

# 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

### Lanches

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



**Amêndoas torradas**

1/6 xícara(s)- 148 kcal



**Chips de couve**

138 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

4 dosador- 436 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

### 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

## 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

### Lanches

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



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



**Chips de couve**  
138 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
4 dosador- 436 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

### 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

## 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

### Lanches

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



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



**Chips de couve**  
138 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
4 dosador- 436 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

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

## 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 amêndoa**  
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

### 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

## 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

### Lanches

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



**Bolinhas proteicas de amêndoa**  
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

### 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

## 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
4 dosador- 436 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

## 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

4 dosador- 436 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

### 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

## 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 amêndoa  
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 amêndoa  
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)
- manjeriço 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 amêndoa

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**manteiga de amêndoa**  
2 colher de sopa (31g)  
**farinha de amêndoa**  
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)  
**manjeriço 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)  
**manjeriço 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 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.

### 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.

---