

Meal Plan - Dieta vegana de 1500 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 1542 kcal ● 99g proteína (26%) ● 75g gordura (44%) ● 96g carboidrato (25%) ● 24g fibra (6%)

Café da manhã

265 kcal, 4g proteína, 36g carboidratos líquidos, 8g gordura



Tigela de maçã, banana e manteiga de amêndoas
264 kcal

Almoço

510 kcal, 16g proteína, 36g carboidratos líquidos, 30g gordura



Lentilhas ao curry
362 kcal



Tomates assados
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Lanches

205 kcal, 10g proteína, 5g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Jantar

400 kcal, 33g proteína, 17g carboidratos líquidos, 20g gordura



Seitan simples
4 oz- 244 kcal



Aspargos
157 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 2

1556 kcal ● 96g proteína (25%) ● 71g gordura (41%) ● 101g carboidrato (26%) ● 31g fibra (8%)

Café da manhã

265 kcal, 4g proteína, 36g carboidratos líquidos, 8g gordura



Tigela de maçã, banana e manteiga de amêndoas
264 kcal

Almoço

480 kcal, 22g proteína, 23g carboidratos líquidos, 30g gordura



Creme de cogumelos vegano
301 kcal



Sementes de girassol
180 kcal

Lanches

205 kcal, 10g proteína, 5g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Jantar

445 kcal, 24g proteína, 35g carboidratos líquidos, 18g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
189 kcal



Hambúrguer vegetal
2 hambúrguer- 254 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 3

1551 kcal ● 103g proteína (27%) ● 54g gordura (31%) ● 137g carboidrato (35%) ● 27g fibra (7%)

Café da manhã

250 kcal, 7g proteína, 50g carboidratos líquidos, 2g gordura



Bagel pequeno torrado com geleia
1 bagel(s)- 248 kcal

Almoço

480 kcal, 22g proteína, 23g carboidratos líquidos, 30g gordura



Creme de cogumelos vegano
301 kcal



Sementes de girassol
180 kcal

Lanches

215 kcal, 13g proteína, 28g carboidratos líquidos, 4g gordura



Mirtilos
1/2 xícara(s)- 47 kcal



Cereal matinal com leite de amêndoas proteico
168 kcal

Jantar

445 kcal, 24g proteína, 35g carboidratos líquidos, 18g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
189 kcal



Hambúrguer vegetal
2 hambúrguer- 254 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 4

1481 kcal ● 110g proteína (30%) ● 34g gordura (21%) ● 159g carboidrato (43%) ● 24g fibra (6%)

Café da manhã

250 kcal, 7g proteína, 50g carboidratos líquidos, 2g gordura



Bagel pequeno torrado com geleia

1 bagel(s)- 248 kcal

Almoço

440 kcal, 29g proteína, 42g carboidratos líquidos, 12g gordura



Tempeh básico

2 oz- 148 kcal



Pimentões e cebolas salteados

63 kcal



Lentilhas

231 kcal

Lanches

215 kcal, 13g proteína, 28g carboidratos líquidos, 4g gordura



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal



Cereal matinal com leite de amêndoas proteico

168 kcal

Jantar

415 kcal, 25g proteína, 39g carboidratos líquidos, 16g gordura



Tenders de chik'n crocantes

5 tender(es)- 286 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate

128 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 5

1533 kcal ● 103g proteína (27%) ● 54g gordura (32%) ● 138g carboidrato (36%) ● 22g fibra (6%)

Café da manhã

250 kcal, 7g proteína, 50g carboidratos líquidos, 2g gordura



Bagel pequeno torrado com geleia

1 bagel(s)- 248 kcal

Almoço

485 kcal, 33g proteína, 37g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal



Gomos de batata-doce

130 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate

85 kcal

Lanches

165 kcal, 17g proteína, 13g carboidratos líquidos, 4g gordura



Fatias de pepino

1 pepino- 60 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoas)

105 kcal

Jantar

475 kcal, 10g proteína, 37g carboidratos líquidos, 28g gordura



Tomates recheados com legumes (sem laticínios)

2 tomate(s) recheado(s)- 261 kcal



Salada de tomate e pepino

212 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 6

1497 kcal ● 100g proteína (27%) ● 54g gordura (33%) ● 126g carboidrato (34%) ● 25g fibra (7%)

Café da manhã

210 kcal, 4g proteína, 38g carboidratos líquidos, 2g gordura



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 kcal

Almoço

485 kcal, 33g proteína, 37g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal



Gomos de batata-doce

130 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate

85 kcal

Lanches

165 kcal, 17g proteína, 13g carboidratos líquidos, 4g gordura



Fatias de pepino

1 pepino- 60 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoas)

105 kcal

Jantar

475 kcal, 10g proteína, 37g carboidratos líquidos, 28g gordura



Tomates recheados com legumes (sem laticínios)

2 tomate(s) recheado(s)- 261 kcal



Salada de tomate e pepino

212 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 7

1534 kcal ● 126g proteína (33%) ● 28g gordura (16%) ● 161g carboidrato (42%) ● 34g fibra (9%)

Café da manhã

210 kcal, 4g proteína, 38g carboidratos líquidos, 2g gordura



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 kcal

Almoço

555 kcal, 35g proteína, 64g carboidratos líquidos, 12g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate

128 kcal



Salteado de Chik'n

427 kcal

Lanches

165 kcal, 17g proteína, 13g carboidratos líquidos, 4g gordura



Fatias de pepino

1 pepino- 60 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoas)

105 kcal

Jantar

440 kcal, 33g proteína, 44g carboidratos líquidos, 9g gordura



Lentilhas

260 kcal



Farelos veganos

3/4 xícara(s)- 110 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Lista de Compras



Bebidas

- proteína em pó
12 3/4 concha (1/3 xícara cada) (395g)
- água
16 xícara(s) (mL)
- leite de amêndoas sem açúcar
1/3 galão (mL)

Produtos de nozes e sementes

- flocos de coco
1 1/2 colher de sopa (8g)
- manteiga de amêndoas
1 1/2 colher de sopa (24g)
- leite de coco enlatado
6 colher de sopa (mL)
- sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- miolos de girassol
2 oz (57g)

Frutas e sucos de frutas

- banana
1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)
- maçãs
1 1/2 médio (≈8 cm diâ.) (273g)
- suco de limão
1 colher de sopa (mL)
- mirtilos
2 xícara (296g)

Grãos cerealíferos e massas

- seitan
4 oz (113g)
- arroz integral
1/4 xícara (53g)

Gorduras e óleos

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

Vegetais e produtos vegetais

Especiarias e ervas

- sal
2 colher de chá (12g)
- pimenta-do-reino
2 colher de chá, moído (5g)
- cebola em pó
1 colher de sopa (7g)

Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas
1 xícara (184g)
- tempeh
2 oz (57g)
- molho de soja (tamari)
1 1/4 colher de sopa (mL)
- carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
3/4 xícara (75g)

Outro

- pasta de curry
1/2 colher de sopa (8g)
- folhas verdes variadas
3 1/2 embalagem (155 g) (528g)
- hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)
- tenders 'chik'n' sem carne
5 pedaços (128g)
- tempero italiano
2 colher de chá (7g)
- queijo vegano ralado
1/3 xícara (37g)
- linguiça vegana
2 salsicha (200g)
- tiras veganas chik'n
1/4 lbs (106g)

Produtos de panificação

- bagel
3 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (207g)

Doces

- geleia
3 colher de sopa (63g)

Cereais matinais

- aspargos**
5 oz (142g)
 - tomates**
13 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (1684g)
 - couve-flor**
3 xícara, picado (321g)
 - cogumelos**
2 1/4 xícara, pedaços ou fatias (158g)
 - cebola**
1 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (190g)
 - alho**
1 1/2 dente (de alho) (5g)
 - pimentão**
1 grande (171g)
 - ketchup**
1 1/4 colher de sopa (21g)
 - aipo cru**
3 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (133g)
 - pepino**
6 pepino (≈21 cm) (1856g)
 - espinafre fresco**
2 xícara(s) (60g)
 - abobrinha**
1 grande (323g)
 - cebola roxa**
1 1/2 pequeno (105g)
 - batata-doce**
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)
 - cenouras**
1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)
-

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Tigela de maçã, banana e manteiga de amêndoas

264 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 36g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

flocos de coco
3/4 colher de sopa (4g)
manteiga de amêndoas
3/4 colher de sopa (12g)
banana, fatiado
3/4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (89g)
maçãs, picado
3/4 médio (≈8 cm diâ.) (137g)

Para todas as 2 refeições:

flocos de coco
1 1/2 colher de sopa (8g)
manteiga de amêndoas
1 1/2 colher de sopa (24g)
banana, fatiado
1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)
maçãs, picado
1 1/2 médio (≈8 cm diâ.) (273g)

1. Coloque pedaços de banana e maçã em uma tigela. Misture.
2. Cubra com flocos de coco e regue com manteiga de amêndoas.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Bagel pequeno torrado com geleia

1 bagel(s) - 248 kcal ● 7g proteína ● 2g gordura ● 50g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

bagel
1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)
geleia
1 colher de sopa (21g)

Para todas as 3 refeições:

bagel
3 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (207g)
geleia
3 colher de sopa (63g)

1. Torre o bagel até o nível desejado de tostagem.
2. Espalhe a manteiga e a geleia.
3. Aproveite.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Mirtilos

1/2 xícara(s) - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

mirtilos

1/2 xícara (74g)

Para todas as 2 refeições:

mirtilos

1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Aveia instantânea com água

1 pacote(s) - 165 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

aveia instantânea com sabor

1 sachê (43g)

água

3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

aveia instantânea com sabor

2 sachê (86g)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje a água por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Lentilhas ao curry

362 kcal ● 14g proteína ● 19g gordura ● 30g carboidrato ● 5g fibra



lentilhas, cruas

4 colher de sopa (48g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

leite de coco enlatado

6 colher de sopa (mL)

pasta de curry

1/2 colher de sopa (8g)

1. Enxágue as lentilhas e coloque-as em uma panela com a água. Leve à fervura, então tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Misture a pasta de curry, o creme de coco e tempere com sal a gosto. Volte a ferver e cozinhe por mais 10 a 15 minutos, até as lentilhas ficarem macias.

Tomates assados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g proteína ● 12g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 1/2 tomate(s)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

tomates

2 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(228g)

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.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Creme de cogumelos vegano

301 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 21g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
sal
3 pitada (2g)
cebola em pó
1/2 colher de sopa (4g)
leite de amêndoas sem açúcar
1 1/2 xícara(s) (mL)
couve-flor
1 1/2 xícara, picado (161g)
cogumelos, cortado em cubos
1 xícara, pedaços ou fatias (79g)
cebola, cortado em cubos
3/8 pequeno (26g)
alho, cortado em cubos
3/4 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1/2 colher de sopa, moído (3g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
cebola em pó
1 colher de sopa (7g)
leite de amêndoas sem açúcar
3 xícara(s) (mL)
couve-flor
3 xícara, picado (321g)
cogumelos, cortado em cubos
2 1/4 xícara, pedaços ou fatias (158g)
cebola, cortado em cubos
3/4 pequeno (53g)
alho, cortado em cubos
1 1/2 dente (de alho) (5g)

1. Em uma panela pequena, aqueça a couve-flor, o leite de amêndoas, o pó de cebola, sal e pimenta. Leve à fervura.
2. Assim que ferver, reduza o fogo e continue cozinhando por 8 minutos.
3. Bata a mistura de couve-flor em um processador, liquidificador ou com um mixer de imersão.
4. Em uma panela funda, adicione o óleo, os cogumelos, a cebola e o alho e cozinhe em fogo médio até a cebola amolecer, cerca de 10 minutos.
5. Adicione a mistura de couve-flor aos cogumelos, tampe e leve para ferver. Deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos. Sirva.

Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

Tempeh básico

2 oz - 148 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 oz

tempeh
2 oz (57g)
óleo
1 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.

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.

Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



água
1 1/3 xícara(s) (mL)
sal
2/3 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/3 xícara (64g)

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

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Salsicha vegana

1 salsicha(s) - 268 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

linguiça vegana
1 salsicha (100g)

Para todas as 2 refeições:

linguiça vegana
2 salsicha (200g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Gomos de batata-doce

130 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
batata-doce, cortado em gomos
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

Para todas as 2 refeições:

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

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Salada simples com aipo, pepino e tomate

85 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada

3 colher de chá (mL)

aipo cru, picado

2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (27g)

folhas verdes variadas

1/3 embalagem (155 g) (52g)

pepino, fatiado

1/3 pepino (≈21 cm) (100g)

tomates, cortado em cubinhos

1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

aipo cru, picado

1 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (53g)

folhas verdes variadas

2/3 embalagem (155 g) (103g)

pepino, fatiado

2/3 pepino (≈21 cm) (201g)

tomates, cortado em cubinhos

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

Salada simples com aipo, pepino e tomate

128 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

aipo cru, picado

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

folhas verdes variadas

1/2 embalagem (155 g) (78g)

pepino, fatiado

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

Salteado de Chik'n

427 kcal ● 31g proteína ● 7g gordura ● 51g carboidrato ● 8g fibra



arroz integral
1/4 xícara (53g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
molho de soja (tamari)
1 1/4 colher de sopa (mL)
tiras veganas chik'n
1/4 lbs (106g)
pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas
3/4 médio (89g)
cenouras, cortado em tiras finas
1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)

1. Prepare o arroz e a água conforme as instruções da embalagem (ajuste a quantidade de água se necessário) e reserve.
2. Enquanto isso, coloque as cenouras, as tiras de pimentão e um pequeno jato de água em uma panela em fogo médio. Cozinhe, mexendo frequentemente, até os vegetais soltarem vapor e amaciarem levemente. Adicione as tiras de chik'n e cozinhe até que estejam bem cozidas (verifique as instruções da embalagem para mais detalhes).
3. Adicione o arroz integral e o molho de soja à panela e misture. Aqueça por alguns minutos e sirva.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Tomates-cereja

6 tomates-cereja - 21 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

tomates
6 tomatinhos (102g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
12 tomatinhos (204g)

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

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:
sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:
sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Mirtilos

1/2 xícara(s) - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:
mirtilos
1/2 xícara (74g)

Para todas as 2 refeições:
mirtilos
1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Cereal matinal com leite de amêndoas proteicas

168 kcal ● 13g proteína ● 4g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:
cereal matinal
3/4 porção (23g)
leite de amêndoas sem açúcar
6 colher de sopa (mL)
proteína em pó
3/8 concha (1/3 xícara cada) (12g)

Para todas as 2 refeições:
cereal matinal
1 1/2 porção (45g)
leite de amêndoas sem açúcar
3/4 xícara (mL)
proteína em pó
3/4 concha (1/3 xícara cada) (23g)

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

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Fatias de pepino

1 pepino - 60 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)

Para todas as 3 refeições:

pepino
3 pepino (≈21 cm) (903g)

1. Fatie o pepino em rodelas e sirva.

Shake de proteína (leite de amêndoas)

105 kcal ● 14g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

leite de amêndoas sem açúcar
1/2 xícara (mL)
proteína em pó
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 3 refeições:

leite de amêndoas sem açúcar
1 1/2 xícara (mL)
proteína em pó
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

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

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Seitan simples

4 oz - 244 kcal ● 30g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Rende 4 oz

seitan
4 oz (113g)
óleo
1 colher de chá (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.

Aspargos

157 kcal ● 3g proteína ● 13g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



aspargos
5 oz (142g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
sal
1/3 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o azeite em uma panela em fogo médio-alto.
2. Adicione os aspargos e cozinhe por 5 minutos, até ficarem macios.
3. Adicione o suco de limão e os temperos; mexa.
4. Retire do fogo e sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 254 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

Para todas as 2 refeições:

hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

Tenders de chik'n crocantes

5 tender(es) - 286 kcal ● 20g proteína ● 11g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Rende 5 tender(es)

tenders 'chik'n' sem carne
5 pedaços (128g)
ketchup
1 1/4 colher de sopa (21g)

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

Salada simples com aipo, pepino e tomate

128 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)
aipo cru, picado
1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)
folhas verdes variadas
1/2 embalagem (155 g) (78g)
pepino, fatiado
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Tomates recheados com legumes (sem laticínios)

2 tomate(s) recheado(s) - 261 kcal ● 5g proteína ● 18g gordura ● 15g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

espinafre fresco
1 xícara(s) (30g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
sal
1 pitada (1g)
tempero italiano
1 colher de chá (4g)
tomates
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)
queijo vegano ralado
2 1/2 colher de sopa (18g)
cebola, cortado em cubos
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
abobrinha, cortado em cubos
1/2 grande (162g)

Para todas as 2 refeições:

espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
azeite
2 colher de sopa (mL)
sal
2 pitada (2g)
tempero italiano
2 colher de chá (7g)
tomates
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (492g)
queijo vegano ralado
1/3 xícara (37g)
cebola, cortado em cubos
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
abobrinha, cortado em cubos
1 grande (323g)

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, tomindo 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.

Salada de tomate e pepino

212 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 22g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

3/4 pequeno (53g)

pepino, fatiado finamente

3/4 pepino (~21 cm) (226g)

tomates, fatiado finamente

1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.)
(185g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

6 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1 1/2 pequeno (105g)

pepino, fatiado finamente

1 1/2 pepino (~21 cm) (452g)

tomates, fatiado finamente

3 médio inteiro (6 cm diâ.) (369g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

Lentilhas

260 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



água

1 1/2 xícara(s) (mL)

sal

3/4 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

6 colher de sopa (72g)

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

Farelos veganos

3/4 xícara(s) - 110 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Rende 3/4 xícara(s)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

3/4 xícara (75g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

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.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

Shake de proteína

1 1/2 dosador - 164 kcal ● 36g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
1 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(47g)
água
1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
10 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(326g)
água
10 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.