

# Meal Plan - Dieta vegana baixa em carboidratos de 2400 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**   2295 kcal ● 166g proteína (29%) ● 105g gordura (41%) ● 119g carboidrato (21%) ● 53g fibra (9%)

## Café da manhã

385 kcal, 30g proteína, 7g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Abacate**  
176 kcal



**Shake de proteína (leite de amêndoas)**  
210 kcal

## Lanches

305 kcal, 9g proteína, 20g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Pistaches**  
188 kcal



**Barra de granola pequena**  
1 barra(s)- 119 kcal

## Almoço

485 kcal, 17g proteína, 32g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Lentilhas ao curry**  
241 kcal



**Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva**  
245 kcal

## Jantar

790 kcal, 37g proteína, 57g carboidratos líquidos, 35g gordura



**Tortilla chips**  
235 kcal



**Bowl de salada de taco com tempeh**  
554 kcal

## Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

**Day 2** 2364 kcal ● 174g proteína (30%) ● 101g gordura (38%) ● 139g carboidrato (23%) ● 51g fibra (9%)

### Café da manhã

385 kcal, 30g proteína, 7g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Abacate**  
176 kcal



**Shake de proteína (leite de amêndoas)**  
210 kcal

### Lanches

305 kcal, 9g proteína, 20g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Pistaches**  
188 kcal



**Barra de granola pequena**  
1 barra(s)- 119 kcal

### Almoço

555 kcal, 25g proteína, 52g carboidratos líquidos, 23g gordura



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



**Crackers**  
10 biscoito(s)- 169 kcal

### Jantar

790 kcal, 37g proteína, 57g carboidratos líquidos, 35g gordura



**Tortilla chips**  
235 kcal



**Bowl de salada de taco com tempeh**  
554 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

### Day 3

2398 kcal ● 179g proteína (30%) ● 113g gordura (42%) ● 123g carboidrato (21%) ● 44g fibra (7%)

### Café da manhã

400 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Framboesas**  
1 xícara(s)- 72 kcal



**Mix de castanhas**  
3/8 xícara(s)- 327 kcal

### Almoço

700 kcal, 67g proteína, 37g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Salsicha vegana**  
2 salsicha(s)- 536 kcal



**Ervilha-torta**  
164 kcal

### Jantar

745 kcal, 18g proteína, 62g carboidratos líquidos, 43g gordura



**Massa com molho pronto**  
255 kcal



**Nozes-pecã**  
1/2 xícara- 366 kcal



**Pão de alho vegano simples**  
1 fatia(s)- 126 kcal

### Lanches

225 kcal, 11g proteína, 8g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Sementes de abóbora**  
183 kcal



**Tomates-cereja**  
12 tomates-cereja- 42 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

**Day 4** 2398 kcal ● 179g proteína (30%) ● 113g gordura (42%) ● 123g carboidrato (21%) ● 44g fibra (7%)

### Café da manhã

400 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Framboesas**  
1 xícara(s)- 72 kcal



**Mix de castanhas**  
3/8 xícara(s)- 327 kcal

### Lanches

225 kcal, 11g proteína, 8g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Sementes de abóbora**  
183 kcal



**Tomates-cereja**  
12 tomates-cereja- 42 kcal

### Almoço

700 kcal, 67g proteína, 37g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Salsicha vegana**  
2 salsicha(s)- 536 kcal



**Ervilha-torta**  
164 kcal

### Jantar

745 kcal, 18g proteína, 62g carboidratos líquidos, 43g gordura



**Massa com molho pronto**  
255 kcal



**Nozes-pecã**  
1/2 xícara- 366 kcal



**Pão de alho vegano simples**  
1 fatia(s)- 126 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

**Day 5** 2398 kcal ● 161g proteína (27%) ● 127g gordura (48%) ● 100g carboidrato (17%) ● 53g fibra (9%)

### Café da manhã

400 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Framboesas**  
1 xícara(s)- 72 kcal



**Mix de castanhas**  
3/8 xícara(s)- 327 kcal

### Almoço

675 kcal, 30g proteína, 56g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Tempeh básico**  
4 oz- 295 kcal



**Medalhões de batata-doce**  
1 batata doce- 309 kcal



**Beterrabas**  
3 beterrabas- 72 kcal

### Jantar

770 kcal, 37g proteína, 20g carboidratos líquidos, 54g gordura



**Nozes**  
1/2 xícara(s)- 350 kcal



**Crack slaw com tempeh**  
422 kcal

### Lanches

225 kcal, 11g proteína, 8g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Sementes de abóbora**  
183 kcal



**Tomates-cereja**  
12 tomates-cereja- 42 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

**Day 6** 2361 kcal ● 173g proteína (29%) ● 103g gordura (39%) ● 129g carboidrato (22%) ● 57g fibra (10%)

### Café da manhã

320 kcal, 13g proteína, 22g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Amoras**  
1 2/3 xícara(s)- 116 kcal



**Barra de granola rica em proteínas**  
1 barra(s)- 204 kcal

### Almoço

675 kcal, 30g proteína, 56g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Tempeh básico**  
4 oz- 295 kcal



**Medalhões de batata-doce**  
1 batata doce- 309 kcal



**Beterrabas**  
3 beterrabas- 72 kcal

### Lanches

265 kcal, 21g proteína, 29g carboidratos líquidos, 5g gordura



**Barra proteica**  
1 barra- 245 kcal



**Tomates-cereja**  
6 tomates-cereja- 21 kcal

### Jantar

770 kcal, 37g proteína, 20g carboidratos líquidos, 54g gordura



**Nozes**  
1/2 xícara(s)- 350 kcal



**Crack slaw com tempeh**  
422 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

### Day 7

2351 kcal ● 178g proteína (30%) ● 104g gordura (40%) ● 123g carboidrato (21%) ● 52g fibra (9%)

### Café da manhã

320 kcal, 13g proteína, 22g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Amoras**  
1 2/3 xícara(s)- 116 kcal



**Barra de granola rica em proteínas**  
1 barra(s)- 204 kcal

### Almoço

810 kcal, 23g proteína, 41g carboidratos líquidos, 53g gordura



**Nozes-pecã**  
1/2 xícara- 366 kcal



**Salada de feijões mistos**  
444 kcal

### Lanches

265 kcal, 21g proteína, 29g carboidratos líquidos, 5g gordura



**Barra proteica**  
1 barra- 245 kcal



**Tomates-cereja**  
6 tomates-cereja- 21 kcal

### Jantar

625 kcal, 48g proteína, 28g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Seitan simples**  
5 oz- 305 kcal



**Brócolis assado com levedura nutricional**  
3 xícara(s)- 323 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

# Lista de Compras



## Lanches

- chips de tortilla**  
3 1/3 oz (95g)
- barrinha de granola pequena**  
2 barra (50g)
- barra de granola rica em proteínas**  
2 barra (80g)

## Leguminosas e produtos derivados

- tempeh**  
1 1/2 lbs (680g)
- feijão refrito**  
1 xícara (242g)
- lentilhas, cruas**  
2 3/4 colher de sopa (32g)
- feijão-vermelho (kidney beans)**  
1/2 lata (224g)
- grão-de-bico, enlatado**  
1/4 lata(s) (112g)

## Especiarias e ervas

- tempero para taco**  
2 colher de sopa (17g)
- sal**  
1/8 oz (1g)
- pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)
- endro seco (dill)**  
2 pitada (0g)

## Outro

- folhas verdes variadas**  
1 1/2 xícara (45g)
- pasta de curry**  
1 colher de chá (5g)
- Fatias tipo deli à base de plantas**  
5 fatias (52g)
- linguiça vegana**  
4 salsicha (400g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)**  
4 xícara (360g)
- barra de proteína (20g de proteína)**  
2 barra (100g)
- levedura nutricional**  
1 1/2 colher de sopa (6g)

## Sopas, molhos e caldos

## Bebidas

- leite de amêndoas sem açúcar**  
2 xícara (mL)
- proteína em pó**  
23 concha (1/3 xícara cada) (713g)
- água**  
21 1/3 xícara(s) (mL)

## Produtos de nozes e sementes

- leite de coco enlatado**  
4 colher de sopa (mL)
- pistaches sem casca**  
1/2 xícara (62g)
- mix de nozes**  
1 xícara (151g)
- pecãs**  
1 1/2 xícara, metades (149g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal**  
3/4 xícara (89g)
- nozes**  
1 xícara, sem casca (100g)
- miolos de girassol**  
2 colher de sopa (24g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ervilhas sugar snap congeladas**  
7 1/3 xícara (1056g)
- alho**  
4 3/4 dente(s) (de alho) (14g)
- tomates**  
48 tomatinhos (816g)
- batata-doce**  
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**  
6 beterraba(s) (300g)
- pepino**  
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
- cebola**  
1/4 pequeno (18g)
- brócolis**  
3 xícara, picado (273g)

## Produtos de panificação

- pão**  
1/4 lbs (128g)
- biscoitos salgados multigrãos**  
10 bolachas salgadas (35g)

- salsa (molho)**  
6 colher de sopa (108g)
- molho picante**  
1/2 fl oz (mL)
- molho para macarrão**  
1/4 pote (680 g) (168g)

### **Grãos cerealíferos e massas**

- massa seca crua**  
4 oz (114g)
- seitan**  
5 oz (142g)

### **Gorduras e óleos**

- óleo**  
1/4 lbs (mL)
- azeite**  
1 1/4 oz (mL)

### **Frutas e sucos de frutas**

- abacates**  
2 1/3 abacate(s) (469g)
  - suco de limão**  
2/3 fl oz (mL)
  - framboesas**  
3 xícara (369g)
  - amorinhas**  
3 1/3 xícara (480g)
-

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**abacates**

1/2 abacate(s) (101g)

**suco de limão**

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**abacates**

1 abacate(s) (201g)

**suco de limão**

1 colher de chá (mL)

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

### 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 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**  
1 xícara (123g)

Para todas as 3 refeições:

**framboesas**  
3 xícara (369g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

### Mix de castanhas

3/8 xícara(s) - 327 kcal ● 10g proteína ● 27g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**mix de nozes**  
6 colher de sopa (50g)

Para todas as 3 refeições:

**mix de nozes**  
1 xícara (151g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Amoras

1 2/3 xícara(s) - 116 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**amorinhas**  
1 2/3 xícara (240g)

Para todas as 2 refeições:

**amorinhas**  
3 1/3 xícara (480g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

### Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**barra de granola rica em proteínas**  
1 barra (40g)

Para todas as 2 refeições:

**barra de granola rica em proteínas**  
2 barra (80g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Lentilhas ao curry

241 kcal ● 9g proteína ● 12g gordura ● 20g carboidrato ● 3g fibra



**lentilhas, cruas**  
2 2/3 colher de sopa (32g)  
**água**  
1/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1/3 pitada (0g)  
**leite de coco enlatado**  
4 colher de sopa (mL)  
**pasta de curry**  
1 colher de chá (5g)

1. Enxágue as lentilhas e coloque-as em uma panela com a água. Leve à fervura, então tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Misture a pasta de curry, o creme de coco e tempere com sal a gosto. Volte a ferver e cozinhe por mais 10 a 15 minutos, até as lentilhas ficarem macias.

### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

245 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
2 xícara (288g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

### 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.

### Crackers

10 biscoito(s) - 169 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra



Rende 10 biscoito(s)

**biscoitos salgados multigrãos**

10 bolachas salgadas (35g)

1. Aproveite.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Salsicha vegana

2 salsicha(s) - 536 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**linguiça vegana**

2 salsicha (200g)

Para todas as 2 refeições:

**linguiça vegana**

4 salsicha (400g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

### Ervilha-torta

164 kcal ● 11g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**ervilhas sugar snap congeladas**

2 2/3 xícara (384g)

Para todas as 2 refeições:

**ervilhas sugar snap congeladas**

5 1/3 xícara (768g)

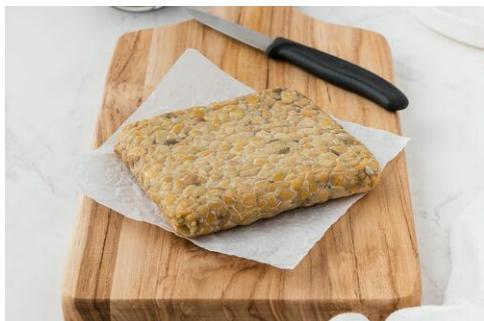
1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Tempeh básico

4 oz - 295 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**óleo**  
4 colher de chá (mL)

1. Fatie o tempeh 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.

### Medalhões de batata-doce

1 batata doce - 309 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**batata-doce, fatiado**  
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
2 colher de sopa (mL)  
**batata-doce, fatiado**  
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Fatie a batata-doce em medalhões finos, cerca de 1/4 de polegada de espessura. Cubra bem com óleo e tempere com sal/pimenta a gosto.
3. Distribua as fatias de batata-doce uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

### Beterrabas

3 beterrabas - 72 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:  
**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**  
3 beterraba(s) (150g)

Para todas as 2 refeições:  
**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**  
6 beterraba(s) (300g)

1. Fatie as beterrabas. Tempere com sal/pimenta (opcional: também tempere com alecrim ou um fio de vinagre balsâmico) e sirva.

## Almoço 5

Comer em dia 7

### Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal ● 5g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/2 xícara  
**pecãs**  
1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de feijões mistos

444 kcal ● 18g proteína ● 17g gordura ● 39g carboidrato ● 15g fibra



**feijão-vermelho (kidney beans), enxaguado e escorrido**  
1/2 lata (224g)  
**grão-de-bico, enlatado, enxaguado e escorrido**  
1/4 lata(s) (112g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**endro seco (dill)**  
2 pitada (0g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**pepino, picado**  
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)  
**alho, picado fino**  
3/4 dente(s) (de alho) (2g)  
**cebola, cortado em cubos**  
1/4 pequeno (18g)

1. Faça o molho misturando o azeite, o suco de limão, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Reserve.
2. Em uma tigela grande, combine o grão-de-bico, o feijão-kidney, a cebola, o pepino e o endro.
3. Despeje o molho sobre a mistura de feijões e misture para envolver. Sirva.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

---

### Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**pistaches sem casca**  
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

**pistaches sem casca**  
1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.
- 

### Barra de granola pequena

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**barrinha de granola pequena**  
1 barra (25g)

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.
-

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### 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 3 refeições:

**sementes de abóbora torradas, sem sal**

3/4 xícara (89g)

1. A receita não possui instruções.

### Tomates-cereja

12 tomates-cereja - 42 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**tomates**

12 tomatinhos (204g)

Para todas as 3 refeições:

**tomates**

36 tomatinhos (612g)

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

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Barra proteica

1 barra - 245 kcal ● 20g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**barra de proteína (20g de proteína)**  
1 barra (50g)

Para todas as 2 refeições:

**barra de proteína (20g de proteína)**  
2 barra (100g)

1. A receita não possui instruções.

### 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.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Tortilla chips

235 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**chips de tortilla**  
1 2/3 oz (47g)

Para todas as 2 refeições:

**chips de tortilla**  
1/4 lbs (95g)

1. A receita não possui instruções.

### Bowl de salada de taco com tempeh

554 kcal ● 34g proteína ● 24g gordura ● 27g carboidrato ● 23g fibra



Para uma única refeição:

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**tempero para taco**  
1 colher de sopa (9g)  
**folhas verdes variadas**  
1/2 xícara (15g)  
**salsa (molho)**  
3 colher de sopa (54g)  
**feijão refrito**  
1/2 xícara (121g)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**abacates, em cubos**  
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

**tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**tempero para taco**  
2 colher de sopa (17g)  
**folhas verdes variadas**  
1 xícara (30g)  
**salsa (molho)**  
6 colher de sopa (108g)  
**feijão refrito**  
1 xícara (242g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**abacates, em cubos**  
1 abacate(s) (201g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Esfarele o tempeh na frigideira e frite por alguns minutos até começar a dourar. Misture o tempero de taco com um pouco de água e mexa até o tempeh ficar coberto. Cozinhe por mais um ou dois minutos e reserve.
2. Aqueça os feijões refritos no micro-ondas ou em uma panela separada; reserve.
3. Coloque as folhas mistas, o tempeh, os feijões refritos, o abacate e a salsa em uma tigela e sirva.
4. Observação de pregar: Guarde a mistura de tempeh e os feijões refritos em um recipiente hermético na geladeira. Quando estiver pronto para servir, reaqueça o tempeh e os feijões e monte o restante da salada.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Massa com molho pronto

255 kcal ● 9g proteína ● 2g gordura ● 47g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**massa seca crua**  
2 oz (57g)  
**molho para macarrão**  
1/8 pote (680 g) (84g)

Para todas as 2 refeições:

**massa seca crua**  
4 oz (114g)  
**molho para macarrão**  
1/4 pote (680 g) (168g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

### Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal ● 5g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**pecãs**  
1/2 xícara, metades (50g)

Para todas as 2 refeições:

**pecãs**  
1 xícara, metades (99g)

1. A receita não possui instruções.

### Pão de alho vegano simples

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



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia (32g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)  
**alho, picado fino**  
1 dente(s) (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
2 fatia (64g)  
**azeite**  
2 colher de chá (mL)  
**alho, picado fino**  
2 dente(s) (de alho) (6g)

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 e dia 6

### Nozes

1/2 xícara(s) - 350 kcal ● 8g proteína ● 33g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**nozes**  
1/2 xícara, sem casca (50g)

Para todas as 2 refeições:

**nozes**  
1 xícara, sem casca (100g)

1. A receita não possui instruções.

### Crack slaw com tempeh

422 kcal ● 29g proteína ● 21g gordura ● 16g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
2 xícara (180g)  
**molho picante**  
1 colher de chá (mL)  
**miolos de girassol**  
1 colher de sopa (12g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**alho, picado**  
1 dente (de alho) (3g)  
**tempeh, cortado em cubos**  
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
4 xícara (360g)  
**molho picante**  
2 colher de chá (mL)  
**miolos de girassol**  
2 colher de sopa (24g)  
**óleo**  
4 colher de chá (mL)  
**alho, picado**  
2 dente (de alho) (6g)  
**tempeh, cortado em cubos**  
1/2 lbs (227g)

1. Coloque o tempeh em cubos em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 8 minutos. Retire o tempeh e escorra a água.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh e cozinhe por 2 minutos de cada lado.
3. Adicione o alho, o repolho e o molho de pimenta, mexendo até ficar bem combinado. Tampe e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo.
4. Acrescente as sementes de girassol, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos até que o repolho esteja macio, porém ainda ligeiramente crocante.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente ou frio.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 7

### Seitan simples

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



Rende 5 oz

**seitan**  
5 oz (142g)  
**óleo**  
1 1/4 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.

### Brócolis assado com levedura nutricional

3 xícara(s) - 323 kcal ● 11g proteína ● 22g gordura ● 12g carboidrato ● 8g fibra



Rende 3 xícara(s)

**brócolis**  
3 xícara, picado (273g)  
**óleo**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**levedura nutricional**  
1 1/2 colher de sopa (6g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Misture o brócolis com óleo e asse no forno por 20–25 minutos.
3. Retire e tempere com levedura nutricional e sal/pimenta a gosto. Sirva.

### Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

### Shake de proteína

3 dosador - 327 kcal ● 73g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**proteína em pó**  
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)  
**água**  
3 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

**proteína em pó**  
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)  
**água**  
21 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.