)

#### **óleo**

5 colher de chá (mL)

#### **alho, picado finamente**

1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)

#### **cebola, picado**

5/6 grande (125g)

#### **coentro fresco, picado**

2 1/2 colher de sopa, picado (7g)

1. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-baixo e adicione o óleo. Acrescente a cebola picada e o alho e mexa ocasionalmente.
2. Enquanto isso, corte as cenouras em palitos pequenos. Adicione as cenouras à frigideira com as cebolas junto com flocos de pimenta vermelha e uma pitada de sal e pimenta. Continue cozinhando até que as cebolas estejam douradas e as cenouras levemente macias.
3. Adicione os pedaços de carne (hambúrguer desfiado) à panela e misture. Acrescente molho de soja, água e metade do coentro.
4. Quando estiver totalmente cozido, sirva e regue com suco de limão e o restante do coentro.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Arroz integral

1/4 xícara de arroz integral cozido - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**água**  
1/6 xícara(s) (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada, moído (0g)  
**arroz integral**  
4 colher de chá (16g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
1 pitada (1g)  
**água**  
1/3 xícara(s) (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**arroz integral**  
2 2/3 colher de sopa (32g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

### Tofu assado

20 oz - 566 kcal ● 55g proteína ● 29g gordura ● 14g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**molho de soja (tamari)**  
10 colher de sopa (mL)  
**sementes de gergelim**  
1 1/4 colher de sopa (11g)  
**tofu extra firme**  
1 1/4 lbs (567g)  
**gengibre fresco, descascado e ralado**  
1 1/4 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)

Para todas as 2 refeições:

**molho de soja (tamari)**  
1 1/4 xícara (mL)  
**sementes de gergelim**  
2 1/2 colher de sopa (23g)  
**tofu extra firme**  
2 1/2 lbs (1134g)  
**gengibre fresco, descascado e ralado**  
2 1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (6g)

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.



## Jantar 5 [🔗](#)

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.

### Salada de tomate e pepino

71 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



#### molho para salada

1 colher de sopa (mL)

#### cebola roxa, fatiado finamente

1/4 pequeno (18g)

#### pepino, fatiado finamente

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

#### tomates, fatiado finamente

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

### Arroz integral

5/6 xícara de arroz integral cozido - 191 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 39g carboidrato ● 2g fibra



Rende 5/6 xícara de arroz integral cozido

**sal**

1/4 colher de chá (1g)

**água**

1/2 xícara(s) (mL)

**pimenta-do-reino**

1/4 colher de chá, moído (0g)

**arroz integral**

1/4 xícara (53g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

---

## 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.
-