

# Meal Plan - Dieta vegana baixa em carboidratos de 2500 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**   2518 kcal ● 184g proteína (29%) ● 109g gordura (39%) ● 137g carboidrato (22%) ● 64g fibra (10%)

## Café da manhã

420 kcal, 15g proteína, 20g carboidratos líquidos, 27g gordura



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



**Abacate**  
176 kcal



**Leite de soja**  
1 1/2 xícara(s)- 127 kcal

## Lanches

325 kcal, 12g proteína, 17g carboidratos líquidos, 19g gordura



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



**Torrada de abacate**  
1 fatia(s)- 168 kcal



**Sementes de girassol**  
135 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



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

## Almoço

940 kcal, 52g proteína, 57g carboidratos líquidos, 43g gordura



**Amêndoas torradas**  
3/8 xícara(s)- 370 kcal



**Uvas**  
77 kcal



**Wrap de alface com tempeh e barbecue**  
6 wrap(s) de alface- 494 kcal

## Jantar

505 kcal, 32g proteína, 41g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Tempeh básico**  
4 oz- 295 kcal



**Quinoa**  
1 xícara de quinoa cozida- 208 kcal

**Day 2** 2518 kcal ● 168g proteína (27%) ● 122g gordura (44%) ● 143g carboidrato (23%) ● 43g fibra (7%)

### Café da manhã

420 kcal, 15g proteína, 20g carboidratos líquidos, 27g gordura



#### Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal



#### Abacate

176 kcal



#### Leite de soja

1 1/2 xícara(s)- 127 kcal

### Lanches

325 kcal, 12g proteína, 17g carboidratos líquidos, 19g gordura



#### Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



#### Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal



#### Sementes de girassol

135 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

### Almoço

755 kcal, 30g proteína, 83g carboidratos líquidos, 30g gordura



#### Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal



#### Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue

649 kcal

### Jantar

690 kcal, 38g proteína, 21g carboidratos líquidos, 44g gordura



#### Salada de seitan

359 kcal



#### Amêndoas torradas

3/8 xícara(s)- 333 kcal

## Day 3

2437 kcal ● 167g proteína (27%) ● 143g gordura (53%) ● 86g carboidrato (14%) ● 35g fibra (6%)

### Café da manhã

420 kcal, 15g proteína, 20g carboidratos líquidos, 27g gordura



#### Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal



#### Abacate

176 kcal



#### Leite de soja

1 1/2 xícara(s)- 127 kcal

### Lanches

320 kcal, 8g proteína, 21g carboidratos líquidos, 21g gordura



#### Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



#### Iogurte de leite de soja

1 pote- 136 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

### Almoço

680 kcal, 33g proteína, 22g carboidratos líquidos, 49g gordura



#### Tofu picante com sriracha e amendoim

512 kcal



#### Abobrinha grelhada na frigideira

166 kcal

### Jantar

690 kcal, 38g proteína, 21g carboidratos líquidos, 44g gordura



#### Salada de seitan

359 kcal



#### Amêndoas torradas

3/8 xícara(s)- 333 kcal

## Day 4

2458 kcal ● 185g proteína (30%) ● 116g gordura (42%) ● 128g carboidrato (21%) ● 40g fibra (6%)

### Café da manhã

380 kcal, 22g proteína, 35g carboidratos líquidos, 10g gordura



#### Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano

1/2 bagel(s)- 130 kcal



#### Amoras

2 xícara(s)- 139 kcal



#### Linguiças veganas para o café da manhã

3 linguiças- 113 kcal

### Lanches

320 kcal, 8g proteína, 21g carboidratos líquidos, 21g gordura



#### Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



#### Iogurte de leite de soja

1 pote- 136 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

### Almoço

680 kcal, 33g proteína, 22g carboidratos líquidos, 49g gordura



#### Tofu picante com sriracha e amendoim

512 kcal



#### Abobrinha grelhada na frigideira

166 kcal

### Jantar

750 kcal, 50g proteína, 49g carboidratos líquidos, 35g gordura



#### Leite de soja

3 2/3 xícara(s)- 311 kcal



#### Nuggets Chik'N

8 nuggets- 441 kcal

## Day 5

2516 kcal ● 191g proteína (30%) ● 133g gordura (48%) ● 94g carboidrato (15%) ● 44g fibra (7%)

### Café da manhã

380 kcal, 22g proteína, 35g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano**  
1/2 bagel(s)- 130 kcal



**Amoras**  
2 xícara(s)- 139 kcal



**Linguiças veganas para o café da manhã**  
3 linguiças- 113 kcal

### Lanches

320 kcal, 8g proteína, 21g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Nozes-pecã**  
1/4 xícara- 183 kcal



**Iogurte de leite de soja**  
1 pote- 136 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almoço

700 kcal, 49g proteína, 20g carboidratos líquidos, 43g gordura



**Tofu assado**  
16 oz- 452 kcal



**Abobrinha grelhada na frigideira**  
250 kcal

### Jantar

785 kcal, 40g proteína, 16g carboidratos líquidos, 58g gordura



**Tigela asiática low carb com tofu**  
786 kcal

## Day 6

2522 kcal ● 172g proteína (27%) ● 127g gordura (45%) ● 131g carboidrato (21%) ● 41g fibra (6%)

### Café da manhã

390 kcal, 13g proteína, 23g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Bolacha de arroz com manteiga de amendoim**  
1 1/2 bolacha(s) de arroz- 359 kcal



**Tomates-cereja**  
9 tomates-cereja- 32 kcal

### Lanches

320 kcal, 20g proteína, 35g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Chips de banana-da-terra**  
75 kcal



**Barra proteica**  
1 barra- 245 kcal

### Almoço

700 kcal, 27g proteína, 55g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Castanhas de caju torradas**  
3/8 xícara(s)- 348 kcal



**Salada de grão-de-bico fácil**  
350 kcal

### Jantar

785 kcal, 40g proteína, 16g carboidratos líquidos, 58g gordura



**Tigela asiática low carb com tofu**  
786 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

**Day 7** 2504 kcal ● 188g proteína (30%) ● 111g gordura (40%) ● 144g carboidrato (23%) ● 45g fibra (7%)

## Café da manhã

390 kcal, 13g proteína, 23g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Bolacha de arroz com manteiga de amendoim**  
1 1/2 bolacha(s) de arroz- 359 kcal



**Tomates-cereja**  
9 tomates-cereja- 32 kcal

## Lanches

320 kcal, 20g proteína, 35g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Chips de banana-da-terra**  
75 kcal



**Barra proteica**  
1 barra- 245 kcal

## Almoço

700 kcal, 27g proteína, 55g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Castanhas de caju torradas**  
3/8 xícara(s)- 348 kcal



**Salada de grão-de-bico fácil**  
350 kcal

## Jantar

765 kcal, 55g proteína, 29g carboidratos líquidos, 41g gordura



**Salada de tomate e abacate**  
293 kcal



**Leite de soja**  
2 xícara(s)- 169 kcal



**Seitan simples**  
5 oz- 305 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



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

# Lista de Compras



## Bebidas

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

## Vegetais e produtos vegetais

- tomates  
8 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (1014g)
- alface romana (romaine)  
6 folha interna (36g)
- pimentão  
3/4 pequeno (56g)
- brócolis  
3 1/4 xícara, picado (296g)
- espinafre fresco  
4 xícara(s) (120g)
- alho  
7 dente (de alho) (21g)
- abobrinha  
3 1/2 médio (686g)
- ketchup  
2 colher de sopa (34g)
- gengibre fresco  
10 1/4 g (10g)
- cebola  
2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (71g)
- salsa fresca  
4 1/2 ramos (5g)

## Produtos de panificação

- pão  
2 fatia (64g)
- bagel  
1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

## Frutas e sucos de frutas

- abacates  
3 abacate(s) (628g)
- suco de limão  
1/2 colher de sopa (mL)
- uvas  
1 1/3 xícara (123g)
- abacaxi enlatado  
1 1/4 xícara, pedaços (226g)
- amorinhas  
4 xícara (576g)

## Gorduras e óleos

- óleo  
5 oz (mL)
- molho para salada  
2 colher de sopa (mL)
- azeite  
4 colher de sopa (mL)

## Grãos cerealíferos e massas

- quinoa, crua  
1/3 xícara (57g)
- seitan  
2/3 lbs (312g)

## Lanches

- barrinha de granola pequena  
3 barra (75g)
- chips de banana-da-terra  
1 oz (28g)
- bolachas de arroz, qualquer sabor  
3 bolos (27g)

## Outro

- leite de soja sem açúcar  
10 xícara(s) (mL)
- mix para salada de repolho (coleslaw)  
1 1/2 xícara (135g)
- levedura nutricional  
2 colher de chá (3g)
- iogurte de soja  
3 recipiente(s) (451g)
- molho de pimenta sriracha  
2 1/4 colher de sopa (34g)
- cream cheese sem laticínios  
1 1/2 colher de sopa (23g)
- linguiças veganas para o café da manhã  
6 linguiças (135g)
- nuggets veganos tipo frango  
8 nuggets (172g)
- couve-flor ralada congelada  
3 xícara, preparada (510g)
- barra de proteína (20g de proteína)  
2 barra (100g)

## Sopas, molhos e caldos

- molho barbecue  
4 fl oz (138g)

**suco de limão**  
1 1/4 colher de sopa (mL)

**vinagre de maçã**  
1 1/2 colher de sopa (mL)

## Produtos de nozes e sementes

- miolos de girassol**  
1 1/2 oz (43g)
- amêndoas**  
56 colher de chá, inteira (167g)
- castanhas de caju torradas**  
1 xícara (131g)
- pecãs**  
3/4 xícara, metades (74g)
- sementes de gergelim**  
3/4 oz (21g)

## Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino**  
1/2 oz (13g)
- orégano seco**  
1 3/4 colher de chá, moído (3g)
- alho em pó**  
2 colher de chá (6g)
- sal**  
2 colher de chá (12g)
- vinagre balsâmico**  
1 1/2 colher de sopa (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- tempeh**  
10 oz (284g)
  - tofu firme**  
3 lbs (1446g)
  - manteiga de amendoim**  
1/2 xícara (144g)
  - molho de soja (tamari)**  
2/3 lbs (mL)
  - tofu extra firme**  
1 lbs (454g)
  - grão-de-bico, enlatado**  
1 1/2 lata(s) (672g)
-

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### 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 3 refeições:

**barrinha de granola pequena**  
3 barra (75g)

1. A receita não possui instruções.

### 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.

### 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.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano

1/2 bagel(s) - 130 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 19g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**bagel**  
1/2 bagel pequeno ( $\approx$ 7,5 cm di)  
(35g)  
**cream cheese sem laticínios**  
3/4 colher de sopa (11g)

Para todas as 2 refeições:

**bagel**  
1 bagel pequeno ( $\approx$ 7,5 cm di) (69g)  
**cream cheese sem laticínios**  
1 1/2 colher de sopa (23g)

1. Toste o bagel no ponto desejado.\r\nEspalhe o cream cheese.\r\nAproveite.

## Amoras

2 xícara(s) - 139 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

**amorinhas**  
2 xícara (288g)

Para todas as 2 refeições:

**amorinhas**  
4 xícara (576g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

## Linguiças veganas para o café da manhã

3 linguiças - 113 kcal ● 14g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**linguiças veganas para o café da manhã**  
3 linguiças (68g)

Para todas as 2 refeições:

**linguiças veganas para o café da manhã**  
6 linguiças (135g)

1. Cozinhe as linguiças conforme as instruções da embalagem.  
Sirva.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 1/2 bolacha(s) de arroz - 359 kcal ● 12g proteína ● 25g gordura ● 19g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga de amendoim**  
3 colher de sopa (48g)  
**bolachas de arroz, qualquer sabor**  
1 1/2 bolos (14g)

Para todas as 2 refeições:

**manteiga de amendoim**  
6 colher de sopa (96g)  
**bolachas de arroz, qualquer sabor**  
3 bolos (27g)

1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

## Tomates-cereja

9 tomates-cereja - 32 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**tomates**  
9 tomatinhos (153g)

Para todas as 2 refeições:

**tomates**  
18 tomatinhos (306g)

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

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Amêndoas torradas

3/8 xícara(s) - 370 kcal ● 13g proteína ● 30g gordura ● 5g carboidrato ● 8g fibra

Rende 3/8 xícara(s)

**amêndoas**

6 2/3 colher de sopa, inteira (60g)



1. A receita não possui instruções.

### Uvas

77 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 5g fibra



**uvas**

1 1/3 xícara (123g)

1. A receita não possui instruções.

### Wrap de alface com tempeh e barbecue

6 wrap(s) de alface - 494 kcal ● 38g proteína ● 13g gordura ● 39g carboidrato ● 17g fibra



Rende 6 wrap(s) de alface

**óleo**

1/4 colher de sopa (mL)

**mix para salada de repolho (coleslaw)**

1 1/2 xícara (135g)

**molho barbecue**

3 colher de sopa (51g)

**alface romana (romaine)**

6 folha interna (36g)

**tempeh, cortado em cubos**

6 oz (170g)

**pimentão, sem sementes e fatiado**

3/4 pequeno (56g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o tempeh por 3-5 minutos de cada lado até dourar e aquecer por completo.  
Coloque o tempeh em uma tigela pequena e adicione o molho barbecue. Misture para envolver.  
Monte os wraps de alface colocando o tempeh com barbecue, o coleslaw e o pimentão sobre as folhas de alface. Sirva.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

### Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1/8 xícara(s)



**castanhas de caju torradas**

2 colher de sopa (17g)

1. A receita não possui instruções.

### Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue

649 kcal ● 27g proteína ● 23g gordura ● 78g carboidrato ● 7g fibra



**brócolis**

1 1/4 xícara, picado (114g)

**tofu firme**

10 oz (284g)

**abacaxi enlatado**

1 1/4 xícara, pedaços (226g)

**molho barbecue**

5 colher de sopa (87g)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

1. Escorra o tofu. Seque com um pano e pressione suavemente para remover o excesso de líquido. Corte em tiras e passe no óleo.  
Aqueça uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e não vire até que o fundo esteja dourado, cerca de 5 minutos. Vire e cozinhe por mais 3-5 minutos até o tofu ficar crocante. Retire da frigideira e reserve.  
Adicione o brócolis à frigideira com um pouco de água e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até ficar no vapor e macio, cerca de 5 minutos.  
Despeje o molho barbecue sobre o tofu para cobri-lo. Sirva o tofu ao lado do brócolis e do abacaxi.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Tofu picante com sriracha e amendoim

512 kcal ● 30g proteína ● 36g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**molho de pimenta sriracha**  
1 colher de sopa (17g)  
**manteiga de amendoim**  
1 1/2 colher de sopa (24g)  
**molho de soja (tamari)**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**água**  
1/4 xícara(s) (mL)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**  
2/3 lbs (298g)  
**alho, picado fino**  
1 1/2 dente (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

**molho de pimenta sriracha**  
2 1/4 colher de sopa (34g)  
**manteiga de amendoim**  
3 colher de sopa (48g)  
**molho de soja (tamari)**  
1 colher de sopa (mL)  
**água**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**óleo**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**  
1 1/3 lbs (595g)  
**alho, picado fino**  
3 dente (de alho) (9g)

1. Misture sriracha, manteiga de amendoim, alho, molho de soja, água e um pouco de sal em uma tigela pequena. Reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo alto. Frite o tofu em cubos até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
3. Despeje o molho na frigideira e mexa frequentemente. Cozinhe até o molho reduzir e ficar crocante em alguns pontos, cerca de 4-5 minutos.
4. Sirva.

### Abobrinha grelhada na frigideira

166 kcal ● 3g proteína ● 13g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**abobrinha**  
1 médio (196g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 colher de sopa, moído (3g)  
**orégano seco**  
4 pitada, moído (1g)  
**alho em pó**  
4 pitada (2g)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**abobrinha**  
2 médio (392g)  
**pimenta-do-reino**  
1 colher de sopa, moído (7g)  
**orégano seco**  
1 colher de chá, moído (2g)  
**alho em pó**  
1 colher de chá (3g)  
**sal**  
1 colher de chá (6g)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)

1. Corte a abobrinha ao longo em quatro ou cinco filés.
2. Em uma tigela pequena, bata o azeite e os temperos.
3. Pincele a mistura de óleo sobre todos os lados das fatias de abobrinha.
4. Coloque a abobrinha em uma frigideira aquecida por 2-3 minutos de um lado. Em seguida, vire e cozinhe por mais um minuto do outro lado.
5. Sirva.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

### Tofu assado

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



Rende 16 oz

**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)

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.

### Abobrinha grelhada na frigideira

250 kcal ● 5g proteína ● 19g gordura ● 9g carboidrato ● 5g fibra



**abobrinha**

1 1/2 médio (294g)

**pimenta-do-reino**

3/4 colher de sopa, moído (5g)

**orégano seco**

1/4 colher de sopa, moído (1g)

**alho em pó**

1/4 colher de sopa (2g)

**sal**

1/4 colher de sopa (5g)

**azeite**

1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Corte a abobrinha ao longo em quatro ou cinco filetes.
2. Em uma tigela pequena, bata o azeite e os temperos.
3. Pincele a mistura de óleo sobre todos os lados das fatias de abobrinha.
4. Coloque a abobrinha em uma frigideira aquecida por 2-3 minutos de um lado. Em seguida, vire e cozinhe por mais um minuto do outro lado.
5. Sirva.

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Castanhas de caju torradas

3/8 xícara(s) - 348 kcal ● 9g proteína ● 27g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**castanhas de caju torradas**  
6 2/3 colher de sopa (57g)

Para todas as 2 refeições:

**castanhas de caju torradas**  
13 1/3 colher de sopa (114g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de grão-de-bico fácil

350 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 38g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

**vinagre balsâmico**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**vinagre de maçã**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
3/4 lata(s) (336g)  
**cebola, fatiado finamente**  
3/8 pequeno (26g)  
**tomates, cortado ao meio**  
3/4 xícara de tomates-cereja (112g)  
**salsa fresca, picado**  
2 1/4 ramos (2g)

Para todas as 2 refeições:

**vinagre balsâmico**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**vinagre de maçã**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1 1/2 lata(s) (672g)  
**cebola, fatiado finamente**  
3/4 pequeno (53g)  
**tomates, cortado ao meio**  
1 1/2 xícara de tomates-cereja (224g)  
**salsa fresca, picado**  
4 1/2 ramos (5g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture.  
Sirva!

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### 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.

### Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**pão**

1 fatia (32g)

**abacates, maduro, fatiado**

1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**

2 fatia (64g)

**abacates, maduro, fatiado**

1/2 abacate(s) (101g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

### Sementes de girassol

135 kcal ● 6g proteína ● 11g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**

3/4 oz (21g)

Para todas as 2 refeições:

**miolos de girassol**

1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pecãs**

4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 3 refeições:

**pecãs**

3/4 xícara, metades (74g)

1. A receita não possui instruções.

### iogurte de leite de soja

1 pote - 136 kcal ● 6g proteína ● 4g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte de soja**

1 recipiente(s) (150g)

Para todas as 3 refeições:

**iogurte de soja**

3 recipiente(s) (451g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Chips de banana-da-terra

75 kcal ● 0g proteína ● 4g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**chips de banana-da-terra**  
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

**chips de banana-da-terra**  
1 oz (28g)

1. Aproximadamente 3/4 xícara = 1 oz

### 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)

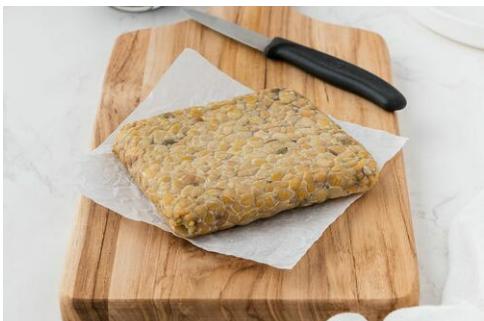
1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Tempeh básico

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



Rende 4 oz

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**óleo**  
2 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.

### Quinoa

1 xícara de quinoa cozida - 208 kcal ● 8g proteína ● 3g gordura ● 32g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 xícara de quinoa cozida

**água**  
2/3 xícara(s) (mL)  
**quinoa, crua**  
1/3 xícara (57g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de quinoa se forem diferentes do abaixo)
2. Enxágue a quinoa em uma peneira fina.
3. Adicione a quinoa e a água em uma panela e aqueça em fogo alto até ferver.
4. Reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 10–20 minutos ou até a quinoa ficar macia.
5. Retire do fogo e deixe a quinoa descansar tampada por cerca de 5 minutos, então solte com um garfo.
6. Sinta-se à vontade para temperar a quinoa com ervas ou especiarias que combinem com seu prato principal.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### 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.

### Amêndoas torradas

3/8 xícara(s) - 333 kcal ● 11g proteína ● 27g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**  
3/4 xícara, inteira (107g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

### Leite de soja

3 2/3 xícara(s) - 311 kcal ● 26g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



Rende 3 2/3 xícara(s)

**leite de soja sem açúcar**  
3 2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Nuggets Chik'n

8 nuggets - 441 kcal ● 24g proteína ● 18g gordura ● 41g carboidrato ● 4g fibra



Rende 8 nuggets

**ketchup**  
2 colher de sopa (34g)  
**nuggets veganos tipo frango**  
8 nuggets (172g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Tigela asiática low carb com tofu

786 kcal ● 40g proteína ● 58g gordura ● 16g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

**brócolis**  
1 xícara, picado (91g)  
**couve-flor ralada congelada**  
1 1/2 xícara, preparada (255g)  
**molho de soja (tamari)**  
4 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
3 colher de sopa (mL)  
**sementes de gergelim**  
2 colher de chá (6g)  
**tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha**  
10 oz (284g)  
**alho, picado**  
2 dente (de alho) (6g)  
**gengibre fresco, picado**  
2 colher de chá (4g)

Para todas as 2 refeições:

**brócolis**  
2 xícara, picado (182g)  
**couve-flor ralada congelada**  
3 xícara, preparada (510g)  
**molho de soja (tamari)**  
1/2 xícara (mL)  
**óleo**  
6 colher de sopa (mL)  
**sementes de gergelim**  
4 colher de chá (12g)  
**tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha**  
1 1/4 lbs (567g)  
**alho, picado**  
4 dente (de alho) (12g)  
**gengibre fresco, picado**  
4 colher de chá (8g)

1. Corte o tofu em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Em uma frigideira em fogo médio, aqueça cerca de 1/3 do óleo, reservando o restante para depois. Adicione o tofu e cozinhe até dourar dos dois lados.
3. Enquanto isso, prepare a couve-flor ralada conforme a embalagem e também prepare o molho misturando o molho de soja, o gengibre, o alho, as sementes de gergelim e o restante do óleo em uma tigela pequena.
4. Quando o tofu estiver quase pronto, abaixe o fogo e despeje cerca de metade do molho. Mexa e continue cozinhando por mais um minuto ou até o molho ser principalmente absorvido.
5. Em uma tigela, coloque a couve-flor ralada e o tofu, e reserve.
6. Adicione o brócolis à frigideira e cozinhe por alguns minutos até amolecer.
7. Adicione o brócolis e o restante do molho à tigela com a couve-flor e o tofu. Sirva.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

### Salada de tomate e abacate

293 kcal ● 4g proteína ● 23g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



**cebola**

1 1/4 colher de sopa, picado (19g)  
**suco de limão**

1 1/4 colher de sopa (mL)

**azeite**

1 colher de chá (mL)

**alho em pó**

1/3 colher de chá (1g)

**sal**

1/3 colher de chá (2g)

**pimenta-do-reino**

1/3 colher de chá, moído (1g)

**abacates, cortado em cubos**

5/8 abacate(s) (126g)

**tomates, cortado em cubinhos**

5/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (77g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.

2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.

3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.

4. Sirva gelado.

## Leite de soja

2 xícara(s) - 169 kcal ● 14g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 xícara(s)

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

1. A receita não possui instruções.

## 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.

## 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.