

Meal Plan - Dieta vegana de 1600 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

1589 kcal ● 108g proteína (27%) ● 58g gordura (33%) ● 123g carboidrato (31%) ● 36g fibra (9%)

Café da manhã

140 kcal, 5g proteína, 7g carboidratos líquidos, 9g gordura



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal



Tomates-cereja

9 tomates-cereja- 32 kcal

Lanches

240 kcal, 5g proteína, 30g carboidratos líquidos, 10g gordura



Barra de granola pequena

2 barra(s)- 238 kcal

Almoço

505 kcal, 16g proteína, 58g carboidratos líquidos, 15g gordura



Hambúrguer vegetal com 'queijo'

1 hambúrguer- 340 kcal



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal



Amoras

1 1/2 xícara(s)- 105 kcal

Jantar

490 kcal, 34g proteína, 27g carboidratos líquidos, 23g gordura



Tempeh com molho de amendoim

4 oz de tempeh- 434 kcal



Arroz branco

1/4 xícara de arroz cozido- 55 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 2

1589 kcal ● 108g proteína (27%) ● 58g gordura (33%) ● 123g carboidrato (31%) ● 36g fibra (9%)

Café da manhã

140 kcal, 5g proteína, 7g carboidratos líquidos, 9g gordura



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal



Tomates-cereja

9 tomates-cereja- 32 kcal

Lanches

240 kcal, 5g proteína, 30g carboidratos líquidos, 10g gordura



Barra de granola pequena

2 barra(s)- 238 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

505 kcal, 16g proteína, 58g carboidratos líquidos, 15g gordura



Hambúrguer vegetal com 'queijo'

1 hambúrguer- 340 kcal



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal



Amoras

1 1/2 xícara(s)- 105 kcal

Jantar

490 kcal, 34g proteína, 27g carboidratos líquidos, 23g gordura



Tempeh com molho de amendoim

4 oz de tempeh- 434 kcal



Arroz branco

1/4 xícara de arroz cozido- 55 kcal

Day 3

1584 kcal ● 104g proteína (26%) ● 53g gordura (30%) ● 137g carboidrato (34%) ● 37g fibra (9%)

Café da manhã

275 kcal, 9g proteína, 18g carboidratos líquidos, 17g gordura



Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal

Lanches

175 kcal, 2g proteína, 28g carboidratos líquidos, 1g gordura



Uvas

174 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

440 kcal, 27g proteína, 40g carboidratos líquidos, 15g gordura



Refogado de cenoura com carne moída

332 kcal



Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal

Jantar

475 kcal, 18g proteína, 49g carboidratos líquidos, 19g gordura



Pão naan

1/2 unidade(s)- 131 kcal



Sopa de grão-de-bico, coco e gengibre

343 kcal

Day 4

1537 kcal ● 106g proteína (28%) ● 44g gordura (26%) ● 142g carboidrato (37%) ● 36g fibra (9%)

Café da manhã

275 kcal, 9g proteína, 18g carboidratos líquidos, 17g gordura



Aipo com manteiga de amendoim
218 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Lanches

175 kcal, 2g proteína, 28g carboidratos líquidos, 1g gordura



Uvas
174 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

440 kcal, 27g proteína, 40g carboidratos líquidos, 15g gordura



Refogado de cenoura com carne moída
332 kcal



Arroz branco
1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal

Jantar

425 kcal, 20g proteína, 55g carboidratos líquidos, 11g gordura



Salteado de Chik'n
142 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



Quinoa
1 xícara de quinoa cozida- 208 kcal

Day 5

1611 kcal ● 110g proteína (27%) ● 78g gordura (44%) ● 92g carboidrato (23%) ● 24g fibra (6%)

Café da manhã

275 kcal, 9g proteína, 18g carboidratos líquidos, 17g gordura



Aipo com manteiga de amendoim
218 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Lanches

220 kcal, 6g proteína, 44g carboidratos líquidos, 2g gordura



Pretzels
220 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

385 kcal, 25g proteína, 12g carboidratos líquidos, 22g gordura



Tempeh básico
4 oz- 295 kcal



Pimentões cozidos
3/4 pimentão(s)- 90 kcal

Jantar

510 kcal, 22g proteína, 16g carboidratos líquidos, 37g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate
85 kcal





Tofu empanado em nozes (vegano)
426 kcal

Day 6 1618 kcal ● 129g proteína (32%) ● 51g gordura (29%) ● 132g carboidrato (33%) ● 27g fibra (7%)

Café da manhã


295 kcal, 7g proteína, 31g carboidratos líquidos, 14g gordura

 **Nozes**
1/6 xícara(s)- 131 kcal

 **Aveia instantânea com água**
1 pacote(s)- 165 kcal


Lanches

220 kcal, 6g proteína, 44g carboidratos líquidos, 2g gordura

 **Pretzels**
220 kcal

Suplemento(s) de proteína


220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura

 **Shake de proteína**
2 dosador- 218 kcal

Almoço


385 kcal, 25g proteína, 12g carboidratos líquidos, 22g gordura


 **Tempeh básico**
4 oz- 295 kcal

 **Pimentões cozidos**
3/4 pimentão(s)- 90 kcal

Jantar

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

 **Lentilhas**
231 kcal


 **Salsicha vegana**
1 salsicha(s)- 268 kcal

Day 7 1564 kcal ● 114g proteína (29%) ● 45g gordura (26%) ● 154g carboidrato (39%) ● 21g fibra (5%)

Café da manhã


295 kcal, 7g proteína, 31g carboidratos líquidos, 14g gordura

 **Nozes**
1/6 xícara(s)- 131 kcal

 **Aveia instantânea com água**
1 pacote(s)- 165 kcal


Lanches

220 kcal, 6g proteína, 44g carboidratos líquidos, 2g gordura

 **Pretzels**
220 kcal


Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura

 **Shake de proteína**
2 dosador- 218 kcal


Almoço


330 kcal, 10g proteína, 34g carboidratos líquidos, 16g gordura

 **Sanduíche de queijo vegano grelhado**
1 sanduíche(s)- 331 kcal

Jantar

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

 **Lentilhas**
231 kcal

 **Salsicha vegana**
1 salsicha(s)- 268 kcal

Bebidas

- ☐ proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
- ☐ água
1 1/4 galão (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ mix de nozes
4 colher de sopa (34g)
- ☐ leite de coco enlatado
1/8 lata (mL)
- ☐ nozes
2 1/3 oz (66g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
4 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (566g)
- ☐ ketchup
2 colher de sopa (34g)
- ☐ gengibre fresco
1/8 fatias (2,5 cm diâ.) (0g)
- ☐ cebola
3/4 grande (119g)
- ☐ alho
3 1/3 dente(s) (de alho) (10g)
- ☐ cenouras
3 1/2 médio (217g)
- ☐ coentro fresco
2 colher de sopa, picado (6g)
- ☐ aipo cru
6 2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (267g)
- ☐ pimentão
1 2/3 grande (276g)
- ☐ pepino
1/3 pepino (≈21 cm) (100g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ manteiga de amendoim
1/3 lbs (161g)
- ☐ molho de soja (tamari)
2 oz (mL)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1/8 lata(s) (56g)
- ☐ lentilhas, cruas
13 1/2 colher de sopa (164g)

Outro

- ☐ levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)
- ☐ hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 embalagem (155 g) (153g)
- ☐ queijo vegano fatiado
4 fatia(s) (80g)
- ☐ tiras veganas chik'n
1 1/4 oz (35g)
- ☐ linguiça vegana
2 salsicha (200g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
1/2 xícara (93g)
- ☐ arroz integral
1 1/2 colher de sopa (18g)
- ☐ quinoa, crua
1/3 xícara (57g)

Produtos de panificação

- ☐ pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)
- ☐ pão naan
1/2 pedaço(s) (45g)
- ☐ pão
2 fatia (64g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
2 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ maionese vegana
1 1/2 colher de sopa (23g)

Lanches

- ☐ barrinha de granola pequena
4 barra (100g)
- ☐ pretzels, crocantes, salgados
6 oz (170g)

Especiarias e ervas

- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1/2 lbs (227g)
- ☐ tofu firme
6 oz (170g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
5/8 fl oz (mL)
- ☐ amorinhas
3 xícara (432g)
- ☐ suco de limão
2 colher de chá (mL)
- ☐ Toranja
1 1/2 grande (\approx 11,5 cm diâ.) (498g)
- ☐ uvas
6 xícara (552g)

- ☐ curry em pó
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ cúrcuma em pó
1/2 pitada (0g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ mostarda Dijon
3/4 colher de sopa (11g)
- ☐ sal
1 1/2 pitada (1g)

Cereais matinais

- ☐ aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes

2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes

4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Tomates-cereja

9 tomates-cereja - 32 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

tomates

9 tomatinhos (153g)

Para todas as 2 refeições:

tomates

18 tomatinhos (306g)

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

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru

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

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

Para todas as 3 refeições:

aipo cru

6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)

manteiga de amendoim

6 colher de sopa (96g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

Toranja

1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 3 refeições:

Toranja

1 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (498g)

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)

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Nozes

1/6 xícara(s) - 131 kcal  3g proteína  12g gordura  1g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

nozes
3 colher de sopa, sem casca (19g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
6 colher de sopa, sem casca (38g)

1. A receita não possui instruções.

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 e dia 2

Hambúrguer vegetal com 'queijo'

1 hambúrguer - 340 kcal ● 12g proteína ● 9g gordura ● 46g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

hambúrguer vegetal
1 hambúrguer (71g)
folhas verdes variadas
1 oz (28g)
ketchup
1 colher de sopa (17g)
pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)
queijo vegano fatiado
1 fatia(s) (20g)

Para todas as 2 refeições:

hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
folhas verdes variadas
2 oz (57g)
ketchup
2 colher de sopa (34g)
pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)
queijo vegano fatiado
2 fatia(s) (40g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
Quando pronto, coloque no pão e cubra com queijo vegano, folhas e ketchup. Sinta-se à vontade para adicionar outras coberturas de baixa caloria, como mostarda ou picles.

Tomates assados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
tomates
1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
tomates
2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

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.

Amoras

1 1/2 xícara(s) - 105 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 9g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

amorinhas
1 1/2 xícara (216g)

Para todas as 2 refeições:

amorinhas
3 xícara (432g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Refogado de cenoura com carne moída

332 kcal ● 25g proteína ● 15g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
1 1/3 grande (96g)
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
4 oz (113g)
molho de soja (tamari)
3 colher de chá (mL)
água
2 colher de chá (mL)
flocos de pimenta vermelha
1 1/3 pitada (0g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
óleo
2 colher de chá (mL)
alho, picado finamente
2/3 dente(s) (de alho) (2g)
cebola, picado
1/3 grande (50g)
coentro fresco, picado
3 colher de chá, picado (3g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
2 2/3 grande (192g)
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1/2 lbs (227g)
molho de soja (tamari)
2 colher de sopa (mL)
água
4 colher de chá (mL)
flocos de pimenta vermelha
1/3 colher de chá (1g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
óleo
4 colher de chá (mL)
alho, picado finamente
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)
cebola, picado
2/3 grande (100g)
coentro fresco, picado
2 colher de sopa, picado (6g)

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.

Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

água

1/3 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

água

2/3 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tempeh básico

4 oz - 295 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

tempeh

4 oz (113g)

óleo

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

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.

Pimentões cozidos

3/4 pimentão(s) - 90 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

3/4 grande (123g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

1 1/2 grande (246g)

1. No fogão: aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as tiras de pimentão e cozinhe até amolecer, cerca de 5-10 minutos.
2. Forno: pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture as tiras de pimentão com o óleo e tempere com sal e pimenta. Asse por cerca de 20-25 minutos até amolecerem.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Sanduíche de queijo vegano grelhado

1 sanduíche(s) - 331 kcal ● 10g proteína ● 16g gordura ● 34g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

pão

2 fatia (64g)

óleo

1 colher de chá (mL)

queijo vegano fatiado

2 fatia(s) (40g)

1. Preaqueça a frigideira em fogo médio-baixo com metade do óleo.\r\nColoque uma fatia de pão na frigideira e cubra com o queijo e a outra fatia de pão.\r\nGrelhe até dourar levemente - retire da frigideira e adicione o óleo restante. Vire o sanduíche e grelhe o outro lado. Continue até o queijo derreter.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Barra de granola pequena

2 barra(s) - 238 kcal 5g proteína 10g gordura 30g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

barrinha de granola pequena
2 barra (50g)

Para todas as 2 refeições:

barrinha de granola pequena
4 barra (100g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2

Comer em dia 3 e dia 4

Uvas

174 kcal 2g proteína 1g gordura 28g carboidrato 11g fibra



Para uma única refeição:

uvas
3 xícara (276g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
6 xícara (552g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Pretzels

220 kcal ● 6g proteína ● 2g gordura ● 44g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pretzels, crocantes, salgados
2 oz (57g)

Para todas as 3 refeições:

pretzels, crocantes, salgados
6 oz (170g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tempeh com molho de amendoim

4 oz de tempeh - 434 kcal ● 33g proteína ● 23g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

tempeh
4 oz (113g)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)
levadura nutricional
1/2 colher de sopa (2g)

Para todas as 2 refeições:

tempeh
1/2 lbs (227g)
manteiga de amendoim
4 colher de sopa (65g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
2 colher de chá (mL)
levadura nutricional
1 colher de sopa (4g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga ou papel alumínio e pulverize com spray antiaderente.
2. Corte o tempeh em pedaços no formato de nuggets.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o suco de limão, o molho de soja e a levedura nutricional. Vá adicionando pequenas quantidades de água até obter uma consistência de molho que não fique muito rala. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Mergulhe o tempeh no molho, cobrindo-o completamente. Coloque na assadeira. Reserve um pouco do molho para depois.
5. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que a manteiga de amendoim forme uma crosta.
6. Regue com o molho extra por cima e sirva.

Arroz branco

1/4 xícara de arroz cozido - 55 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

água

1/6 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

4 colher de chá (15g)

Para todas as 2 refeições:

água

1/3 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Pão naan

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

Rende 1/2 unidade(s)

pão naan

1/2 pedaço(s) (45g)



1. A receita não possui instruções.

Sopa de grão-de-bico, coco e gengibre

343 kcal ● 13g proteína ● 17g gordura ● 28g carboidrato ● 8g fibra



óleo
1/4 colher de sopa (mL)
água
5/8 xícara(s) (mL)
leite de coco enlatado
1/8 lata (mL)
curry em pó
1/4 colher de sopa (2g)
cúrcuma em pó
1/2 pitada (0g)
gingibre fresco, cortado em cubos
1/8 fatias (2,5 cm diâ.) (0g)
cebola, cortado em cubos
1/8 grande (19g)
alho, cortado em cubos
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
1/8 lata(s) (56g)
lentilhas, cruas, enxaguado
3 colher de sopa (36g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio e adicione cebolas, alho e gengibre. Mexa frequentemente e cozinhe por cerca de 7 minutos.
2. Acrescente o curry em pó e a cúrcuma e cozinhe por 1 minuto, mexendo sempre.
3. Adicione grão-de-bico, leite de coco, lentilhas e água. Mexa, leve a ferver, reduza o fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos. Tempere com sal/pimenta a gosto e sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salteado de Chik'n

142 kcal ● 10g proteína ● 2g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



arroz integral
1 1/2 colher de sopa (18g)
água
1/6 xícara(s) (mL)
molho de soja (tamari)
1 1/4 colher de chá (mL)
tiras veganas chik'n
1 1/4 oz (35g)
pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas
1/4 médio (30g)
cenouras, cortado em tiras finas
1/2 pequeno (14 cm) (25g)

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.

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra

**folhas verdes variadas**

1 1/2 xícara (45g)

tomates

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

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

Quinoa

1 xícara de quinoa cozida - 208 kcal ● 8g proteína ● 3g gordura ● 32g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 xícara de quinoa cozida

água

2/3 xícara(s) (mL)

quinoa, crua

1/3 xícara (57g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de quinoa se forem diferentes do abaixo)
2. Enxágue a quinoa em uma peneira fina.
3. Adicione a quinoa e a água em uma panela e aqueça em fogo alto até ferver.
4. Reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 10–20 minutos ou até a quinoa ficar macia.
5. Retire do fogo e deixe a quinoa descansar tampada por cerca de 5 minutos, então solte com um garfo.
6. Sinta-se à vontade para temperar a quinoa com ervas ou especiarias que combinem com seu prato principal.

Jantar 4

Comer em dia 5

Salada simples com aipo, pepino e tomate

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



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)

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

Tofu empanado em nozes (vegano)

426 kcal ● 20g proteína ● 34g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra

**suco de limão**

1/4 colher de sopa (mL)

mostarda Dijon

3/4 colher de sopa (11g)

maionese vegana

1 1/2 colher de sopa (23g)

nozes

4 colher de sopa, picada (29g)

tofu firme, escorrido

6 oz (170g)

alho, cortado em cubos

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

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.
-

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Lentilhas

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



Para uma única refeição:

água

1 1/3 xícara(s) (mL)

sal

2/3 pitada (0g)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/3 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

água

2 2/3 xícara(s) (mL)

sal

1 1/3 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

2/3 xícara (128g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça 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.

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

- proteína em pó
- 2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
- água
- 2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

- proteína em pó
- 14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
- água
- 14 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.