

Meal Plan - Dieta vegana baixa em carboidratos de 3100 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

3077 kcal ● 273g proteína (35%) ● 140g gordura (41%) ● 135g carboidrato (18%) ● 45g fibra (6%)

Café da manhã

520 kcal, 62g proteína, 9g carboidratos líquidos, 24g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa
335 kcal

Lanches

240 kcal, 11g proteína, 3g carboidratos líquidos, 19g gordura



Sementes de girassol
240 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

990 kcal, 72g proteína, 93g carboidratos líquidos, 27g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
4 lata(s)- 988 kcal

Jantar

950 kcal, 43g proteína, 27g carboidratos líquidos, 69g gordura



Tofu empanado em nozes (vegano)
853 kcal



Vagem com manteiga e alho veganos
97 kcal

Day 2

3028 kcal ● 237g proteína (31%) ● 164g gordura (49%) ● 102g carboidrato (14%) ● 49g fibra (6%)

Café da manhã

520 kcal, 62g proteína, 9g carboidratos líquidos, 24g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa
335 kcal

Lanches

240 kcal, 11g proteína, 3g carboidratos líquidos, 19g gordura



Sementes de girassol
240 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

940 kcal, 35g proteína, 60g carboidratos líquidos, 51g gordura



Nozes
1/2 xícara(s)- 393 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve
546 kcal

Jantar

950 kcal, 43g proteína, 27g carboidratos líquidos, 69g gordura




Tofu empanado em nozes (vegano)
853 kcal




Vagem com manteiga e alho veganos
97 kcal

Café da manhã

475 kcal, 16g proteína, 31g carboidratos líquidos, 27g gordura

Torrada com homus

2 fatia(s)- 293 kcal

Nozes-pecã


1/4 xícara- 183 kcal

Lanches

400 kcal, 16g proteína, 18g carboidratos líquidos, 24g gordura

Tiras de pimentão e homus

213 kcal

Pistaches

188 kcal

Suplemento(s) de proteína


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

Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

940 kcal, 35g proteína, 60g carboidratos líquidos, 51g gordura

Nozes

1/2 xícara(s)- 393 kcal

Sopa de grão-de-bico com couve


546 kcal

Jantar

865 kcal, 85g proteína, 36g carboidratos líquidos, 40g gordura

Pimentões e cebolas salteados


63 kcal

Salsicha vegana


3 salsicha(s)- 804 kcal

Café da manhã

475 kcal, 16g proteína, 31g carboidratos líquidos, 27g gordura

Torrada com homus

2 fatia(s)- 293 kcal

Nozes-pecã


1/4 xícara- 183 kcal

Lanches

400 kcal, 16g proteína, 18g carboidratos líquidos, 24g gordura

Tiras de pimentão e homus


213 kcal

Pistaches

188 kcal

Suplemento(s) de proteína


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

Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

910 kcal, 59g proteína, 28g carboidratos líquidos, 53g gordura

Salada simples de couve e abacate


384 kcal

Tofu assado


18 2/3 oz- 528 kcal

Jantar


880 kcal, 25g proteína, 109g carboidratos líquidos, 31g gordura

Lentilhas ao curry

362 kcal

Batatas fritas assadas

290 kcal

Milho

231 kcal

Day 5

2956 kcal

● 219g proteína (30%)


● 131g gordura (40%)

● 159g carboidrato (22%)

● 65g fibra (9%)


Café da manhã

475 kcal, 16g proteína, 31g carboidratos líquidos, 27g gordura



Torrada com homus

2 fatia(s)- 293 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal


Lanches

400 kcal, 16g proteína, 18g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tiras de pimentão e homus

213 kcal




Pistaches

188 kcal


Almoço

910 kcal, 59g proteína, 28g carboidratos líquidos, 53g gordura



Salada simples de couve e abacate

384 kcal




Tofu assado

18 2/3 oz- 528 kcal

Jantar

785 kcal, 43g proteína, 79g carboidratos líquidos, 26g gordura




Refogado de cenoura com carne moída

498 kcal



Salada de tomate e pepino

71 kcal



Arroz branco

1 xícara de arroz cozido- 218 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 6

3113 kcal

● 223g proteína (29%)


● 166g gordura (48%)

● 120g carboidrato (15%)

● 61g fibra (8%)


Café da manhã

520 kcal, 36g proteína, 12g carboidratos líquidos, 33g gordura



Abacate

176 kcal



Shake de proteína de manteiga de amendoim, chocolate e leite de amêndoa

346 kcal


Almoço

850 kcal, 21g proteína, 41g carboidratos líquidos, 61g gordura



Salada de lentilha com couve

292 kcal



Nozes-pecã

1/2 xícara- 366 kcal




Iogurte de amêndoa

1 pote(s)- 191 kcal


Lanches

355 kcal, 12g proteína, 19g carboidratos líquidos, 19g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal



Cenouras com homus

205 kcal


Jantar

1010 kcal, 69g proteína, 44g carboidratos líquidos, 52g gordura



Salada de tomate e pepino

141 kcal



Tempeh com molho de amendoim

8 oz de tempeh- 868 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 7

3113 kcal ● 223g proteína (29%) ● 166g gordura (48%) ● 120g carboidrato (15%) ● 61g fibra (8%)

Café da manhã

520 kcal, 36g proteína, 12g carboidratos líquidos, 33g gordura



Abacate
176 kcal



Shake de proteína de manteiga de amendoim, chocolate e leite de amêndoa
346 kcal

Lanches

355 kcal, 12g proteína, 19g carboidratos líquidos, 19g gordura



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 148 kcal



Cenouras com homus
205 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, 21g proteína, 41g carboidratos líquidos, 61g gordura



Salada de lentilha com couve
292 kcal



Nozes-pecã
1/2 xícara- 366 kcal



Iogurte de amêndoa
1 pote(s)- 191 kcal

Jantar

1010 kcal, 69g proteína, 44g carboidratos líquidos, 52g gordura



Salada de tomate e pepino
141 kcal



Tempeh com molho de amendoim
8 oz de tempeh- 868 kcal

Bebidas

- ☐ proteína em pó
24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)
- ☐ água
2 galão (mL)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
6 xícara (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- ☐ nozes
1/2 lbs (228g)
- ☐ miolos de girassol
2 2/3 oz (76g)
- ☐ pecãs
1 3/4 xícara, metades (173g)
- ☐ pistaches sem casca
3/4 xícara (92g)
- ☐ sementes de gergelim
2 1/3 colher de sopa (21g)
- ☐ leite de coco enlatado
6 colher de sopa (mL)
- ☐ amêndoas
2 oz (58g)

Doces

- ☐ cacau em pó
4 colher de chá (7g)

Outro

- ☐ proteína em pó, chocolate
6 concha (1/3 xícara cada) (186g)
- ☐ manteiga vegana
2 colher de sopa (28g)
- ☐ linguiça vegana
3 salsicha (300g)
- ☐ pasta de curry
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ cubos de gelo
1/2 xícara(s) (70g)
- ☐ levedura nutricional
2 colher de sopa (8g)
- ☐ iogurte de amêndoa, saborizado
2 recipiente (300g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
2 1/2 fl oz (mL)
- ☐ abacates
2 2/3 abacate(s) (536g)
- ☐ limão
1 2/3 pequeno (97g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
2 lata(s) (896g)
- ☐ homus
1 1/2 lbs (679g)
- ☐ molho de soja (tamari)
13 2/3 oz (mL)
- ☐ tofu extra firme
2 1/3 lbs (1058g)
- ☐ lentilhas, cruas
10 colher de sopa (120g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
6 oz (170g)
- ☐ manteiga de amendoim
5 oz (140g)
- ☐ tempeh
1 lbs (454g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
15 1/2 dente(s) (de alho) (47g)
- ☐ vagens verdes frescas
1 lbs (453g)
- ☐ folhas de couve
19 oz (534g)
- ☐ cebola
1 médio (diâ. 6,5 cm) (103g)
- ☐ pimentão
3 1/4 grande (528g)
- ☐ gengibre fresco
2 1/3 fatias (2,5 cm diâ.) (5g)
- ☐ batatas
3/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (277g)
- ☐ grãos de milho congelados
1 2/3 xícara (227g)
- ☐ cenouras
2 grande (144g)
- ☐ coentro fresco
1 1/2 colher de sopa, picado (5g)
- ☐ cebola roxa
1 1/4 pequeno (88g)
- ☐ pepino
1 1/4 pepino (≈21 cm) (376g)
- ☐ tomates
2 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (308g)
- ☐ cenouras baby
40 médio (400g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)
- ☐ caldo de legumes
8 xícara(s) (mL)

- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ mostarda Dijon
3 colher de sopa (45g)
- ☐ sal
1/2 colher de chá (3g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
3 pitada (0g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
1 colher de chá (2g)
- ☐ cominho em pó
1/4 colher de sopa (2g)

Gorduras e óleos

- ☐ maionese vegana
6 colher de sopa (90g)
- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
5 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão
6 fatia (192g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
1/3 xícara (62g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa

335 kcal ● 53g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

água
2 xícara(s) (mL)
leite de amêndoa sem açúcar
1 xícara (mL)
cacau em pó
2 colher de chá (4g)
proteína em pó, chocolate
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Para todas as 2 refeições:

água
4 xícara(s) (mL)
leite de amêndoa sem açúcar
2 xícara (mL)
cacau em pó
4 colher de chá (7g)
proteína em pó, chocolate
4 concha (1/3 xícara cada) (124g)

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

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Torrada com homus

2 fatia(s) - 293 kcal ● 14g proteína ● 9g gordura ● 30g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

pão
2 fatia (64g)
homus
5 colher de sopa (75g)

Para todas as 3 refeições:

pão
6 fatia (192g)
homus
1 xícara (225g)

1. (Opcional) Torre o pão.
2. Espalhe homus sobre o pão e sirva.

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.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Shake de proteína de manteiga de amendoim, chocolate e leite de amêndoa

346 kcal ● 34g proteína ● 18g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

- cubos de gelo**
1/4 xícara(s) (35g)
- leite de amêndoa sem açúcar**
2 xícara (mL)
- manteiga de amendoim**
1 colher de chá (5g)
- proteína em pó, chocolate**
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 2 refeições:

- cubos de gelo**
1/2 xícara(s) (70g)
- leite de amêndoa sem açúcar**
4 xícara (mL)
- manteiga de amendoim**
2 colher de chá (11g)
- proteína em pó, chocolate**
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

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

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

4 lata(s) - 988 kcal ● 72g proteína ● 27g gordura ● 93g carboidrato ● 21g fibra



Rende 4 lata(s)

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

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Nozes

1/2 xícara(s) - 393 kcal ● 9g proteína ● 37g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

- nozes**
1/2 xícara, sem casca (56g)

Para todas as 2 refeições:

- nozes**
1 xícara, sem casca (113g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa de grão-de-bico com couve

546 kcal ● 27g proteína ● 14g gordura ● 56g carboidrato ● 21g fibra



Para uma única refeição:

caldo de legumes
4 xícara(s) (mL)
óleo
1 colher de chá (mL)
folhas de couve, picado
2 xícara, picada (80g)
alho, picado fino
2 dente(s) (de alho) (6g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
1 lata(s) (448g)

Para todas as 2 refeições:

caldo de legumes
8 xícara(s) (mL)
óleo
2 colher de chá (mL)
folhas de couve, picado
4 xícara, picada (160g)
alho, picado fino
4 dente(s) (de alho) (12g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
2 lata(s) (896g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Salada simples de couve e abacate

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Tofu assado

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. Seque o tofu com papel-toalha e corte em cubos.
2. Preaqueça o forno a 350°F (175°C) e unte levemente uma assadeira.
3. Aqueça uma pequena frigideira em fogo médio. Torre as sementes de gergelim até ficarem perfumadas, cerca de 1–2 minutos.
4. Em uma tigela grande, misture os cubos de tofu com molho de soja, gengibre e as sementes de gergelim torradas até ficarem bem revestidos.
5. Distribua o tofu na assadeira preparada e asse por 15 minutos. Vire os cubos e continue assando até ficarem firmes e aquecidos por completo, cerca de mais 15 minutos. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de lentilha com couve

292 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 24g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

lentilhas, cruas
3 colher de sopa (36g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
amêndoas
3/4 colher de sopa, em tiras finas (5g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
folhas de couve
1 xícara, picada (45g)
flocos de pimenta vermelha
3 pitada (1g)
água
3/4 xícara(s) (mL)
cominho em pó
3 pitada (1g)
alho, cortado em cubos
3/4 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

lentilhas, cruas
6 colher de sopa (72g)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
amêndoas
1 1/2 colher de sopa, em tiras finas (10g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
folhas de couve
2 1/4 xícara, picada (90g)
flocos de pimenta vermelha
1/4 colher de sopa (1g)
água
1 1/2 xícara(s) (mL)
cominho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
alho, cortado em cubos
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

1. Leve a água para ferver e adicione as lentilhas. Cozinhe por 20–25 minutos, verificando ocasionalmente.
2. Enquanto isso, em uma pequena frigideira, adicione óleo, alho, amêndoas, cominho e pimenta vermelha. Refogue por alguns minutos até o alho ficar perfumado e as amêndoas tostadas. Retire e reserve.
3. Escorra as lentilhas e coloque-as em uma tigela com a couve, a mistura de amêndoas e o suco de limão. Misture e sirva.

Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal ● 5g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs

1 xícara, metades (99g)

1. A receita não possui instruções.

logurte 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 2 refeições:

iogurte de amêndoa, saborizado

2 recipiente (300g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sementes de girassol

240 kcal ● 11g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol

1 1/3 oz (38g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol

2 2/3 oz (76g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Tiras de pimentão e homus

213 kcal ● 9g proteína ● 10g gordura ● 13g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

homus
6 1/2 colher de sopa (101g)
pimentão
1 1/4 médio (149g)

Para todas as 3 refeições:

homus
1 1/4 xícara (304g)
pimentão
3 3/4 médio (446g)

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

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 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 148 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
2 2/3 colher de sopa, inteira (24g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
1/3 xícara, inteira (48g)

1. A receita não possui instruções.

Cenouras com homus

205 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 17g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

homus

5 colher de sopa (75g)

cenouras baby

20 médio (200g)

Para todas as 2 refeições:

homus

10 colher de sopa (150g)

cenouras baby

40 médio (400g)

1. Sirva as cenouras com homus.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tofu empanado em nozes (vegano)

853 kcal ● 39g proteína ● 68g gordura ● 16g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

mostarda Dijon

3 colher de sopa (45g)

maionese vegana

6 colher de sopa (90g)

nozes

1 xícara, picada (116g)

tofu firme, escorrido

1 1/2 lbs (680g)

alho, cortado em cubos

6 dente(s) (de alho) (18g)

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.

Vagem com manteiga e alho veganos

97 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 11g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

sal
2 pitada (2g)
tempero de limão e pimenta
1 1/2 pitada (0g)
manteiga vegana
1 colher de sopa (14g)
alho, picado
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
vagens verdes frescas, aparado, partido ao meio
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

sal
4 pitada (3g)
tempero de limão e pimenta
3 pitada (0g)
manteiga vegana
2 colher de sopa (28g)
alho, picado
3 dente(s) (de alho) (9g)
vagens verdes frescas, aparado, partido ao meio
1 lbs (453g)

1. Coloque as vagens em uma frigideira grande e cubra com água; leve para ferver.
Reduza o fogo para médio-baixo e cozinhe até que as vagens comecem a amolecer, cerca de 5 minutos. Escorra a água.
Adicione a manteiga às vagens; cozinhe e mexa até a manteiga derreter, 2 a 3 minutos.
Cozinhe e mexa o alho com as vagens até o alho ficar macio e perfumado, 3 a 4 minutos. Tempere com lemon pepper e sal.
Sirva.

Jantar 2

Comer em dia 3

Pimentões e cebolas salteados

63 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



óleo
1/4 colher de sopa (mL)
cebola, fatiado
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
pimentão, cortado em tiras
1/2 grande (82g)

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.

Salsicha vegana

3 salsicha(s) - 804 kcal ● 84g proteína ● 36g gordura ● 32g carboidrato ● 5g fibra



Rende 3 salsicha(s)

linguiça vegana
3 salsicha (300g)

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

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Lentilhas ao curry

362 kcal ● 14g proteína ● 19g gordura ● 30g carboidrato ● 5g fibra



lentilhas, cruas

4 colher de sopa (48g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

leite de coco enlatado

6 colher de sopa (mL)

pasta de curry

1/2 colher de sopa (8g)

1. Enxágue as lentilhas e coloque-as em uma panela com a água. Leve à fervura, então tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Misture a pasta de curry, o creme de coco e tempere com sal a gosto. Volte a ferver e cozinhe por mais 10 a 15 minutos, até as lentilhas ficarem macias.

Batatas fritas assadas

290 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 37g carboidrato ● 7g fibra



batatas

3/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (277g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

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

Milho

231 kcal ● 7g proteína ● 2g gordura ● 42g carboidrato ● 5g fibra



grãos de milho congelados

1 2/3 xícara (227g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Refogado de cenoura com carne moída

498 kcal ● 37g proteína ● 22g gordura ● 23g carboidrato ● 15g fibra



cenouras
2 grande (144g)
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
6 oz (170g)
molho de soja (tamari)
1 1/2 colher de sopa (mL)
água
1 colher de sopa (mL)
flocos de pimenta vermelha
2 pitada (0g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de sopa (mL)
alho, picado finamente
1 dente(s) (de alho) (3g)
cebola, picado
1/2 grande (75g)
coentro fresco, picado
1 1/2 colher de sopa, picado (5g)

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.

Salada de tomate e pepino

71 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



molho para salada
1 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1/4 pequeno (18g)
pepino, fatiado finamente
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
tomates, fatiado finamente
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Arroz branco

1 xícara de arroz cozido - 218 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 49g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1 xícara de arroz cozido



água
2/3 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
1/3 xícara (62g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de tomate e pepino

141 kcal ● 3g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada
2 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1/2 pequeno (35g)
pepino, fatiado finamente
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
tomates, fatiado finamente
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
4 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1 pequeno (70g)
pepino, fatiado finamente
1 pepino (≈21 cm) (301g)
tomates, fatiado finamente
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Tempeh com molho de amendoim

8 oz de tempeh - 868 kcal ● 66g proteína ● 45g gordura ● 29g carboidrato ● 20g fibra



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

tempeh
1 lbs (454g)
manteiga de amendoim
1/2 xícara (129g)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
4 colher de chá (mL)
levedura nutricional
2 colher de sopa (8g)

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.

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.