

Meal Plan - Dieta vegana baixa em carboidratos de 2700 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 2701 kcal ● 209g proteína (31%) ● 129g gordura (43%) ● 126g carboidrato (19%) ● 49g fibra (7%)

Café da manhã

510 kcal, 12g proteína, 27g carboidratos líquidos, 32g gordura



Torrada de abacate
2 fatia(s)- 336 kcal



Abacate
176 kcal

Lanches

360 kcal, 17g proteína, 5g carboidratos líquidos, 28g gordura



Sementes de girassol
361 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

600 kcal, 35g proteína, 53g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salteado de tempeh e cogumelos
443 kcal



Salada de tomate e abacate
156 kcal

Jantar

900 kcal, 73g proteína, 39g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salsichas veganas com purê de couve-flor
2 1/2 salsicha(s)- 902 kcal

Day 2

2652 kcal ● 197g proteína (30%) ● 130g gordura (44%) ● 113g carboidrato (17%) ● 60g fibra (9%)

Café da manhã

510 kcal, 12g proteína, 27g carboidratos líquidos, 32g gordura



Torrada de abacate
2 fatia(s)- 336 kcal



Abacate
176 kcal

Lanches

360 kcal, 17g proteína, 5g carboidratos líquidos, 28g gordura



Sementes de girassol
361 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

600 kcal, 35g proteína, 53g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salteado de tempeh e cogumelos
443 kcal



Salada de tomate e abacate
156 kcal

Jantar

855 kcal, 61g proteína, 25g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada simples de couve e abacate
288 kcal



Tofu assado
20 oz- 566 kcal

Day 3

2685 kcal ● 173g proteína (26%) ● 134g gordura (45%) ● 144g carboidrato (21%) ● 51g fibra (8%)

Café da manhã

420 kcal, 16g proteína, 28g carboidratos líquidos, 20g gordura



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal



Torrada com abacate estilo Southwest

1 torrada(s)- 193 kcal



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal

Lanches

340 kcal, 11g proteína, 21g carboidratos líquidos, 21g gordura



Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s)- 139 kcal



Torrada com manteiga de amêndoas e framboesas amassadas

1 torrada(s)- 203 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

770 kcal, 33g proteína, 47g carboidratos líquidos, 46g gordura



Nozes

1/2 xícara(s)- 306 kcal



Jambalaya vegano na panela lenta

346 kcal



Salada de tomate e abacate

117 kcal

Jantar

830 kcal, 41g proteína, 45g carboidratos líquidos, 46g gordura



Mirtílos

1 xícara(s)- 95 kcal



Salada de seitan

359 kcal



Pistaches

375 kcal

Day 4

2685 kcal ● 173g proteína (26%) ● 134g gordura (45%) ● 144g carboidrato (21%) ● 51g fibra (8%)

Café da manhã

420 kcal, 16g proteína, 28g carboidratos líquidos, 20g gordura



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal



Torrada com abacate estilo Southwest

1 torrada(s)- 193 kcal



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal

Lanches

340 kcal, 11g proteína, 21g carboidratos líquidos, 21g gordura



Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s)- 139 kcal



Torrada com manteiga de amêndoas e framboesas amassadas

1 torrada(s)- 203 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

770 kcal, 33g proteína, 47g carboidratos líquidos, 46g gordura



Nozes

1/2 xícara(s)- 306 kcal



Jambalaya vegano na panela lenta

346 kcal



Salada de tomate e abacate

117 kcal

Jantar

830 kcal, 41g proteína, 45g carboidratos líquidos, 46g gordura



Mirtílos

1 xícara(s)- 95 kcal



Salada de seitan

359 kcal



Pistaches

375 kcal

Day 5

2659 kcal ● 204g proteína (31%) ● 124g gordura (42%) ● 126g carboidrato (19%) ● 56g fibra (8%)

Café da manhã

420 kcal, 16g proteína, 28g carboidratos líquidos, 20g gordura



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal



Torrada com abacate estilo Southwest

1 torrada(s)- 193 kcal



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal

Lanches

315 kcal, 12g proteína, 13g carboidratos líquidos, 20g gordura



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 145 kcal



Tiras de pimentão e homus

170 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

815 kcal, 46g proteína, 25g carboidratos líquidos, 49g gordura



Crack slaw com tempeh

633 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal

Jantar

785 kcal, 58g proteína, 57g carboidratos líquidos, 34g gordura



Leite de soja

2 1/2 xícara(s)- 212 kcal



Tenders de chik'n crocantes

10 tender(es)- 571 kcal

Day 6

2644 kcal ● 217g proteína (33%) ● 124g gordura (42%) ● 134g carboidrato (20%) ● 32g fibra (5%)

Café da manhã

420 kcal, 45g proteína, 13g carboidratos líquidos, 20g gordura



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoas)

315 kcal

Almoço

800 kcal, 29g proteína, 49g carboidratos líquidos, 48g gordura



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1/2 lata(s)- 177 kcal



Salada de tofu com espinafre

370 kcal



Pão de alho vegano simples

2 fatia(s)- 252 kcal

Jantar

785 kcal, 58g proteína, 57g carboidratos líquidos, 34g gordura



Leite de soja

2 1/2 xícara(s)- 212 kcal



Tenders de chik'n crocantes

10 tender(es)- 571 kcal

Lanches

315 kcal, 12g proteína, 13g carboidratos líquidos, 20g gordura



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 145 kcal



Tiras de pimentão e homus

170 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 7

2723 kcal ● 193g proteína (28%) ● 123g gordura (41%) ● 149g carboidrato (22%) ● 63g fibra (9%)

Café da manhã

420 kcal, 45g proteína, 13g carboidratos líquidos, 20g gordura



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoas)

315 kcal

Almoço

800 kcal, 29g proteína, 49g carboidratos líquidos, 48g gordura



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1/2 lata(s)- 177 kcal



Salada de tofu com espinafre

370 kcal



Pão de alho vegano simples

2 fatia(s)- 252 kcal

Lanches

315 kcal, 12g proteína, 13g carboidratos líquidos, 20g gordura



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 145 kcal



Tiras de pimentão e homus

170 kcal

Jantar

860 kcal, 34g proteína, 71g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salada simples de couve e abacate

115 kcal



Grão-de-bico à espanhola

746 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**
24 concha (1/3 xícara cada) (744g)
- água**
22 xícara(s) (mL)
- leite de amêndoas sem açúcar**
3 xícara (mL)

Produtos de panificação

- pão**
14 2/3 oz (416g)

Frutas e sucos de frutas

- abacates**
5 abacate(s) (1013g)
- suco de limão**
1 1/6 fl oz (mL)
- suco de limão**
2 1/3 colher de sopa (mL)
- limão**
7/8 pequeno (51g)
- mirtilos**
2 xícara (296g)
- framboesas**
14 1/2 oz (407g)

Outro

- couve-flor congelada**
2 xícara (213g)
- linguiça vegana**
3/4 lbs (326g)
- levedura nutricional**
2 colher de chá (3g)
- tomate em cubos**
1/3 lata (795 g) (265g)
- guacamole industrializado**
6 colher de sopa (93g)
- leite de soja sem açúcar**
5 xícara(s) (mL)
- tenders 'chik'n' sem carne**
20 pedaços (510g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)**
3 xícara (270g)

Gorduras e óleos

- óleo**
3 oz (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz integral**
1/2 xícara (95g)
- seitan**
1/2 lbs (246g)
- arroz branco de grão longo**
1/3 xícara (62g)

Leguminosas e produtos derivados

- molho de soja (tamari)**
1/2 lbs (mL)
- tempeh**
14 oz (397g)
- tofu extra firme**
1 1/4 lbs (567g)
- amendoim torrado**
1/2 xícara (73g)
- feijão refrito**
3/4 xícara (182g)
- homus**
1 xícara (244g)
- tofu firme**
1/2 pacote (≈450 g) (227g)
- grão-de-bico, enlatado**
1 lata(s) (448g)

Especiarias e ervas

- alho em pó**
1/2 colher de sopa (5g)
- gengibre em pó**
4 pitada (1g)
- sal**
1/2 colher de chá (4g)
- pimenta-do-reino**
1/2 colher de chá, moído (1g)
- tempo cajun**
1/2 colher de sopa (3g)
- cominho em pó**
1/4 oz (7g)
- páprica**
2 colher de chá (5g)

Produtos de nozes e sementes

- miolos de girassol**
5 oz (137g)
- sementes de gergelim**
1 1/4 colher de sopa (11g)
- pistaches sem casca**
1 xícara (123g)

- azeite**
1 oz (mL)
- molho para salada**
2 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- cebola**
2 2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (298g)
- cogumelos**
2 xícara, picada (140g)
- pimentão**
4 grande (685g)
- tomates**
3 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (450g)
- folhas de couve**
7/8 maço (149g)
- gengibre fresco**
1 1/4 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)
- espinafre fresco**
1 1/6 pacote (280 g) (335g)
- aipo cru**
1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)
- alho**
8 dente(s) (de alho) (25g)
- pimentão verde**
1/6 grande (27g)
- ketchup**
5 colher de sopa (85g)
- extrato de tomate**
2 colher de sopa (32g)

- nozes**
14 colher de sopa, sem casca (88g)
- castanhas de caju torradas**
9 1/4 colher de sopa (80g)
- manteiga de amêndoas**
2 colher de sopa (32g)
- sementes de linhaça**
2 pitada (2g)
- mix de nozes**
1/2 xícara (67g)
- pecãs**
4 colher de sopa, metades (25g)

Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes**
1/3 xícara(s) (mL)
- molho picante**
3/8 fl oz (mL)
- sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)**
1 lata (~540 g) (533g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Torrada de abacate

2 fatia(s) - 336 kcal ● 10g proteína ● 17g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

pão
2 fatia (64g)
abacates, maduro, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia (128g)
abacates, maduro, fatiado
1 abacate(s) (201g)

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

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.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 153 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
2 2/3 colher de sopa (24g)

Para todas as 3 refeições:

amendoim torrado
1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

Torrada com abacate estilo Southwest

1 torrada(s) - 193 kcal ● 8g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia(s) (32g)
guacamole industrializado
2 colher de sopa (31g)
feijão refrito
4 colher de sopa (61g)
espinafre fresco
1/8 xícara(s) (4g)

Para todas as 3 refeições:

pão
3 fatia(s) (96g)
guacamole industrializado
6 colher de sopa (93g)
feijão refrito
3/4 xícara (182g)
espinafre fresco
3/8 xícara(s) (11g)

1. Toste o pão, se desejar. Aqueça o feijão refrito transferindo-o para um recipiente próprio para micro-ondas e levando ao micro-ondas por 1-3 minutos, mexendo na metade do tempo.
2. Espalhe o feijão refrito sobre o pão e cubra com guacamole e espinafre. Sirva.

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.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Shake de proteína (leite de amêndoas)

315 kcal ● 43g proteína ● 12g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

leite de amêndoas sem açúcar
1 1/2 xícara (mL)
proteína em pó
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

Para todas as 2 refeições:

leite de amêndoas sem açúcar
3 xícara (mL)
proteína em pó
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

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

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Salteado de tempeh e cogumelos

443 kcal ● 33g proteína ● 8g gordura ● 49g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

arroz integral
4 colher de sopa (48g)
molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)
alho em pó
4 pitada (2g)
gengibre em pó
2 pitada (0g)
cogumelos, picado
1 xícara, picada (70g)
tempeh, fatiado
4 oz (113g)
pimentão, fatiado
1/2 grande (82g)

Para todas as 2 refeições:

arroz integral
1/2 xícara (95g)
molho de soja (tamari)
2 colher de sopa (mL)
alho em pó
1 colher de chá (3g)
gengibre em pó
4 pitada (1g)
cogumelos, picado
2 xícara, picada (140g)
tempeh, fatiado
1/2 lbs (227g)
pimentão, fatiado
1 grande (164g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Em uma panela antiaderente, salteie o tempeh, os cogumelos e o pimentão, mexendo frequentemente em fogo médio-alto.
3. Quando o tempeh dourar e os vegetais amaciarem, adicione os temperos, o molho de soja e um pouco de sal/pimenta. Mexa.
4. Misture o arroz à mistura de tempeh e vegetais. Sirva.

Salada de tomate e abacate

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

cebola

4 colher de chá, picado (20g)

suco de limão

4 colher de chá (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

2/3 abacate(s) (134g)

tomates, cortado em cubinhos

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

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.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Nozes

1/2 xícara(s) - 306 kcal ● 7g proteína ● 29g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

nozes

1/2 xícara, sem casca (44g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

14 colher de sopa, sem casca (88g)

1. A receita não possui instruções.

Jambalaya vegano na panela lenta

346 kcal ● 25g proteína ● 8g gordura ● 41g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

caldo de legumes
1/6 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
2 2/3 colher de sopa (31g)
tempero cajun
1/4 colher de sopa (2g)
azeite
1/2 colher de chá (mL)
cebola, picado
1/8 grande (13g)
molho picante
1/3 colher de chá (mL)
tomate em cubos, com suco
1/6 lata (795 g) (132g)
linguiça vegana, fatiado
1 1/3 oz (38g)
aipo cru, picado
1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (20g)
alho, picado fino
1/3 dente(s) (de alho) (1g)
seitan, cortado em cubos
1 1/3 oz (38g)
pimentão verde, sem sementes e picado
1/8 grande (14g)

Para todas as 2 refeições:

caldo de legumes
1/3 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
1/3 xícara (62g)
tempero cajun
1/2 colher de sopa (3g)
azeite
1 colher de chá (mL)
cebola, picado
1/6 grande (25g)
molho picante
1/4 colher de sopa (mL)
tomate em cubos, com suco
1/3 lata (795 g) (265g)
linguiça vegana, fatiado
2 2/3 oz (76g)
aipo cru, picado
1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)
alho, picado fino
2/3 dente(s) (de alho) (2g)
seitan, cortado em cubos
2 2/3 oz (76g)
pimentão verde, sem sementes e picado
1/6 grande (27g)

1. Regue o fundo de uma panela lenta de 4 litros com um pouco de azeite. Misture os tomates com suco, o seitan, a linguiça, a cebola, o pimentão verde, o aipo, o caldo de legumes, o alho, o molho picante e o tempero Cajun na panela.
2. Cozinhe em Baixo por 4 horas. Adicione o arroz à panela e cozinhe em Alto até o arroz ficar cozido, cerca de mais 30 minutos.

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

cebola

1/2 colher de sopa, picado (8g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

alho em pó

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

Para todas as 2 refeições:

cebola

1 colher de sopa, picado (15g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

alho em pó

2 pitada (1g)

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

1/2 abacate(s) (101g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

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.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 5

Crack slaw com tempeh

633 kcal ● 43g proteína ● 32g gordura ● 24g carboidrato ● 20g fibra



mix para salada de repolho (coleslaw)

3 xícara (270g)

molho picante

1/2 colher de sopa (mL)

miolos de girassol

1 1/2 colher de sopa (18g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

alho, picado

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

tempeh, cortado em cubos

6 oz (170g)

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.

Nozes-pecã

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



Rende 1/4 xícara

pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1/2 lata(s) - 177 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**sopa enlatada com pedaços
(variedades cremosas)**
1/2 lata (~540 g) (267g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa enlatada com pedaços
(variedades cremosas)**
1 lata (~540 g) (533g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salada de tofu com espinafre

370 kcal ● 15g proteína ● 28g gordura ● 9g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1/4 colher de sopa (3g)
molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)
cominho em pó
2 pitada (1g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
tomates
3 tomatinhos (51g)
espinafre fresco, picado
1 1/2 xícara(s) (45g)
óleo, dividido
1 colher de sopa (mL)
tofu firme, escorrido, prensado e cortado em cubos
1/4 pacote (≈450 g) (113g)
abacates, cortado em cubos
1/4 abacate(s) (50g)
alho, picado
1 dente(s) (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
1/2 colher de sopa (6g)
molho de soja (tamari)
2 colher de sopa (mL)
cominho em pó
4 pitada (1g)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)
tomates
6 tomatinhos (102g)
espinafre fresco, picado
3 xícara(s) (90g)
óleo, dividido
2 colher de sopa (mL)
tofu firme, escorrido, prensado e cortado em cubos
1/2 pacote (≈450 g) (227g)
abacates, cortado em cubos
1/2 abacate(s) (101g)
alho, picado
2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Em uma tigela pequena, misture o molho de soja, o alho, o cominho e metade do óleo.
3. Adicione o tofu em cubos e misture até ficar bem coberto.
4. Opcional: embrulhe em plástico e deixe marinar na geladeira por algumas horas ou durante a noite.
5. Coloque papel manteiga untado em uma assadeira. Adicione o tofu.
6. Asse no forno por 30 minutos, virando na metade do tempo.
7. Monte a salada colocando o tofu, os tomates e o abacate sobre uma cama de espinafre.
8. Finalize com suco de limão, sementes de girassol, o restante do óleo e sal/pimenta a gosto.
9. Misture e sirva.
10. Observação para armazenamento: se preparar com antecedência, guarde o tofu extra em um recipiente hermético na geladeira. Misture o molho e guarde separadamente também em um recipiente hermético na geladeira. Misture todos os elementos pouco antes de consumir.

Pão de alho vegano simples

2 fatia(s) - 252 kcal ● 8g proteína ● 11g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia (128g)
azeite
4 colher de chá (mL)
alho, picado fino
4 dente(s) (de alho) (12g)

1. Regue o pão com o óleo, polvilhe o alho e toste em um forno elétrico até o pão ficar dourado.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Sementes de girassol

361 kcal ● 17g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s) - 139 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas
2 2/3 colher de sopa (23g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
1/3 xícara (46g)

1. A receita não possui instruções.

Torrada com manteiga de amêndoas e framboesas amassadas

1 torrada(s) - 203 kcal ● 8g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia(s) (32g)
manteiga de amêndoas
1 colher de sopa (16g)
sementes de linhaça
1 pitada (1g)
framboesas
10 framboesas (19g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia(s) (64g)
manteiga de amêndoas
2 colher de sopa (32g)
sementes de linhaça
2 pitada (2g)
framboesas
20 framboesas (38g)

1. Toste o pão (opcional).
2. Espalhe a manteiga de amêndoas sobre o pão. Coloque as framboesas sobre a manteiga e amasse-as gentilmente com as costas de um garfo. Polvilhe sementes de linhaça e sirva.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Mix de castanhas

1/6 xícara(s) - 145 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes
2 2/3 colher de sopa (22g)

Para todas as 3 refeições:

mix de nozes
1/2 xícara (67g)

1. A receita não possui instruções.

Tiras de pimentão e homus

170 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 10g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

homus
1/3 xícara (81g)
pimentão
1 médio (119g)

Para todas as 3 refeições:

homus
1 xícara (244g)
pimentão
3 médio (357g)

1. Corte o pimentão em tiras.
2. Sirva com homus para mergulhar.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Salsichas veganas com purê de couve-flor

2 1/2 salsicha(s) - 902 kcal ● 73g proteína ● 48g gordura ● 39g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 1/2 salsicha(s)

couve-flor congelada

2 xícara (213g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

linguiça vegana

2 1/2 salsicha (250g)

cebola, fatiado fino

1 1/4 pequeno (88g)

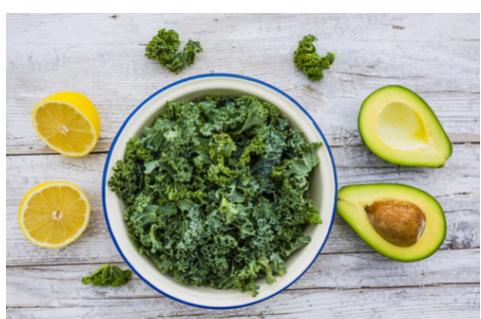
1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade do óleo. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha vegana e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione o óleo restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

Salada simples de couve e abacate

288 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 12g carboidrato ● 11g fibra



folhas de couve, picado

5/8 maço (106g)

abacates, picado

5/8 abacate(s) (126g)

limão, espremido

5/8 pequeno (36g)

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.

Tofu assado

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



Rende 20 oz

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)

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 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Mirtilos

1 xícara(s) - 95 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

mirtilos
1 xícara (148g)

Para todas as 2 refeições:

mirtilos
2 xícara (296g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

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.

Pistaches

375 kcal ● 13g proteína ● 28g gordura ● 11g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca
1 xícara (123g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4

Comer em dia 5 e dia 6

Leite de soja

2 1/2 xícara(s) - 212 kcal ● 18g proteína ● 11g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Tenders de chik'n crocantes

10 tender(es) - 571 kcal ● 41g proteína ● 23g gordura ● 52g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

tenders 'chik'n' sem carne
10 pedaços (255g)
ketchup
2 1/2 colher de sopa (43g)

Para todas as 2 refeições:

tenders 'chik'n' sem carne
20 pedaços (510g)
ketchup
5 colher de sopa (85g)

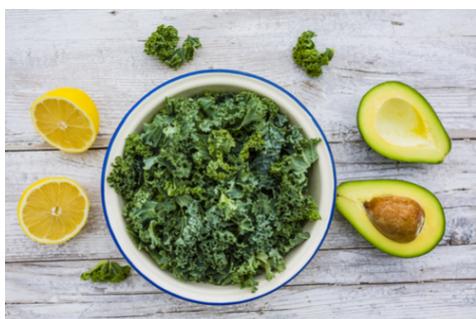
1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.\r\nSirva com ketchup.

Jantar 5

Comer em dia 7

Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



folhas de couve, picado

1/4 maço (43g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)
limão, espremido
1/4 pequeno (15g)

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.

Grão-de-bico à espanhola

746 kcal ● 31g proteína ● 26g gordura ● 66g carboidrato ● 31g fibra



extrato de tomate

2 colher de sopa (32g)

espinafre fresco

4 oz (113g)

água

1 xícara(s) (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

páprica

2 colher de chá (5g)

cominho em pó

1 colher de sopa (6g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata(s) (448g)

cebola, fatiado

1 grande (150g)

pimentão, sem sementes e fatiado

1 grande (164g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola, o pimentão e um pouco de sal e pimenta. Refogue por 8-10 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os vegetais estejam macios.

2. Misture a pasta de tomate, páprica e cominho. Cozinhe por 1-2 minutos.

3. Adicione o grão-de-bico e a água. Reduza o fogo, leve a ferver em fogo brando e cozinhe até que o líquido reduza, cerca de 8-10 minutos.

4. Adicione o espinafre e cozinhe por 1-2 minutos até murchar. Tempere a gosto com sal e pimenta. 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.