

Meal Plan - Dieta vegana baixa em carboidratos de 2800 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 2844 kcal ● 211g proteína (30%) ● 139g gordura (44%) ● 126g carboidrato (18%) ● 62g fibra (9%)

Café da manhã

460 kcal, 46g proteína, 21g carboidratos líquidos, 14g gordura



Framboesas

2 xícara(s)- 144 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoas)

315 kcal

Lanches

210 kcal, 7g proteína, 8g carboidratos líquidos, 14g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Pistaches

188 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

990 kcal, 34g proteína, 65g carboidratos líquidos, 59g gordura



Amêndoas torradas

1/2 xícara(s)- 388 kcal



Sanduíche 'queijo' grelhado com cogumelos

603 kcal

Jantar

860 kcal, 52g proteína, 29g carboidratos líquidos, 51g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

785 kcal



Legumes mistos

3/4 xícara(s)- 73 kcal

Day 2 2780 kcal ● 201g proteína (29%) ● 135g gordura (44%) ● 121g carboidrato (17%) ● 70g fibra (10%)

Café da manhã

460 kcal, 46g proteína, 21g carboidratos líquidos, 14g gordura



Framboesas

2 xícara(s)- 144 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoas)

315 kcal

Lanches

210 kcal, 7g proteína, 8g carboidratos líquidos, 14g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Pistaches

188 kcal

Almoço

930 kcal, 24g proteína, 60g carboidratos líquidos, 54g gordura



Amêndoas torradas

3/8 xícara(s)- 370 kcal



Salada de morango, maçã e espinafre

558 kcal

Jantar

860 kcal, 52g proteína, 29g carboidratos líquidos, 51g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

785 kcal



Legumes mistos

3/4 xícara(s)- 73 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 3

2736 kcal ● 208g proteína (30%) ● 122g gordura (40%) ● 141g carboidrato (21%) ● 61g fibra (9%)

Café da manhã

435 kcal, 13g proteína, 15g carboidratos líquidos, 31g gordura



Mix de castanhas

3/8 xícara(s)- 363 kcal



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal

Almoço

910 kcal, 59g proteína, 72g carboidratos líquidos, 34g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

3 lata(s)- 741 kcal

Jantar

860 kcal, 56g proteína, 44g carboidratos líquidos, 41g gordura



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal



Milho e feijão-lima salteados

268 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 4 2836 kcal ● 211g proteína (30%) ● 120g gordura (38%) ● 166g carboidrato (23%) ● 63g fibra (9%)

Café da manhã

435 kcal, 13g proteína, 15g carboidratos líquidos, 31g gordura



Mix de castanhas
3/8 xícara(s)- 363 kcal



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal

Lanches

310 kcal, 11g proteína, 33g carboidratos líquidos, 12g gordura



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



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal

Almoço

910 kcal, 59g proteína, 72g carboidratos líquidos, 34g gordura



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
3 lata(s)- 741 kcal

Jantar

860 kcal, 56g proteína, 44g carboidratos líquidos, 41g gordura



Tempeh básico
8 oz- 590 kcal



Milho e feijão-lima salteados
268 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 5 2840 kcal ● 186g proteína (26%) ● 148g gordura (47%) ● 150g carboidrato (21%) ● 40g fibra (6%)

Café da manhã

435 kcal, 13g proteína, 15g carboidratos líquidos, 31g gordura



Mix de castanhas
3/8 xícara(s)- 363 kcal



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal

Almoço

895 kcal, 37g proteína, 50g carboidratos líquidos, 56g gordura



Amendoins torrados
1/2 xícara(s)- 460 kcal



Creme de cogumelos vegano
301 kcal



Iogurte de leite de soja
1 pote- 136 kcal

Lanches

310 kcal, 11g proteína, 33g carboidratos líquidos, 12g gordura



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



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal

Jantar

870 kcal, 53g proteína, 51g carboidratos líquidos, 48g gordura



Tofu com limão e pimenta
21 oz- 756 kcal



Feijão-lima
116 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 6 2755 kcal ● 231g proteína (34%) ● 115g gordura (38%) ● 139g carboidrato (20%) ● 60g fibra (9%)

Café da manhã

435 kcal, 19g proteína, 12g carboidratos líquidos, 30g gordura



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal



Sementes de abóbora
366 kcal

Lanches

280 kcal, 15g proteína, 13g carboidratos líquidos, 16g gordura



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal



Morangos
1 xícara(s)- 52 kcal



Leite de soja
1 1/3 xícara(s)- 113 kcal

Almoço

870 kcal, 62g proteína, 78g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tempeh com molho de amendoim
4 oz de tempeh- 434 kcal



Lentilhas
434 kcal

Jantar

845 kcal, 62g proteína, 34g carboidratos líquidos, 44g gordura



Salada simples de couve e abacate
307 kcal



Salsicha vegana
2 salsicha(s)- 536 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 7 2755 kcal ● 231g proteína (34%) ● 115g gordura (38%) ● 139g carboidrato (20%) ● 60g fibra (9%)

Café da manhã

435 kcal, 19g proteína, 12g carboidratos líquidos, 30g gordura



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal



Sementes de abóbora
366 kcal

Lanches

280 kcal, 15g proteína, 13g carboidratos líquidos, 16g gordura



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal



Morangos
1 xícara(s)- 52 kcal



Leite de soja
1 1/3 xícara(s)- 113 kcal

Almoço

870 kcal, 62g proteína, 78g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tempeh com molho de amendoim
4 oz de tempeh- 434 kcal



Lentilhas
434 kcal

Jantar

845 kcal, 62g proteína, 34g carboidratos líquidos, 44g gordura



Salada simples de couve e abacate
307 kcal



Salsicha vegana
2 salsicha(s)- 536 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
26 xícara(s) (mL)
- leite de amêndoas sem açúcar
1/4 galão (mL)

Frutas e sucos de frutas

- framboesas
9 xícara (1107g)
- morangos
1 1/2 pinta (585g)
- maçãs
3 1/2 médio (≈8 cm diâ.) (612g)
- limão
3 pequeno (164g)
- abacates
1 1/3 abacate(s) (268g)
- suco de limão
1 colher de sopa (mL)

Gorduras e óleos

- óleo
3 oz (mL)
- azeite
2 1/2 colher de sopa (mL)
- vinagrete balsâmico
1/4 xícara (mL)

Sopas, molhos e caldos

- molho Frank's Red Hot
1/2 xícara (mL)
- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
6 lata (~540 g) (3156g)

Leguminosas e produtos derivados

- tempeh
2 1/2 lbs (1134g)
- tofu firme
1 1/3 lbs (595g)
- amendoim torrado
3/4 xícara (110g)
- manteiga de amendoim
4 colher de sopa (65g)
- molho de soja (tamari)
2 colher de chá (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- mistura de legumes congelados
1 1/2 xícara (203g)
- cogumelos
1/3 lbs (149g)
- tomates
18 tomatinhos (306g)
- espinafre fresco
5 xícara(s) (150g)
- feijão-lima, congelado
1 embalagem (280 g) (287g)
- grãos de milho congelados
1 xícara (153g)
- couve-flor
1 1/2 xícara, picado (161g)
- cebola
3/8 pequeno (26g)
- alho
3/4 dente (de alho) (2g)
- folhas de couve
1 1/3 maço (227g)

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas
7 oz (195g)
- pistaches sem casca
3/4 xícara (92g)
- mix de nozes
1 1/4 xícara (168g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal
1 xícara (118g)

Produtos de panificação

- pão
4 fatia(s) (128g)

Especiarias e ervas

- tomilho seco
2 colher de chá, moído (3g)
- pimenta-do-reino
1 1/4 colher de chá, moído (3g)
- sal
1 1/4 colher de chá (8g)
- tempero de limão e pimenta
1/4 colher de sopa (2g)
- cebola em pó
1/2 colher de sopa (4g)

- lentilhas, cruas**
1 1/4 xícara (240g)

Outro

- ranch vegano**
1/2 xícara (mL)
 - queijo vegano fatiado**
2 fatia(s) (40g)
 - iogurte de soja**
1 recipiente(s) (150g)
 - linguiça vegana**
4 salsicha (400g)
 - leite de soja sem açúcar**
2 2/3 xícara(s) (mL)
 - levadura nutricional**
1 colher de sopa (4g)
-

Lanches

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

Grãos cerealíferos e massas

- amido de milho (cornstarch)**
3 colher de sopa (24g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Framboesas

2 xícara(s) - 144 kcal ● 3g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

framboesas
2 xícara (246g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
4 xícara (492g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Shake de proteína (leite de amêndoa)

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



Para uma única refeição:

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

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

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Mix de castanhas

3/8 xícara(s) - 363 kcal ● 11g proteína ● 30g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes
6 2/3 colher de sopa (56g)

Para todas as 3 refeições:

mix de nozes
1 1/4 xícara (168g)

1. A receita não possui instruções.

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

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 2 refeições:

framboesas
2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal
1 xícara (118g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Amêndoas torradas

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



Rende 1/2 xícara(s)

amêndoas
1/2 xícara, inteira (63g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche 'queijo' grelhado com cogumelos

603 kcal ● 20g proteína ● 27g gordura ● 59g carboidrato ● 9g fibra



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.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

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.

Salada de morango, maçã e espinafre

558 kcal ● 11g proteína ● 25g gordura ● 55g carboidrato ● 18g fibra



espinafre fresco
5 xícara(s) (150g)
amêndoas
3 1/3 colher de sopa, fatiada (19g)
vinagrete balsâmico
3 1/3 colher de sopa (mL)
morangos, picado
5/6 pinta (297g)
maçãs, picado
1 2/3 pequeno (≈7 cm diâ.) (248g)

1. Misture todos os ingredientes, exceto o vinagrete.
2. Regue o vinagrete sobre a salada na hora de servir.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

3 lata(s) - 741 kcal ● 54g proteína ● 20g gordura ● 70g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

3 lata (~540 g) (1578g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

6 lata (~540 g) (3156g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

Amendoins torrados

1/2 xícara(s) - 460 kcal ● 18g proteína ● 37g gordura ● 9g carboidrato ● 6g fibra

Rende 1/2 xícara(s)

amendoim torrado

1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.



Creme de cogumelos vegano

301 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 21g carboidrato ● 5g fibra



pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
sal
3 pitada (2g)
cebola em pó
1/2 colher de sopa (4g)
leite de amêndoas sem açúcar
1 1/2 xícara(s) (mL)
couve-flor
1 1/2 xícara, picado (161g)
cogumelos, cortado em cubos
1 xícara, pedaços ou fatias (79g)
cebola, cortado em cubos
3/8 pequeno (26g)
alho, cortado em cubos
3/4 dente (de alho) (2g)

1. Em uma panela pequena, aqueça a couve-flor, o leite de amêndoas, o pó de cebola, sal e pimenta. Leve à fervura.
2. Assim que ferver, reduza o fogo e continue cozinhando por 8 minutos.
3. Bata a mistura de couve-flor em um processador, liquidificador ou com um mixer de imersão.
4. Em uma panela funda, adicione o óleo, os cogumelos, a cebola e o alho e cozinhe em fogo médio até a cebola amolecer, cerca de 10 minutos.
5. Adicione a mistura de couve-flor aos cogumelos, tampe e leve para ferver. Deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos. Sirva.

Yogurte de leite de soja

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

Rende 1 pote

yogurte de soja
1 recipiente(s) (150g)



1. A receita não possui instruções.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Tempeh com molho de amendoim

4 oz de tempeh - 434 kcal ● 33g proteína ● 23g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

tempeh
4 oz (113g)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)
levedura nutricional
1/2 colher de sopa (2g)

Para todas as 2 refeições:

tempeh
1/2 lbs (227g)
manteiga de amendoim
4 colher de sopa (65g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
2 colher de chá (mL)
levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga ou papel alumínio e pulverize com spray antiaderente.
2. Corte o tempeh em pedaços no formato de nuggets.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o suco de limão, o molho de soja e a levedura nutricional. Vá adicionando pequenas quantidades de água até obter uma consistência de molho que não fique muito rala. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Mergulhe o tempeh no molho, cobrindo-o completamente. Coloque na assadeira. Reserve um pouco do molho para depois.
5. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que a manteiga de amendoim forme uma crosta.
6. Regue com o molho extra por cima e sirva.

Lentilhas

434 kcal ● 30g proteína ● 1g gordura ● 63g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

água
2 1/2 xícara(s) (mL)
sal
1 1/4 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
10 colher de sopa (120g)

Para todas as 2 refeições:

água
5 xícara(s) (mL)
sal
1/3 colher de chá (2g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1 1/4 xícara (240g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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.

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 3 refeições:

pistaches sem casca

3/4 xícara (92g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Morangos

1 xícara(s) - 52 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

morangos
1 xícara, inteira (144g)

Para todas as 2 refeições:

morangos
2 xícara, inteira (288g)

1. A receita não possui instruções.

Leite de soja

1 1/3 xícara(s) - 113 kcal ● 9g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar
1 1/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

785 kcal ● 48g proteína ● 50g gordura ● 19g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de sopa (mL)
molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)
tempeh, picado grosseiramente
1/2 lbs (227g)
ranch vegano
4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de sopa (mL)
molho Frank's Red Hot
1/2 xícara (mL)
tempeh, picado grosseiramente
1 lbs (454g)
ranch vegano
1/2 xícara (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com ranch vegano.

Legumes mistos

3/4 xícara(s) - 73 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

mistura de legumes congelados
3/4 xícara (101g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de legumes congelados
1 1/2 xícara (203g)

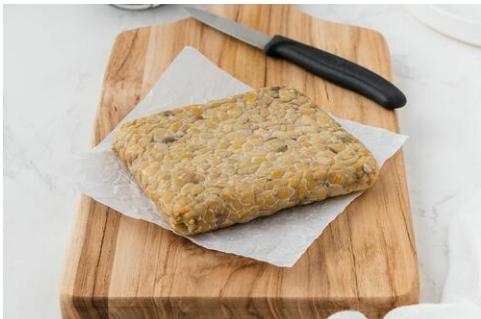
1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Milho e feijão-lima salteados

268 kcal ● 8g proteína ● 11g gordura ● 27g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
feijão-lima, congelado
1/2 xícara (90g)
grãos de milho congelados
1/2 xícara (77g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
sal
3 pitada (2g)
feijão-lima, congelado
1 xícara (180g)
grãos de milho congelados
1 xícara (153g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Adicione o óleo a uma frigideira grande em fogo médio-alto.
2. Adicione a chalota e cozinhe por cerca de 1–2 minutos, até ficar macia.
3. Acrescente os feijões-lima, o milho e o tempero e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até aquecer e ficar macio, cerca de 3–4 minutos.
4. Sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 5

Tofu com limão e pimenta

21 oz - 756 kcal ● 46g proteína ● 47g gordura ● 35g carboidrato ● 1g fibra



Rende 21 oz

amido de milho (cornstarch)
3 colher de sopa (24g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
tempero de limão e pimenta
1/4 colher de sopa (2g)
limão, raspado
1 1/2 pequeno (87g)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
1 1/3 lbs (595g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (220°C).
2. Combine tofu, óleo, amido de milho, raspas de limão, lemon pepper e um pouco de sal em uma assadeira forrada. Misture até o tofu ficar uniformemente coberto.
3. Asse por 20-25 minutos até o tofu ficar dourado e crocante. Sirva.

Feijão-lima

116 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



pimenta-do-reino
3/4 pitada, moído (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
feijão-lima, congelado
3/8 embalagem (280 g) (107g)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Tempere a gosto com sal e pimenta.
3. Sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de couve e abacate

307 kcal ● 6g proteína ● 20g gordura ● 13g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado
2/3 maço (113g)
abacates, picado
2/3 abacate(s) (134g)
limão, espremido
2/3 pequeno (39g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado
1 1/3 maço (227g)
abacates, picado
1 1/3 abacate(s) (268g)
limão, espremido
1 1/3 pequeno (77g)

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.

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.

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.