

Meal Plan - Dieta vegana baixa em carboidratos de 3000 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

2980 kcal ● 230g proteína (31%) ● 147g gordura (44%) ● 124g carboidrato (17%) ● 61g fibra (8%)

Café da manhã

140 kcal, 3g proteína, 18g carboidratos líquidos, 5g gordura



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Lanches

325 kcal, 10g proteína, 14g carboidratos líquidos, 23g gordura



Mix de castanhas

1/3 xícara(s)- 272 kcal



Palitos de cenoura

2 cenoura(s)- 54 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

1040 kcal, 65g proteína, 50g carboidratos líquidos, 54g gordura



Cenouras assadas

3 cenoura(s)- 158 kcal



Salada simples de couve e abacate

345 kcal



Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal

Jantar

1095 kcal, 68g proteína, 39g carboidratos líquidos, 62g gordura



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Refogado de cenoura com carne moída

664 kcal



Sementes de girassol

361 kcal

Day 2

3023 kcal ● 252g proteína (33%) ● 149g gordura (44%) ● 121g carboidrato (16%) ● 47g fibra (6%)

Café da manhã

140 kcal, 3g proteína, 18g carboidratos líquidos, 5g gordura



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



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal

Lanches

325 kcal, 10g proteína, 14g carboidratos líquidos, 23g gordura



Mix de castanhas
1/3 xícara(s)- 272 kcal



Palitos de cenoura
2 cenoura(s)- 54 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

1085 kcal, 87g proteína, 47g carboidratos líquidos, 57g gordura



Salsichas veganas com purê de couve-flor
3 salsicha(s)- 1083 kcal

Jantar

1095 kcal, 68g proteína, 39g carboidratos líquidos, 62g gordura



Salada simples de folhas mistas
68 kcal



Refogado de cenoura com carne moída
664 kcal



Sementes de girassol
361 kcal

Day 3

2968 kcal ● 205g proteína (28%) ● 129g gordura (39%) ● 177g carboidrato (24%) ● 69g fibra (9%)

Café da manhã

485 kcal, 11g proteína, 25g carboidratos líquidos, 32g gordura



Palitos de cenoura
2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal



Abacate
176 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim
1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal

Lanches

295 kcal, 18g proteína, 13g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tiras de pimentão e homus
170 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

930 kcal, 32g proteína, 101g carboidratos líquidos, 36g gordura



Hambúrguer vegetal com 'queijo'
2 hambúrguer- 679 kcal



Brócolis assado com levedura nutricional
2 1/3 xícara(s)- 251 kcal

Jantar

875 kcal, 59g proteína, 35g carboidratos líquidos, 45g gordura



Satay de chik'n com molho de amendoim
5 espetos- 583 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
294 kcal

Day 4

2968 kcal ● 205g proteína (28%) ● 129g gordura (39%) ● 177g carboidrato (24%) ● 69g fibra (9%)

Café da manhã

485 kcal, 11g proteína, 25g carboidratos líquidos, 32g gordura



Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal



Abacate

176 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal

Lanches

295 kcal, 18g proteína, 13g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tiras de pimentão e homus

170 kcal



Leite de soja

1 1/2 xícara(s)- 127 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

930 kcal, 32g proteína, 101g carboidratos líquidos, 36g gordura



Hambúrguer vegetal com 'queijo'

2 hambúrguer- 679 kcal



Brócolis assado com levedura nutricional

2 1/3 xícara(s)- 251 kcal

Jantar

875 kcal, 59g proteína, 35g carboidratos líquidos, 45g gordura



Satay de chik'n com molho de amendoim

5 espetos- 583 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

294 kcal

Day 5

2969 kcal ● 206g proteína (28%) ● 154g gordura (47%) ● 151g carboidrato (20%) ● 38g fibra (5%)

Café da manhã

475 kcal, 19g proteína, 60g carboidratos líquidos, 16g gordura



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal



Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano
1 1/2 bagel(s)- 391 kcal

Lanches

320 kcal, 12g proteína, 13g carboidratos líquidos, 22g gordura



Mix de nozes com nozes e amêndoas
1/8 xícara(s)- 108 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

900 kcal, 47g proteína, 56g carboidratos líquidos, 47g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
2 lata(s)- 494 kcal



Nozes
1/4 xícara(s)- 175 kcal



Bowl Bali com tofu e molho de amendoim
229 kcal

Jantar

895 kcal, 43g proteína, 19g carboidratos líquidos, 68g gordura



Tofu empanado em nozes (vegano)
853 kcal



Brócolis
1 1/2 xícara(s)- 44 kcal

Day 6

3021 kcal ● 225g proteína (30%) ● 140g gordura (42%) ● 170g carboidrato (22%) ● 45g fibra (6%)

Café da manhã

475 kcal, 19g proteína, 60g carboidratos líquidos, 16g gordura



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal



Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano
1 1/2 bagel(s)- 391 kcal

Lanches

320 kcal, 12g proteína, 13g carboidratos líquidos, 22g gordura



Mix de nozes com nozes e amêndoas
1/8 xícara(s)- 108 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

900 kcal, 47g proteína, 56g carboidratos líquidos, 47g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
2 lata(s)- 494 kcal



Nozes
1/4 xícara(s)- 175 kcal



Bowl Bali com tofu e molho de amendoim
229 kcal

Jantar

950 kcal, 63g proteína, 37g carboidratos líquidos, 54g gordura



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



Salada de seitan
718 kcal

Day 7

3005 kcal ● 218g proteína (29%) ● 136g gordura (41%) ● 178g carboidrato (24%) ● 49g fibra (7%)

Café da manhã

475 kcal, 19g proteína, 60g carboidratos líquidos, 16g gordura



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal



Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano

1 1/2 bagel(s)- 391 kcal

Lanches

320 kcal, 12g proteína, 13g carboidratos líquidos, 22g gordura



Mix de nozes com nozes e amêndoas

1/8 xícara(s)- 108 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

880 kcal, 40g proteína, 64g carboidratos líquidos, 43g gordura



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



Bagel com tempeh estilo bacon e abacate

1 bagel(s)- 698 kcal

Jantar

950 kcal, 63g proteína, 37g carboidratos líquidos, 54g gordura



Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal



Salada de seitan

718 kcal

Bebidas

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

Lanches

- ☐ barrinha de granola pequena
2 barra (50g)
- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
2 bolos (18g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
8 médio inteiro (6 cm diâ.) (981g)
- ☐ cenouras
23 1/3 médio (1423g)
- ☐ alho
5 2/3 dente(s) (de alho) (17g)
- ☐ cebola
2 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (305g)
- ☐ coentro fresco
4 colher de sopa, picado (12g)
- ☐ folhas de couve
1/3 lbs (148g)
- ☐ gengibre fresco
1 2/3 polegada (2.5 cm) cubo (8g)
- ☐ alface romana (romaine)
3 corações (1500g)
- ☐ ketchup
4 colher de sopa (68g)
- ☐ brócolis
4 2/3 xícara, picado (425g)
- ☐ pimentão
2 médio (238g)
- ☐ brócolis congelado
1 1/2 xícara (137g)
- ☐ batata-doce
1/4 batata-doce, 13 cm de comprimento (53g)
- ☐ espinafre fresco
8 xícara(s) (240g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
1 1/3 embalagem (155 g) (203g)
- ☐ linguiça vegana
5 salsicha (500g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 lbs (454g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1/4 xícara (mL)
- ☐ manteiga de amendoim
1/3 lbs (133g)
- ☐ homus
2/3 xícara (162g)
- ☐ tofu firme
15 1/2 oz (439g)
- ☐ amendoim torrado
1/2 xícara (73g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)

Especiarias e ervas

- ☐ flocos de pimenta vermelha
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ mostarda Dijon
1 1/2 colher de sopa (23g)
- ☐ gengibre em pó
1/2 pitada (0g)
- ☐ cominho em pó
1 pitada (0g)
- ☐ cebola em pó
1 pitada (0g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
2 fl oz (mL)
- ☐ abacates
3 1/2 abacate(s) (704g)
- ☐ limão
3/4 pequeno (44g)
- ☐ suco de limão
2 1/2 colher de chá (mL)
- ☐ uvas-passas
1 colher de sopa (não compactada) (9g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol
4 oz (113g)
- ☐ mix de nozes
10 colher de sopa (84g)
- ☐ nozes
1/4 lbs (123g)

- ☐ couve-flor congelada
2 1/4 xícara (255g)
- ☐ óleo de gergelim
2 2/3 colher de sopa (mL)
- ☐ tiras veganas chik'n
13 1/3 oz (378g)
- ☐ espeto(s)
10 espetos (10g)
- ☐ hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)
- ☐ queijo vegano fatiado
4 fatia(s) (80g)
- ☐ levedura nutricional
1/2 oz (14g)
- ☐ leite de soja sem açúcar
6 xícara(s) (mL)
- ☐ cream cheese sem laticínios
6 3/4 colher de sopa (101g)
- ☐ gotas de chocolate
1 colher de sopa (14g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
3/4 xícara (mL)
- ☐ óleo
4 oz (mL)
- ☐ maionese vegana
3 colher de sopa (45g)

- ☐ amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
3/4 xícara (89g)
- ☐ pecãs
4 colher de sopa, metades (25g)

Produtos de panificação

- ☐ pães de hambúrguer
4 pão(s) (204g)
- ☐ bagel
4 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (416g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
3/4 lbs (340g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Barra de granola pequena

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

barrinha de granola pequena
1 barra (25g)

Para todas as 2 refeições:

barrinha de granola pequena
2 barra (50g)

1. A receita não possui instruções.

Tomates-cereja

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



Para uma única refeição:

tomates
6 tomatinhos (102g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
12 tomatinhos (204g)

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

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s) - 68 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
2 1/2 médio (153g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
5 médio (305g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

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.

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz - 240 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim
4 colher de sopa (64g)
bolachas de arroz, qualquer sabor
2 bolos (18g)

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

Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Leite de soja

1 xícara(s) - 85 kcal 7g proteína 5g gordura 2g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite de soja sem açúcar

3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano

1 1/2 bagel(s) - 391 kcal 12g proteína 11g gordura 58g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

bagel

1 1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(104g)

cream cheese sem laticínios

2 1/4 colher de sopa (34g)

Para todas as 3 refeições:

bagel

4 1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(311g)

cream cheese sem laticínios

6 3/4 colher de sopa (101g)

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

Almoço 1

Comer em dia 1

Cenouras assadas

3 cenoura(s) - 158 kcal 2g proteína 8g gordura 15g carboidrato 6g fibra



Rende 3 cenoura(s)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

3 grande (216g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
Coloque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Salada simples de couve e abacate

345 kcal ● 7g proteína ● 23g gordura ● 14g carboidrato ● 14g fibra



folhas de couve, picado

3/4 maço (128g)

abacates, picado

3/4 abacate(s) (151g)

limão, espremido

3/4 pequeno (44g)

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



Rende 2 salsicha(s)

linguiça vegana

2 salsicha (200g)

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

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Salsichas veganas com purê de couve-flor

3 salsicha(s) - 1083 kcal ● 87g proteína ● 57g gordura ● 47g carboidrato ● 8g fibra



Rende 3 salsicha(s)

couve-flor congelada
2 1/4 xícara (255g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
linguiça vegana
3 salsicha (300g)
cebola, fatiado fino
1 1/2 pequeno (105g)

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Hambúrguer vegetal com 'queijo'

2 hambúrguer - 679 kcal ● 24g proteína ● 19g gordura ● 92g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
folhas verdes variadas
2 oz (57g)
ketchup
2 colher de sopa (34g)
pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)
queijo vegano fatiado
2 fatia(s) (40g)

Para todas as 2 refeições:

hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)
folhas verdes variadas
4 oz (113g)
ketchup
4 colher de sopa (68g)
pães de hambúrguer
4 pão(s) (204g)
queijo vegano fatiado
4 fatia(s) (80g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem. Quando pronto, coloque no pão e cubra com queijo vegano, folhas e ketchup. Sinta-se à vontade para adicionar outras coberturas de baixa caloria, como mostarda ou pickles.

Brócolis assado com levedura nutricional

2 1/3 xícara(s) - 251 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 9g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

brócolis

2 1/3 xícara, picado (212g)

óleo

3 1/2 colher de chá (mL)

levedura nutricional

3 1/2 colher de chá (4g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis

4 2/3 xícara, picado (425g)

óleo

2 1/3 colher de sopa (mL)

levedura nutricional

2 1/3 colher de sopa (9g)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g proteína ● 14g gordura ● 46g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

4 lata (~540 g) (2104g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

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 2 refeições:

nozes

1/2 xícara, sem casca (50g)

1. A receita não possui instruções.

Bowl Bali com tofu e molho de amendoim

229 kcal ● 7g proteína ● 17g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amendoim
1/2 colher de sopa (8g)
folhas de couve
4 colher de sopa, picada (10g)
óleo de gergelim
1/2 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
1/4 colher de sopa (mL)
gengibre em pó
1/4 pitada (0g)
abacates, fatiado
1/8 abacate(s) (25g)
tofu firme, cortado em cubos de 2 polegadas
1 3/4 oz (50g)
batata-doce, cortado em cubos de 3/4 de polegada
1/8 batata-doce, 13 cm de comprimento (26g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)
óleo de gergelim
1 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
1/2 colher de sopa (mL)
gengibre em pó
1/2 pitada (0g)
abacates, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)
tofu firme, cortado em cubos de 2 polegadas
1/4 lbs (99g)
batata-doce, cortado em cubos de 3/4 de polegada
1/4 batata-doce, 13 cm de comprimento (53g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture os cubos de batata-doce em 1/4 do óleo de gergelim (reserve o restante para depois) e tempere com sal e pimenta a gosto. Espalhe os cubos de batata-doce e o tofu fatiado na assadeira. Reserve.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o restante do óleo de gergelim, o gengibre e o molho de soja até ficar bem homogêneo.
4. Pegue metade do molho, reservando o restante para depois, e espalhe generosamente nas partes superiores e laterais do tofu. Asse no forno por cerca de 25–30 minutos.
5. Quando as batatas-doces e o tofu estiverem prontos, monte os bowls colocando as batatas-doces, o tofu, a couve e os abacates em um prato e usando o restante do molho de amendoim como molho para mergulhar ou regando por cima. Sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

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.

Bagel com tempeh estilo bacon e abacate

1 bagel(s) - 698 kcal ● 37g proteína ● 25g gordura ● 63g carboidrato ● 17g fibra



Rende 1 bagel(s)

bagel

1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)

cominho em pó

1 pitada (0g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

cebola em pó

1 pitada (0g)

abacates, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

tempeh, cortado em tiras

4 oz (113g)

1. Toste o bagel (opcional).
2. Cubra o tempeh com óleo e envolva com os temperos e uma pitada de sal. Frite em uma frigideira por alguns minutos até dourar.
3. Coloque o abacate e o tempeh sobre o bagel e sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Mix de castanhas

1/3 xícara(s) - 272 kcal ● 8g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes

5 colher de sopa (42g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes

10 colher de sopa (84g)

1. A receita não possui instruções.

Palitos de cenoura

2 cenoura(s) - 54 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

cenouras

2 médio (122g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras

4 médio (244g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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 2 refeições:

homus

2/3 xícara (162g)

pimentão

2 médio (238g)

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

Leite de soja

1 1/2 xícara(s) - 127 kcal ● 11g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar

1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja sem açúcar

3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Mix de nozes com nozes e amêndoas

1/8 xícara(s) - 108 kcal  2g proteína  8g gordura  6g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

nozes
2 colher de chá, picada (5g)
amêndoas
2 colher de chá, inteira (6g)
gotas de chocolate
1 colher de chá (5g)
uvas-passas
1 colher de chá (não compactada) (3g)

Para todas as 3 refeições:

nozes
2 colher de sopa, picada (15g)
amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)
gotas de chocolate
1 colher de sopa (14g)
uvas-passas
1 colher de sopa (não compactada) (9g)

1. Misture os ingredientes. Guarde quaisquer sobras em local fresco.

Sementes de abóbora

183 kcal  9g proteína  15g gordura  3g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 3 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal
3/4 xícara (89g)

1. A receita não possui instruções.

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal  1g proteína  0g gordura  4g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
1 médio (61g)

Para todas as 3 refeições:

cenouras
3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Refogado de cenoura com carne moída

664 kcal ● 49g proteína ● 29g gordura ● 31g carboidrato ● 21g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
2 2/3 grande (192g)
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1/2 lbs (227g)
molho de soja (tamari)
2 colher de sopa (mL)
água
4 colher de chá (mL)
flocos de pimenta vermelha
1/3 colher de chá (1g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
óleo
4 colher de chá (mL)
alho, picado finamente
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)
cebola, picado
2/3 grande (100g)
coentro fresco, picado
2 colher de sopa, picado (6g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
5 1/3 grande (384g)
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
16 oz (454g)
molho de soja (tamari)
4 colher de sopa (mL)
água
2 2/3 colher de sopa (mL)
flocos de pimenta vermelha
1/4 colher de sopa (1g)
suco de limão
4 colher de chá (mL)
óleo
2 2/3 colher de sopa (mL)
alho, picado finamente
2 2/3 dente(s) (de alho) (8g)
cebola, picado
1 1/3 grande (200g)
coentro fresco, picado
4 colher de sopa, picado (12g)

1. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-baixo e adicione o óleo. Acrescente a cebola picada e o alho e mexa ocasionalmente.
2. Enquanto isso, corte as cenouras em palitos pequenos. Adicione as cenouras à frigideira com as cebolas junto com flocos de pimenta vermelha e uma pitada de sal e pimenta. Continue cozinhando até que as cebolas estejam douradas e as cenouras levemente macias.
3. Adicione os pedaços de carne (hambúrguer desfiado) à panela e misture. Acrescente molho de soja, água e metade do coentro.
4. Quando estiver totalmente cozido, sirva e regue com suco de limão e o restante do coentro.

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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Satay de chik'n com molho de amendoim

5 espetos - 583 kcal ● 47g proteína ● 35g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amendoim
5 colher de chá (27g)
suco de limão
1 1/4 colher de sopa (mL)
óleo de gergelim
2 1/2 colher de chá (mL)
tiras veganas chik'n
6 2/3 oz (189g)
espeto(s)
5 espetos (5g)
gengibre fresco, ralado ou picado
5/6 polegada (2.5 cm) cubo (4g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim
1/4 xícara (53g)
suco de limão
2 1/2 colher de sopa (mL)
óleo de gergelim
5 colher de chá (mL)
tiras veganas chik'n
13 1/3 oz (378g)
espeto(s)
10 espetos (10g)
gengibre fresco, ralado ou picado
1 2/3 polegada (2.5 cm) cubo (8g)

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.\r\nPincele óleo de gergelim sobre as tiras de chik'n e espete-as em palitos.\r\nCozinhe os espetos em uma frigideira ou grelha em fogo médio até dourarem por fora e estarem cozidos por dentro.\r\nEnquanto 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.\r\nSirva os espetos com o molho de amendoim e aproveite.

Salada simples com tomates e cenouras

294 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 21g carboidrato ● 19g fibra



Para uma única refeição:

- molho para salada**
2 1/4 colher de sopa (mL)
- cenouras, fatiado**
3/4 médio (46g)
- alface romana (romaine), picado grosseiramente**
1 1/2 corações (750g)
- tomates, cortado em cubinhos**
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)

Para todas as 2 refeições:

- molho para salada**
1/4 xícara (mL)
- cenouras, fatiado**
1 1/2 médio (92g)
- alface romana (romaine), picado grosseiramente**
3 corações (1500g)
- tomates, cortado em cubinhos**
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (369g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Jantar 3

Comer em dia 5

Tofu empanado em nozes (vegano)
853 kcal ● 39g proteína ● 68g gordura ● 16g carboidrato ● 6g fibra



suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
mostarda Dijon
1 1/2 colher de sopa (23g)
maionese vegana
3 colher de sopa (45g)
nozes
1/2 xícara, picada (58g)
tofu firme, escorrido
3/4 lbs (340g)
alho, cortado em cubos
3 dente(s) (de alho) (9g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga e reserve.
2. Corte o tofu em tiras de aproximadamente 2 onças. Envolve as tiras em um pano limpo e pressione para retirar o excesso de água.
3. Tempere o tofu com sal e pimenta a gosto. Reserve.
4. Em uma tigela pequena, misture a maionese vegana, a mostarda dijon, o alho e o suco de limão.
5. Usando uma colher, pegue cerca de metade da mistura de maionese (reservando a outra metade para o molho) e espalhe uniformemente sobre todas as tiras de tofu, deixando a base sem cobertura.
6. Pressione as nozes picadas até que todos os lados estejam cobertos, também deixando a base sem cobertura.
7. Coloque o tofu na assadeira e asse por cerca de 20 minutos até o tofu aquecer e as nozes tostarem.
8. Sirva com a metade restante da mistura de maionese.

Brócolis

1 1/2 xícara(s) - 44 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

brócolis congelado
1 1/2 xícara (137g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
-

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Amendoins torrados

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



Para uma única refeição:

amendoim torrado
4 colher de sopa (37g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de seitan

718 kcal ● 54g proteína ● 35g gordura ● 33g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

óleo
2 colher de chá (mL)
levadura 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)

Para todas as 2 refeições:

óleo
4 colher de chá (mL)
levadura nutricional
4 colher de chá (5g)
molho para salada
4 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
8 xícara(s) (240g)
seitan, esfarelado ou fatiado
3/4 lbs (340g)
tomates, cortado ao meio
24 tomatinhos (408g)
abacates, picado
1 abacate(s) (201g)

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.

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.