

# Meal Plan - Dieta vegana baixa em carboidratos de 3300 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

3248 kcal ● 229g proteína (28%) ● 155g gordura (43%) ● 174g carboidrato (21%) ● 60g fibra (7%)

### Café da manhã

515 kcal, 14g proteína, 32g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Abacate**  
176 kcal



**Iogurte de amêndoa**  
1 pote(s)- 191 kcal



**Torrada com homus**  
1 fatia(s)- 146 kcal

### Lanches

225 kcal, 11g proteína, 3g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Sementes de girassol**  
226 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
4 dosador- 436 kcal

### Almoço

1070 kcal, 49g proteína, 27g carboidratos líquidos, 76g gordura



**Sementes de abóbora**  
366 kcal



**Salada de tofu com salsa verde**  
705 kcal

### Jantar

1005 kcal, 59g proteína, 108g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Leite de soja**  
4 xícara(s)- 339 kcal



**Espaguete com almôndegas vegetarianas**  
664 kcal

Day 2

3274 kcal

212g proteína (26%)

145g gordura (40%)

206g carboidrato (25%)

74g fibra (9%)

Café da manhã

515 kcal, 14g proteína, 32g carboidratos líquidos, 30g gordura



Abacate

176 kcal



Iogurte de amêndoa

1 pote(s)- 191 kcal



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal

Lanches

225 kcal, 11g proteína, 3g carboidratos líquidos, 18g gordura



Sementes de girassol

226 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

1075 kcal, 42g proteína, 75g carboidratos líquidos, 57g gordura



Sopa de lentilha com coco e especiarias

817 kcal



Salada de edamame e beterraba

257 kcal

Jantar

1025 kcal, 49g proteína, 93g carboidratos líquidos, 38g gordura



Zoodles marinara

394 kcal



Leite de soja

3 xícara(s)- 254 kcal



Pão de alho vegano simples

3 fatia(s)- 378 kcal

Day 3

3302 kcal

234g proteína (28%)

168g gordura (46%)

145g carboidrato (18%)

68g fibra (8%)

Café da manhã

530 kcal, 26g proteína, 31g carboidratos líquidos, 28g gordura



Leite de soja

1 1/2 xícara(s)- 127 kcal



Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas

2 torrada(s)- 405 kcal

Lanches

225 kcal, 11g proteína, 3g carboidratos líquidos, 18g gordura



Sementes de girassol

226 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

1075 kcal, 42g proteína, 75g carboidratos líquidos, 57g gordura



Sopa de lentilha com coco e especiarias

817 kcal



Salada de edamame e beterraba

257 kcal

Jantar

1035 kcal, 59g proteína, 32g carboidratos líquidos, 64g gordura



Amendoins torrados

1/2 xícara(s)- 403 kcal



Crack slaw com tempeh

633 kcal

Day 4

3300 kcal

● 241g proteína (29%)


● 164g gordura (45%)

● 146g carboidrato (18%)

● 69g fibra (8%)


Café da manhã

530 kcal, 26g proteína, 31g carboidratos líquidos, 28g gordura



Leite de soja

1 1/2 xícara(s)- 127 kcal




Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas

2 torrada(s)- 405 kcal

Lanches

335 kcal, 10g proteína, 8g carboidratos líquidos, 27g gordura



Nozes

1/6 xícara(s)- 117 kcal




Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal


Almoço

960 kcal, 49g proteína, 71g carboidratos líquidos, 43g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal




Sanduíche vegano de abacate amassado

2 sanduíche(s)- 773 kcal

Jantar

1035 kcal, 59g proteína, 32g carboidratos líquidos, 64g gordura



Amendoins torrados

1/2 xícara(s)- 403 kcal



Crack slaw com tempeh

633 kcal

Day 5

3348 kcal

● 209g proteína (25%)


● 158g gordura (43%)

● 181g carboidrato (22%)

● 91g fibra (11%)


Café da manhã

540 kcal, 26g proteína, 42g carboidratos líquidos, 20g gordura



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 173 kcal



Framboesas

2 xícara(s)- 144 kcal



Cereal matinal com leite de amêndoa proteico

224 kcal

Lanches

335 kcal, 10g proteína, 8g carboidratos líquidos, 27g gordura



Nozes

1/6 xícara(s)- 117 kcal




Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal


Almoço

960 kcal, 49g proteína, 71g carboidratos líquidos, 43g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal




Sanduíche vegano de abacate amassado

2 sanduíche(s)- 773 kcal


Jantar

1075 kcal, 27g proteína, 56g carboidratos líquidos, 66g gordura



Zoodles com molho de abacate

824 kcal




Pão de alho vegano simples


2 fatia(s)- 252 kcal

Café da manhã


540 kcal, 26g proteína, 42g carboidratos líquidos, 20g gordura

- 

Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 173 kcal
- 

Framboesas

2 xícara(s)- 144 kcal
- 

Cereal matinal com leite de amêndoa proteico

224 kcal

Lanches

400 kcal, 11g proteína, 25g carboidratos líquidos, 24g gordura

- 

Cenouras com homus


123 kcal
- 

Chips de couve

275 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura

- 

Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

955 kcal, 53g proteína, 63g carboidratos líquidos, 43g gordura

- 

Tofu básico

8 oz- 342 kcal
- 

Couve com alho


266 kcal
- 

Lentilhas


347 kcal

Jantar

940 kcal, 37g proteína, 23g carboidratos líquidos, 72g gordura

- 

Tofu empanado em nozes (vegano)


711 kcal
- 

Salada simples de couve e abacate


230 kcal

Café da manhã


540 kcal, 26g proteína, 42g carboidratos líquidos, 20g gordura

- 

Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 173 kcal
- 

Framboesas

2 xícara(s)- 144 kcal
- 

Cereal matinal com leite de amêndoa proteico

224 kcal

Lanches

400 kcal, 11g proteína, 25g carboidratos líquidos, 24g gordura

- 

Cenouras com homus


123 kcal
- 

Chips de couve

275 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura

- 

Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

955 kcal, 53g proteína, 63g carboidratos líquidos, 43g gordura

- 

Tofu básico

8 oz- 342 kcal
- 

Couve com alho


266 kcal
- 

Lentilhas


347 kcal

Jantar

940 kcal, 37g proteína, 23g carboidratos líquidos, 72g gordura

- 

Tofu empanado em nozes (vegano)

711 kcal
- 

Salada simples de couve e abacate

230 kcal

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal  
3 oz (89g)
- ☐ miolos de girassol  
5 oz (142g)
- ☐ leite de coco enlatado  
3/4 lata (mL)
- ☐ manteiga de amêndoa  
4 colher de sopa (64g)
- ☐ sementes de linhaça  
4 pitada (4g)
- ☐ nozes  
1/4 lbs (130g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme  
2 1/2 lbs (1189g)
- ☐ feijão-preto  
4 colher de sopa (60g)
- ☐ homus  
2/3 xícara (165g)
- ☐ lentilhas, cruas  
1 3/4 xícara (336g)
- ☐ amendoim torrado  
1 1/2 xícara (210g)
- ☐ tempeh  
3/4 lbs (340g)
- ☐ manteiga de amendoim  
4 colher de sopa (64g)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
4 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico  
3 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite  
2 oz (mL)
- ☐ molho para salada  
1/2 xícara (mL)
- ☐ maionese vegana  
5 colher de sopa (75g)

## Outro

- ☐ folhas verdes variadas  
15 1/2 xícara (465g)
- ☐ iogurte de amêndoa, saborizado  
2 recipiente (300g)
- ☐ leite de soja sem açúcar  
10 xícara(s) (mL)
- ☐ almôndegas veganas congeladas  
3 almôndega(s) (90g)
- ☐ tomate em cubos  
3/4 lata(s) (315g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa verde  
2 colher de sopa (32g)
- ☐ molho para macarrão  
1 pote (680 g) (623g)
- ☐ molho picante  
1 1/6 fl oz (mL)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates  
5 1/2 abacate(s) (1122g)
- ☐ suco de limão  
3 fl oz (mL)
- ☐ framboesas  
28 3/4 oz (814g)
- ☐ limão  
1 pequeno (58g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates  
4 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (564g)
- ☐ espinafre picado congelado  
3/4 embalagem (280 g) (213g)
- ☐ cebola  
3/4 grande (113g)
- ☐ alho  
21 3/4 dente(s) (de alho) (65g)
- ☐ gengibre fresco  
1 1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)
- ☐ edamame congelado, sem casca  
1 1/2 xícara (177g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)  
6 beterraba(s) (300g)
- ☐ abobrinha  
4 grande (1251g)
- ☐ aipo cru  
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
- ☐ cenouras baby  
24 médio (240g)
- ☐ folhas de couve  
3 2/3 maço (624g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)  
1 2/3 lbs (756g)

## Bebidas

- ☐ proteína em pó  
29 1/2 concha (1/3 xícara cada) (915g)
- ☐ água  
36 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar  
1 1/2 xícara (mL)

## Produtos de panificação

☐ **mix para salada de repolho (coleslaw)**  
6 xícara (540g)

☐ **Fatias tipo deli à base de plantas**  
20 fatias (208g)

### **Especiarias e ervas**

☐ **cominho em pó**  
2 colher de chá (4g)

☐ **páprica**  
3 pitada (1g)

☐ **curry em pó**  
1 1/2 colher de sopa (9g)

☐ **manjeriço fresco**  
1 3/4 xícara, folhas inteiras (42g)

☐ **sal**  
1 colher de sopa (20g)

☐ **mostarda Dijon**  
2 1/2 colher de sopa (38g)

☐ **pão**  
1 1/3 lbs (608g)

### **Grãos cerealíferos e massas**

☐ **massa seca crua**  
4 oz (114g)

### **Cereais matinais**

☐ **cereal matinal**  
3 porção (90g)

---

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### 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.

### 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 2 refeições:

**iogurte de amêndoa, saborizado**  
2 recipiente (300g)

1. A receita não possui instruções.

### 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 2 refeições:

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

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

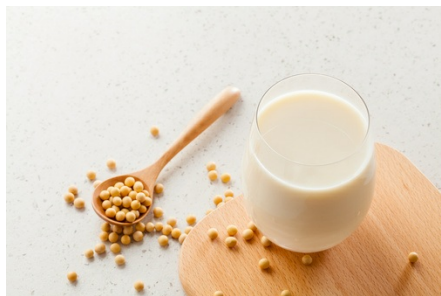


## Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

### 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.

### Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas

2 torrada(s) - 405 kcal ● 16g proteína ● 21g gordura ● 28g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
2 fatia(s) (64g)  
**manteiga de amêndoa**  
2 colher de sopa (32g)  
**sementes de linhaça**  
2 pitada (2g)  
**framboesas**  
20 framboesas (38g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
4 fatia(s) (128g)  
**manteiga de amêndoa**  
4 colher de sopa (64g)  
**sementes de linhaça**  
4 pitada (4g)  
**framboesas**  
40 framboesas (76g)

1. Toste o pão (opcional).
2. Espalhe a manteiga de amêndoa sobre o pão. Coloque as framboesas sobre a manteiga e amasse-as gentilmente com as costas de um garfo. Polvilhe sementes de linhaça e sirva.

## Café da manhã 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.

### Framboesas

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





Para uma única refeição:

**framboesas**  
2 xícara (246g)

Para todas as 3 refeições:

**framboesas**  
6 xícara (738g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

## Cereal matinal com leite de amêndoa proteico

224 kcal ● 17g proteína ● 5g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**cereal matinal**  
1 porção (30g)  
**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:

**cereal matinal**  
3 porção (90g)  
**leite de amêndoa sem açúcar**  
1 1/2 xícara (mL)  
**proteína em pó**  
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

1. Misture o pó de proteína e o leite de amêndoa em uma tigela até não haver grumos. Adicione o cereal. Procure um cereal que você goste cuja porção esteja na faixa de 100–150 calorias. Na prática, você pode escolher qualquer cereal e apenas ajustar o tamanho da porção para ficar nessa faixa, já que praticamente todos os cereais têm uma composição de macronutrientes muito semelhante. Em outras palavras, sua escolha de cereal não vai arruinar sua dieta, pois são, em sua maioria, uma refeição matinal rápida e rica em carboidratos.

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Sementes de abóbora

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



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

1. A receita não possui instruções.

### Salada de tofu com salsa verde

705 kcal ● 31g proteína ● 47g gordura ● 22g carboidrato ● 16g fibra



**tofu firme**  
2 fatia(s) (168g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**folhas verdes variadas**  
3 xícara (90g)  
**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
4 colher de sopa (30g)  
**cominho em pó**  
2 colher de chá (4g)  
**salsa verde**  
2 colher de sopa (32g)  
**abacates, fatiado**  
4 fatias (100g)  
**feijão-preto, escorrido e enxaguado**  
4 colher de sopa (60g)  
**tomates, picado**  
1 tomate roma (80g)

1. Pressione o tofu entre papel-toalha para remover um pouco da água; corte em cubos pequenos.
2. Em uma tigela pequena, adicione o tofu, o óleo, o cominho e uma pitada de sal. Misture até que o tofu esteja bem coberto.
3. Frite em uma frigideira em fogo médio, alguns minutos de cada lado até ficar crocante.
4. Adicione os feijões à frigideira e cozinhe até aquecerem, alguns minutos. Retire do fogo e reserve.
5. Adicione folhas mistas a uma tigela e arrume o tofu, os feijões, o abacate e os tomates por cima. Misture delicadamente a salada. Salpique com sementes de abóbora e finalize com salsa verde. Sirva.

## Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Sopa de lentilha com coco e especiarias

817 kcal ● 28g proteína ● 47g gordura ● 57g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

**páprica**  
1 1/2 pitada (0g)  
**tomate em cubos**  
3/8 lata(s) (158g)  
**água**  
2 xícara(s) (mL)  
**leite de coco enlatado**  
3/8 lata (mL)  
**curry em pó**  
3/4 colher de sopa (5g)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**espinafre picado congelado**  
3/8 embalagem (280 g) (107g)  
**cebola, cortado em cubos**  
3/8 grande (56g)  
**alho, cortado em cubos**  
2 dente(s) (de alho) (6g)  
**gengibre fresco, cortado em cubos**  
3/4 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
6 colher de sopa (72g)

Para todas as 2 refeições:

**páprica**  
3 pitada (1g)  
**tomate em cubos**  
3/4 lata(s) (315g)  
**água**  
3 3/4 xícara(s) (mL)  
**leite de coco enlatado**  
3/4 lata (mL)  
**curry em pó**  
1 1/2 colher de sopa (9g)  
**óleo**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**espinafre picado congelado**  
3/4 embalagem (280 g) (213g)  
**cebola, cortado em cubos**  
3/4 grande (113g)  
**alho, cortado em cubos**  
3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)  
**gengibre fresco, cortado em cubos**  
1 1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
3/4 xícara (144g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio e adicione as cebolas. Cozinhe até ficarem translúcidas, cerca de 7 minutos.
2. Acrescente o alho e o gengibre e cozinhe, mexendo frequentemente, por cerca de 4 minutos.
3. Adicione o curry em pó e a páprica e cozinhe por 1 minuto, mexendo sempre.
4. Junte o leite de coco, as lentilhas e a água. Leve a ferver, reduza o fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos.
5. Pique o espinafre congelado e acrescente à sopa junto com os tomates. Mexa frequentemente.
6. Quando o espinafre tiver descongelado e a sopa estiver aquecida por completo, sirva.

## Salada de edamame e beterraba

257 kcal ● 14g proteína ● 11g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
1 1/2 xícara (45g)  
**vinagrete balsâmico**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**edamame congelado, sem casca**  
3/4 xícara (89g)  
**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado**  
3 beterraba(s) (150g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
3 xícara (90g)  
**vinagrete balsâmico**  
3 colher de sopa (mL)  
**edamame congelado, sem casca**  
1 1/2 xícara (177g)  
**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado**  
6 beterraba(s) (300g)

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.

## Almoço 3

Comer em dia 4 e dia 5

### Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
3 3/4 xícara (113g)  
**tomates**  
10 colher de sopa de tomates-cereja (93g)  
**molho para salada**  
1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
7 1/2 xícara (225g)  
**tomates**  
1 1/4 xícara de tomates-cereja (186g)  
**molho para salada**  
1/2 xícara (mL)

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

### Sanduíche vegano de abacate amassado

2 sanduíche(s) - 773 kcal ● 45g proteína ● 31g gordura ● 58g carboidrato ● 19g fibra



Para uma única refeição:

**Fatias tipo deli à base de plantas**  
10 fatias (104g)  
**pão**  
4 fatia(s) (128g)  
**molho picante**  
2 colher de chá (mL)  
**folhas verdes variadas**  
16 colher de sopa (30g)  
**abacates, descascado e sem sementes**  
2/3 abacate(s) (134g)

Para todas as 2 refeições:

**Fatias tipo deli à base de plantas**  
20 fatias (208g)  
**pão**  
8 fatia(s) (256g)  
**molho picante**  
4 colher de chá (mL)  
**folhas verdes variadas**  
2 xícara (60g)  
**abacates, descascado e sem sementes**  
1 1/3 abacate(s) (268g)

1. Usando o cabo de um garfo, amasse o abacate sobre a fatia inferior do pão. Coloque as fatias deli e as folhas verdes por cima. Regue com molho picante, cubra com a outra fatia de pão e sirva.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Tofu básico

8 oz - 342 kcal ● 18g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
4 colher de chá (mL)  
**tofu firme**  
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
2 2/3 colher de sopa (mL)  
**tofu firme**  
1 lbs (454g)

1. Fatie o tofu 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.

### Couve com alho

266 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 8g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

**couve-manteiga (collard greens)**  
13 1/3 oz (378g)  
**óleo**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**sal**  
1/4 colher de chá (1g)  
**alho, picado**  
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

Para todas as 2 refeições:

**couve-manteiga (collard greens)**  
1 2/3 lbs (756g)  
**óleo**  
5 colher de chá (mL)  
**sal**  
1/2 colher de chá (3g)  
**alho, picado**  
5 dente(s) (de alho) (15g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

### Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
2 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1/2 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
4 xícara(s) (mL)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1 xícara (192g)

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



Lanches 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Sementes de girassol

226 kcal 11g proteína 18g gordura 3g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**  
1 1/4 oz (35g)

Para todas as 3 refeições:

**miolos de girassol**  
1/4 lbs (106g)

- 1. A receita não possui instruções.

Lanches 2

Comer em dia 4 e dia 5

Nozes

1/6 xícara(s) - 117 kcal 3g proteína 11g gordura 1g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

**nozes**  
2 2/3 colher de sopa, sem casca (17g)

Para todas as 2 refeições:

**nozes**  
1/3 xícara, sem casca (33g)

- 1. A receita não possui instruções.

Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal 8g proteína 17g gordura 7g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

**aipo cru**  
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)  
**manteiga de amendoim**  
2 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

**aipo cru**  
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)  
**manteiga de amendoim**  
4 colher de sopa (64g)

- 1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
- 2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Cenouras com homus

123 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

#### homus

3 colher de sopa (45g)

#### cenouras baby

12 médio (120g)

Para todas as 2 refeições:

#### homus

6 colher de sopa (90g)

#### cenouras baby

24 médio (240g)

1. Sirva as cenouras com homus.

### Chips de couve

275 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

#### sal

1/2 colher de sopa (8g)

#### folhas de couve

1 1/3 maço (227g)

#### azeite

4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### sal

2 2/3 colher de chá (16g)

#### folhas de couve

2 2/3 maço (454g)

#### azeite

2 2/3 colher de sopa (mL)

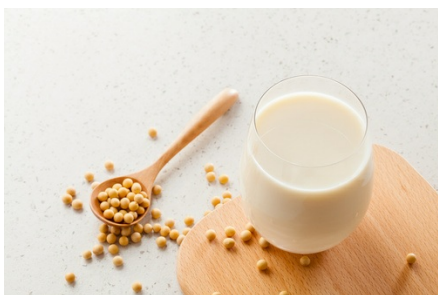
1. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Separe as folhas dos talos e rasgue as folhas em pedaços do tamanho de uma mordida.
3. Lave a couve e seque completamente (se ainda estiver úmida, vai afetar muito o resultado do cozimento).
4. Regue um pouco de azeite 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.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Leite de soja

4 xícara(s) - 339 kcal ● 28g proteína ● 18g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Rende 4 xícara(s)

#### leite de soja sem açúcar

4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Espagete com almôndegas vegetarianas

664 kcal ● 31g proteína ● 11g gordura ● 100g carboidrato ● 11g fibra



**molho para macarrão**  
1/4 pote (680 g) (168g)  
**massa seca crua**  
4 oz (114g)  
**almôndegas veganas congeladas**  
3 almôndega(s) (90g)

1. Cozinhe a massa e as 'almôndegas' sem carne conforme indicado nas embalagens.
2. Cubra com o molho e aproveite.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### Zoodles marinara

394 kcal ● 15g proteína ● 7g gordura ● 49g carboidrato ● 18g fibra

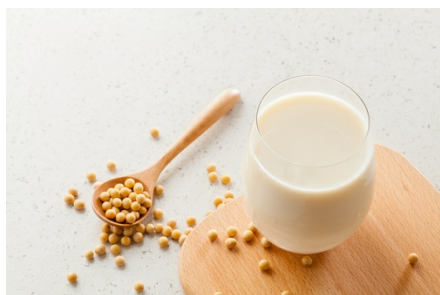


**molho para macarrão**  
1 3/4 xícara (455g)  
**abobrinha**  
3 1/2 médio (686g)

1. Espiralize a abobrinha.
2. Borrife uma frigideira com spray antiaderente, adicione os zoodles e cozinhe em fogo baixo por cerca de 5 minutos ou até aquecer.
3. (opcional) Transfira os zoodles para um papel toalha e pressione para remover o excesso de água.
4. Retorne os zoodles à frigideira, adicione o molho de tomate e cozinhe até o molho aquecer.
5. Sirva.

### Leite de soja

3 xícara(s) - 254 kcal ● 21g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 6g fibra



Rende 3 xícara(s)  
**leite de soja sem açúcar**  
3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Pão de alho vegano simples

3 fatia(s) - 378 kcal ● 12g proteína ● 17g gordura ● 38g carboidrato ● 6g fibra



Rende 3 fatia(s)  
**pão**  
3 fatia (96g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**alho, picado fino**  
3 dente(s) (de alho) (9g)

1. Regue o pão com o óleo, polvilhe o alho e toste em um forno elétrico até o pão ficar dourado.



Jantar 3

Comer em dia 3 e dia 4

Amendoins torrados

1/2 xícara(s) - 403 kcal 15g proteína 32g gordura 8g carboidrato 5g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado  
1/2 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado  
14 colher de sopa (128g)

1. A receita não possui instruções.

Crack slaw com tempeh

633 kcal 43g proteína 32g gordura 24g carboidrato 20g fibra



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

mix para salada de repolho (coleslaw)  
6 xícara (540g)  
molho picante  
1 colher de sopa (mL)  
miolos de girassol  
3 colher de sopa (36g)  
óleo  
2 colher de sopa (mL)  
alho, picado  
3 dente (de alho) (9g)  
tempeh, cortado em cubos  
3/4 lbs (340g)

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.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### 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.

### Pão de alho vegano simples

2 fatia(s) - 252 kcal ● 8g proteína ● 11g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 fatia(s)

#### pão

2 fatia (64g)

#### azeite

2 colher de chá (mL)

#### alho, picado fino

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

1. Regue o pão com o óleo, polvilhe o alho e toste em um forno elétrico até o pão ficar dourado.

## Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Tofu empanado em nozes (vegano)

711 kcal ● 33g proteína ● 57g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**suco de limão**  
1 1/4 colher de chá (mL)  
**mostarda Dijon**  
1 1/4 colher de sopa (19g)  
**maionese vegana**  
2 1/2 colher de sopa (38g)  
**nozes**  
6 1/2 colher de sopa, picada (48g)  
**tofu firme, escorrido**  
10 oz (284g)  
**alho, cortado em cubos**  
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

Para todas as 2 refeições:

**suco de limão**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**mostarda Dijon**  
2 1/2 colher de sopa (38g)  
**maionese vegana**  
5 colher de sopa (75g)  
**nozes**  
13 colher de sopa, picada (97g)  
**tofu firme, escorrido**  
1 1/4 lbs (567g)  
**alho, cortado em cubos**  
5 dente(s) (de alho) (15g)

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.

### Salada simples de couve e abacate

230 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 9g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**folhas de couve, picado**  
1/2 maço (85g)  
**abacates, picado**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**limão, espremido**  
1/2 pequeno (29g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas de couve, picado**  
1 maço (170g)  
**abacates, picado**  
1 abacate(s) (201g)  
**limão, espremido**  
1 pequeno (58g)

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.

# Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

## Shake de proteína

4 dosador - 436 kcal ● 97g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

- proteína em pó
- 4 concha (1/3 xícara cada) (124g)
- água
- 4 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

- proteína em pó
- 28 concha (1/3 xícara cada) (868g)
- água
- 28 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.