

Meal Plan - Dieta vegana de 1000 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

955 kcal ● 96g proteína (40%) ● 30g gordura (28%) ● 65g carboidrato (27%) ● 10g fibra (4%)

Café da manhã

145 kcal, 6g proteína, 27g carboidratos líquidos, 1g gordura



Bagel médio torrado com 'manteiga'
1/2 bagel(s)- 145 kcal

Almoço

365 kcal, 24g proteína, 28g carboidratos líquidos, 16g gordura



Nuggets de seitan empanados
302 kcal



Pimentões e cebolas salteados
63 kcal

Jantar

175 kcal, 6g proteína, 8g carboidratos líquidos, 11g gordura



Tomates recheados com legumes (sem laticínios)
1 tomate(s) recheado(s)- 130 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Leite de soja

1/2 xícara(s)- 42 kcal

Day 2

1035 kcal ● 107g proteína (41%) ● 29g gordura (25%) ● 73g carboidrato (28%) ● 14g fibra (6%)

Café da manhã

145 kcal, 6g proteína, 27g carboidratos líquidos, 1g gordura



Bagel médio torrado com 'manteiga'
1/2 bagel(s)- 145 kcal

Almoço

330 kcal, 13g proteína, 33g carboidratos líquidos, 14g gordura



Sanduíche vegano de abacate amassado
1/2 sanduíche(s)- 193 kcal



Crackers
8 biscoito(s)- 135 kcal

Jantar

290 kcal, 27g proteína, 12g carboidratos líquidos, 13g gordura



Seitan simples
3 oz- 183 kcal



Refogado de couve-flor com espinafre
1 1/2 xícara(s)- 107 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 3

1043 kcal ● 96g proteína (37%) ● 40g gordura (35%) ● 54g carboidrato (21%) ● 20g fibra (8%)

Café da manhã

210 kcal, 9g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura



Leite de soja

1/2 xícara(s)- 42 kcal



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal

Jantar

230 kcal, 14g proteína, 5g carboidratos líquidos, 15g gordura



Refogado de couve-flor com espinafre

1/2 xícara(s)- 36 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

196 kcal

Almoço

330 kcal, 13g proteína, 33g carboidratos líquidos, 14g gordura



Sanduíche vegano de abacate amassado

1/2 sanduíche(s)- 193 kcal



Crackers

8 biscoito(s)- 135 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 4

989 kcal ● 95g proteína (38%) ● 47g gordura (43%) ● 28g carboidrato (11%) ● 19g fibra (8%)

Café da manhã

210 kcal, 9g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura



Leite de soja

1/2 xícara(s)- 42 kcal



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal

Jantar

230 kcal, 14g proteína, 5g carboidratos líquidos, 15g gordura



Refogado de couve-flor com espinafre

1/2 xícara(s)- 36 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

196 kcal

Almoço

275 kcal, 13g proteína, 7g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salada de tomate e abacate

117 kcal



Tofu Cajun

157 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 5

1034 kcal ● 99g proteína (38%) ● 34g gordura (30%) ● 57g carboidrato (22%) ● 27g fibra (10%)

Café da manhã

190 kcal, 10g proteína, 16g carboidratos líquidos, 7g gordura



Leite de soja

1/2 xícara(s)- 42 kcal



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal

Jantar

290 kcal, 14g proteína, 28g carboidratos líquidos, 9g gordura



Salada simples de couve

1/2 xícara(s)- 28 kcal



Grão-de-bico vegano com macarrão de grão-de-bico

262 kcal

Almoço

285 kcal, 14g proteína, 11g carboidratos líquidos, 16g gordura



Refolgado de cenoura com carne moída

166 kcal



Salada de tomate e abacate

117 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 6

1015 kcal ● 91g proteína (36%) ● 26g gordura (23%) ● 86g carboidrato (34%) ● 18g fibra (7%)

Café da manhã

190 kcal, 10g proteína, 16g carboidratos líquidos, 7g gordura



Leite de soja

1/2 xícara(s)- 42 kcal



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal

Jantar

240 kcal, 9g proteína, 31g carboidratos líquidos, 6g gordura



Sopa de espinafre

108 kcal



Pão naan

1/2 unidade(s)- 131 kcal

Almoço

315 kcal, 11g proteína, 37g carboidratos líquidos, 11g gordura



Pão achatado com brócolis e homus

1/2 pão(s) achatado(s)- 315 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 7

1015 kcal ● 91g proteína (36%) ● 26g gordura (23%) ● 86g carboidrato (34%) ● 18g fibra (7%)

Café da manhã

190 kcal, 10g proteína, 16g carboidratos líquidos, 7g gordura



Leite de soja

1/2 xícara(s)- 42 kcal



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal

Jantar

240 kcal, 9g proteína, 31g carboidratos líquidos, 6g gordura



Sopa de espinafre

108 kcal



Pão naan

1/2 unidade(s)- 131 kcal

Almoço

315 kcal, 11g proteína, 37g carboidratos líquidos, 11g gordura



Pão achatado com brócolis e homus

1/2 pão(s) achatado(s)- 315 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Lista de Compras



Produtos de panificação

- bagel**
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)
- farinha de rosca**
1 3/4 colher de sopa (12g)
- pão**
1/2 lbs (224g)
- biscoitos salgados multigrãos**
16 bolachas salgadas (56g)
- pão naan**
1/2 lbs (216g)

Outro

- manteiga vegana**
3/4 colher de sopa (11g)
- tempero italiano**
4 pitada (2g)
- queijo vegano ralado**
4 colher de chá (9g)
- leite de soja sem açúcar**
3 xícara(s) (mL)
- couve-flor ralada congelada**
2 1/2 xícara, congelada (265g)
- Fatias tipo deli à base de plantas**
5 fatias (52g)
- folhas verdes variadas**
1/4 embalagem (155 g) (43g)
- ranch vegano**
2 colher de sopa (mL)
- levedura nutricional**
4 pitada (1g)
- massa de grão-de-bico**
1 oz (28g)

Especiarias e ervas

- alho em pó**
1/2 colher de chá (2g)
- pimenta-do-reino**
1/4 colher de chá, moído (1g)
- cominho em pó**
1/4 colher de sopa (1g)
- coentro em pó**
1 1/2 pitada (0g)
- sal**
1/3 colher de chá (2g)
- tempero cajun**
4 pitada (1g)
- flocos de pimenta vermelha**
1/3 colher de chá (1g)

Vegetais e produtos vegetais

- ketchup**
4 colher de chá (23g)
- cebola**
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (178g)
- pimentão**
1/2 grande (82g)
- espinafre fresco**
5/8 pacote (280 g) (166g)
- tomates**
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)
- abobrinha**
1/4 grande (81g)
- alho**
5 dente(s) (de alho) (14g)
- cenouras**
2/3 grande (48g)
- coentro fresco**
1/2 colher de sopa, picado (2g)
- folhas de couve**
1/2 xícara, picada (20g)
- brócolis**
1 1/2 xícara, picado (137g)
- gingibre fresco**
1 polegada (2.5 cm) cubo (5g)

Grãos cerealíferos e massas

- seitan**
5 2/3 oz (161g)

Bebidas

- proteína em pó**
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)
- água**
17 1/2 xícara (mL)

Sopas, molhos e caldos

- molho picante**
1 colher de chá (mL)
- molho Frank's Red Hot**
2 colher de sopa (mL)
- caldo de legumes**
5/8 xícara(s) (mL)

Frutas e sucos de frutas

- abacates**
1 1/3 abacate(s) (268g)

Gorduras e óleos

- óleo
2 oz (mL)
- azeite
3/4 colher de sopa (mL)
- molho para salada
1/2 colher de sopa (mL)

Suco de limão

1/2 fl oz (mL)

Suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- molho de soja (tamari)
3 1/2 colher de chá (mL)
 - tempeh
4 oz (113g)
 - tofu firme
5 oz (142g)
 - homus
6 oz (174g)
 - carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
2 oz (57g)
 - grão-de-bico, enlatado
1/2 lata(s) (224g)
-

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Bagel médio tostado com 'manteiga'

1/2 bagel(s) - 145 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 27g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

bagel

1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(53g)

manteiga vegana

1/4 colher de sopa (4g)

Para todas as 2 refeições:

bagel

1 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(105g)

manteiga vegana

1/2 colher de sopa (7g)

1. Toste o bagel no ponto desejado.
Espalhe a manteiga.
Aproveite.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Leite de soja

1/2 xícara(s) - 42 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja sem açúcar

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Torrada de abacate

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Leite de soja

1/2 xícara(s) - 42 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

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

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 3 refeições:

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

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

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Nuggets de seitan empanados

302 kcal ● 23g proteína ● 12g gordura ● 24g carboidrato ● 1g fibra



alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
óleo
2 colher de chá (mL)
molho de soja (tamari)
2 colher de chá (mL)
pimenta-do-reino
1/3 pitada, moído (0g)
cominho em pó
1 1/3 pitada (0g)
coentro em pó
1 1/3 pitada (0g)
farinha de rosca
1 3/4 colher de sopa (12g)
ketchup
4 colher de chá (23g)
seitan, partido em pedaços do tamanho de uma mordida
2 2/3 oz (76g)

1. Em uma tigela pequena, misture a farinha de rosca, o alho em pó, o coentro, o cominho e a pimenta-do-reino. Em outra tigela, coloque o molho de soja.
2. Mergulhe os nuggets de seitan no molho de soja e depois na mistura de farinha de rosca até ficarem completamente cobertos. Reserve.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o seitan até dourar por todos os lados.
4. Sirva com ketchup.

Pimentões e cebolas salteados

63 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



óleo
1/4 colher de sopa (mL)
cebola, fatiado
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
pimentão, cortado em tiras
1/2 grande (82g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o pimentão e a cebola e refogue até os vegetais ficarem macios, cerca de 15-20 minutos.
2. Tempere com um pouco de sal e pimenta e sirva.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Sanduíche vegano de abacate amassado

1/2 sanduíche(s) - 193 kcal ● 11g proteína ● 8g gordura ● 15g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

Fatias tipo deli à base de plantas
2 1/2 fatias (26g)
pão
1 fatia(s) (32g)
molho picante
1/2 colher de chá (mL)
folhas verdes variadas
4 colher de sopa (8g)
abacates, descascado e sem sementes
1/6 abacate(s) (34g)

Para todas as 2 refeições:

Fatias tipo deli à base de plantas
5 fatias (52g)
pão
2 fatia(s) (64g)
molho picante
1 colher de chá (mL)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
abacates, descascado e sem sementes
1/3 abacate(s) (67g)

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.

Crackers

8 biscoito(s) - 135 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

biscoitos salgados multigrãos
8 bolachas salgadas (28g)

Para todas as 2 refeições:

biscoitos salgados multigrãos
16 bolachas salgadas (56g)

1. Aproveite.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



cebola

1/2 colher de sopa, picado (8g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

alho em pó

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

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.

Tofu Cajun

157 kcal ● 11g proteína ● 11g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



tempero cajun

4 pitada (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos

5 oz (142g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Combine o tofu em cubos, o tempero cajun, o óleo e sal e pimenta em uma assadeira. Misture para cobrir.
3. Asse até ficar crocante, 20-25 minutos. Sirva.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

Refogado de cenoura com carne moída

166 kcal ● 12g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra



cenouras
2/3 grande (48g)
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
2 oz (57g)
molho de soja (tamari)
1/2 colher de sopa (mL)
água
1 colher de chá (mL)
flocos de pimenta vermelha
2/3 pitada (0g)
suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
óleo
1 colher de chá (mL)
alho, picado finamente
1/3 dente(s) (de alho) (1g)
cebola, picado
1/6 grande (25g)
coentro fresco, picado
1/2 colher de sopa, picado (2g)

1. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-baixo e adicione o óleo. Acrescente a cebola picada e o alho e mexa ocasionalmente.
2. Enquanto isso, corte as cenouras em palitos pequenos. Adicione as cenouras à frigideira com as cebolas junto com flocos de pimenta vermelha e uma pitada de sal e pimenta. Continue cozinhando até que as cebolas estejam douradas e as cenouras levemente macias.
3. Adicione os pedaços de carne (hambúrguer desfiado) à panela e misture. Acrescente molho de soja, água e metade do coentro.
4. Quando estiver totalmente cozido, sirva e regue com suco de limão e o restante do coentro.

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



cebola
1/2 colher de sopa, picado (8g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
azeite
3/8 colher de chá (mL)
alho em pó
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
abacates, cortado em cubos
1/4 abacate(s) (50g)
tomates, cortado em cubinhos
1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

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 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Pão achatado com brócolis e homus

1/2 pão(s) achatado(s) - 315 kcal ● 11g proteína ● 11g gordura ● 37g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pão naan
1/2 grande (63g)
homus
2 colher de sopa (31g)
flocos de pimenta vermelha
1 pitada (0g)
folhas verdes variadas
1/2 oz (14g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de chá (mL)
brócolis, fatiado
3/4 xícara, picado (68g)
alho, picado fino
1/2 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan
1 grande (126g)
homus
4 colher de sopa (62g)
flocos de pimenta vermelha
2 pitada (0g)
folhas verdes variadas
1 oz (28g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
óleo
2 colher de chá (mL)
brócolis, fatiado
1 1/2 xícara, picado (137g)
alho, picado fino
1 dente (de alho) (3g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Combine brócolis picado, alho, metade do óleo e um pouco de sal e pimenta em uma assadeira. Misture. Asse por 10-15 minutos até o brócolis ficar macio.
3. Coloque o naan diretamente na grade do forno e asse até ficar crocante, 4-5 minutos.
4. Misture as folhas verdes com suco de limão, o óleo restante e um pouco de sal e pimenta.
5. Espalhe homus no naan. Cubra com brócolis, folhas verdes e um pouco de pimenta calabresa moída. Corte o pão achatado e sirva.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Tomates recheados com legumes (sem laticínios)

1 tomate(s) recheado(s) - 130 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 tomate(s) recheado(s)

espinafre fresco

1/2 xícara(s) (15g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

tempero italiano

4 pitada (2g)

tomates

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

queijo vegano ralado

4 colher de chá (9g)

cebola, cortado em cubos

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

abobrinha, cortado em cubos

1/4 grande (81g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Corte a parte de cima de cada tomate e descarte.
3. Use uma colher para retirar o interior de cada tomate, tomando cuidado para não perfurar as paredes. Descarte a polpa e as sementes.
4. Seque o interior dos tomates com papel toalha. Salgue por dentro e vire-os de cabeça para baixo sobre um papel toalha para drenar; reserve.
5. Pique a abobrinha e a cebola.
6. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Acrescente a abobrinha, a cebola, o tempero italiano e sal/pimenta (a gosto). Refogue até os vegetais amolecerem, cerca de 4 minutos.
7. Junte o espinafre e cozinhe por mais 2 minutos até murchar. Retire do fogo.
8. Coloque os tomates com a abertura para cima em uma assadeira. Polvilhe cerca de metade do queijo no fundo dos tomates.
9. Recheie os tomates com a mistura de legumes e cubra com o queijo restante.
10. Asse por cerca de 20–25 minutos até os tomates estarem bem quentes.
11. Opcional: coloque sob o grill por cerca de um minuto para dourar o queijo.

Leite de soja

1/2 xícara(s) - 42 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

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

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

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.

Refogado de couve-flor com espinafre

1 1/2 xícara(s) - 107 kcal ● 5g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

couve-flor ralada congelada
1 1/2 xícara, congelada (159g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
alho, cortado em cubos
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
espinafre fresco, picado
3/4 xícara(s) (23g)

1. Cozinhe a couve-flor em forma de arroz conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o óleo, o alho e um pouco de sal e pimenta. Misture bem.
4. Sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Refogado de couve-flor com espinafre

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



Para uma única refeição:

couve-flor ralada congelada
1/2 xícara, congelada (53g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
alho, cortado em cubos
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
espinafre fresco, picado
1/4 xícara(s) (8g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor ralada congelada
16 colher de sopa, congelada
(106g)
óleo
1 colher de chá (mL)
alho, cortado em cubos
1 dente(s) (de alho) (3g)
espinafre fresco, picado
1/2 xícara(s) (15g)

1. Cozinhe a couve-flor em forma de arroz conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o óleo, o alho e um pouco de sal e pimenta. Misture bem.
4. Sirva.

Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

196 kcal ● 12g proteína ● 13g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/4 colher de sopa (mL)
molho Frank's Red Hot
1 colher de sopa (mL)
tempeh, picado grosseiramente
2 oz (57g)
ranch vegano
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

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)

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.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

Salada simples de couve

1/2 xícara(s) - 28 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)
molho para salada
1/2 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Grão-de-bico vegano com macarrão de grão-de-bico

262 kcal ● 13g proteína ● 8g gordura ● 25g carboidrato ● 10g fibra



levedura nutricional
4 pitada (1g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
massa de grão-de-bico
1 oz (28g)
manteiga vegana
1/4 colher de sopa (4g)
alho, finamente picado
1 dente(s) (de alho) (3g)
cebola, fatiado finamente
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/4 lata(s) (112g)

1. Cozinhe o macarrão de grão-de-bico conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
2. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e cozinhe até amolecerem, 5-8 minutos. Acrescente os grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta. Frite até dourar, mais 5-8 minutos.
3. Adicione a manteiga à frigideira. Assim que derreter, junte o macarrão e misture até que esteja coberto pelo molho.
4. Misture a levedura nutricional. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Sopa de espinafre

108 kcal ● 5g proteína ● 4g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de chá (mL)
espinafre fresco
2 oz (57g)
caldo de legumes
1/3 xícara(s) (mL)
cominho em pó
2 pitada (1g)
cebola, picado
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
gengibre fresco, picado
1/2 polegada (2,5 cm) cubo (3g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/8 lata(s) (56g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de chá (mL)
espinafre fresco
4 oz (113g)
caldo de legumes
5/8 xícara(s) (mL)
cominho em pó
4 pitada (1g)
cebola, picado
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
gengibre fresco, picado
1 polegada (2,5 cm) cubo (5g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/4 lata(s) (112g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio-alto. Frite a cebola e o gengibre até ficarem macios, cerca de 3-5 minutos. Acrescente o grão-de-bico, o espinafre, o caldo, o cominho e sal a gosto.
2. Leve a ferver, reduza o fogo e cozinhe até as folhas murcharem, cerca de 4-5 minutos.
3. Transfira cuidadosamente a sopa para um liquidificador. Bata até ficar homogêneo. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.

Pão naan

1/2 unidade(s) - 131 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pão naan
1/2 pedaço(s) (45g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan
1 pedaço(s) (90g)

1. A receita não possui instruções.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 1/2 dosador - 273 kcal ● 61g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó

2 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(78g)

água

2 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó

17 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(543g)

água

17 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.