

Meal Plan - Dieta vegana de 1800 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 1817 kcal ● 114g proteína (25%) ● 82g gordura (41%) ● 119g carboidrato (26%) ● 37g fibra (8%)

Café da manhã

350 kcal, 13g proteína, 6g carboidratos líquidos, 24g gordura



Pudim vegano de chia com abacate e chocolate
172 kcal



Abacate
176 kcal

Lanches

135 kcal, 1g proteína, 31g carboidratos líquidos, 0g gordura



Uvas-passas
1/4 xícara- 137 kcal

Almoço

535 kcal, 18g proteína, 62g carboidratos líquidos, 21g gordura



Sopa de lentilha com coco e especiarias
272 kcal



Pão naan
1 unidade(s)- 262 kcal

Jantar

580 kcal, 33g proteína, 18g carboidratos líquidos, 36g gordura



Satay de chik'n com molho de amendoim
3 espetos- 350 kcal



Salada simples de couve e abacate
230 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 2

1793 kcal ● 113g proteína (25%) ● 66g gordura (33%) ● 151g carboidrato (34%) ● 37g fibra (8%)

Café da manhã

350 kcal, 13g proteína, 6g carboidratos líquidos, 24g gordura



Pudim vegano de chia com abacate e chocolate
172 kcal



Abacate
176 kcal

Almoço

510 kcal, 18g proteína, 94g carboidratos líquidos, 4g gordura



Massa com molho pronto
510 kcal

Lanches

135 kcal, 1g proteína, 31g carboidratos líquidos, 0g gordura



Uvas-passas
1/4 xícara- 137 kcal

Jantar

580 kcal, 33g proteína, 18g carboidratos líquidos, 36g gordura



Satay de chik'n com molho de amendoim
3 espetos- 350 kcal



Salada simples de couve e abacate
230 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 3

1823 kcal ● 129g proteína (28%) ● 59g gordura (29%) ● 148g carboidrato (32%) ● 46g fibra (10%)

Café da manhã

305 kcal, 14g proteína, 31g carboidratos líquidos, 10g gordura



Torrada com homus
2 fatia(s)- 293 kcal



Tomates-cereja
3 tomates-cereja- 11 kcal

Lanches

185 kcal, 4g proteína, 39g carboidratos líquidos, 1g gordura



Suco de fruta
2/3 copo(s)- 76 kcal



Pretzels
110 kcal

Almoço

600 kcal, 32g proteína, 44g carboidratos líquidos, 26g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Salada simples de couve e abacate
230 kcal

Jantar

515 kcal, 31g proteína, 32g carboidratos líquidos, 22g gordura



Salada de grão-de-bico fácil
234 kcal



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano
196 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 4

1776 kcal ● 131g proteína (29%) ● 61g gordura (31%) ● 141g carboidrato (32%) ● 34g fibra (8%)

Café da manhã

305 kcal, 14g proteína, 31g carboidratos líquidos, 10g gordura



Torrada com homus
2 fatia(s)- 293 kcal



Tomates-cereja
3 tomates-cereja- 11 kcal

Lanches

185 kcal, 4g proteína, 39g carboidratos líquidos, 1g gordura



Suco de fruta
2/3 copo(s)- 76 kcal



Pretzels
110 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

600 kcal, 32g proteína, 44g carboidratos líquidos, 26g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Salada simples de couve e abacate
230 kcal

Jantar

465 kcal, 33g proteína, 25g carboidratos líquidos, 24g gordura



Seitan com alho e pimenta
342 kcal



Pimentões e cebolas salteados
125 kcal

Day 5

1840 kcal ● 135g proteína (29%) ● 83g gordura (41%) ● 107g carboidrato (23%) ● 31g fibra (7%)

Café da manhã

300 kcal, 11g proteína, 14g carboidratos líquidos, 19g gordura



Cereal saudável
302 kcal

Lanches

190 kcal, 7g proteína, 6g carboidratos líquidos, 14g gordura



Pistaches
188 kcal

Almoço

545 kcal, 47g proteína, 28g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tofu assado
16 oz- 452 kcal



Milho
92 kcal

Jantar

590 kcal, 22g proteína, 59g carboidratos líquidos, 25g gordura



Pão naan
1/2 unidade(s)- 131 kcal



Sopa de grão-de-bico, coco e gengibre
457 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 6 1840 kcal ● 135g proteína (29%) ● 83g gordura (41%) ● 107g carboidrato (23%) ● 31g fibra (7%)

Café da manhã

300 kcal, 11g proteína, 14g carboidratos líquidos, 19g gordura



Cereal saudável

302 kcal

Almoço

545 kcal, 47g proteína, 28g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tofu assado

16 oz- 452 kcal



Milho

92 kcal

Lanches

190 kcal, 7g proteína, 6g carboidratos líquidos, 14g gordura



Pistaches

188 kcal

Jantar

590 kcal, 22g proteína, 59g carboidratos líquidos, 25g gordura



Pão naan

1/2 unidade(s)- 131 kcal



Sopa de grão-de-bico, coco e gengibre

457 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 7 1829 kcal ● 142g proteína (31%) ● 90g gordura (44%) ● 89g carboidrato (20%) ● 24g fibra (5%)

Café da manhã

300 kcal, 11g proteína, 14g carboidratos líquidos, 19g gordura



Cereal saudável

302 kcal

Almoço

555 kcal, 27g proteína, 36g carboidratos líquidos, 30g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Sanduíche básico de tofu

1 sanduíche(s)- 442 kcal

Lanches

190 kcal, 7g proteína, 6g carboidratos líquidos, 14g gordura



Pistaches

188 kcal

Jantar

570 kcal, 49g proteína, 33g carboidratos líquidos, 26g gordura



Seitan simples

6 oz- 365 kcal



Salada simples de folhas mistas

203 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Lista de Compras



Bebidas

- proteína em pó
14 1/2 concha (1/3 xícara cada) (450g)
- água
16 1/3 xícara (mL)
- leite de amêndoas sem açúcar
2 xícara(s) (mL)

Frutas e sucos de frutas

- abacates
3 abacate(s) (628g)
- suco de limão
1 colher de chá (mL)
- suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
- limão
2 pequeno (116g)
- uvas-passas
1/2 xícara, compacta (83g)
- suco de fruta
10 2/3 fl oz (mL)
- banana
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (133g)

Outro

- cacau em pó
1 colher de sopa (6g)
- óleo de gergelim
1 colher de sopa (mL)
- tiras veganas chik'n
1/2 lbs (227g)
- espeto(s)
6 espetos (6g)
- tomate em cubos
1/8 lata(s) (53g)
- leite de soja sem açúcar
1 xícara(s) (mL)
- ranch vegano
1 colher de sopa (mL)
- folhas verdes variadas
1 embalagem (155 g) (163g)
- queijo vegano fatiado
1 fatia(s) (20g)

Produtos de nozes e sementes

- sementes de chia
1/4 xícara (60g)

Vegetais e produtos vegetais

- gengibre fresco
11 g (11g)
- folhas de couve
2 maço (340g)
- espinafre picado congelado
1/8 embalagem (280 g) (36g)
- cebola
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (161g)
- alho
3 1/4 dente(s) (de alho) (10g)
- tomates
1 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (217g)
- salsa fresca
1 1/2 ramos (2g)
- pimentão verde
1 colher de sopa, picada (9g)
- pimentão
1 grande (164g)
- grãos de milho congelados
1 1/3 xícara (181g)

Especiarias e ervas

- páprica
1/2 pitada (0g)
- curry em pó
1 colher de sopa (6g)
- vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
- pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
- sal
1/2 pitada (0g)
- cúrcuma em pó
1 1/2 pitada (0g)

Gorduras e óleos

- óleo
1 1/4 oz (mL)
- azeite
1 colher de sopa (mL)
- maionese vegana
1/2 colher de sopa (8g)
- molho para salada
1/4 xícara (mL)

Produtos de panificação

- leite de coco enlatado
1/2 lata (mL)
- sementes de abóbora torradas, sem sal
6 3/4 colher de sopa (50g)
- amêndoas
1 2/3 oz (48g)
- pistaches sem casca
3/4 xícara (92g)
- sementes de gergelim
2 colher de sopa (18g)

Leguminosas e produtos derivados

- manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
- lentilhas, cruas
10 colher de sopa (120g)
- grão-de-bico, enlatado
5/6 lata(s) (373g)
- tempeh
2 oz (57g)
- homus
10 colher de sopa (150g)
- molho de soja (tamari)
1 xícara (mL)
- tofu extra firme
2 lbs (907g)
- tofu firme
2 fatia(s) (168g)

- pão naan
2 pedaço(s) (180g)
- pão
6 3/4 oz (192g)

Grãos cerealíferos e massas

- massa seca crua
4 oz (114g)
- seitan
10 oz (284g)

Sopas, molhos e caldos

- molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)
- vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (mL)
- molho Frank's Red Hot
1 colher de sopa (mL)
- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

Lanches

- pretzels, crocantes, salgados
2 oz (57g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Pudim vegano de chia com abacate e chocolate

172 kcal ● 11g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

abacates
1/2 fatias (13g)
cacau em pó
1/2 colher de sopa (3g)
sementes de chia
1 colher de sopa (14g)
leite de amêndoas sem açúcar
3/8 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1/4 concha (1/3 xícara cada) (8g)

Para todas as 2 refeições:

abacates
1 fatias (25g)
cacau em pó
1 colher de sopa (6g)
sementes de chia
2 colher de sopa (28g)
leite de amêndoas sem açúcar
3/4 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

1. Amasse o abacate no fundo de um pote. Adicione todos os outros ingredientes e misture bem.
Cubra e leve à geladeira por 1-2 horas ou durante a noite.
Sirva e aproveite.

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

abacates
1/2 abacate(s) (101g)
suco de limão
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

abacates
1 abacate(s) (201g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Torrada com homus

2 fatia(s) - 293 kcal ● 14g proteína ● 9g gordura ● 30g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia (128g)
homus
10 colher de sopa (150g)

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

Tomates-cereja

3 tomates-cereja - 11 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

tomates
3 tomatinhos (51g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
6 tomatinhos (102g)

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

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Cereal saudável

302 kcal ● 11g proteína ● 19g gordura ● 14g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal
2 1/4 colher de sopa (17g)
amêndoas
1 1/2 colher de sopa, em tiras finas (10g)
sementes de chia
3/4 colher de sopa (11g)
leite de amêndoas sem açúcar
3/8 xícara(s) (mL)
banana, fatiado
3/8 médio (18 a 20 cm de comprimento) (44g)

Para todas as 3 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal
6 3/4 colher de sopa (50g)
amêndoas
1/4 xícara, em tiras finas (30g)
sementes de chia
2 1/4 colher de sopa (32g)
leite de amêndoas sem açúcar
1 xícara(s) (mL)
banana, fatiado
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (133g)

1. Adicione o leite de amêndoas e as sementes de chia em uma tigela. Deixe descansar por cerca de 4 minutos para engrossar.
2. Enquanto engrossa, coloque as sementes de abóbora e as amêndoas no processador de alimentos (ou pique à mão). Bata por alguns segundos. Deve ficar ainda com pedaços – uma consistência tipo granola.
3. Adicione ao leite e cubra com banana fatiada (ou qualquer outra fruta).
4. Sirva.
5. (Para preparo em grande quantidade: pique as amêndoas e as sementes de abóbora e guarde em um recipiente hermético. Depois, siga os passos do leite, das sementes de chia e da fruta na hora de servir.)

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Sopa de lentilha com coco e especiarias

272 kcal ● 9g proteína ● 16g gordura ● 19g carboidrato ● 5g fibra



páprica
1/2 pitada (0g)
tomate em cubos
1/8 lata(s) (53g)
água
5/8 xícara(s) (mL)
leite de coco enlatado
1/8 lata (mL)
curry em pó
1/4 colher de sopa (2g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
espinafre picado congelado
1/8 embalagem (280 g) (36g)
cebola, cortado em cubos
1/8 grande (19g)
alho, cortado em cubos
5/8 dente(s) (de alho) (2g)
gengibre fresco, cortado em cubos
1/4 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
2 colher de sopa (24g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio e adicione as cebolas. Cozinhe até ficarem translúcidas, cerca de 7 minutos.
2. Acrescente o alho e o gengibre e cozinhe, mexendo frequentemente, por cerca de 4 minutos.
3. Adicione o curry em pó e a páprica e cozinhe por 1 minuto, mexendo sempre.
4. Junte o leite de coco, as lentilhas e a água. Leve a ferver, reduza o fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos.
5. Pique o espinafre congelado e acrescente à sopa junto com os tomates. Mexa frequentemente.
6. Quando o espinafre tiver descongelado e a sopa estiver aquecida por completo, sirva.

Pão naan

1 unidade(s) - 262 kcal ● 9g proteína ● 5g gordura ● 43g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1 unidade(s)

pão naan
1 pedaço(s) (90g)



1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

Massa com molho pronto

510 kcal ● 18g proteína ● 4g gordura ● 94g carboidrato ● 8g fibra



massa seca crua
4 oz (114g)
molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:
sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Para todas as 2 refeições:
sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salada simples de couve e abacate

230 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 9g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:
folhas de couve, picado
1/2 maço (85g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)
limão, espremido
1/2 pequeno (29g)

Para todas as 2 refeições:
folhas de couve, picado
1 maço (170g)
abacates, picado
1 abacate(s) (201g)
limão, espremido
1 pequeno (58g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Tofu assado

16 oz - 452 kcal ● 44g proteína ● 23g gordura ● 11g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

molho de soja (tamari)
1/2 xícara (mL)
sementes de gergelim
1 colher de sopa (9g)
tofu extra firme
1 lbs (454g)
gengibre fresco, descascado e ralado
1 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)

Para todas as 2 refeições:

molho de soja (tamari)
1 xícara (mL)
sementes de gergelim
2 colher de sopa (18g)
tofu extra firme
2 lbs (907g)
gengibre fresco, descascado e ralado
2 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)

1. Seque o tofu com papel-toalha e corte em cubos.
2. Preaqueça o forno a 350°F (175°C) e unte levemente uma assadeira.
3. Aqueça uma pequena frigideira em fogo médio. Torre as sementes de gergelim até ficarem perfumadas, cerca de 1–2 minutos.
4. Em uma tigela grande, misture os cubos de tofu com molho de soja, gengibre e as sementes de gergelim torradas até ficarem bem revestidos.
5. Distribua o tofu na assadeira preparada e asse por 15 minutos. Vire os cubos e continue assando até ficarem firmes e aquecidos por completo, cerca de mais 15 minutos. Sirva.

Milho

92 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

grãos de milho congelados
2/3 xícara (91g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de milho congelados
1 1/3 xícara (181g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

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.



Sanduíche básico de tofu

1 sanduíche(s) - 442 kcal ● 24g proteína ● 21g gordura ● 34g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

pão

2 fatia(s) (64g)

folhas verdes variadas

1 oz (28g)

tomates

2 fatia média (0,6 cm esp.) (40g)

queijo vegano fatiado

1 fatia(s) (20g)

maionese vegana

1/2 colher de sopa (8g)

óleo

1 colher de chá (mL)

tofu firme, enxaguado e seco com papel-toalha

2 fatia(s) (168g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o tofu e cozinhe ambos os lados até dourar.
Tempere o tofu com os temperos de sua preferência.
Monte o sanduíche usando o pão, maionese vegana, o tofu e os vegetais. Sinta-se à vontade para adicionar quaisquer vegetais ou condimentos de baixa caloria.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Uvas-passas

1/4 xícara - 137 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

uvas-passas
4 colher de sopa, compacta (41g)

Para todas as 2 refeições:

uvas-passas
1/2 xícara, compacta (83g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Suco de fruta

2/3 copo(s) - 76 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
5 1/3 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
10 2/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Pretzels

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



Para uma única refeição:
pretzels, crocantes, salgados
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:
pretzels, crocantes, salgados
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:
pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 3 refeições:
pistaches sem casca
3/4 xícara (92g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Satay de chik'n com molho de amendoim

3 espetos - 350 kcal ● 28g proteína ● 21g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
óleo de gergelim
1/2 colher de sopa (mL)
tiras veganas chik'n
4 oz (113g)
espeto(s)
3 espetos (3g)
gengibre fresco, ralado ou picado
1/2 polegada (2.5 cm) cubo (3g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
óleo de gergelim
1 colher de sopa (mL)
tiras veganas chik'n
1/2 lbs (227g)
espeto(s)
6 espetos (6g)
gengibre fresco, ralado ou picado
1 polegada (2.5 cm) cubo (5g)

1. Se as tiras de chik'n estiverem congeladas, siga as instruções da embalagem no micro-ondas e cozinhe até ficarem moles, mas não totalmente cozidas.\r\n\r\nPincele óleo de gergelim sobre as tiras de chik'n e espete-as em palitos.\r\n\r\nCozinhe os espetos em uma frigideira ou grelha em fogo médio até dourarem por fora e estarem cozidos por dentro.\r\n\r\nEnquanto isso, prepare o molho misturando a manteiga de amendoim, o gengibre e o suco de limão. Você pode adicionar um pouco de água para ajustar a consistência do molho, se desejar.\r\n\r\nSirva os espetos com o molho de amendoim e aproveite.

Salada simples de couve e abacate

230 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 9g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado
1/2 maço (85g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)
limão, espremido
1/2 pequeno (29g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado
1 maço (170g)
abacates, picado
1 abacate(s) (201g)
limão, espremido
1 pequeno (58g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3

Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal ● 12g proteína ● 5g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



vinagre balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

vinagre de maçã

1/2 colher de sopa (mL)

**grão-de-bico, enlatado, escorrido e
enxaguado**

1/2 lata(s) (224g)

cebola, fatiado finamente

1/4 pequeno (18g)

tomates, cortado ao meio

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

salsa fresca, picado

1 1/2 ramos (2g)

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

Leite de soja

1 xícara(s) - 85 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 xícara(s)

leite de soja sem açúcar

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui
instruções.

Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

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



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)

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 3 ↗

Comer em dia 4

Seitan com alho e pimenta

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



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)

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.

Pimentões e cebolas salteados

125 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



óleo
1/2 colher de sopa (mL)
cebola, fatiado
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
pimentão, cortado em tiras
1 grande (164g)

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.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

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.

Sopa de grão-de-bico, coco e gengibre

457 kcal ● 18g proteína ● 22g gordura ● 37g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
água
5/6 xícara(s) (mL)
leite de coco enlatado
1/6 lata (mL)
curry em pó
1 colher de chá (2g)
cúrcuma em pó
2/3 pitada (0g)
gengibre fresco, cortado em cubos
1/6 fatias (2,5 cm diâ.) (0g)
cebola, cortado em cubos
1/6 grande (25g)
alho, cortado em cubos
2/3 dente(s) (de alho) (2g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
1/6 lata(s) (75g)
lentilhas, cruas, enxaguado
4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
água
1 2/3 xícara(s) (mL)
leite de coco enlatado
1/3 lata (mL)
curry em pó
2 colher de chá (4g)
cúrcuma em pó
1 1/3 pitada (0g)
gengibre fresco, cortado em cubos
1/3 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)
cebola, cortado em cubos
1/3 grande (50g)
alho, cortado em cubos
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
1/3 lata(s) (149g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/2 xícara (96g)

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 5 ↗

Comer em dia 7

Seitan simples

6 oz - 365 kcal ● 45g proteína ● 11g gordura ● 20g carboidrato ● 1g fibra



Rende 6 oz

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.

Salada simples de folhas mistas

203 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

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