

Meal Plan - Dieta vegana baixa em carboidratos de 2900 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

2886 kcal ● 209g proteína (29%) ● 144g gordura (45%) ● 126g carboidrato (17%) ● 62g fibra (9%)

Café da manhã

480 kcal, 22g proteína, 19g carboidratos líquidos, 33g gordura



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Iogurte de amêndoa
1 pote(s)- 191 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoa)
105 kcal

Lanches

190 kcal, 6g proteína, 5g carboidratos líquidos, 14g gordura



Tiras de pimentão com guacamole
100 kcal



Sementes de girassol
90 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

920 kcal, 54g proteína, 30g carboidratos líquidos, 54g gordura



Amendoins torrados
1/3 xícara(s)- 288 kcal



Crack slaw com tempeh
633 kcal

Jantar

915 kcal, 43g proteína, 69g carboidratos líquidos, 41g gordura



Tempeh básico
6 oz- 443 kcal



Gomos de batata-doce
347 kcal



Pimentões e cebolas salteados
125 kcal

Day 2

2993 kcal ● 189g proteína (25%) ● 165g gordura (50%) ● 111g carboidrato (15%) ● 77g fibra (10%)

Café da manhã

480 kcal, 22g proteína, 19g carboidratos líquidos, 33g gordura



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Iogurte de amêndoa
1 pote(s)- 191 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoa)
105 kcal

Lanches

190 kcal, 6g proteína, 5g carboidratos líquidos, 14g gordura



Tiras de pimentão com guacamole
100 kcal



Sementes de girassol
90 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

975 kcal, 24g proteína, 34g carboidratos líquidos, 66g gordura



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 153 kcal



Zoodles com molho de abacate
824 kcal

Jantar

965 kcal, 52g proteína, 50g carboidratos líquidos, 50g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano
589 kcal



Feijão-lima regado com azeite de oliva
377 kcal

Day 3

2883 kcal ● 200g proteína (28%) ● 126g gordura (39%) ● 192g carboidrato (27%) ● 46g fibra (6%)

Café da manhã

480 kcal, 22g proteína, 19g carboidratos líquidos, 33g gordura



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Iogurte de amêndoa
1 pote(s)- 191 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoa)
105 kcal

Lanches

300 kcal, 6g proteína, 29g carboidratos líquidos, 15g gordura



Mirtilos
1 xícara(s)- 95 kcal



Chips de couve
206 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

845 kcal, 30g proteína, 92g carboidratos líquidos, 33g gordura



Uvas-passas
1/2 xícara- 275 kcal



Salada de edamame e beterraba
342 kcal



Amendoins torrados
1/4 xícara(s)- 230 kcal

Jantar

875 kcal, 58g proteína, 49g carboidratos líquidos, 43g gordura



Tofu assado
20 oz- 566 kcal



Medalhões de batata-doce
1 batata doce- 309 kcal

Day 4

2812 kcal ● 240g proteína (34%) ● 95g gordura (30%) ● 192g carboidrato (27%) ● 57g fibra (8%)

Café da manhã

410 kcal, 26g proteína, 43g carboidratos líquidos, 13g gordura



Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano
1 bagel(s)- 261 kcal



Linguiças veganas para o café da manhã
4 linguiças- 150 kcal

Lanches

300 kcal, 6g proteína, 29g carboidratos líquidos, 15g gordura



Mirtilos
1 xícara(s)- 95 kcal



Chips de couve
206 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

845 kcal, 65g proteína, 68g carboidratos líquidos, 22g gordura



Wrap de alface com tempeh e barbecue
10 wrap(s) de alface- 823 kcal



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal

Jantar

875 kcal, 58g proteína, 49g carboidratos líquidos, 43g gordura



Tofu assado
20 oz- 566 kcal



Medalhões de batata-doce
1 batata doce- 309 kcal

Day 5

2866 kcal ● 260g proteína (36%) ● 118g gordura (37%) ● 145g carboidrato (20%) ● 47g fibra (7%)

Café da manhã

410 kcal, 26g proteína, 43g carboidratos líquidos, 13g gordura



Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano
1 bagel(s)- 261 kcal



Linguiças veganas para o café da manhã
4 linguiças- 150 kcal

Lanches

340 kcal, 30g proteína, 5g carboidratos líquidos, 21g gordura



Nozes
1/4 xícara(s)- 175 kcal



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa
167 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

805 kcal, 72g proteína, 57g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salsicha vegana
2 salsicha(s)- 536 kcal



Feijão-lima
270 kcal

Jantar

925 kcal, 47g proteína, 37g carboidratos líquidos, 57g gordura



Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim
735 kcal



Leite de soja
2 1/4 xícara(s)- 191 kcal

Café da manhã

455 kcal, 18g proteína, 35g carboidratos líquidos, 22g gordura

Leite de soja

1 3/4 xícara(s)- 148 kcal

Tigela de café da manhã com batata-doce

308 kcal

Lanches

340 kcal, 30g proteína, 5g carboidratos líquidos, 21g gordura

Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal

Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa

167 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura

Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

850 kcal, 27g proteína, 63g carboidratos líquidos, 45g gordura

Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s)- 209 kcal

Bowl de grão-de-bico e abobrinha com limão

641 kcal

Jantar

865 kcal, 31g proteína, 64g carboidratos líquidos, 47g gordura

Mix de castanhas

1/3 xícara(s)- 290 kcal

Sopa de grão-de-bico, coco e gengibre

457 kcal

Pão pita

1 1/2 pão pita(s)- 117 kcal

Café da manhã

455 kcal, 18g proteína, 35g carboidratos líquidos, 22g gordura

Leite de soja

1 3/4 xícara(s)- 148 kcal

Tigela de café da manhã com batata-doce

308 kcal

Lanches

340 kcal, 30g proteína, 5g carboidratos líquidos, 21g gordura

Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal

Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa

167 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura

Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

850 kcal, 27g proteína, 63g carboidratos líquidos, 45g gordura

Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s)- 209 kcal

Bowl de grão-de-bico e abobrinha com limão

641 kcal

Jantar

865 kcal, 31g proteína, 64g carboidratos líquidos, 47g gordura

Mix de castanhas

1/3 xícara(s)- 290 kcal

Sopa de grão-de-bico, coco e gengibre

457 kcal

Pão pita

1 1/2 pão pita(s)- 117 kcal

Bebidas

- ☐ proteína em pó
26 concha (1/3 xícara cada) (806g)
- ☐ água
29 3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
3 xícara (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pecãs
3/4 xícara, metades (74g)
- ☐ miolos de girassol
1 1/2 oz (46g)
- ☐ sementes de gergelim
1 oz (26g)
- ☐ sementes de chia
1 1/4 colher de chá (6g)
- ☐ nozes
1/4 lbs (104g)
- ☐ manteiga de amêndoa
1 colher de sopa (16g)
- ☐ mix de nozes
2/3 xícara (89g)
- ☐ leite de coco enlatado
1/3 lata (mL)
- ☐ castanhas de caju torradas
1/2 xícara (69g)

Outro

- ☐ iogurte de amêndoa, saborizado
3 recipiente (450g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
6 3/4 xícara (608g)
- ☐ guacamole industrializado
1/3 xícara (82g)
- ☐ ranch vegano
3 colher de sopa (mL)
- ☐ folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
- ☐ cream cheese sem laticínios
3 colher de sopa (45g)
- ☐ linguiças veganas para o café da manhã
8 linguiças (180g)
- ☐ leite de soja sem açúcar
5 3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó, chocolate
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
- ☐ linguiça vegana
2 salsicha (200g)
- ☐ tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)

Leguminosas e produtos derivados

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ batata-doce
4 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (910g)
- ☐ cebola
4 médio (diâ. 6,5 cm) (435g)
- ☐ pimentão
2 1/2 grande (415g)
- ☐ alho
6 dente(s) (de alho) (17g)
- ☐ tomates
23 1/2 tomatinhos (400g)
- ☐ abobrinha
4 3/4 grande (1540g)
- ☐ feijão-lima, congelado
1 3/4 embalagem (280 g) (497g)
- ☐ gengibre fresco
3 fatias (2,5 cm diâ.) (6g)
- ☐ edamame congelado, sem casca
1 xícara (118g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
4 beterraba(s) (200g)
- ☐ folhas de couve
2 maço (340g)
- ☐ alface romana (romaine)
10 folha interna (60g)
- ☐ cebolinha
2 1/2 colher de sopa, fatiado (20g)
- ☐ salsa fresca
15 ramos (15g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho Frank's Red Hot
3 colher de sopa (mL)
- ☐ molho barbecue
5 colher de sopa (85g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
2/3 xícara (mL)
- ☐ abacates
1 3/4 abacate(s) (352g)
- ☐ uvas-passas
1/2 xícara, compacta (83g)
- ☐ mirtilos
2 1/2 xícara (370g)
- ☐ suco de limão
1 1/4 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- ☐ bagel
2 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (138g)

- ☐ **tempeh**
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ **amendoim torrado**
3/4 xícara (106g)
- ☐ **molho de soja (tamari)**
14 1/4 oz (mL)
- ☐ **tofu extra firme**
2 1/2 lbs (1134g)
- ☐ **manteiga de amendoim**
5 colher de sopa (80g)
- ☐ **grão-de-bico, enlatado**
2 lata(s) (821g)
- ☐ **lentilhas, cruas**
1/2 xícara (96g)

Gorduras e óleos

- ☐ **óleo**
5 oz (mL)
- ☐ **azeite**
3 colher de sopa (mL)
- ☐ **vinagrete balsâmico**
2 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ **sal**
3 1/2 colher de chá (21g)
 - ☐ **pimenta-do-reino**
1/4 colher de sopa, moído (2g)
 - ☐ **manjeriço fresco**
1 3/4 xícara, folhas inteiras (42g)
 - ☐ **extrato de baunilha**
1/2 colher de chá (mL)
 - ☐ **canela**
2 pitada (1g)
 - ☐ **curry em pó**
2 colher de chá (4g)
 - ☐ **cúrcuma em pó**
1 1/2 pitada (0g)
 - ☐ **manjeriço, seco**
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
-

- ☐ **pão pita**
3 pita, pequena (diâm. 10 cm) (84g)

Doces

- ☐ **cacau em pó**
1 colher de sopa (5g)
- ☐ **xarope de bordo (maple syrup)**
1 colher de sopa (mL)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 amêndoa

1 pote(s) - 191 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

iogurte de amêndoa, saborizado

1 recipiente (150g)

Para todas as 3 refeições:

iogurte de amêndoa, saborizado

3 recipiente (450g)

1. A receita não possui instruções.

Shake de proteína (leite de amêndoa)

105 kcal ● 14g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

leite de amêndoa sem açúcar

1/2 xícara (mL)

proteína em pó

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 3 refeições:

leite de amêndoa sem açúcar

1 1/2 xícara (mL)

proteína em pó

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

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

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano

1 bagel(s) - 261 kcal ● 8g proteína ● 7g gordura ● 39g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

bagel
2 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (138g)
cream cheese sem laticínios
3 colher de sopa (45g)

1. Toste o bagel no ponto desejado.
Espalhe o cream cheese.
Aproveite.

Linguiças veganas para o café da manhã

4 linguiças - 150 kcal ● 18g proteína ● 6g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

linguiças veganas para o café da manhã
4 linguiças (90g)

Para todas as 2 refeições:

linguiças veganas para o café da manhã
8 linguiças (180g)

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

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Leite de soja

1 3/4 xícara(s) - 148 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar
1 3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja sem açúcar
3 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Tigela de café da manhã com batata-doce

308 kcal ● 6g proteína ● 15g gordura ● 31g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

- batata-doce**
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)
- leite de amêndoa sem açúcar**
1 colher de sopa (mL)
- extrato de baunilha**
1/4 colher de chá (mL)
- manteiga de amêndoa**
1/2 colher de sopa (8g)
- xarope de bordo (maple syrup)**
1/2 colher de sopa (mL)
- canela**
1 pitada (0g)
- nozes**
2 colher de sopa, picada (15g)
- mirtilos**
4 colher de sopa (37g)

Para todas as 2 refeições:

- batata-doce**
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)
- leite de amêndoa sem açúcar**
2 colher de sopa (mL)
- extrato de baunilha**
1/2 colher de chá (mL)
- manteiga de amêndoa**
1 colher de sopa (16g)
- xarope de bordo (maple syrup)**
1 colher de sopa (mL)
- canela**
2 pitada (1g)
- nozes**
4 colher de sopa, picada (29g)
- mirtilos**
1/2 xícara (74g)

1. Fure as batatas-doces algumas vezes com um garfo e leve ao micro-ondas por 5–8 minutos, girando na metade do tempo. O tempo pode variar; cozinhe até ficarem macias por completo.
2. (Alternativa: forno — pré-aqueça a 400°F (200°C). Asse as batatas por 45–60 minutos ou até ficarem macias)
3. Quando estiverem prontas, deixe esfriar até poder manusear. Retire a polpa e coloque em uma tigela. Descarte as cascas.
4. Adicione leite de amêndoa, baunilha, canela e xarope de bordo à tigela e amasse com um garfo (ou use um mixer) até ficar bem combinado.
5. Cubra com nozes picadas e mirtilos e regue com manteiga de amêndoa por cima. Sirva.
6. Dica de preparo: mantenha a batata-doce amassada restante em recipiente hermético na geladeira. Reaqueça no micro-ondas e adicione as coberturas antes de servir.

Almoço 1

Comer em dia 1

Amendoins torrados

1/3 xícara(s) - 288 kcal ● 11g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra

Rende 1/3 xícara(s)

- amendoim torrado**
5 colher de sopa (46g)

1. A receita não possui instruções.



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.

Almoço 2

Comer em dia 2

Amendoins torrados

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

Rende 1/6 xícara(s)

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



1. A receita não possui instruções.

Zoodles com molho de abacate

824 kcal ● 18g proteína ● 54g gordura ● 31g carboidrato ● 34g fibra



água
5/8 xícara(s) (mL)
suco de limão
1/3 xícara (mL)
manjeriço fresco
1 3/4 xícara, folhas inteiras (42g)
tomates, cortado ao meio
17 1/2 tomatinhos (298g)
abobrinha
1 3/4 grande (565g)
abacates, descascado e sem sementes
1 3/4 abacate(s) (352g)

1. Usando um espiralizador ou um descascador, faça os noodles de abobrinha.
2. Coloque a água, o suco de limão, o abacate e o manjeriço no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
3. Em uma tigela, misture os noodles de abobrinha, os tomates e o molho e mexa delicadamente até ficarem bem envolvidos. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.
4. Observação: embora esta receita fique melhor fresca, ela pode ser conservada na geladeira por um ou dois dias.

Almoço 3

Comer em dia 3

Uvas-passas

1/2 xícara - 275 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 62g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 xícara

uvas-passas

1/2 xícara, compacta (83g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de edamame e beterraba

342 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

edamame congelado, sem casca

1 xícara (118g)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou

refrigeradas), picado

4 beterraba(s) (200g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra

Rende 1/4 xícara(s)

amendoim torrado

4 colher de sopa (37g)



1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Wrap de alface com tempeh e barbecue

10 wrap(s) de alface - 823 kcal ● 64g proteína ● 22g gordura ● 65g carboidrato ● 29g fibra



Rende 10 wrap(s) de alface

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

2 1/2 xícara (225g)

molho barbecue

5 colher de sopa (85g)

alface romana (romaine)

10 folha interna (60g)

tempeh, cortado em cubos

10 oz (284g)

pimentão, sem sementes e fatiado

1 1/4 pequeno (93g)

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.

Tomates-cereja

6 tomates-cereja - 21 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Rende 6 tomates-cereja

tomates

6 tomatinhos (102g)

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

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salsicha vegana

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



Rende 2 salsicha(s)

linguiça vegana

2 salsicha (200g)

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

Feijão-lima

270 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 36g carboidrato ● 14g fibra



pimenta-do-reino
1/4 colher de chá, moído (1g)
sal
1/2 colher de chá (3g)
feijão-lima, congelado
7/8 embalagem (280 g) (249g)

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

Almoço 6 [🔗](#)

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.

Bowl de grão-de-bico e abobrinha com limão

641 kcal ● 22g proteína ● 29g gordura ● 53g carboidrato ● 21g fibra



Para uma única refeição:

suco de limão
3 colher de sopa (mL)
manjeriço, seco
3 pitada, folhas (0g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
tempero italiano
3 pitada (1g)
cebola, finamente fatiado
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)
salsa fresca, picado
7 1/2 ramos (8g)
abobrinha, cortado em rodela
3/4 grande (242g)
alho, picado finamente
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido
3/4 lata(s) (336g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão
6 colher de sopa (mL)
manjeriço, seco
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
óleo
3 colher de sopa (mL)
tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
cebola, finamente fatiado
3 médio (diâ. 6,5 cm) (330g)
salsa fresca, picado
15 ramos (15g)
abobrinha, cortado em rodela
1 1/2 grande (485g)
alho, picado finamente
3 dente(s) (de alho) (9g)
grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido
1 1/2 lata(s) (672g)

1. Em uma frigideira grande em fogo médio, frite as rodela de abobrinha na metade do óleo até ficarem macias e douradas. Retire da frigideira e reserve.
2. Adicione o óleo restante à frigideira e junte a cebola, o alho, o tempero italiano e o manjeriço e cozinhe até as cebolas amolecerem.
3. Adicione o grão-de-bico e cozinhe até aquecer, cerca de 4 minutos.
4. Acrescente o suco de limão, metade da salsa, e tempere com sal e pimenta a gosto. Cozinhe até que o suco de limão reduza um pouco.
5. Transfira para uma tigela e cubra com a abobrinha e o resto da salsa fresca. Sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tiras de pimentão com guacamole

100 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

guacamole industrializado
2 2/3 colher de sopa (41g)
pimentão, fatiado
2/3 médio (79g)

Para todas as 2 refeições:

guacamole industrializado
1/3 xícara (82g)
pimentão, fatiado
1 1/3 médio (159g)

1. Corte os pimentões em tiras e retire as sementes.
2. Espalhe a mistura de guacamole sobre as tiras de pimentão ou use-as simplesmente para mergulhar no guacamole.

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 2 refeições:

miolos de girassol
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2

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.

Chips de couve

206 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

sal
1 colher de chá (6g)
folhas de couve
1 maço (170g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
2 colher de chá (12g)
folhas de couve
2 maço (340g)
azeite
2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Separe as folhas dos talos e rasgue as folhas em pedaços do tamanho de uma mordida.
3. Lave a couve e seque completamente (se ainda estiver úmida, vai afetar muito o resultado do cozimento).
4. Regue um pouco de azeite sobre as folhas (seja conservador com o óleo, pois muito óleo pode deixar os chips moles).
5. Espalhe as folhas na assadeira e polvilhe com sal.
6. Asse por cerca de 10-15 minutos — até as bordas ficarem douradas, mas não queimadas.
7. Sirva.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)

Para todas as 3 refeições:

nozes
3/4 xícara, sem casca (75g)

1. A receita não possui instruções.

Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa

167 kcal ● 27g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

água
1 xícara(s) (mL)
leite de amêndoa sem açúcar
1/2 xícara (mL)
cacau em pó
1 colher de chá (2g)
proteína em pó, chocolate
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 3 refeições:

água
3 xícara(s) (mL)
leite de amêndoa sem açúcar
1 1/2 xícara (mL)
cacau em pó
1 colher de sopa (5g)
proteína em pó, chocolate
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

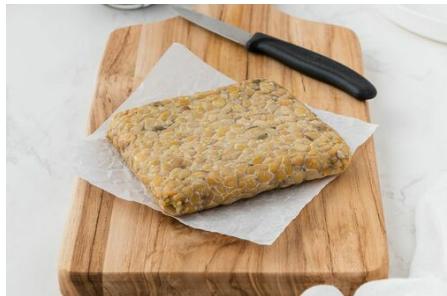
1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Tempeh básico

6 oz - 443 kcal ● 36g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 12g fibra



Rende 6 oz

tempeh
6 oz (170g)
óleo
1 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.

Gomos de batata-doce

347 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 48g carboidrato ● 9g fibra



óleo

1 colher de sopa (mL)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

batata-doce, cortado em gomos

1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Pimentões e cebolas salteados

125 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



óleo

1/2 colher de sopa (mL)

cebola, fatiado

1/2 médio (diã. 6,5 cm) (55g)

pimentão, cortado em tiras

1 grande (164g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o pimentão e a cebola e refogue até os vegetais ficarem macios, cerca de 15-20 minutos.
2. Tempere com um pouco de sal e pimenta e sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

589 kcal ● 36g proteína ● 38g gordura ● 14g carboidrato ● 12g fibra



óleo

3/4 colher de sopa (mL)

molho Frank's Red Hot

3 colher de sopa (mL)

tempeh, picado grosseiramente

6 oz (170g)

ranch vegano

3 colher de sopa (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.

Feijão-lima regado com azeite de oliva

377 kcal ● 16g proteína ● 13g gordura ● 36g carboidrato ● 14g fibra



pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (1g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

feijão-lima, congelado

7/8 embalagem (280 g) (249g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Depois de escorrê-los, adicione azeite de oliva, sal e pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Jantar 3

Comer em dia 3 e dia 4

Tofu assado

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



Para uma única refeição:

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)
gingibre fresco, descascado e ralado
1 1/4 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)

Para todas as 2 refeições:

molho de soja (tamari)
1 1/4 xícara (mL)
sementes de gergelim
2 1/2 colher de sopa (23g)
tofu extra firme
2 1/2 lbs (1134g)
gingibre fresco, descascado e ralado
2 1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (6g)

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.

Medalhões de batata-doce

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim

735 kcal ● 31g proteína ● 47g gordura ● 33g carboidrato ● 16g fibra



mix para salada de repolho (coleslaw)

1 1/4 xícara (113g)

manteiga de amendoim

5 colher de sopa (80g)

molho de soja (tamari)

2 1/2 colher de sopa (mL)

sementes de gergelim

1 1/4 colher de chá (4g)

cebolinha

2 1/2 colher de sopa, fatiado (20g)

suco de limão

1 1/4 colher de sopa (mL)

sementes de chia

1 1/4 colher de chá (6g)

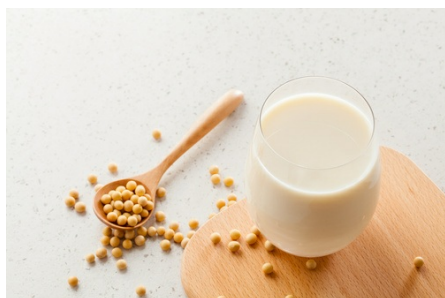
abobrinha, espiralizado

2 1/2 médio (490g)

1. Misture os zoodles e a salada de repolho em uma tigela.
2. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o molho de soja e o suco de limão. Adicione água aos poucos, apenas o suficiente para que a mistura fique com consistência de molho.
3. Despeje a mistura de manteiga de amendoim sobre os zoodles e misture bem.
4. Finalize com cebolinha, sementes de gergelim e sementes de chia (opcional).
5. Sirva.

Leite de soja

2 1/4 xícara(s) - 191 kcal ● 16g proteína ● 10g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 1/4 xícara(s)

leite de soja sem açúcar

2 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Mix de castanhas

1/3 xícara(s) - 290 kcal ● 9g proteína ● 24g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes

1/3 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes

2/3 xícara (89g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa de grão-de-bico, coco e gengibre

457 kcal ● 18g proteína ● 22g gordura ● 37g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
água
5/6 xícara(s) (mL)
leite de coco enlatado
1/6 lata (mL)
curry em pó
1 colher de chá (2g)
cúrcuma em pó
2/3 pitada (0g)
gengibre fresco, cortado em cubos
1/6 fatias (2,5 cm diâ.) (0g)
cebola, cortado em cubos
1/6 grande (25g)
alho, cortado em cubos
2/3 dente(s) (de alho) (2g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
1/6 lata(s) (75g)
lentilhas, cruas, enxaguado
4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
água
1 2/3 xícara(s) (mL)
leite de coco enlatado
1/3 lata (mL)
curry em pó
2 colher de chá (4g)
cúrcuma em pó
1 1/3 pitada (0g)
gengibre fresco, cortado em cubos
1/3 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)
cebola, cortado em cubos
1/3 grande (50g)
alho, cortado em cubos
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
1/3 lata(s) (149g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/2 xícara (96g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio e adicione cebolas, alho e gengibre. Mexa frequentemente e cozinhe por cerca de 7 minutos.
2. Acrescente o curry em pó e a cúrcuma e cozinhe por 1 minuto, mexendo sempre.
3. Adicione grão-de-bico, leite de coco, lentilhas e água. Mexa, leve a ferver, reduza o fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos. Tempere com sal/pimenta a gosto e sirva.

Pão pita

1 1/2 pão pita(s) - 117 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pão pita
1 1/2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (42g)

Para todas as 2 refeições:

pão pita
3 pita, pequena (diâm. 10 cm) (84g)

1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no micro-ondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 1/2 dosador - 382 kcal ● 85g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

- proteína em pó
- 3 1/2 concha (1/3 xícara cada) (109g)
- água
- 3 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

- proteína em pó
- 24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)
- água
- 24 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.