

Meal Plan - Dieta vegana de 2100 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

2051 kcal ● 171g proteína (33%) ● 76g gordura (33%) ● 143g carboidrato (28%) ● 30g fibra (6%)

Café da manhã

345 kcal, 13g proteína, 22g carboidratos líquidos, 21g gordura



logurte de amêndoa turbinado

1 recipiente(s)- 242 kcal



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal

Lanches

170 kcal, 2g proteína, 21g carboidratos líquidos, 7g gordura



Queijo vegano

1 cubo de 1"- 91 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Purê de maçã

57 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

635 kcal, 60g proteína, 34g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



Legumes mistos

1 xícara(s)- 97 kcal

Jantar

630 kcal, 35g proteína, 64g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salteado de Chik'n

427 kcal



Salada simples de folhas mistas

203 kcal

Day 2

2065 kcal ● 150g proteína (29%) ● 79g gordura (34%) ● 165g carboidrato (32%) ● 24g fibra (5%)

Café da manhã

345 kcal, 13g proteína, 22g carboidratos líquidos, 21g gordura



logurte de amêndoa turbinado
1 recipiente(s)- 242 kcal



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal

Lanches

170 kcal, 2g proteína, 21g carboidratos líquidos, 7g gordura



Queijo vegano
1 cubo de 1"- 91 kcal



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal



Purê de maçã
57 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

645 kcal, 40g proteína, 56g carboidratos líquidos, 28g gordura



Tenders de chik'n crocantes
9 1/3 tender(es)- 533 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
113 kcal

Jantar

630 kcal, 35g proteína, 64g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salteado de Chik'n
427 kcal



Salada simples de folhas mistas
203 kcal

Day 3

2165 kcal ● 164g proteína (30%) ● 76g gordura (32%) ● 150g carboidrato (28%) ● 56g fibra (10%)

Café da manhã

270 kcal, 17g proteína, 20g carboidratos líquidos, 10g gordura



Linguças veganas para o café da manhã
2 linguças- 75 kcal



Torrada com abacate estilo Southwest
1 torrada(s)- 193 kcal

Lanches

230 kcal, 8g proteína, 23g carboidratos líquidos, 9g gordura



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal



Fatias de pepino
1 pepino- 60 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

730 kcal, 29g proteína, 74g carboidratos líquidos, 28g gordura



Amêndoas torradas
1/3 xícara(s)- 277 kcal



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

Jantar

665 kcal, 49g proteína, 31g carboidratos líquidos, 29g gordura



Refogado de cenoura com carne moída
664 kcal

Day 4

2089 kcal ● 181g proteína (35%) ● 78g gordura (33%) ● 125g carboidrato (24%) ● 43g fibra (8%)

Café da manhã

270 kcal, 17g proteína, 20g carboidratos líquidos, 10g gordura



Linguíças veganas para o café da manhã
2 linguíças- 75 kcal



Torrada com abacate estilo Southwest
1 torrada(s)- 193 kcal

Lanches

230 kcal, 8g proteína, 23g carboidratos líquidos, 9g gordura



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal



Fatias de pepino
1 pepino- 60 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

655 kcal, 45g proteína, 49g carboidratos líquidos, 29g gordura



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal



Salsichas veganas com purê de couve-flor
1 1/2 salsicha(s)- 541 kcal

Jantar

665 kcal, 49g proteína, 31g carboidratos líquidos, 29g gordura



Refogado de cenoura com carne moída
664 kcal

Day 5

2128 kcal ● 155g proteína (29%) ● 110g gordura (46%) ● 96g carboidrato (18%) ● 33g fibra (6%)

Café da manhã

380 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 27g gordura



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Abacate
176 kcal

Lanches

230 kcal, 8g proteína, 23g carboidratos líquidos, 9g gordura



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal



Fatias de pepino
1 pepino- 60 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

655 kcal, 45g proteína, 49g carboidratos líquidos, 29g gordura



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal



Salsichas veganas com purê de couve-flor
1 1/2 salsicha(s)- 541 kcal

Jantar

590 kcal, 28g proteína, 9g carboidratos líquidos, 44g gordura



Tofu básico
8 oz- 342 kcal



Refogado de couve-flor com espinafre
3 1/2 xícara(s)- 249 kcal

Day 6

2004 kcal ● 164g proteína (33%) ● 84g gordura (38%) ● 112g carboidrato (22%) ● 36g fibra (7%)

Café da manhã

380 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 27g gordura



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Abacate
176 kcal

Lanches

225 kcal, 8g proteína, 20g carboidratos líquidos, 8g gordura



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal



Cenouras com homus
205 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

520 kcal, 48g proteína, 51g carboidratos líquidos, 13g gordura



Seitan simples
6 oz- 365 kcal



Arroz integral
2/3 xícara de arroz integral cozido- 153 kcal

Jantar

605 kcal, 35g proteína, 25g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 173 kcal



Salada de seitan
359 kcal

Day 7

2004 kcal ● 164g proteína (33%) ● 84g gordura (38%) ● 112g carboidrato (22%) ● 36g fibra (7%)

Café da manhã

380 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 27g gordura



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Abacate
176 kcal

Lanches

225 kcal, 8g proteína, 20g carboidratos líquidos, 8g gordura



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal



Cenouras com homus
205 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

520 kcal, 48g proteína, 51g carboidratos líquidos, 13g gordura



Seitan simples
6 oz- 365 kcal



Arroz integral
2/3 xícara de arroz integral cozido- 153 kcal

Jantar

605 kcal, 35g proteína, 25g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 173 kcal



Salada de seitan
359 kcal

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
1 xícara (191g)
- ☐ couscous instantâneo, saborizado
3/8 caixa (165 g) (69g)
- ☐ seitan
18 oz (510g)

Bebidas

- ☐ água
1 1/4 galão (mL)
- ☐ proteína em pó
1 1/4 lbs (554g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ molho de soja (tamari)
6 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ feijão refrito
1/2 xícara (121g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 lbs (454g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
3/8 lata(s) (187g)
- ☐ tofu firme
1/2 lbs (227g)
- ☐ homus
10 colher de sopa (150g)
- ☐ amendoim torrado
6 colher de sopa (55g)

Outro

- ☐ tiras veganas chik'n
1/2 lbs (213g)
- ☐ folhas verdes variadas
14 1/4 xícara (428g)
- ☐ queijo vegano em bloco
2 cubo de 2,5 cm (57g)
- ☐ nibs de cacau
2 colher de chá (7g)
- ☐ iogurte de amêndoa, saborizado
2 recipiente (300g)
- ☐ linguiça vegana
5 salsicha (500g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
9 1/3 pedaços (238g)
- ☐ linguiças veganas para o café da manhã
4 linguiças (90g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
1 xícara (mL)
- ☐ óleo
4 oz (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ purê de maçã
2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)
- ☐ framboesas
16 framboesas (30g)
- ☐ abacates
2 3/4 abacate(s) (553g)
- ☐ suco de limão
4 colher de chá (mL)
- ☐ suco de limão
1/3 fl oz (mL)
- ☐ suco de fruta
16 fl oz (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ castanhas de caju torradas
4 colher de sopa (34g)
- ☐ amêndoas
5 colher de sopa, inteira (45g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
1/3 lbs (160g)

Especiarias e ervas

- ☐ flocos de pimenta vermelha
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ cominho em pó
1/2 colher de chá (1g)
- ☐ sal
1/3 colher de chá (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)

Lanches

- ☐ barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)

- ☐ **guacamole industrializado**
4 colher de sopa (62g)
- ☐ **couve-flor congelada**
2 1/4 xícara (255g)
- ☐ **couve-flor ralada congelada**
3 1/2 xícara, congelada (371g)
- ☐ **levedura nutricional**
2 colher de chá (3g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ **pimentão**
1 1/2 médio (179g)
 - ☐ **cenouras**
8 3/4 médio (534g)
 - ☐ **tomates**
6 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (776g)
 - ☐ **mistura de legumes congelados**
1 xícara (135g)
 - ☐ **ketchup**
2 1/3 colher de sopa (40g)
 - ☐ **espinafre fresco**
6 xícara(s) (180g)
 - ☐ **pepino**
3 1/4 pepino (≈21 cm) (966g)
 - ☐ **alho**
6 dente(s) (de alho) (19g)
 - ☐ **cebola**
2 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (305g)
 - ☐ **coentro fresco**
4 colher de sopa, picado (12g)
 - ☐ **salsa fresca**
1 2/3 ramos (2g)
 - ☐ **cenouras baby**
40 médio (400g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Iogurte de amêndoa turbinado

1 recipiente(s) - 242 kcal ● 10g proteína ● 13g gordura ● 17g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

nibs de cacau

1 colher de chá (3g)

framboesas

8 framboesas (15g)

proteína em pó

1 colher de sopa (6g)

iogurte de amêndoa, saborizado

1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

nibs de cacau

2 colher de chá (7g)

framboesas

16 framboesas (30g)

proteína em pó

2 colher de sopa (12g)

iogurte de amêndoa, saborizado

2 recipiente (300g)

1. Misture o iogurte de amêndoa e o pó de proteína até ficar homogêneo. Cubra com framboesas amassadas e nibs de cacau (opcional). Sirva.

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas

2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas

4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Linguiças veganas para o café da manhã

2 linguiças - 75 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

linguiças veganas para o café da manhã

2 linguiças (45g)

Para todas as 2 refeições:

linguiças veganas para o café da manhã

4 linguiças (90g)

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

Torrada com abacate estilo Southwest

1 torrada(s) - 193 kcal ● 8g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

pão

1 fatia(s) (32g)

guacamole industrializado

2 colher de sopa (31g)

feijão refrito

4 colher de sopa (61g)

espinafre fresco

1/8 xícara(s) (4g)

Para todas as 2 refeições:

pão

2 fatia(s) (64g)

guacamole industrializado

4 colher de sopa (62g)

feijão refrito

1/2 xícara (121g)

espinafre fresco

1/4 xícara(s) (8g)

1. Toste o pão, se desejar. Aqueça o feijão refrito transferindo-o para um recipiente próprio para micro-ondas e levando ao micro-ondas por 1-3 minutos, mexendo na metade do tempo.
2. Espalhe o feijão refrito sobre o pão e cubra com guacamole e espinafre. Sirva.

Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

barra de granola rica em proteínas
1 barra (40g)

Para todas as 3 refeições:

barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:

abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)

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

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salsicha vegana

2 salsicha(s) - 536 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 salsicha(s)

linguiça vegana

2 salsicha (200g)

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

Legumes mistos

1 xícara(s) - 97 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 xícara(s)

mistura de legumes congelados

1 xícara (135g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Tenders de chik'n crocantes

9 1/3 tender(es) - 533 kcal ● 38g proteína ● 21g gordura ● 48g carboidrato ● 0g fibra



Rende 9 1/3 tender(es)

tenders 'chik'n' sem carne

9 1/3 pedaços (238g)

ketchup

2 1/3 colher de sopa (40g)

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

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
tomates
6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)
molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

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

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 277 kcal ● 10g proteína ● 22g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1/3 xícara(s)

amêndoas
5 colher de sopa, inteira (45g)

1. A receita não possui instruções.

Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

455 kcal ● 19g proteína ● 5g gordura ● 70g carboidrato ● 13g fibra



couscous instantâneo, saborizado
3/8 caixa (165 g) (69g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)
cominho em pó
3 1/3 pitada (1g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
pepino, picado
1/4 pepino (≈21 cm) (63g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
3/8 lata(s) (187g)
tomates, picado
3/8 tomate roma (33g)
salsa fresca, picado
1 2/3 ramos (2g)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
8 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 1/2 salsicha(s) - 541 kcal ● 44g proteína ● 29g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

couve-flor congelada
1 xícara (128g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
linguiça vegana
1 1/2 salsicha (150g)
cebola, fatiado fino
3/4 pequeno (53g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor congelada
2 1/4 xícara (255g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
linguiça vegana
3 salsicha (300g)
cebola, fatiado fino
1 1/2 pequeno (105g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade do óleo. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha vegana e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione o óleo restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Seitan simples

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



Para uma única refeição:

seitan
6 oz (170g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

seitan
3/4 lbs (340g)
óleo
1 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.

Arroz integral

2/3 xícara de arroz integral cozido - 153 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 31g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

sal
1 1/3 pitada (1g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
arroz integral
1/4 xícara (42g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1/3 colher de chá (2g)
água
7/8 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
arroz integral
1/2 xícara (84g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Queijo vegano

1 cubo de 1" - 91 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo vegano em bloco
1 cubo de 2,5 cm (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo vegano em bloco
2 cubo de 2,5 cm (57g)

1. Fatie e aproveite.

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.

Purê de maçã

57 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

purê de maçã
1 recipiente para viagem (~110 g) (122g)

Para todas as 2 refeições:

purê de maçã
2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)

1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

Lanches 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Torrada de abacate

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

pão
3 fatia (96g)
abacates, maduro, fatiado
3/4 abacate(s) (151g)

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

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

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.

Cenouras com homus

205 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 17g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

homus
5 colher de sopa (75g)
cenouras baby
20 médio (200g)

Para todas as 2 refeições:

homus
10 colher de sopa (150g)
cenouras baby
40 médio (400g)

1. Sirva as cenouras com homus.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salteado de Chik'n

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

arroz integral

1/2 xícara (107g)

água

1 xícara(s) (mL)

molho de soja (tamari)

2 1/2 colher de sopa (mL)

tiras veganas chik'n

1/2 lbs (213g)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas

1 1/2 médio (179g)

cenouras, cortado em tiras finas

3 pequeno (14 cm) (150g)

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

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



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

molho para salada

1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

9 xícara (270g)

molho para salada

1/2 xícara (mL)

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

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Refogado de cenoura com carne moída

664 kcal ● 49g proteína ● 29g gordura ● 31g carboidrato ● 21g fibra



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
5 1/3 grande (384g)
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
16 oz (454g)
molho de soja (tamari)
4 colher de sopa (mL)
água
2 2/3 colher de sopa (mL)
flocos de pimenta vermelha
1/4 colher de sopa (1g)
suco de limão
4 colher de chá (mL)
óleo
2 2/3 colher de sopa (mL)
alho, picado finamente
2 2/3 dente(s) (de alho) (8g)
cebola, picado
1 1/3 grande (200g)
coentro fresco, picado
4 colher de sopa, picado (12g)

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Tofu básico

8 oz - 342 kcal ● 18g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

óleo

4 colher de chá (mL)

tofu firme

1/2 lbs (227g)

1. Fatie o tofu 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.

Refogado de couve-flor com espinafre

3 1/2 xícara(s) - 249 kcal ● 11g proteína ● 16g gordura ● 4g carboidrato ● 10g fibra



Rende 3 1/2 xícara(s)

couve-flor ralada congelada

3 1/2 xícara, congelada (371g)

óleo

3 1/2 colher de chá (mL)

alho, cortado em cubos

3 1/2 dente(s) (de alho) (11g)

espinafre fresco, picado

1 3/4 xícara(s) (53g)

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

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

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

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 173 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado

3 colher de sopa (27g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado

6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de seitan

359 kcal ● 27g proteína ● 18g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
levedura nutricional
1 colher de chá (1g)
molho para salada
1 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
seitan, esfarelado ou fatiado
3 oz (85g)
tomates, cortado ao meio
6 tomatinhos (102g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
molho para salada
2 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
seitan, esfarelado ou fatiado
6 oz (170g)
tomates, cortado ao meio
12 tomatinhos (204g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

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



Para uma única refeição:

proteína em pó
2 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(78g)
água
2 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.