

# 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

## 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

## Suplemento(s) de proteína

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



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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 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

### 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

### Lanches

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



#### Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal



#### Uvas

116 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

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 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 amêndoas)

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 amêndoas)

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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 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

### 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

### 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 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

### 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

### 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

### 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

### 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



## 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 amêndoas 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 amêndoas)

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



Para uma única refeição:

**leite de amêndoas sem açúcar**

1 xícara (mL)

**proteína em pó**

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 2 refeições:

**leite de amêndoas 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)

**tempo 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)

**tempo 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. Sirva 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.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

### 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 cozine 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.