

Meal Plan - Dieta vegana baixa em carboidratos de 2600 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

2648 kcal ● 228g proteína (34%) ● 120g gordura (41%) ● 101g carboidrato (15%) ● 63g fibra (10%)

Café da manhã

440 kcal, 34g proteína, 28g carboidratos líquidos, 18g gordura



Sementes de girassol
90 kcal



Shake de proteína de banana e amêndoa
350 kcal

Lanches

195 kcal, 3g proteína, 5g carboidratos líquidos, 15g gordura



Abacate
176 kcal



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

890 kcal, 55g proteína, 45g carboidratos líquidos, 45g gordura



Tempeh básico
8 oz- 590 kcal



Brócolis assado com levedura nutricional
1 xícara(s)- 108 kcal



Batatas fritas assadas
193 kcal

Jantar

795 kcal, 63g proteína, 20g carboidratos líquidos, 41g gordura



Tofu assado
18 2/3 oz- 528 kcal



Couve com alho
266 kcal

Day 2

2648 kcal ● 228g proteína (34%) ● 120g gordura (41%) ● 101g carboidrato (15%) ● 63g fibra (10%)

Café da manhã

440 kcal, 34g proteína, 28g carboidratos líquidos, 18g gordura



Sementes de girassol
90 kcal



Shake de proteína de banana e amêndoa
350 kcal

Lanches

195 kcal, 3g proteína, 5g carboidratos líquidos, 15g gordura



Abacate
176 kcal



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

890 kcal, 55g proteína, 45g carboidratos líquidos, 45g gordura



Tempeh básico
8 oz- 590 kcal



Brócolis assado com levedura nutricional
1 xícara(s)- 108 kcal



Batatas fritas assadas
193 kcal

Jantar

795 kcal, 63g proteína, 20g carboidratos líquidos, 41g gordura



Tofu assado
18 2/3 oz- 528 kcal



Couve com alho
266 kcal

Day 3

2591 kcal

185g proteína (29%)

133g gordura (46%)

114g carboidrato (18%)


50g fibra (8%)

Café da manhã

440 kcal, 34g proteína, 28g carboidratos líquidos, 18g gordura

Sementes de girassol


90 kcal

Shake de proteína de banana e amêndoa


350 kcal

Lanches

195 kcal, 3g proteína, 5g carboidratos líquidos, 15g gordura

Abacate


176 kcal

Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Suplemento(s) de proteína


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

Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

775 kcal, 30g proteína, 52g carboidratos líquidos, 45g gordura

Amêndoas torradas


1/2 xícara(s)- 388 kcal

Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue

389 kcal

Jantar

850 kcal, 46g proteína, 26g carboidratos líquidos, 54g gordura

Salada simples de couve e abacate

384 kcal

Satay de chik'n com molho de amendoim

4 espetos- 466 kcal

Day 4

2641 kcal

209g proteína (32%)


119g gordura (40%)

138g carboidrato (21%)


47g fibra (7%)

Café da manhã

360 kcal, 31g proteína, 28g carboidratos líquidos, 10g gordura

Castanhas de caju torradas


1/8 xícara(s)- 104 kcal

Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água


256 kcal

Lanches

325 kcal, 30g proteína, 29g carboidratos líquidos, 9g gordura

Shake de proteína (leite de amêndoa)


210 kcal

Banana

1 banana(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína


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

Shake de proteína


3 dosador- 327 kcal

Almoço

775 kcal, 30g proteína, 52g carboidratos líquidos, 45g gordura

Amêndoas torradas


1/2 xícara(s)- 388 kcal

Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue

389 kcal

Jantar

850 kcal, 46g proteína, 26g carboidratos líquidos, 54g gordura

Salada simples de couve e abacate

384 kcal

Satay de chik'n com molho de amendoim

4 espetos- 466 kcal

Day 5

2601 kcal

● 184g proteína (28%)


● 119g gordura (41%)

● 149g carboidrato (23%)


● 49g fibra (8%)

Café da manhã

360 kcal, 31g proteína, 28g carboidratos líquidos, 10g gordura

Castanhas de caju torradas


1/8 xícara(s)- 104 kcal

Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água


256 kcal

Lanches

325 kcal, 30g proteína, 29g carboidratos líquidos, 9g gordura

Shake de proteína (leite de amêndoa)


210 kcal

Banana

1 banana(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína


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

Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço


810 kcal, 24g proteína, 43g carboidratos líquidos, 51g gordura

Amêndoas torradas

1/3 xícara(s)- 277 kcal

Sanduíche 'queijo' grelhado com cogumelos

302 kcal

Salada simples de couve e abacate

230 kcal

Jantar


780 kcal, 26g proteína, 47g carboidratos líquidos, 48g gordura

Tofu à Marsala

434 kcal

Salada de tomate e abacate

156 kcal

Pistaches

188 kcal

Day 6

2562 kcal

● 176g proteína (27%)


● 132g gordura (46%)

● 124g carboidrato (19%)

● 44g fibra (7%)

Café da manhã

465 kcal, 15g proteína, 36g carboidratos líquidos, 28g gordura

Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s)- 209 kcal

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim


1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal

Iogurte de leite de soja

1 pote- 136 kcal

Lanches


185 kcal, 6g proteína, 10g carboidratos líquidos, 12g gordura

Formigas no tronco

184 kcal

Suplemento(s) de proteína


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

Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço


810 kcal, 24g proteína, 43g carboidratos líquidos, 51g gordura

Amêndoas torradas

1/3 xícara(s)- 277 kcal

Sanduíche 'queijo' grelhado com cogumelos


302 kcal

Salada simples de couve e abacate


230 kcal

Jantar

780 kcal, 58g proteína, 32g carboidratos líquidos, 39g gordura

Seitan com alho e pimenta

513 kcal

Couve com alho

266 kcal

Day 7

2649 kcal ● 189g proteína (28%) ● 142g gordura (48%) ● 112g carboidrato (17%) ● 41g fibra (6%)

Café da manhã

465 kcal, 15g proteína, 36g carboidratos líquidos, 28g gordura



Castanhas de caju torradas
1/4 xícara(s)- 209 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim
1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal



Iogurte de leite de soja
1 pote- 136 kcal

Lanches

185 kcal, 6g proteína, 10g carboidratos líquidos, 12g gordura



Formigas no tronco
184 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

895 kcal, 37g proteína, 31g carboidratos líquidos, 62g gordura



Tofu picante com sriracha e amendoim
512 kcal



Salada simples de couve e abacate
384 kcal

Jantar

780 kcal, 58g proteína, 32g carboidratos líquidos, 39g gordura



Seitan com alho e pimenta
513 kcal



Couve com alho
266 kcal



Bebidas

- ☐ proteína em pó
23 concha (1/3 xícara cada) (713g)
- ☐ água
1 1/2 galão (mL)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
1/4 galão (mL)
- ☐ proteína em pó, baunilha
5 concha (1/3 xícara cada) (155g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol
1 1/2 oz (43g)
- ☐ amêndoas
1/2 lbs (251g)
- ☐ sementes de gergelim
2 1/3 colher de sopa (21g)
- ☐ castanhas de caju torradas
3/4 xícara (103g)
- ☐ pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ banana
5 médio (18 a 20 cm de comprimento) (590g)
- ☐ abacates
5 1/3 abacate(s) (1072g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ limão
3 1/2 pequeno (203g)
- ☐ suco de limão
2 2/3 colher de sopa (mL)
- ☐ abacaxi enlatado
1 1/2 xícara, pedaços (272g)
- ☐ uvas-passas
1 caixinha mini (14 g) (14g)

Outro

- ☐ cubos de gelo
3/4 xícara(s) (105g)
- ☐ levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)
- ☐ óleo de gergelim
4 colher de chá (mL)
- ☐ tiras veganas chik'n
2/3 lbs (302g)
- ☐ espeto(s)
8 espetos (8g)
- ☐ mix de frutas vermelhas congeladas
1 xícara (136g)
- ☐ manteiga vegana
1 colher de sopa (14g)
- ☐ queijo vegano fatiado
2 fatia(s) (40g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ gengibre fresco
1/2 oz (12g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)
3 1/3 lbs (1512g)
- ☐ alho
16 1/4 dente(s) (de alho) (49g)
- ☐ brócolis
3 1/2 xícara, picado (319g)
- ☐ batatas
18 oz (511g)
- ☐ tomates
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (347g)
- ☐ folhas de couve
3 1/2 maço (595g)
- ☐ cogumelos
5 oz (141g)
- ☐ chalotas
1/2 chalota (57g)
- ☐ cebola
5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (70g)
- ☐ pimentão verde
3 colher de sopa, picada (28g)
- ☐ aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
5 oz (mL)
- ☐ azeite
2 oz (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1 colher de chá (7g)
- ☐ vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ alho em pó
1 1/2 pitada (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
- ☐ tomilho seco
2 colher de chá, moído (3g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue
6 colher de sopa (105g)
- ☐ caldo de legumes
1/2 xícara(s) (mL)

Cereais matinais

- ☐ aveia em flocos (oats) tradicional
2/3 xícara(s) (54g)

- ☐ iogurte de soja
2 recipiente(s) (301g)
- ☐ molho de pimenta sriracha
1 colher de sopa (17g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ molho de soja (tamari)
3/4 lbs (mL)
- ☐ tofu extra firme
2 1/3 lbs (1058g)
- ☐ tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ manteiga de amendoim
9 colher de sopa (147g)
- ☐ tofu firme
1 3/4 lbs (780g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ amido de milho (cornstarch)
1 colher de chá (3g)
- ☐ seitan
3/4 lbs (340g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
4 fatia(s) (128g)

Lanches

- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
1 bolos (9g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1/2 oz (14g)

Para todas as 3 refeições:

miolos de girassol
1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

Shake de proteína de banana e amêndoa

350 kcal ● 30g proteína ● 11g gordura ● 27g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

banana
1 médio (18 a 20 cm de comprimento)
(118g)
amêndoas
10 amêndoa (12g)
cubos de gelo
1/4 xícara(s) (35g)
leite de amêndoa sem açúcar
1/2 xícara (mL)
proteína em pó, baunilha
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 3 refeições:

banana
3 médio (18 a 20 cm de comprimento)
(354g)
amêndoas
30 amêndoa (36g)
cubos de gelo
3/4 xícara(s) (105g)
leite de amêndoa sem açúcar
1 1/2 xícara (mL)
proteína em pó, baunilha
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
2. Bata até ficar homogêneo.
3. Sirva.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Castanhas de caju torradas

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



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

256 kcal ● 29g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

mix de frutas vermelhas congeladas
1/2 xícara (68g)
aveia em flocos (oats) tradicional
1/3 xícara(s) (27g)
proteína em pó, baunilha
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
água
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

mix de frutas vermelhas congeladas
1 xícara (136g)
aveia em flocos (oats) tradicional
2/3 xícara(s) (54g)
proteína em pó, baunilha
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
água
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. Misture todos os ingredientes em um recipiente hermético. Deixe gelar na geladeira durante a noite ou por pelo menos 4 horas. Sirva.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s) - 209 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas
4 colher de sopa (34g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
1/2 xícara (69g)

1. A receita não possui instruções.

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz - 120 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
bolachas de arroz, qualquer sabor
1/2 bolos (5g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
bolachas de arroz, qualquer sabor
1 bolos (9g)

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

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 2 refeições:

iogurte de soja
2 recipiente(s) (301g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tempeh básico

8 oz - 590 kcal ● 48g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

tempeh
1 lbs (454g)
óleo
2 2/3 colher de sopa (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.

Brócolis assado com levedura nutricional

1 xícara(s) - 108 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

brócolis

1 xícara, picado (91g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

levadura nutricional

1/2 colher de sopa (2g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis

2 xícara, picado (182g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

levadura nutricional

1 colher de sopa (4g)

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.

Batatas fritas assadas

193 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

batatas

1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

batatas

1 grande (7,5-11 cm diâ.) (369g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 388 kcal ● 13g proteína ● 31g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

1/2 xícara, inteira (63g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

14 colher de sopa, inteira (125g)

1. A receita não possui instruções.

Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue

389 kcal ● 16g proteína ● 14g gordura ● 47g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

brócolis
3/4 xícara, picado (68g)
tofu firme
6 oz (170g)
abacaxi enlatado
3/4 xícara, pedaços (136g)
molho barbecue
3 colher de sopa (52g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

brócolis
1 1/2 xícara, picado (137g)
tofu firme
3/4 lbs (340g)
abacaxi enlatado
1 1/2 xícara, pedaços (272g)
molho barbecue
6 colher de sopa (105g)
óleo
3/4 colher de sopa (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 5 e dia 6

Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 277 kcal ● 10g proteína ● 22g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
5 colher de sopa, inteira (45g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
10 colher de sopa, inteira (89g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche 'queijo' grelhado com cogumelos

302 kcal ● 10g proteína ● 14g gordura ● 30g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pão
2 fatia(s) (64g)
tomilho seco
1 colher de chá, moído (1g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
cogumelos
1/2 xícara, picada (35g)
queijo vegano fatiado
1 fatia(s) (20g)

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia(s) (128g)
tomilho seco
2 colher de chá, moído (3g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
cogumelos
1 xícara, picada (70g)
queijo vegano fatiado
2 fatia(s) (40g)

1. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo, os cogumelos, o tomilho e sal e pimenta a gosto. Refogue até dourar.
2. Coloque o queijo em uma fatia de pão e distribua os cogumelos por cima.
3. Feche o sanduíche e volte à frigideira até o queijo derreter e o pão ficar tostado. Sirva.
4. Observação: para fazer em quantidade, prepare todos os cogumelos e armazene em recipiente hermético. Aqueça e monte o sanduíche normalmente quando for consumir.

Salada simples de couve e abacate

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



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado
1/2 maço (85g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)
limão, espremido
1/2 pequeno (29g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado
1 maço (170g)
abacates, picado
1 abacate(s) (201g)
limão, espremido
1 pequeno (58g)

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.

Almoço 4

Comer em dia 7

Tofu picante com sriracha e amendoim

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



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)

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.

Salada simples de couve e abacate

384 kcal ● 8g proteína ● 26g gordura ● 16g carboidrato ● 15g fibra



folhas de couve, picado
5/6 maço (142g)
abacates, picado
5/6 abacate(s) (168g)
limão, espremido
5/6 pequeno (48g)

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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.

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 3 refeições:

tomates
18 tomatinhos (306g)

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

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

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.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Formigas no tronco

184 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

uvas-passas

1/2 caixinha mini (14 g) (7g)

aipo cru, aparado

1 talo médio (19-20 cm de comprimento)
(40g)

manteiga de amendoim

1 1/2 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

uvas-passas

1 caixinha mini (14 g) (14g)

aipo cru, aparado

2 talo médio (19-20 cm de comprimento)
(80g)

manteiga de amendoim

3 colher de sopa (48g)

1. Corte os talos de aipo ao meio. Espalhe manteiga de amendoim. Polvilhe com passas.
-

Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

Tofu assado

18 2/3 oz - 528 kcal ● 52g proteína ● 27g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

molho de soja (tamari)
9 1/3 colher de sopa (mL)
sementes de gergelim
3 1/2 colher de chá (10g)
tofu extra firme
18 2/3 oz (529g)
gingibre fresco, descascado e ralado
1 1/6 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)

Para todas as 2 refeições:

molho de soja (tamari)
56 colher de chá (mL)
sementes de gergelim
2 1/3 colher de sopa (21g)
tofu extra firme
2 1/3 lbs (1058g)
gingibre fresco, descascado e ralado
2 1/3 fatias (2,5 cm diâ.) (5g)

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.

Couve com alho

266 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 8g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)
13 1/3 oz (378g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
sal
1/4 colher de chá (1g)
alho, picado
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)
1 2/3 lbs (756g)
óleo
5 colher de chá (mL)
sal
1/2 colher de chá (3g)
alho, picado
5 dente(s) (de alho) (15g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de couve e abacate

384 kcal ● 8g proteína ● 26g gordura ● 16g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado
5/6 maço (142g)
abacates, picado
5/6 abacate(s) (168g)
limão, espremido
5/6 pequeno (48g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado
1 2/3 maço (284g)
abacates, picado
1 2/3 abacate(s) (335g)
limão, espremido
1 2/3 pequeno (97g)

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.

Satay de chik'n com molho de amendoim

4 espetos - 466 kcal ● 38g proteína ● 28g gordura ● 11g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amendoim
4 colher de chá (21g)
suco de limão
3 colher de chá (mL)
óleo de gergelim
2 colher de chá (mL)
tiras veganas chik'n
1/3 lbs (151g)
espeto(s)
4 espetos (4g)
gengibre fresco, ralado ou picado
2/3 polegada (2.5 cm) cubo (3g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim
2 2/3 colher de sopa (43g)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)
óleo de gergelim
4 colher de chá (mL)
tiras veganas chik'n
2/3 lbs (302g)
espeto(s)
8 espetos (8g)
gengibre fresco, ralado ou picado
1 1/3 polegada (2.5 cm) cubo (7g)

1. Se as tiras de chik'n estiverem congeladas, siga as instruções da embalagem no micro-ondas e cozinhe até ficarem moles, mas não totalmente cozidas. Pincele óleo de gergelim sobre as tiras de chik'n e espete-as em palitos. Cozinhe os espetos em uma frigideira ou grelha em fogo médio até dourarem por fora e estarem cozidos por dentro. Enquanto isso, prepare o molho misturando a manteiga de amendoim, o gengibre e o suco de limão. Você pode adicionar um pouco de água para ajustar a consistência do molho, se desejar. Sirva os espetos com o molho de amendoim e aproveite.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Tofu à Marsala

434 kcal ● 17g proteína ● 21g gordura ● 37g carboidrato ● 6g fibra



manteiga vegana

1 colher de sopa (14g)

amido de milho (cornstarch)

1 colher de chá (3g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

batatas, descascado e cortado em quartos

5 oz (142g)

caldo de legumes, quente

1/2 xícara(s) (mL)

cogumelos, fatiado

2 1/2 oz (71g)

chalotas, picado

1/2 chalota (57g)

alho, picado

1 dente(s) (de alho) (3g)

tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos

5 oz (142g)

1. Coloque as batatas em uma panela grande e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos ou até que as batatas estejam macias ao furar com um garfo. Escorra e devolva as batatas à panela. Adicione manteiga e sal e pimenta a gosto. Amasse com um garfo até ficar homogêneo. Reserve o purê.
2. Em uma tigela pequena, misture o caldo quente com o amido de milho e sal. Mexa até incorporar. Reserve a mistura de caldo.
3. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o tofu e sal e pimenta a gosto. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, até ficar crocante, 4-6 minutos. Transfira o tofu para um prato.
4. Aqueça o óleo restante na mesma frigideira. Adicione os cogumelos e o chalota e cozinhe 3-5 minutos até os cogumelos começarem a dourar. Adicione o alho e cozinhe mais um minuto até liberar aroma.
5. Adicione o caldo e o vinagre balsâmico. Leve para ferver e cozinhe até reduzir e engrossar, cerca de 3-5 minutos.
6. Retorne o tofu à frigideira e leve à fervura. Tempere a gosto com sal e pimenta.
7. Sirva o tofu à Marsala com purê de batatas.

Salada de tomate e abacate

156 kcal ● 2g proteína ● 12g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



cebola

2 colher de chá, picado (10g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

alho em pó

1 1/3 pitada (1g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

abacates, cortado em cubos

1/3 abacate(s) (67g)

tomates, cortado em cubinhos

1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)

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.

Pistaches

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



pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Seitan com alho e pimenta

513 kcal ● 46g proteína ● 25g gordura ● 25g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
cebola
3 colher de sopa, picada (30g)
pimentão verde
1 1/2 colher de sopa, picada (14g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
água
3/4 colher de sopa (mL)
sal
3/4 pitada (1g)
seitan, estilo frango
6 oz (170g)
alho, picado fino
2 dente(s) (de alho) (6g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
3 colher de sopa (mL)
cebola
6 colher de sopa, picada (60g)
pimentão verde
3 colher de sopa, picada (28g)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
água
1 1/2 colher de sopa (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
seitan, estilo frango
3/4 lbs (340g)
alho, picado fino
3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

Couve com alho

266 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 8g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)
13 1/3 oz (378g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
sal
1/4 colher de chá (1g)
alho, picado
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)
1 2/3 lbs (756g)
óleo
5 colher de chá (mL)
sal
1/2 colher de chá (3g)
alho, picado
5 dente(s) (de alho) (15g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e 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.