

Meal Plan - Dieta vegana de 1700 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

1688 kcal ● 134g proteína (32%) ● 42g gordura (23%) ● 160g carboidrato (38%) ● 34g fibra (8%)

Café da manhã

225 kcal, 17g proteína, 25g carboidratos líquidos, 5g gordura



Cereal matinal com leite de amêndoa proteico

224 kcal

Almoço

380 kcal, 14g proteína, 54g carboidratos líquidos, 7g gordura



Pão de jantar

2 pão(s)- 154 kcal



Zoodles marinara

225 kcal

Lanches

255 kcal, 8g proteína, 27g carboidratos líquidos, 12g gordura



Chocolate amargo

2 quadrado(s)- 120 kcal



Iogurte de leite de soja

1 pote- 136 kcal

Jantar

615 kcal, 47g proteína, 52g carboidratos líquidos, 18g gordura



Feijão-lima

270 kcal



Seitan com alho e pimenta

342 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 2

1681 kcal ● 138g proteína (33%) ● 49g gordura (26%) ● 146g carboidrato (35%) ● 27g fibra (6%)

Café da manhã

225 kcal, 17g proteína, 25g carboidratos líquidos, 5g gordura



Cereal matinal com leite de amêndoa proteico
224 kcal

Lanches

255 kcal, 8g proteína, 27g carboidratos líquidos, 12g gordura



Chocolate amargo
2 quadrado(s)- 120 kcal



Iogurte de leite de soja
1 pote- 136 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

370 kcal, 19g proteína, 40g carboidratos líquidos, 13g gordura



Wrap mediterrâneo vegano com chik'n
1 wrap(s)- 357 kcal



Fatias de pepino
1/4 pepino- 15 kcal

Jantar

615 kcal, 47g proteína, 52g carboidratos líquidos, 18g gordura



Feijão-lima
270 kcal



Seitan com alho e pimenta
342 kcal

Day 3

1696 kcal ● 122g proteína (29%) ● 47g gordura (25%) ● 169g carboidrato (40%) ● 27g fibra (6%)

Café da manhã

295 kcal, 11g proteína, 22g carboidratos líquidos, 16g gordura



Barra de granola pequena
1 barra(s)- 119 kcal



Sementes de girassol
135 kcal



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal

Lanches

170 kcal, 6g proteína, 32g carboidratos líquidos, 1g gordura



Pretzels
110 kcal



Fatias de pepino
1 pepino- 60 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

485 kcal, 33g proteína, 70g carboidratos líquidos, 6g gordura



Seitan simples
3 oz- 183 kcal



Cuscuz
301 kcal

Jantar

525 kcal, 24g proteína, 43g carboidratos líquidos, 23g gordura



Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1/2 lata(s)- 124 kcal



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias
182 kcal

Day 4

1674 kcal ● 131g proteína (31%) ● 28g gordura (15%) ● 187g carboidrato (45%) ● 39g fibra (9%)

Café da manhã

295 kcal, 11g proteína, 22g carboidratos líquidos, 16g gordura



Barra de granola pequena
1 barra(s)- 119 kcal



Sementes de girassol
135 kcal



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal

Lanches

170 kcal, 6g proteína, 32g carboidratos líquidos, 1g gordura



Pretzels
110 kcal



Fatias de pepino
1 pepino- 60 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

485 kcal, 33g proteína, 70g carboidratos líquidos, 6g gordura



Seitan simples
3 oz- 183 kcal



Cuscuz
301 kcal

Jantar

505 kcal, 33g proteína, 61g carboidratos líquidos, 4g gordura



Massa de lentilha
505 kcal

Day 5

1657 kcal ● 124g proteína (30%) ● 61g gordura (33%) ● 112g carboidrato (27%) ● 42g fibra (10%)

Café da manhã

295 kcal, 11g proteína, 22g carboidratos líquidos, 16g gordura



Barra de granola pequena
1 barra(s)- 119 kcal



Sementes de girassol
135 kcal



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal

Lanches

170 kcal, 6g proteína, 32g carboidratos líquidos, 1g gordura



Pretzels
110 kcal



Fatias de pepino
1 pepino- 60 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

460 kcal, 22g proteína, 39g carboidratos líquidos, 16g gordura



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Salada de grão-de-bico fácil
350 kcal

Jantar

510 kcal, 37g proteína, 16g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salada simples de folhas mistas
68 kcal



Tempeh básico
6 oz- 443 kcal

Day 6

1719 kcal ● 109g proteína (25%) ● 40g gordura (21%) ● 176g carboidrato (41%) ● 53g fibra (12%)

Café da manhã

255 kcal, 7g proteína, 29g carboidratos líquidos, 10g gordura



Linguigas veganas para o café da manhã
1 linguigas- 38 kcal



Bolinho de banana (vegano)
219 kcal

Lanches

160 kcal, 8g proteína, 17g carboidratos líquidos, 5g gordura



Fatias de pepino
1/4 pepino- 15 kcal



Torrada com homus
1 fatia(s)- 146 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

520 kcal, 21g proteína, 79g carboidratos líquidos, 7g gordura



Salada egípcia de quinoa
499 kcal



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal

Jantar

565 kcal, 25g proteína, 48g carboidratos líquidos, 18g gordura



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



Ensopado de feijão preto e batata-doce
415 kcal

Day 7

1719 kcal ● 109g proteína (25%) ● 40g gordura (21%) ● 176g carboidrato (41%) ● 53g fibra (12%)

Café da manhã

255 kcal, 7g proteína, 29g carboidratos líquidos, 10g gordura



Linguigas veganas para o café da manhã
1 linguigas- 38 kcal



Bolinho de banana (vegano)
219 kcal

Lanches

160 kcal, 8g proteína, 17g carboidratos líquidos, 5g gordura



Fatias de pepino
1/4 pepino- 15 kcal



Torrada com homus
1 fatia(s)- 146 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

520 kcal, 21g proteína, 79g carboidratos líquidos, 7g gordura



Salada egípcia de quinoa
499 kcal



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal

Jantar

565 kcal, 25g proteína, 48g carboidratos líquidos, 18g gordura



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



Ensopado de feijão preto e batata-doce
415 kcal

Bebidas

- ☐ proteína em pó
15 concha (1/3 xícara cada) (465g)
- ☐ água
16 1/2 xícara (mL)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
1 xícara (mL)

Cereais matinais

- ☐ cereal matinal
2 porção (60g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
- ☐ sal
1/4 oz (6g)
- ☐ cominho em pó
1 colher de sopa (6g)
- ☐ vinagre balsâmico
3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ canela
2 pitada (1g)
- ☐ manjerição fresco
1/4 xícara, picado (9g)
- ☐ cúrcuma em pó
1 colher de chá (3g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ feijão-lima, congelado
1 3/4 embalagem (280 g) (497g)
- ☐ cebola
1 médio (diâ. 6,5 cm) (113g)
- ☐ pimentão verde
2 colher de sopa, picada (19g)
- ☐ alho
4 dente(s) (de alho) (12g)
- ☐ abobrinha
2 médio (392g)
- ☐ pepino
5 2/3 pepino (≈21 cm) (1707g)
- ☐ tomates
10 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (1275g)
- ☐ salsa fresca
3 ramos (3g)
- ☐ folhas de couve
1 xícara, picada (40g)

Produtos de panificação

- ☐ Pão
2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (56g)
- ☐ tortilhas de farinha
1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)
- ☐ pão
2 fatia (64g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
5/8 pote (680 g) (428g)
- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1/2 lata (~540 g) (263g)
- ☐ vinagre de maçã
3/4 colher de sopa (mL)

Doces

- ☐ chocolate amargo 70–85%
4 quadrado(s) (40g)
- ☐ xarope de bordo (maple syrup)
1 1/2 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ iogurte de soja
2 recipiente(s) (301g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
2 1/2 oz (71g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 3/4 xícara (53g)
- ☐ Massa de lentilha
4 oz (113g)
- ☐ linguiças veganas para o café da manhã
2 linguiças (45g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus
1/2 xícara (105g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1 lata(s) (411g)
- ☐ tempeh
6 oz (170g)
- ☐ feijão-preto
1 1/3 lata(s) (585g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ extrato de tomate
4 colher de chá (21g)
- ☐ batata-doce
2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)
- ☐ pimentão
3 1/2 pequeno (259g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
2 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
1 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo de coco
1/2 colher de sopa (7g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
14 oz (397g)
- ☐ couscous instantâneo, saborizado
1 1/6 caixa (165 g) (192g)
- ☐ quinoa, crua
18 1/2 colher de sopa (196g)

- ☐ amêndoas
3/4 xícara, inteira (101g)
- ☐ miolos de girassol
2 1/4 oz (64g)
- ☐ farinha de linhaça
3 colher de sopa (21g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1/4 xícara (mL)
- ☐ banana
1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)

Lanches

- ☐ barrinha de granola pequena
3 barra (75g)
 - ☐ pretzels, crocantes, salgados
3 oz (85g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Cereal matinal com leite de amêndoa proteico

224 kcal ● 17g proteína ● 5g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

cereal matinal

1 porção (30g)

leite de amêndoa sem açúcar

1/2 xícara (mL)

proteína em pó

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 2 refeições:

cereal matinal

2 porção (60g)

leite de amêndoa sem açúcar

1 xícara (mL)

proteína em pó

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

1. Misture o pó de proteína e o leite de amêndoa em uma tigela até não haver grumos. Adicione o cereal.
Procure 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.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Barra de granola pequena

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

barrinha de granola pequena

1 barra (25g)

Para todas as 3 refeições:

barrinha de granola pequena

3 barra (75g)

1. A receita não possui instruções.

Sementes de girassol

135 kcal ● 6g proteína ● 11g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol

3/4 oz (21g)

Para todas as 3 refeições:

miolos de girassol

2 1/4 oz (64g)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:

tomates

36 tomatinhos (612g)

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

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Linguiças veganas para o café da manhã

1 linguiças - 38 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

linguiças veganas para o café da manhã

1 linguiças (23g)

Para todas as 2 refeições:

linguiças veganas para o café da manhã

2 linguiças (45g)

1. Cozinhe as linguiças conforme as instruções da embalagem. Sirva.

Bolinho de banana (vegano)

219 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 28g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

água

1/4 xícara(s) (mL)

farinha de linhaça

1 1/2 colher de sopa (11g)

sal

1/4 pitada (0g)

óleo de coco

1/4 colher de sopa (3g)

canela

1 pitada (0g)

xarope de bordo (maple syrup)

3/4 colher de sopa (mL)

banana, muito maduro

3/4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (89g)

Para todas as 2 refeições:

água

1/2 xícara(s) (mL)

farinha de linhaça

3 colher de sopa (21g)

sal

1/2 pitada (0g)

óleo de coco

1/2 colher de sopa (7g)

canela

2 pitada (1g)

xarope de bordo (maple syrup)

1 1/2 colher de sopa (mL)

banana, muito maduro

1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)

1. Em uma tigela média, amasse as bananas.
2. Misture a linhaça e a água e adicione às bananas.
3. Adicione o sal e a canela e misture para combinar.
4. Aqueça a chapa e derreta o óleo de coco.
5. Coloque a massa na frigideira — em tiras ou como pequenas panquecas.
6. Quando firmarem de um lado, vire e termine de cozinhar o outro lado.
7. Sirva com xarope de bordo.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Pão de jantar

2 pão(s) - 154 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 26g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 pão(s)

Pão

2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (56g)

1. Aproveite.

Zoodles marinara

225 kcal ● 9g proteína ● 4g gordura ● 28g carboidrato ● 10g fibra



molho para macarrão

1 xícara (260g)

abobrinha

2 médio (392g)

1. Espiralize a abobrinha.
2. Borrife uma frigideira com spray antiaderente, adicione os zoodles e cozinhe em fogo baixo por cerca de 5 minutos ou até aquecer.
3. (opcional) Transfira os zoodles para um papel toalha e pressione para remover o excesso de água.
4. Retorne os zoodles à frigideira, adicione o molho de tomate e cozinhe até o molho aquecer.
5. Sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Wrap mediterrâneo vegano com chik'n

1 wrap(s) - 357 kcal ● 18g proteína ● 13g gordura ● 38g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 wrap(s)

tenders 'chik'n' sem carne

2 1/2 oz (71g)

tortilhas de farinha

1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)

folhas verdes variadas

4 colher de sopa (8g)

homus

2 colher de sopa (30g)

pepino, picado

4 colher de sopa, fatias (26g)

tomates, picado

1 fatia(s), fina/pequena (15g)

1. Cozinhe o chik'n conforme as instruções da embalagem.
Espalhe homus na tortilha e adicione todos os ingredientes restantes, incluindo o chik'n. Enrole a tortilha e sirva.

Fatias de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/4 pepino

pepino

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

1. Fatie o pepino em rodellas e sirva.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Seitan simples

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



Para uma única refeição:

seitan
3 oz (85g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

seitan
6 oz (170g)
óleo
1/2 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.

Cuscuz

301 kcal ● 11g proteína ● 1g gordura ● 60g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

couscous instantâneo, saborizado
1/2 caixa (165 g) (82g)

Para todas as 2 refeições:

couscous instantâneo, saborizado
1 caixa (165 g) (164g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/8 xícara(s)

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de grão-de-bico fácil

350 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 38g carboidrato ● 17g fibra



vinagre balsâmico
3/4 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
3/4 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
3/4 lata(s) (336g)
cebola, fatiado finamente
3/8 pequeno (26g)
tomates, cortado ao meio
3/4 xícara de tomates-cereja (112g)
salsa fresca, picado
2 1/4 ramos (2g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada egípcia de quinoa

499 kcal ● 20g proteína ● 7g gordura ● 76g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

suco de limão
1 3/4 colher de sopa (mL)
manjeriço fresco
1 3/4 colher de sopa, picado (5g)
cúrcuma em pó
1/2 colher de chá (1g)
cominho em pó
1 colher de chá (2g)
quinoa, crua
9 1/4 colher de sopa (98g)
tomates, picado finamente
1 3/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (159g)
pimentão, sem sementes
1 3/4 pequeno (130g)
pepino, picado finamente
7/8 pepino (≈21 cm) (263g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão
1/4 xícara (mL)
manjeriço fresco
1/4 xícara, picado (9g)
cúrcuma em pó
1 colher de chá (3g)
cominho em pó
1 3/4 colher de chá (4g)
quinoa, crua
18 1/2 colher de sopa (196g)
tomates, picado finamente
3 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (319g)
pimentão, sem sementes
3 1/2 pequeno (259g)
pepino, picado finamente
1 3/4 pepino (≈21 cm) (527g)

1. Cozinhe a quinoa conforme as instruções da embalagem, exceto acrescentar cominho e cúrcuma à água enquanto cozinha.
2. Enquanto a quinoa cozinha, prepare os demais ingredientes. (Opcional: você pode cortar o pimentão ao meio e assar no grill por cerca de 10 minutos, virando uma vez, até a pele formar bolhas. Retire a pele e pique finamente. Isso é opcional — você também pode usar o pimentão cru finamente picado.)
3. Quando a quinoa estiver cozida, deixe esfriar por 5 minutos e então misture todos os ingredientes restantes.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Chocolate amargo

2 quadrado(s) - 120 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

chocolate amargo 70–85%
2 quadrado(s) (20g)

Para todas as 2 refeições:

chocolate amargo 70–85%
4 quadrado(s) (40g)

1. A receita não possui instruções.

Iogurte de leite de soja

1 pote - 136 kcal ● 6g proteína ● 4g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

iogurte de soja
1 recipiente(s) (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte de soja
2 recipiente(s) (301g)

1. A receita não possui instruções.
-

Lanches 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Pretzels

110 kcal  3g proteína  1g gordura  22g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

pretzels, crocantes, salgados
1 oz (28g)

Para todas as 3 refeições:

pretzels, crocantes, salgados
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

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 rodela e sirva.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Fatias de pepino

1/4 pepino - 15 kcal  1g proteína  0g gordura  3g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

pepino
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 2 refeições:

pepino
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Fatie o pepino em rodelas e sirva.

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 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
homus
5 colher de sopa (75g)

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

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Feijão-lima

270 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 36g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1/4 colher de chá, moído (1g)
sal
1/2 colher de chá (3g)
feijão-lima, congelado
7/8 embalagem (280 g) (249g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
sal
1 colher de chá (5g)
feijão-lima, congelado
1 3/4 embalagem (280 g) (497g)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Tempere a gosto com sal e pimenta.
3. Sirva.

Seitan com alho e pimenta

342 kcal ● 31g proteína ● 17g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1 colher de sopa (mL)
cebola
2 colher de sopa, picada (20g)
pimentão verde
1 colher de sopa, picada (9g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
água
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
seitan, estilo frango
4 oz (113g)
alho, picado fino
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 colher de sopa (mL)
cebola
4 colher de sopa, picada (40g)
pimentão verde
2 colher de sopa, picada (19g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
água
1 colher de sopa (mL)
sal
1 pitada (1g)
seitan, estilo frango
1/2 lbs (227g)
alho, picado fino
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

Amêndoas torradas

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



Rende 1/4 xícara(s)

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 lata(s)

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

1/2 lata (~540 g) (263g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

182 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 28g carboidrato ● 5g fibra



couscous instantâneo, saborizado

1/6 caixa (165 g) (27g)

óleo

1/8 colher de chá (mL)

cominho em pó

1 1/3 pitada (0g)

suco de limão

1/4 colher de chá (mL)

pepino, picado

1/8 pepino (≈21 cm) (25g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1/6 lata(s) (75g)

tomates, picado

1/6 tomate roma (13g)

salsa fresca, picado

2/3 ramos (1g)

1. Aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture o grão-de-bico com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma assadeira e asse por 15 minutos. Reserve quando pronto.
2. Enquanto isso, cozinhe o cuscuz conforme as instruções da embalagem. Quando o cuscuz estiver pronto e tiver esfriado um pouco, misture a salsa.
3. Monte o bowl com cuscuz, grão-de-bico assado, pepino e tomates. Regue com suco de limão por cima e sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Massa de lentilha

505 kcal ● 33g proteína ● 4g gordura ● 61g carboidrato ● 24g fibra



molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)
Massa de lentilha
4 oz (113g)

1. Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem. Cubra com o molho e sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Salada simples de folhas mistas

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

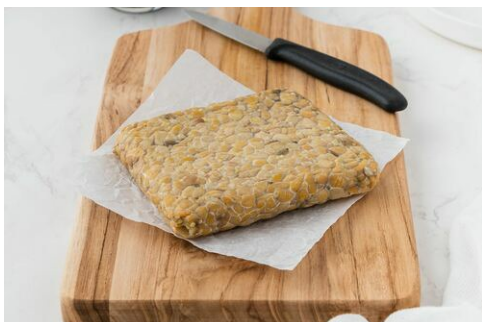


folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

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

Tempeh básico

6 oz - 443 kcal ● 36g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 12g fibra



Rende 6 oz

tempeh
6 oz (170g)
óleo
1 colher de sopa (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.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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 2 refeições:

amêndoas

1/3 xícara, inteira (48g)

1. A receita não possui instruções.

Ensopado de feijão preto e batata-doce

415 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 46g carboidrato ● 24g fibra



Para uma única refeição:

água

1 xícara(s) (mL)

cominho em pó

4 pitada (1g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

folhas de couve

1/2 xícara, picada (20g)

óleo

1 colher de chá (mL)

extrato de tomate

2 colher de chá (11g)

feijão-preto, escorrido

2/3 lata(s) (293g)

batata-doce, cortado em cubos

1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (70g)

cebola, picado

1/3 pequeno (23g)

alho, cortado em cubos

2/3 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

água

2 xícara(s) (mL)

cominho em pó

1 colher de chá (2g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

folhas de couve

16 colher de sopa, picada (40g)

óleo

2 colher de chá (mL)

extrato de tomate

4 colher de chá (21g)

feijão-preto, escorrido

1 1/3 lata(s) (585g)

batata-doce, cortado em cubos

2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)

cebola, picado

2/3 pequeno (47g)

alho, cortado em cubos

1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)

1. Preaqueça o forno a 350 °F (180 °C). Coloque a batata-doce em cubos em uma assadeira e asse por 30-40 minutos até ficar macia. Enquanto isso, prepare os legumes. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione o alho e a cebola e cozinhe até amolecerem, cerca de 15 minutos. Adicione o cominho e uma boa pitada de sal/pimenta à panela e misture. Aqueça até ficar perfumado, cerca de um minuto. Adicione a pasta de tomate, a água e o feijão preto e mexa. Cozinhe em fogo brando por 15 minutos. Quando as batatas-doces estiverem macias, adicione-as à panela junto com a couve e o suco de limão. Mexa e 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.