

Meal Plan - Dieta vegana baixa em carboidratos de 3400 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 3222 kcal ● 219g proteína (27%) ● 138g gordura (39%) ● 174g carboidrato (22%) ● 102g fibra (13%)

Café da manhã

565 kcal, 9g proteína, 16g carboidratos líquidos, 45g gordura



Mix de nozes com nozes e amêndoas

1/4 xícara(s)- 216 kcal



Abacate

351 kcal

Lanches

380 kcal, 13g proteína, 34g carboidratos líquidos, 19g gordura



Sementes de girassol

240 kcal



Uvas-passas

1/4 xícara- 137 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

710 kcal, 48g proteína, 20g carboidratos líquidos, 37g gordura



Tempeh básico

6 oz- 443 kcal



Couve com alho

266 kcal

Jantar

1135 kcal, 53g proteína, 100g carboidratos líquidos, 36g gordura



Massa de lentilha

673 kcal



Salada simples de couve e abacate

460 kcal

Day 2

3360 kcal ● 213g proteína (25%) ● 147g gordura (39%) ● 211g carboidrato (25%) ● 86g fibra (10%)

Café da manhã

565 kcal, 9g proteína, 16g carboidratos líquidos, 45g gordura



Mix de nozes com nozes e amêndoas

1/4 xícara(s)- 216 kcal



Abacate

351 kcal

Lanches

380 kcal, 13g proteína, 34g carboidratos líquidos, 19g gordura



Sementes de girassol

240 kcal



Uvas-passas

1/4 xícara- 137 kcal

Almoço

845 kcal, 42g proteína, 57g carboidratos líquidos, 45g gordura



Tenders de chik'n crocantes

9 1/3 tender(es)- 533 kcal



Salada de tomate e abacate

313 kcal

Jantar

1135 kcal, 53g proteína, 100g carboidratos líquidos, 36g gordura



Massa de lentilha

673 kcal



Salada simples de couve e abacate

460 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Day 3

3360 kcal ● 287g proteína (34%) ● 132g gordura (35%) ● 182g carboidrato (22%) ● 74g fibra (9%)

Café da manhã

490 kcal, 48g proteína, 16g carboidratos líquidos, 20g gordura



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoas

251 kcal



Amoras

1 1/4 xícara(s)- 87 kcal

Lanches

360 kcal, 44g proteína, 13g carboidratos líquidos, 13g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoas)

315 kcal



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal

Almoço

1055 kcal, 47g proteína, 91g carboidratos líquidos, 45g gordura



Sub de almôndega vegana

1 1/2 sub(s)- 702 kcal



Salada de tomate e abacate

352 kcal

Jantar

1020 kcal, 51g proteína, 58g carboidratos líquidos, 52g gordura



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal



Crack slaw com tempeh

633 kcal



Nozes

1/3 xícara(s)- 219 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Day 4

3360 kcal ● 287g proteína (34%) ● 132g gordura (35%) ● 182g carboidrato (22%) ● 74g fibra (9%)

Café da manhã

490 kcal, 48g proteína, 16g carboidratos líquidos, 20g gordura



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



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoas
251 kcal



Amoras
1 1/4 xícara(s)- 87 kcal

Lanches

360 kcal, 44g proteína, 13g carboidratos líquidos, 13g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoas)
315 kcal



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal

Almoço

1055 kcal, 47g proteína, 91g carboidratos líquidos, 45g gordura



Sub de almôndega vegana
1 1/2 sub(s)- 702 kcal



Salada de tomate e abacate
352 kcal

Jantar

1020 kcal, 51g proteína, 58g carboidratos líquidos, 52g gordura



Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal



Crack slaw com tempeh
633 kcal



Nozes
1/3 xícara(s)- 219 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Day 5

3346 kcal ● 243g proteína (29%) ● 151g gordura (41%) ● 171g carboidrato (20%) ● 81g fibra (10%)

Café da manhã

490 kcal, 48g proteína, 16g carboidratos líquidos, 20g gordura



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



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoas
251 kcal



Amoras
1 1/4 xícara(s)- 87 kcal

Lanches

325 kcal, 10g proteína, 7g carboidratos líquidos, 27g gordura



Mix de castanhas
3/8 xícara(s)- 327 kcal

Almoço

1075 kcal, 47g proteína, 122g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salada simples de couve e abacate
115 kcal



Cassoulet de feijão branco
962 kcal

Jantar

1015 kcal, 42g proteína, 23g carboidratos líquidos, 75g gordura



Amêndoas torradas
1/2 xícara(s)- 443 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano
393 kcal



Tomates assados
3 tomate(s)- 179 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Day 6

3436 kcal ● 225g proteína (26%) ● 154g gordura (40%) ● 207g carboidrato (24%) ● 82g fibra (10%)

Café da manhã

580 kcal, 30g proteína, 51g carboidratos líquidos, 22g gordura



Torrada de abacate
2 fatia(s)- 336 kcal



Barra proteica
1 barra- 245 kcal

Lanches

325 kcal, 10g proteína, 7g carboidratos líquidos, 27g gordura



Mix de castanhas
3/8 xícara(s)- 327 kcal

Almoço

1075 kcal, 47g proteína, 122g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salada simples de couve e abacate
115 kcal



Cassoulet de feijão branco
962 kcal

Jantar

1015 kcal, 42g proteína, 23g carboidratos líquidos, 75g gordura



Amêndoas torradas
1/2 xícara(s)- 443 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano
393 kcal



Tomates assados
3 tomate(s)- 179 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Day 7

3402 kcal ● 224g proteína (26%) ● 187g gordura (49%) ● 147g carboidrato (17%) ● 59g fibra (7%)

Café da manhã

580 kcal, 30g proteína, 51g carboidratos líquidos, 22g gordura



Torrada de abacate
2 fatia(s)- 336 kcal



Barra proteica
1 barra- 245 kcal

Lanches

325 kcal, 10g proteína, 7g carboidratos líquidos, 27g gordura



Mix de castanhas
3/8 xícara(s)- 327 kcal

Almoço

995 kcal, 45g proteína, 21g carboidratos líquidos, 73g gordura



Tofu ao molho buffalo com ranch vegano
675 kcal



Couve com alho
319 kcal

Jantar

1065 kcal, 42g proteína, 64g carboidratos líquidos, 63g gordura



Amendoins torrados
3/8 xícara(s)- 383 kcal



Salada de lentilha com couve
681 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Lista de Compras



Leguminosas e produtos derivados

- tempeh
26 oz (737g)
- amendoim torrado
1 xícara (134g)
- feijão branco, enlatado
2 1/2 lata(s) (1098g)
- lentilhas, cruas
1/2 xícara (84g)
- tofu firme
14 oz (397g)

Gorduras e óleos

- óleo
6 1/2 oz (mL)
- azeite
1 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- couve-manteiga (collard greens)
29 1/4 oz (832g)
- alho
15 1/4 dente(s) (de alho) (46g)
- folhas de couve
18 2/3 oz (530g)
- ketchup
2 1/3 colher de sopa (40g)
- cebola
3 médio (diâ. 6,5 cm) (340g)
- tomates
10 médio inteiro (6 cm diâ.) (1220g)
- aipo cru
2 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (100g)
- cenouras
5 grande (360g)

Especiarias e ervas

- sal
1/2 colher de sopa (9g)
- alho em pó
1 colher de chá (3g)
- pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
- flocos de pimenta vermelha
1 colher de chá (2g)
- cominho em pó
1 colher de chá (2g)

Produtos de nozes e sementes

Bebidas

- proteína em pó
31 concha (1/3 xícara cada) (961g)
- água
34 1/4 xícara(s) (mL)
- leite de amêndoas sem açúcar
1/3 galão (mL)

Outro

- gotas de chocolate
4 colher de chá (19g)
- Massa de lentilha
2/3 lbs (302g)
- tenders 'chik'n' sem carne
9 1/3 pedaços (238g)
- proteína em pó, chocolate
4 1/2 concha (1/3 xícara cada) (140g)
- pão tipo sub(s)
3 pão(ões) (255g)
- levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)
- almôndegas veganas congeladas
12 almôndega(s) (360g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)
6 xícara (540g)
- ranch vegano
1/4 lbs (mL)
- barra de proteína (20g de proteína)
2 barra (100g)

Sopas, molhos e caldos

- molho para macarrão
1 pote (680 g) (643g)
- molho picante
1 colher de sopa (mL)
- caldo de legumes
1 1/4 xícara(s) (mL)
- molho Frank's Red Hot
9 1/4 colher de sopa (mL)

Doces

- cacau em pó
1 1/2 colher de sopa (8g)

Produtos de panificação

- pão
4 fatia (128g)

miolos de girassol

4 oz (112g)

nozes

3 oz (82g)

amêndoas

6 1/3 oz (179g)

mix de nozes

1 xícara (151g)

Frutas e sucos de frutas

uvas-passas

1/4 lbs (60 passas) (95g)

abacates

7 2/3 abacate(s) (1541g)

suco de limão

1 1/3 fl oz (mL)

limão

2 1/2 pequeno (145g)

suco de limão

1/4 xícara (mL)

amorinhas

3 3/4 xícara (540g)

laranja

4 laranja (616g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Mix de nozes com nozes e amêndoas

1/4 xícara(s) - 216 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

nozes
4 colher de chá, picada (10g)
amêndoas
4 colher de chá, inteira (12g)
gotas de chocolate
2 colher de chá (9g)
uvas-passas
2 colher de chá (não compactada) (6g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
2 2/3 colher de sopa, picada (19g)
amêndoas
2 2/3 colher de sopa, inteira (24g)
gotas de chocolate
4 colher de chá (19g)
uvas-passas
4 colher de chá (não compactada) (12g)

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

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.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Amendoins torrados

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

amendoim torrado
1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoas

251 kcal ● 40g proteína ● 7g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

água
1 1/2 xícara(s) (mL)
leite de amêndoas sem açúcar
3/4 xícara (mL)
cacau em pó
1/2 colher de sopa (3g)
proteína em pó, chocolate
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

Para todas as 3 refeições:

água
4 1/2 xícara(s) (mL)
leite de amêndoas sem açúcar
2 1/4 xícara (mL)
cacau em pó
1 1/2 colher de sopa (8g)
proteína em pó, chocolate
4 1/2 concha (1/3 xícara cada) (140g)

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

Amoras

1 1/4 xícara(s) - 87 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

amorinhas
1 1/4 xícara (180g)

Para todas as 3 refeições:

amorinhas
3 3/4 xícara (540g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Torrada de abacate

2 fatia(s) - 336 kcal ● 10g proteína ● 17g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

pão
2 fatia (64g)
abacates, maduro, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia (128g)
abacates, maduro, fatiado
1 abacate(s) (201g)

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

Barra proteica

1 barra - 245 kcal ● 20g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

barra de proteína (20g de proteína)
1 barra (50g)

Para todas as 2 refeições:

barra de proteína (20g de proteína)
2 barra (100g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Tempeh básico

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



Rende 6 oz

tempeh
6 oz (170g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

1. Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

Couve com alho

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



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)

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.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

Tenders de chik'n crocantes

9 1/3 tender(es) - 533 kcal ● 38g proteína ○ 21g gordura ● 48g carboidrato ● 0g fibra



Rende 9 1/3 tender(es)

tenders 'chik'n' sem carne

9 1/3 pedaços (238g)

ketchup

2 1/3 colher de sopa (40g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.\r\nSirva com ketchup.

Salada de tomate e abacate

313 kcal ● 4g proteína ○ 24g gordura ● 9g carboidrato ● 11g fibra



cebola

4 colher de chá, picado (20g)

suco de limão

4 colher de chá (mL)

azeite

1 colher de chá (mL)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

2/3 abacate(s) (134g)

tomates, cortado em cubinhos

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

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.

Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

Sub de almôndega vegana

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g proteína ● 18g gordura ● 81g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

pão tipo sub(s)
1 1/2 pão(ões) (128g)
levedura nutricional
1/2 colher de sopa (2g)
molho para macarrão
6 colher de sopa (98g)
almôndegas veganas congeladas
6 almôndega(s) (180g)

Para todas as 2 refeições:

pão tipo sub(s)
3 pão(ões) (255g)
levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)
molho para macarrão
3/4 xícara (195g)
almôndegas veganas congeladas
12 almôndega(s) (360g)

1. Cozinhe as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
2. Aqueça o molho de tomate no fogão ou no micro-ondas.
3. Quando as almôndegas estiverem prontas, coloque-as no pão tipo sub e cubra com o molho e levedura nutricional.
4. Sirva.

Salada de tomate e abacate

352 kcal ● 5g proteína ● 27g gordura ● 10g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

cebola
1 1/2 colher de sopa, picado (23g)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
azeite
1 colher de chá (mL)
alho em pó
3 pitada (1g)
sal
3 pitada (2g)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
3/4 abacate(s) (151g)
tomates, cortado em cubinhos
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
3 colher de sopa, picado (45g)
suco de limão
3 colher de sopa (mL)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
abacates, cortado em cubos
1 1/2 abacate(s) (302g)
tomates, cortado em cubinhos
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)

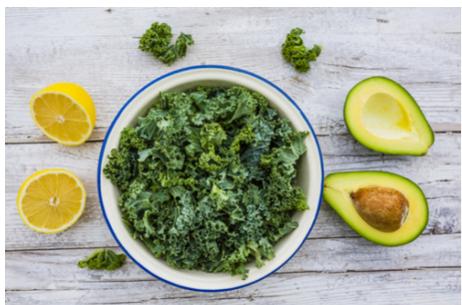
1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva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

Almoço 4

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado
1/4 maço (43g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)
limão, espremido
1/4 pequeno (15g)

Para todas as 2 refeições:

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

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.

Cassoulet de feijão branco

962 kcal ● 44g proteína ● 20g gordura ● 117g carboidrato ● 35g fibra



Para uma única refeição:

caldo de legumes
5/8 xícara(s) (mL)
óleo
1 1/4 colher de sopa (mL)
aipo cru, fatiado finamente
1 1/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (50g)
cenouras, descascado e fatiado
2 1/2 grande (180g)
cebola, cortado em cubos
1 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (138g)
alho, picado
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1 1/4 lata(s) (549g)

Para todas as 2 refeições:

caldo de legumes
1 1/4 xícara(s) (mL)
óleo
2 1/2 colher de sopa (mL)
aipo cru, fatiado finamente
2 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (100g)
cenouras, descascado e fatiado
5 grande (360g)
cebola, cortado em cubos
2 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (275g)
alho, picado
5 dente(s) (de alho) (15g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
2 1/2 lata(s) (1098g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

Almoço 5

Comer em dia 7

Tofu ao molho buffalo com ranch vegano

675 kcal ● 31g proteína ● 56g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



óleo

1 colher de sopa (mL)

molho Frank's Red Hot

1/3 xícara (mL)

ranch vegano

4 colher de sopa (mL)

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

14 oz (397g)

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.

Couve com alho

319 kcal ● 14g proteína ● 17g gordura ● 9g carboidrato ● 18g fibra



couve-manteiga (collard greens)

1 lbs (454g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

sal

2 pitada (2g)

alho, picado

3 dente(s) (de alho) (9g)

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.

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.

Uvas-passas

1/4 xícara - 137 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

uvas-passas
4 colher de sopa, compacta (41g)

Para todas as 2 refeições:

uvas-passas
1/2 xícara, compacta (83g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Shake de proteína (leite de amêndoas)

315 kcal ● 43g proteína ● 12g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

leite de amêndoas sem açúcar

1 1/2 xícara (mL)

proteína em pó

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

Para todas as 2 refeições:

leite de amêndoas sem açúcar

3 xícara (mL)

proteína em pó

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

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

Tomates-cereja

12 tomates-cereja - 42 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

tomates

12 tomatinhos (204g)

Para todas as 2 refeições:

tomates

24 tomatinhos (408g)

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

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Mix de castanhas

3/8 xícara(s) - 327 kcal ● 10g proteína ● 27g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes

6 colher de sopa (50g)

Para todas as 3 refeições:

mix de nozes

1 xícara (151g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Massa de lentilha

673 kcal ● 43g proteína ● 5g gordura ● 81g carboidrato ● 32g fibra



Para uma única refeição:

molho para macarrão

1/3 pote (680 g) (224g)

Massa de lentilha

1/3 lbs (151g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão

2/3 pote (680 g) (448g)

Massa de lentilha

2/3 lbs (302g)

1. Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem.\r\nCubra com o molho e sirva.

Salada simples de couve e abacate

460 kcal ● 9g proteína ● 31g gordura ● 19g carboidrato ● 18g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado

1 maço (170g)

abacates, picado

1 abacate(s) (201g)

limão, espremido

1 pequeno (58g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado

2 maço (340g)

abacates, picado

2 abacate(s) (402g)

limão, espremido

2 pequeno (116g)

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.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

laranja
2 laranja (308g)

Para todas as 2 refeições:

laranja
4 laranja (616g)

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.

Nozes

1/3 xícara(s) - 219 kcal ● 5g proteína ● 20g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

nozes

5 colher de sopa, sem casca (31g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

10 colher de sopa, sem casca (63g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 443 kcal ● 15g proteína ● 36g gordura ● 6g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

1/2 xícara, inteira (72g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1 xícara, inteira (143g)

1. A receita não possui instruções.

Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

393 kcal ● 24g proteína ● 25g gordura ● 10g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

molho Frank's Red Hot

2 colher de sopa (mL)

tempeh, picado grosseiramente

4 oz (113g)

ranch vegano

2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

molho Frank's Red Hot

4 colher de sopa (mL)

tempeh, picado grosseiramente

1/2 lbs (227g)

ranch vegano

4 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.

Tomates assados

3 tomate(s) - 179 kcal ● 2g proteína ● 14g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:
óleo
1 colher de sopa (mL)
tomates
3 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (273g)

Para todas as 2 refeições:
óleo
2 colher de sopa (mL)
tomates
6 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (546g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 7

Amendoins torrados

3/8 xícara(s) - 383 kcal ● 15g proteína ● 31g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra

Rende 3/8 xícara(s)
amendoim torrado
6 2/3 colher de sopa (61g)



1. A receita não possui instruções.

Salada de lentilha com couve

681 kcal ● 27g proteína ● 33g gordura ● 57g carboidrato ● 13g fibra



lentilhas, cruas
1/2 xícara (84g)
suco de limão
1 3/4 colher de sopa (mL)
amêndoas
1 3/4 colher de sopa, em tiras finas (12g)
óleo
1 3/4 colher de sopa (mL)
folhas de couve
2 1/2 xícara, picada (105g)
flocos de pimenta vermelha
1 colher de chá (2g)
água
1 3/4 xícara(s) (mL)
cominho em pó
1 colher de chá (2g)
alho, cortado em cubos
1 3/4 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.

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.