

Meal Plan - Dieta vegana baixa em carboidratos de 3500 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 3515 kcal ● 223g proteína (25%) ● 171g gordura (44%) ● 211g carboidrato (24%) ● 60g fibra (7%)

Café da manhã

585 kcal, 16g proteína, 49g carboidratos líquidos, 33g gordura



Barra de granola pequena
3 barra(s)- 357 kcal



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

Almoço

1110 kcal, 62g proteína, 52g carboidratos líquidos, 60g gordura



Sementes de girassol
361 kcal



Toranja
1 toranja- 119 kcal



Crack slaw com tempeh
633 kcal

Lanches

285 kcal, 8g proteína, 10g carboidratos líquidos, 21g gordura



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



Chips de couve
138 kcal

Jantar

1095 kcal, 39g proteína, 97g carboidratos líquidos, 54g gordura



Ensopado vegano à Guinness
549 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal



Chips e guacamole
394 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Day 2

3463 kcal ● 221g proteína (26%) ● 180g gordura (47%) ● 191g carboidrato (22%) ● 51g fibra (6%)

Café da manhã

585 kcal, 16g proteína, 49g carboidratos líquidos, 33g gordura



Barra de granola pequena

3 barra(s)- 357 kcal



Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal

Almoço

1055 kcal, 48g proteína, 73g carboidratos líquidos, 59g gordura



Nozes

1/2 xícara(s)- 306 kcal



Nuggets Chik'n

13 1/3 nuggets- 735 kcal



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Lanches

285 kcal, 8g proteína, 10g carboidratos líquidos, 21g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal



Chips de couve

138 kcal

Jantar

1100 kcal, 52g proteína, 56g carboidratos líquidos, 64g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

785 kcal



Batata-doce assada com alecrim

315 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Day 3

3494 kcal ● 225g proteína (26%) ● 183g gordura (47%) ● 178g carboidrato (20%) ● 59g fibra (7%)

Café da manhã

580 kcal, 20g proteína, 61g carboidratos líquidos, 25g gordura



Abacate

176 kcal



Iogurte de leite de soja

3 pote- 407 kcal

Almoço

1090 kcal, 48g proteína, 48g carboidratos líquidos, 70g gordura



Tofu com limão e pimenta

17 1/2 oz- 630 kcal



Salada simples de couve e abacate

460 kcal

Lanches

285 kcal, 8g proteína, 10g carboidratos líquidos, 21g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal



Chips de couve

138 kcal

Jantar

1100 kcal, 52g proteína, 56g carboidratos líquidos, 64g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

785 kcal



Batata-doce assada com alecrim

315 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Day 4 3522 kcal ● 233g proteína (26%) ● 204g gordura (52%) ● 148g carboidrato (17%) ● 40g fibra (5%)

Café da manhã

580 kcal, 20g proteína, 61g carboidratos líquidos, 25g gordura



Abacate
176 kcal



Logurte de leite de soja
3 pote- 407 kcal

Lanches

305 kcal, 20g proteína, 6g carboidratos líquidos, 19g gordura



Bolinhas proteicas de amêndoas
1 bola(s)- 135 kcal



Leite de soja
2 xícara(s)- 169 kcal

Almoço

1090 kcal, 48g proteína, 48g carboidratos líquidos, 70g gordura



Tofu com limão e pimenta
17 1/2 oz- 630 kcal



Salada simples de couve e abacate
460 kcal

Jantar

1110 kcal, 48g proteína, 30g carboidratos líquidos, 87g gordura



Tofu ao molho buffalo com ranch vegano
1013 kcal



Batatas fritas assadas
97 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Day 5 3453 kcal ● 239g proteína (28%) ● 180g gordura (47%) ● 166g carboidrato (19%) ● 53g fibra (6%)

Café da manhã

580 kcal, 20g proteína, 61g carboidratos líquidos, 25g gordura



Abacate
176 kcal



Logurte de leite de soja
3 pote- 407 kcal

Almoço

1085 kcal, 47g proteína, 26g carboidratos líquidos, 84g gordura



Tofu empanado em nozes (vegano)
995 kcal



Palitos de cenoura assados
92 kcal

Jantar

1045 kcal, 56g proteína, 70g carboidratos líquidos, 49g gordura



Tempeh básico
8 oz- 590 kcal



Salada simples de folhas mistas
68 kcal



Batatas fritas assadas
386 kcal

Lanches

305 kcal, 20g proteína, 6g carboidratos líquidos, 19g gordura



Bolinhas proteicas de amêndoas
1 bola(s)- 135 kcal



Leite de soja
2 xícara(s)- 169 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Day 6

3553 kcal ● 225g proteína (25%) ● 208g gordura (53%) ● 121g carboidrato (14%) ● 75g fibra (8%)

Café da manhã

495 kcal, 21g proteína, 40g carboidratos líquidos, 24g gordura



Barra de granola rica em proteínas

2 barra(s)- 408 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

385 kcal, 13g proteína, 20g carboidratos líquidos, 19g gordura



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal



Amoras

1 3/4 xícara(s)- 122 kcal



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal

Almoço

1085 kcal, 47g proteína, 26g carboidratos líquidos, 84g gordura



Tofu empanado em nozes (vegano)

995 kcal



Palitos de cenoura assados

92 kcal

Jantar

1150 kcal, 47g proteína, 32g carboidratos líquidos, 78g gordura



Zoodles com molho de abacate

588 kcal



Leite de soja

2 1/3 xícara(s)- 198 kcal



Sementes de abóbora

366 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Day 7 3454 kcal ● 223g proteína (26%) ● 157g gordura (41%) ● 201g carboidrato (23%) ● 86g fibra (10%)

Café da manhã

495 kcal, 21g proteína, 40g carboidratos líquidos, 24g gordura



Barra de granola rica em proteínas

2 barra(s)- 408 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

Almoço

985 kcal, 45g proteína, 106g carboidratos líquidos, 33g gordura



Seitan simples

3 oz- 183 kcal



Salada simples de couve e abacate

403 kcal



Cuscuz

402 kcal

Lanches

385 kcal, 13g proteína, 20g carboidratos líquidos, 19g gordura



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal



Amoras

1 3/4 xícara(s)- 122 kcal



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal

Jantar

1150 kcal, 47g proteína, 32g carboidratos líquidos, 78g gordura



Zoodles com molho de abacate

588 kcal



Leite de soja

2 1/3 xícara(s)- 198 kcal



Sementes de abóbora

366 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Lista de Compras



Produtos de nozes e sementes

- miolos de girassol
2 1/2 oz (75g)
- amêndoas
1 xícara, inteira (143g)
- nozes
6 1/3 oz (179g)
- manteiga de amêndoas
2 colher de sopa (31g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal
1 xícara (118g)

Frutas e sucos de frutas

- Toranja
1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)
- abacates
7 abacate(s) (1382g)
- suco de limão
4 1/2 fl oz (mL)
- limão
5 1/2 pequeno (312g)
- amorinhas
3 1/2 xícara (504g)
- laranja
2 laranja (308g)

Outro

- mix para salada de repolho (coleslaw)
3 xícara (270g)
- cerveja escura (por exemplo, Guinness)
1/2 garrafa (350 mL) (mL)
- folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
- guacamole industrializado
6 colher de sopa (93g)
- nuggets veganos tipo frango
13 1/3 nuggets (287g)
- ranch vegano
1/2 lbs (mL)
- iogurte de soja
9 recipiente(s) (1352g)
- farinha de amêndoas
1 colher de sopa (7g)
- leite de soja sem açúcar
8 2/3 xícara(s) (mL)

Sopas, molhos e caldos

Leguminosas e produtos derivados

- tempeh
30 oz (851g)
- amendoim torrado
1/2 xícara (73g)
- molho de soja (tamari)
1/2 colher de sopa (mL)
- tofu firme
5 1/4 lbs (2381g)

Especiarias e ervas

- sal
1 colher de sopa (21g)
- tomilho fresco
1/4 colher de sopa (1g)
- pimenta-do-reino
1 1/4 colher de chá, moído (3g)
- alecrim seco
4 g (4g)
- tempero de limão e pimenta
1 1/4 colher de chá (3g)
- mostarda Dijon
1/4 xícara (53g)
- manjericão fresco
2 1/2 xícara, folhas inteiras (60g)

Bebidas

- proteína em pó
2 lbs (874g)
- água
29 xícara(s) (mL)

Lanches

- barrinha de granola pequena
6 barra (150g)
- chips de tortilla
1 1/2 oz (43g)
- barra de granola rica em proteínas
4 barra (160g)

Grãos cerealíferos e massas

- farinha de uso geral
1/2 colher de sopa (4g)
- seitan
6 1/2 oz (184g)
- amido de milho (cornstarch)
5 colher de sopa (40g)

- molho picante**
1/2 colher de sopa (mL)
- molho Frank's Red Hot**
1 xícara (mL)

Gorduras e óleos

- óleo**
5 oz (mL)
- azeite**
6 colher de sopa (mL)
- molho para salada**
1/4 xícara (mL)
- maionese vegana**
1/2 xícara (105g)

Vegetais e produtos vegetais

- alho**
9 1/4 dente(s) (de alho) (28g)
- folhas de couve**
5 maço (829g)
- batatas**
1 1/4 lbs (568g)
- cebola**
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
- aipo cru**
2 3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (110g)
- cenouras**
4 1/4 médio (257g)
- tomates**
7 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (908g)
- ketchup**
3 1/3 colher de sopa (57g)
- batata-doce**
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)
- abobrinha**
2 1/2 grande (808g)

- couscous instantâneo, saborizado**
2/3 caixa (165 g) (110g)

Doces

- açúcar mascavo**
1/2 colher de sopa (6g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Barra de granola pequena

3 barra(s) - 357 kcal ● 8g proteína ● 15g gordura ● 44g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

barrinha de granola pequena
3 barra (75g)

Para todas as 2 refeições:

barrinha de granola pequena
6 barra (150g)

1. A receita não possui instruções.

Amendoins torrados

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



Para uma única refeição:

amendoim torrado
4 colher de sopa (37g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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 3 refeições:

abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (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 leite de soja

3 pote - 407 kcal ● 18g proteína ● 11g gordura ● 59g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

iogurte de soja
3 recipiente(s) (451g)

Para todas as 3 refeições:

iogurte de soja
9 recipiente(s) (1352g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Barra de granola rica em proteínas

2 barra(s) - 408 kcal ● 20g proteína ● 24g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

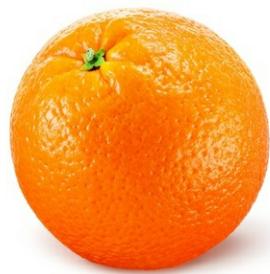
Para todas as 2 refeições:

barra de granola rica em proteínas
4 barra (160g)

1. A receita não possui instruções.

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

laranja
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Sementes de girassol

361 kcal ● 17g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



miolos de girassol
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 toranja

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

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.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

Nozes

1/2 xícara(s) - 306 kcal ● 7g proteína ● 29g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra

Rende 1/2 xícara(s)

nozes

1/2 xícara, sem casca (44g)

1. A receita não possui instruções.



Nuggets Chik'n

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



Rende 13 1/3 nuggets

ketchup

3 1/3 colher de sopa (57g)

nuggets veganos tipo frango

13 1/3 nuggets (287g)

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

Talos de aipo

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



Rende 2 talo(s) de aipo

aipo cru

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

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Tofu com limão e pimenta

17 1/2 oz - 630 kcal ● 39g proteína ● 40g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

amido de milho (cornstarch)
2 1/2 colher de sopa (20g)
óleo
1 1/4 colher de sopa (mL)
tempero de limão e pimenta
5 pitada (1g)
limão, raspado
1 1/4 pequeno (73g)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
17 1/2 oz (496g)

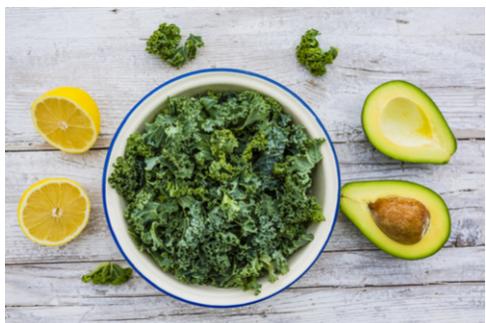
Para todas as 2 refeições:

amido de milho (cornstarch)
5 colher de sopa (40g)
óleo
2 1/2 colher de sopa (mL)
tempero de limão e pimenta
1 1/4 colher de chá (3g)
limão, raspado
2 1/2 pequeno (145g)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
35 oz (992g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (220°C).
2. Combine tofu, óleo, amido de milho, raspas de limão, lemon pepper e um pouco de sal em uma assadeira forrada. Misture até o tofu ficar uniformemente coberto.
3. Asse por 20-25 minutos até o tofu ficar dourado e crocante. 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.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Tofu empanado em nozes (vegano)

995 kcal ● 46g proteína ● 79g gordura ● 19g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

suco de limão
1 3/4 colher de chá (mL)
mostarda Dijon
1 3/4 colher de sopa (26g)
maionese vegana
1/4 xícara (53g)
nozes
9 1/4 colher de sopa, picada (68g)
tofu firme, escorrido
14 oz (397g)
alho, cortado em cubos
3 1/2 dente(s) (de alho) (11g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão
3 1/2 colher de chá (mL)
mostarda Dijon
1/4 xícara (53g)
maionese vegana
1/2 xícara (105g)
nozes
18 1/2 colher de sopa, picada (135g)
tofu firme, escorrido
1 3/4 lbs (794g)
alho, cortado em cubos
7 dente(s) (de alho) (21g)

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.

Palitos de cenoura assados

92 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1 colher de chá (mL)
alecrim seco
1/3 colher de chá (0g)
sal
2/3 pitada (1g)
cenouras, descascado
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 colher de chá (mL)
alecrim seco
1/4 colher de sopa (1g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
cenouras, descascado
1/2 lbs (227g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte as cenouras no sentido do comprimento em tiras longas e finas.
3. Em uma tigela grande, misture as cenouras com todos os outros ingredientes. Misture para envolver.
4. Espalhe uniformemente na assadeira e asse por 20 minutos, até ficarem macias e douradas.
5. Sirva.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

Seitan simples

3 oz - 183 kcal ● 23g proteína ● 6g gordura ● 10g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 oz

seitan

3 oz (85g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

Salada simples de couve e abacate

403 kcal ● 8g proteína ● 27g gordura ● 16g carboidrato ● 16g fibra



folhas de couve, picado

7/8 maço (149g)

abacates, picado

7/8 abacate(s) (176g)

limão, espremido

7/8 pequeno (51g)

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.

Cuscuz

402 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 79g carboidrato ● 5g fibra



couscous instantâneo, saborizado

2/3 caixa (165 g) (110g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

amêndoas

1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Chips de couve

138 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sal

1/4 colher de sopa (4g)

folhas de couve

2/3 maço (113g)

azeite

2 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

sal

2 colher de chá (12g)

folhas de couve

2 maço (340g)

azeite

2 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.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Bolinhas proteicas de amêndoas

1 bola(s) - 135 kcal ● 6g proteína ● 10g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amêndoas
1 colher de sopa (16g)
farinha de amêndoas
1/2 colher de sopa (4g)
proteína em pó
1/2 colher de sopa (3g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amêndoas
2 colher de sopa (31g)
farinha de amêndoas
1 colher de sopa (7g)
proteína em pó
1 colher de sopa (6g)

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

Leite de soja

2 xícara(s) - 169 kcal ● 14g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar
2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja sem açúcar
4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Amoras

1 3/4 xícara(s) - 122 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 11g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

amorinhas

1 3/4 xícara (252g)

Para todas as 2 refeições:

amorinhas

3 1/2 xícara (504g)

1. Enxágue as amoras e 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.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Ensopado vegano à Guinness

549 kcal ● 30g proteína ● 20g gordura ● 57g carboidrato ● 5g fibra



tomilho fresco, picado
1/4 colher de sopa (1g)
farinha de uso geral
1/2 colher de sopa (4g)
cerveja escura (por exemplo, Guinness)
1/2 garrafa (350 mL) (mL)
açúcar mascavo
1/2 colher de sopa (6g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
sal
2 pitada (2g)
molho de soja (tamari)
1/2 colher de sopa (mL)
azeite
1 1/4 colher de sopa (mL)
alho, picado fino
3/4 dente(s) (de alho) (2g)
seitan, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida
1/4 lbs (99g)
batatas, em cubos
1/2 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (107g)
cebola, em cubos
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
aipo cru, fatiado fino
3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (30g)
cenouras, cortado ao meio no sentido do comprimento e fatiado fino
1/2 médio (31g)

1. Aqueça 2 colheres de sopa de azeite e molho de soja em uma frigideira em fogo médio-alto. Refogue o seitan no óleo quente até dourar por todos os lados, cerca de 5 minutos.
2. Aqueça o restante do azeite em uma panela grande em fogo médio-alto. Refogue a cebola, o aipo, as cenouras, as batatas e o alho no óleo quente até as cebolas ficarem macias, 3 a 5 minutos. Reduza o fogo para médio e vá adicionando a cerveja lentamente à mistura de legumes.
3. Misture o açúcar mascavo, a farinha, o tomilho, o sal e a pimenta-do-reino na mistura de cerveja; adicione o seitan. Leve à fervura branda, reduza o fogo e cozinhe até o ensopado reduzir e engrossar, cerca de 45 minutos.

Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

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

Chips e guacamole

394 kcal ● 6g proteína ● 24g gordura ● 30g carboidrato ● 8g fibra



chips de tortilla
1 1/2 oz (43g)
guacamole industrializado
6 colher de sopa (93g)

1. Sirva o guacamole com os chips de tortilla.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

785 kcal ● 48g proteína ● 50g gordura ● 19g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de sopa (mL)
molho Frank's Red Hot
1/2 xícara (mL)
tempeh, picado grosseiramente
1 lbs (454g)
ranch vegano
1/2 xícara (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.

Batata-doce assada com alecrim

315 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 37g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1 colher de sopa (mL)
sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
alecrim seco
1/2 colher de sopa (2g)
batata-doce, cortado em cubos de 1"
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 colher de sopa (mL)
sal
1 colher de chá (6g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
alecrim seco
1 colher de sopa (3g)
batata-doce, cortado em cubos de 1"
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Jantar 3

Comer em dia 4

Tofu ao molho buffalo com ranch vegano

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



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)

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.

Batatas fritas assadas

97 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra

**batatas**

1/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (92g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

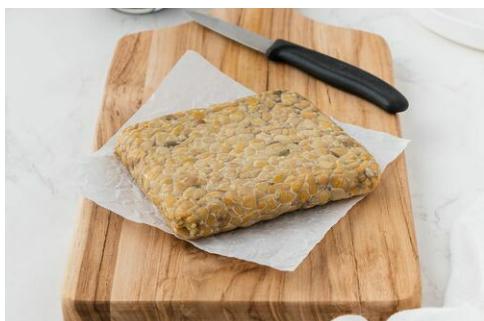
1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca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

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

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.

Salada simples de folhas mistas

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



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

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

Batatas fritas assadas

386 kcal ● 6g proteína ● 14g gordura ● 49g carboidrato ● 9g fibra



batatas
1 grande (7,5-11 cm diâ.) (369g)
óleo
1 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.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Zoodles com molho de abacate

588 kcal ● 13g proteína ● 39g gordura ● 22g carboidrato ● 25g fibra



Para uma única refeição:

água
3/8 xícara(s) (mL)
suco de limão
1/4 xícara (mL)
manjericão fresco
1 1/4 xícara, folhas inteiras (30g)
tomates, cortado ao meio
12 1/2 tomatinhos (213g)
abobrinha
1 1/4 grande (404g)
abacates, descascado e sem sementes
1 1/4 abacate(s) (251g)

Para todas as 2 refeições:

água
5/6 xícara(s) (mL)
suco de limão
1/2 xícara (mL)
manjericão fresco
2 1/2 xícara, folhas inteiras (60g)
tomates, cortado ao meio
25 tomatinhos (425g)
abobrinha
2 1/2 grande (808g)
abacates, descascado e sem sementes
2 1/2 abacate(s) (503g)

1. Usando um espiralizador ou um descascador, faça os noodles de abobrinha.
2. Coloque a água, o suco de limão, o abacate e o manjericão 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.

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.

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.

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.