

# 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



**Iogurte de amêndoas 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



**Iogurte de amêndoas 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



**Linguiças veganas para o café da manhã**  
2 linguiças- 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 1/2 dosador- 273 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



**Linguiças veganas para o café da manhã**  
2 linguiças- 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 1/2 dosador- 273 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 1/2 dosador- 273 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

### 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

### 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

### 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

# Lista de Compras



## 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 amêndoas, 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 amêndoas 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 amêndoas, 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 amêndoas, saborizado**  
2 recipiente (300g)

1. Misture o iogurte de amêndoas 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 romo (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 rodelas 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.