Meal Plan - Dieta vegana baixa em carboidratos de 3200 calorias

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em https://www.strongrfastr.com

Day 1

3160 kcal 241g proteína (31%) 126g gordura (36%) 179g carboidrato (23%) 86g fibra (11%)

Café da manhã

155 kcal, 4g proteína, 25g carboidratos líquidos, 2g gordura

Aveia com blueberry e baunilha
156 kcal

Almoço

995 kcal, 76g proteína, 75g carboidratos líquidos, 31g gordura

Lentilhas
405 kcal

Tempeh básico
8 oz- 590 kcal

Lanches

445 kcal, 7g proteína, 22g carboidratos líquidos, 30g gordura

Melancia
8 oz- 82 kcal

Abacate
351 kcal

Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Jantar

1180 kcal, 70g proteína, 53g carboidratos líquidos, 61g gordura

Salada de grão-de-bico fácil
234 kcal

Crack slaw com tempeh
633 kcal

Sementes de girassol
316 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 2

3111 kcal 200g proteína (26%) 174g gordura (50%) 144g carboidrato (19%) 42g fibra (5%)

Café da manhã

155 kcal, 4g proteína, 25g carboidratos líquidos, 2g gordura

Aveia com blueberry e baunilha
156 kcal

Almoço

1070 kcal, 54g proteína, 74g carboidratos líquidos, 56g gordura

Pistaches
188 kcal

Sanduíche básico de tofu
2 sanduíche(s)- 884 kcal

Lanches

445 kcal, 7g proteína, 22g carboidratos líquidos, 30g gordura

Melancia
8 oz- 82 kcal

Abacate
351 kcal

Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Jantar

1055 kcal, 51g proteína, 20g carboidratos líquidos, 84g gordura

Tofu ao molho buffalo com ranch vegano
1013 kcal

Brócolis
1 1/2 xícara(s)- 44 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 3

3231 kcal 212g proteína (26%) 196g gordura (54%) 109g carboidrato (13%) 47g fibra (6%)

Café da manhã

500 kcal, 20g proteína, 17g carboidratos líquidos, 34g gordura

Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Leite de soja
1 3/4 xícara(s)- 148 kcal

Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

Almoço

935 kcal, 46g proteína, 32g carboidratos líquidos, 58g gordura

Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano
589 kcal

Couve-de-bruxelas assada
347 kcal

Lanches

360 kcal, 10g proteína, 37g carboidratos líquidos, 18g gordura

Chips assados
9 salgadinho(s)- 91 kcal

Nozes
1/6 xícara(s)- 131 kcal

Iogurte de leite de soja
1 pote- 136 kcal

Jantar

1055 kcal, 51g proteína, 20g carboidratos líquidos, 84g gordura

Tofu ao molho buffalo com ranch vegano
1013 kcal

Brócolis
1 1/2 xícara(s)- 44 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 4

3205 kcal 248g proteína (31%) 151g gordura (43%) 161g carboidrato (20%) 52g fibra (6%)

Café da manhã

500 kcal, 20g proteína, 17g carboidratos líquidos, 34g gordura

Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Leite de soja
1 3/4 xícara(s)- 148 kcal

Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

Almoço

935 kcal, 46g proteína, 32g carboidratos líquidos, 58g gordura

Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano
589 kcal

Couve-de-bruxelas assada
347 kcal

Lanches

360 kcal, 10g proteína, 37g carboidratos líquidos, 18g gordura

Chips assados
9 salgadinho(s)- 91 kcal

Nozes
1/6 xícara(s)- 131 kcal

Iogurte de leite de soja
1 pote- 136 kcal

Jantar

1030 kcal, 87g proteína, 72g carboidratos líquidos, 39g gordura

Seitan com alho e pimenta
799 kcal

Lentilhas
231 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 5

3250 kcal 210g proteína (26%) 138g gordura (38%) 180g carboidrato (22%) 112g fibra (14%)

Café da manhã

500 kcal, 20g proteína, 17g carboidratos líquidos, 34g gordura

Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Leite de soja
1 3/4 xícara(s)- 148 kcal

Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

Almoço

1010 kcal, 44g proteína, 54g carboidratos líquidos, 55g gordura

Sementes de abóbora
366 kcal

Salada de grão-de-bico com toque de limão
646 kcal

Lanches

350 kcal, 15g proteína, 22g carboidratos líquidos, 19g gordura

Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 173 kcal

Tomates-cereja
9 tomates-cereja- 32 kcal

Torrada com homus
1 fatia(s)- 146 kcal

Jantar

1005 kcal, 47g proteína, 84g carboidratos líquidos, 28g gordura

Sopa de feijão-preto com salsa
772 kcal

Salada de tomate e abacate
235 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

3216 kcal 225g proteína (28%) 158g gordura (44%) 160g carboidrato (20%) 63g fibra (8%)

Café da manhã

540 kcal, 25g proteína, 7g carboidratos líquidos, 42g gordura

Bolinhas proteicas de amêndoa
4 bola(s)- 539 kcal

Almoço

1010 kcal, 44g proteína, 54g carboidratos líquidos, 55g gordura

Sementes de abóbora
366 kcal

Salada de grão-de-bico com toque de limão
646 kcal

Lanches

350 kcal, 15g proteína, 22g carboidratos líquidos, 19g gordura

Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 173 kcal

Tomates-cereja
9 tomates-cereja- 32 kcal

Torrada com homus
1 fatia(s)- 146 kcal

Jantar

935 kcal, 57g proteína, 73g carboidratos líquidos, 40g gordura

Nuggets Chik'n
13 1/3 nuggets- 735 kcal

Leite de soja
2 1/3 xícara(s)- 198 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

3154 kcal 208g proteína (26%) 153g gordura (44%) 185g carboidrato (23%) 51g fibra (6%)

Café da manhã

540 kcal, 25g proteína, 7g carboidratos líquidos, 42g gordura

Bolinhas proteicas de amêndoa
4 bola(s)- 539 kcal

Almoço

950 kcal, 26g proteína, 79g carboidratos líquidos, 51g gordura

Salada simples de couve e abacate
288 kcal

Sanduíche de queijo vegano grelhado
2 sanduíche(s)- 662 kcal

Lanches

350 kcal, 15g proteína, 22g carboidratos líquidos, 19g gordura

Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 173 kcal

Tomates-cereja
9 tomates-cereja- 32 kcal

Torrada com homus
1 fatia(s)- 146 kcal

Jantar

935 kcal, 57g proteína, 73g carboidratos líquidos, 40g gordura

Nuggets Chik'n
13 1/3 nuggets- 735 kcal

Leite de soja
2 1/3 xícara(s)- 198 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Lista de Compras

Frutas e sucos de frutas

- [ ] melancia
  16 oz (453g)
- [ ] abacates
  5 abacate(s) (980g)
- [ ] suco de limão
  1 1/3 fl oz (mL)
- [ ] mirtilos
  6 colher de sopa (56g)
- [ ] suco de limão
  1 colher de sopa (mL)
- [ ] limão
  5/8 pequeno (36g)

Vegetais e produtos vegetais

- [ ] aipo cru
  4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
- [ ] cebola
  3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (79g)
- [ ] tomates
  5 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (675g)
- [ ] salsa fresca
  1 1/2 ramos (2g)
- [ ] alho
  4 1/2 dente(s) (de alho) (13g)
- [ ] brócolis congelado
  3 xícara (273g)
- [ ] couve-de-bruxelas
  1 1/2 lbs (680g)
- [ ] pimentão verde
  2 1/2 colher de sopa, picada (22g)
- [ ] tomates secos ao sol
  8 pedaço(s) (80g)
- [ ] ketchup
  6 2/3 colher de sopa (113g)
- [ ] folhas de couve
  5/8 maço (106g)

Cereais matinais

- [ ] aveia em flocos (oats) tradicional
  3/4 xícara(s) (61g)

Especiarias e ervas

- [ ] extrato de baunilha
  1/2 colher de sopa (mL)
- [ ] sal
  1/2 colher de sopa (8g)

Gorduras e óleos

- [ ] óleo
  4 oz (mL)
- [ ] maionese vegana
  1 colher de sopa (15g)
- [ ] azeite
  2 2/3 oz (mL)

Sopas, molhos e caldos

- [ ] vinagre de maçã
  1/2 colher de sopa (mL)
- [ ] molho picante
  1/2 colher de sopa (mL)
- [ ] molho Frank's Red Hot
  1 1/2 xícara (mL)
- [ ] caldo de legumes
  1 xícara(s) (mL)
- [ ] salsa (molho)
  3/4 xícara (195g)

Outro

- [ ] mix para salada de repolho (coleslaw)
  3 xícara (270g)
- [ ] folhas verdes variadas
  2 embalagem (155 g) (297g)
- [ ] queijo vegano fatiado
  6 fatia(s) (121g)
- [ ] ranch vegano
  9 1/2 oz (mL)
- [ ] leite de soja sem açúcar
  10 xícara(s) (mL)
- [ ] Chips assados, qualquer sabor
  18 crips (42g)
- [ ] iogurte de soja
  2 recipiente(s) (301g)
- [ ] farinha de amêndoa
  4 colher de sopa (28g)
- [ ] nuggets veganos tipo frango
  26 2/3 nuggets (573g)

Produtos de nozes e sementes

- [ ] miolos de girassol
  2 1/2 oz (68g)
- [ ] pistaches sem casca
  4 colher de sopa (31g)
- [ ] pecãs
  3/4 xícara, metades (74g)

- [ ] vinagre balsâmico
  1/2 colher de sopa (mL)
- [ ] pimenta-do-reino
  1 colher de chá, moído (2g)
- [ ] cominho em pó
  1 3/4 colher de chá (4g)
- [ ] alho em pó
  2 pitada (1g)
- [ ] mostarda Dijon
  4 colher de chá (20g)

Doces

- [ ] xarope de bordo (maple syrup)
  1/2 colher de sopa (mL)

Bebidas

- [ ] água
  29 1/4 xícara (mL)
- [ ] proteína em pó
  1 3/4 lbs (783g)

Leguminosas e produtos derivados

- [ ] lentilhas, cruas
  1 xícara (176g)
- [ ] tempeh
  26 oz (737g)
- [ ] grão-de-bico, enlatado
  1 1/2 lata(s) (672g)
- [ ] tofu firme
  3 1/2 lbs (1527g)
- [ ] amendoim torrado
  1/2 xícara (82g)
- [ ] homus
  13 1/2 colher de sopa (203g)
- [ ] feijão-preto
  1 1/2 lata(s) (659g)
- [ ] nozes
  6 colher de sopa, sem casca (38g)
- [ ] sementes de abóbora torradas, sem sal
  1 xícara (118g)
- [ ] manteiga de amêndoa
  1/2 xícara (125g)

Produtos de panificação

- [ ] pão
  16 oz (448g)

Grãos cerealíferos e massas

- [ ] seitan
  9 1/3 oz (265g)

Produtos lácteos e ovos

- [ ] creme azedo
  3 colher de sopa (36g)

Recipes

Café da manhã 1

Comer em dia 1 e dia 2

Aveia com blueberry e baunilha

156 kcal 4g proteína 2g gordura 25g carboidrato 4g fibra

Para uma única refeição:

aveia em flocos (oats) tradicional
3/8 xícara(s) (30g)
mirtilos
3 colher de sopa (28g)
extrato de baunilha
1/4 colher de sopa (mL)
xarope de bordo (maple syrup)
1/4 colher de sopa (mL)
água
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

aveia em flocos (oats) tradicional
3/4 xícara(s) (61g)
mirtilos
6 colher de sopa (56g)
extrato de baunilha
1/2 colher de sopa (mL)
xarope de bordo (maple syrup)
1/2 colher de sopa (mL)
água
1 xícara(s) (mL)

1. Adicione todos os ingredientes e leve ao micro-ondas por cerca de 2-3 minutos.
2. Observação: você pode misturar a aveia, os mirtilos, a baunilha e o xarope de bordo e guardar na geladeira por até 5 dias (dependendo da frescura da fruta). Quando for comer, adicione água e aqueça no micro-ondas.

Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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.

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 3 refeições:

leite de soja sem açúcar
5 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal 5g proteína 9g gordura 13g carboidrato 5g fibra

Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
abacates, maduro, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 3 refeições:

pão
3 fatia (96g)
abacates, maduro, fatiado
3/4 abacate(s) (151g)

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

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Bolinhas proteicas de amêndoa

4 bola(s) - 539 kcal 25g proteína 42g gordura 7g carboidrato 8g fibra

Para uma única refeição:

manteiga de amêndoa
4 colher de sopa (63g)
farinha de amêndoa
2 colher de sopa (14g)
proteína em pó
2 colher de sopa (12g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amêndoa
1/2 xícara (125g)
farinha de amêndoa
4 colher de sopa (28g)
proteína em pó
4 colher de sopa (23g)

1. Misture todos os ingredientes até ficarem bem incorporados.
2. Modele em bolinhas.
3. Guarde as sobras em um recipiente hermético na geladeira.

Almoço 1

Comer em dia 1

Lentilhas

405 kcal 28g proteína 1g gordura 59g carboidrato 12g fibra

água
2 1/3 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
9 1/3 colher de sopa (112g)

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.

Tempeh básico

8 oz - 590 kcal 48g proteína 30g gordura 16g carboidrato 16g fibra

Rende 8 oz

tempeh
1/2 lbs (227g)
óleo
4 colher de chá (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.

Almoço 2

Comer em dia 2

Pistaches

188 kcal 7g proteína 14g gordura 6g carboidrato 3g fibra

pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche básico de tofu

2 sanduíche(s) - 884 kcal 47g proteína 42g gordura 68g carboidrato 10g fibra

Rende 2 sanduíche(s)

pão
4 fatia(s) (128g)
folhas verdes variadas
2 oz (57g)
tomates
4 fatia média (0,6 cm esp.) (80g)
queijo vegano fatiado
2 fatia(s) (40g)
maionese vegana
1 colher de sopa (15g)
óleo
2 colher de chá (mL)
tofu firme, enxaguado e seco com papel-toalha
4 fatia(s) (336g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o tofu e cozinhe ambos os lados até dourar.\r\nTempere o tofu com os temperos de sua preferência.\r\nMonte o sanduíche usando o pão, maionese vegana, o tofu e os vegetais. Sinta-se à vontade para adicionar quaisquer vegetais ou condimentos de baixa caloria.

Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

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

Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
molho Frank's Red Hot
6 colher de sopa (mL)
tempeh, picado grosseiramente
3/4 lbs (340g)
ranch vegano
6 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.

Couve-de-bruxelas assada

347 kcal 10g proteína 20g gordura 18g carboidrato 13g fibra

Para uma única refeição:

sal
3 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
couve-de-bruxelas
3/4 lbs (340g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
1/4 colher de sopa (5g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
couve-de-bruxelas
1 1/2 lbs (680g)
azeite
3 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Para preparar as couves-de-bruxelas, corte as pontas marrons e remova quaisquer folhas externas amarelas.
3. Em uma tigela média, misture as couves com o óleo, sal e pimenta até ficarem bem revestidas.
4. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira e asse por cerca de 30-35 minutos até ficarem macias por dentro. Fique de olho durante o cozimento e mexa a assadeira de vez em quando para que dourem por igual.
5. Retire do forno e sirva.

Almoço 4

Comer em dia 5 e dia 6

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.

Salada de grão-de-bico com toque de limão

646 kcal 26g proteína 26g gordura 49g carboidrato 28g fibra

Para uma única refeição:

óleo
1/4 colher de chá (mL)
cominho em pó
4 pitada (1g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
mostarda Dijon
2 colher de chá (10g)
homus
3 colher de sopa (45g)
folhas verdes variadas
4 xícara (120g)
tomates secos ao sol, fatiado finamente
4 pedaço(s) (40g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)
grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido
1/2 lata(s) (224g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1/2 colher de chá (mL)
cominho em pó
1 colher de chá (2g)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)
mostarda Dijon
4 colher de chá (20g)
homus
6 colher de sopa (90g)
folhas verdes variadas
8 xícara (240g)
tomates secos ao sol, fatiado finamente
8 pedaço(s) (80g)
abacates, picado
1 abacate(s) (201g)
grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido
1 lata(s) (448g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Coloque os grãos-de-bico em uma assadeira e misture com o óleo, cominho e um pouco de sal até ficarem bem cobertos. Asse por 10-15 minutos até os grãos-de-bico dourarem.
3. Enquanto isso, em uma tigela pequena, misture o hummus, a mostarda, o suco de limão e um pouco de sal e pimenta para fazer o molho. Se necessário, acrescente um pouco de água para ajustar a consistência.
4. Sirva as folhas verdes com tomates secos ao sol, abacate, grão-de-bico e o molho.

Almoço 5

Comer em dia 7

Salada simples de couve e abacate

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

folhas de couve, picado
5/8 maço (106g)
abacates, picado
5/8 abacate(s) (126g)
limão, espremido
5/8 pequeno (36g)

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

Sanduíche de queijo vegano grelhado

2 sanduíche(s) - 662 kcal 20g proteína 31g gordura 67g carboidrato 8g fibra

Rende 2 sanduíche(s)

pão
4 fatia (128g)
óleo
2 colher de chá (mL)
queijo vegano fatiado
4 fatia(s) (80g)

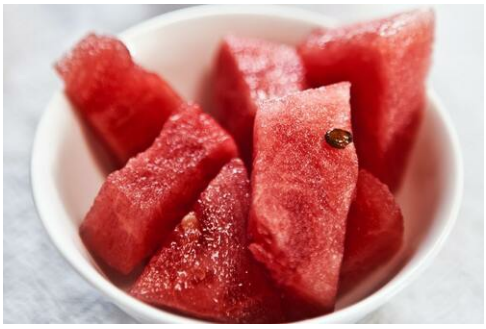
1. Preaqueça a frigideira em fogo médio-baixo com metade do óleo.\r\nColoque uma fatia de pão na frigideira e cubra com o queijo e a outra fatia de pão.\r\nGrelhe até dourar levemente - retire da frigideira e adicione o óleo restante. Vire o sanduíche e grelhe o outro lado. Continue até o queijo derreter.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Melancia

8 oz - 82 kcal 2g proteína 0g gordura 17g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

melancia
8 oz (227g)

Para todas as 2 refeições:

melancia
16 oz (453g)

1. Corte a melancia e sirva.

Abacate

351 kcal 4g proteína 30g gordura 4g carboidrato 14g fibra

Para uma única refeição:

abacates
1 abacate(s) (201g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

abacates
2 abacate(s) (402g)
suco de limão
2 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.

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal 1g proteína 0g gordura 1g carboidrato 1g fibra

Para uma única refeição:

aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Lanches 2

Comer em dia 3 e dia 4

Chips assados

9 salgadinho(s) - 91 kcal 2g proteína 2g gordura 16g carboidrato 1g fibra

Para uma única refeição:

Chips assados, qualquer sabor
9 crips (21g)

Para todas as 2 refeições:

Chips assados, qualquer sabor
18 crips (42g)

1. Aproveite.

Nozes

1/6 xícara(s) - 131 kcal 3g proteína 12g gordura 1g carboidrato 1g fibra

Para uma única refeição:

nozes
3 colher de sopa, sem casca (19g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
6 colher de sopa, sem casca (38g)

1. A receita não possui instruções.

Iogurte de leite de soja

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

Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

iogurte de soja
2 recipiente(s) (301g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 173 kcal 7g proteína 14g gordura 3g carboidrato 2g fibra

Para uma única refeição:

amendoim torrado
3 colher de sopa (27g)

Para todas as 3 refeições:

amendoim torrado
1/2 xícara (82g)

1. A receita não possui instruções.

Tomates-cereja

9 tomates-cereja - 32 kcal 1g proteína 0g gordura 4g carboidrato 2g fibra

Para uma única refeição:

tomates
9 tomatinhos (153g)

Para todas as 3 refeições:

tomates
27 tomatinhos (459g)

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

Torrada com homus

1 fatia(s) - 146 kcal 7g proteína 5g gordura 15g carboidrato 4g fibra

Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
homus
2 1/2 colher de sopa (38g)

Para todas as 3 refeições:

pão
3 fatia (96g)
homus
1/2 xícara (113g)

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

Jantar 1

Comer em dia 1

Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal 12g proteína 5g gordura 25g carboidrato 11g fibra

vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (224g)
cebola, fatiado finamente
1/4 pequeno (18g)
tomates, cortado ao meio
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
salsa fresca, picado
1 1/2 ramos (2g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

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.

Sementes de girassol

316 kcal 15g proteína 25g gordura 4g carboidrato 4g fibra

miolos de girassol
1 3/4 oz (50g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

Tofu ao molho buffalo com ranch vegano

1013 kcal 47g proteína 84g gordura 17g carboidrato 1g fibra

Para uma única refeição:

óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
molho Frank's Red Hot
1/2 xícara (mL)
ranch vegano
6 colher de sopa (mL)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
1 1/3 lbs (595g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
3 colher de sopa (mL)
molho Frank's Red Hot
1 xícara (mL)
ranch vegano
3/4 xícara (mL)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
2 1/2 lbs (1191g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos 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 tofu com molho ranch vegano.

Brócolis

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

Para uma única refeição:

brócolis congelado
1 1/2 xícara (137g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado
3 xícara (273g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 3

Comer em dia 4

Seitan com alho e pimenta

799 kcal 71g proteína 39g gordura 38g carboidrato 3g fibra

azeite
2 1/3 colher de sopa (mL)
cebola
1/4 xícara, picada (47g)
pimentão verde
2 1/3 colher de sopa, picada (22g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá, moído (1g)
água
3 1/2 colher de chá (mL)
sal
1 pitada (1g)
seitan, estilo frango
9 1/3 oz (265g)
alho, picado fino
3 dente(s) (de alho) (9g)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

Lentilhas

231 kcal 16g proteína 1g gordura 34g carboidrato 7g fibra

água
1 1/3 xícara(s) (mL)
sal
2/3 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/3 xícara (64g)

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.

Jantar 4

Comer em dia 5

Sopa de feijão-preto com salsa

772 kcal 44g proteína 10g gordura 77g carboidrato 49g fibra

caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)
feijão-preto
1 1/2 lata(s) (659g)
cominho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
creme azedo
3 colher de sopa (36g)
salsa (molho), com pedaços
3/4 xícara (195g)

1. Em um processador elétrico de alimentos ou liquidificador,Combine os feijões, o caldo, a salsa e o cominho. Bata até obter uma textura relativamente lisa.
2. Aqueça a mistura de feijão em uma panela em fogo médio até aquecer completamente.
3. Cubra com creme azedo ao servir.

Salada de tomate e abacate

235 kcal 3g proteína 18g gordura 7g carboidrato 8g fibra

cebola
1 colher de sopa, picado (15g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
alho em pó
2 pitada (1g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
1/2 abacate(s) (101g)
tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Jantar 5

Comer em dia 6 e dia 7

Nuggets Chik'n

13 1/3 nuggets - 735 kcal 41g proteína 30g gordura 69g carboidrato 7g fibra

Para uma única refeição:

ketchup
3 1/3 colher de sopa (57g)
nuggets veganos tipo frango
13 1/3 nuggets (287g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup
6 2/3 colher de sopa (113g)
nuggets veganos tipo frango
26 2/3 nuggets (573g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

Leite de soja

2 1/3 xícara(s) - 198 kcal 16g proteína 10g gordura 5g carboidrato 5g fibra

Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

leite de soja sem açúcar
4 2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

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.