

Meal Plan - Dieta vegana de 2200 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 2171 kcal ● 143g proteína (26%) ● 78g gordura (32%) ● 182g carboidrato (34%) ● 43g fibra (8%)

Café da manhã

455 kcal, 13g proteína, 63g carboidratos líquidos, 11g gordura



Porridge salgado

284 kcal



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal

Almoço

715 kcal, 32g proteína, 84g carboidratos líquidos, 23g gordura



Uvas-passas

1/4 xícara- 137 kcal



Wrap vegano simples

1 wrap(s)- 426 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal

Lanches

255 kcal, 6g proteína, 5g carboidratos líquidos, 22g gordura



Nozes

1/3 xícara(s)- 233 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Jantar

475 kcal, 31g proteína, 28g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada simples de folhas mistas

102 kcal



Farelos veganos

1 1/2 xícara(s)- 219 kcal



Medalhões de batata-doce

1/2 batata doce- 155 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 2

2241 kcal ● 138g proteína (25%) ● 72g gordura (29%) ● 210g carboidrato (37%) ● 52g fibra (9%)

Café da manhã

455 kcal, 13g proteína, 63g carboidratos líquidos, 11g gordura



Porridge salgado
284 kcal



Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal

Lanches

255 kcal, 6g proteína, 5g carboidratos líquidos, 22g gordura



Nozes
1/3 xícara(s)- 233 kcal



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

715 kcal, 32g proteína, 84g carboidratos líquidos, 23g gordura



Uvas-passas
1/4 xícara- 137 kcal



Wrap vegano simples
1 wrap(s)- 426 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal

Jantar

545 kcal, 27g proteína, 56g carboidratos líquidos, 14g gordura



Sopa de grão-de-bico com couve
546 kcal

Day 3

2192 kcal ● 143g proteína (26%) ● 66g gordura (27%) ● 206g carboidrato (38%) ● 53g fibra (10%)

Café da manhã

300 kcal, 16g proteína, 46g carboidratos líquidos, 1g gordura



Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal



Shake proteico verde
130 kcal

Lanches

255 kcal, 6g proteína, 5g carboidratos líquidos, 22g gordura



Nozes
1/3 xícara(s)- 233 kcal



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal

Almoço

635 kcal, 30g proteína, 86g carboidratos líquidos, 11g gordura



Asas de couve-flor ao barbecue
535 kcal



Salada simples de folhas mistas
102 kcal

Jantar

730 kcal, 30g proteína, 67g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salada simples de couve
2 xícara(s)- 110 kcal



Chili de lentilhas
435 kcal



Sementes de abóbora
183 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

2157 kcal ● 142g proteína (26%) ● 47g gordura (20%) ● 235g carboidrato (43%) ● 57g fibra (11%)

Café da manhã

300 kcal, 16g proteína, 46g carboidratos líquidos, 1g gordura



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal



Shake proteico verde

130 kcal

Lanches

220 kcal, 5g proteína, 34g carboidratos líquidos, 4g gordura



Cenouras com homus

82 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Banana

1 banana(s)- 117 kcal

Almoço

635 kcal, 30g proteína, 86g carboidratos líquidos, 11g gordura



Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal



Salada simples de folhas mistas

102 kcal

Jantar

730 kcal, 30g proteína, 67g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salada simples de couve

2 xícara(s)- 110 kcal



Chili de lentilhas

435 kcal



Sementes de abóbora

183 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 2112 kcal ● 157g proteína (30%) ● 76g gordura (32%) ● 150g carboidrato (28%) ● 52g fibra (10%)

Café da manhã

320 kcal, 11g proteína, 32g carboidratos líquidos, 14g gordura



Purê de maçã
57 kcal



Melancia
8 oz- 82 kcal



Sementes de girassol
180 kcal

Lanches

220 kcal, 5g proteína, 34g carboidratos líquidos, 4g gordura



Cenouras com homus
82 kcal



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal



Banana
1 banana(s)- 117 kcal

Almoço

615 kcal, 39g proteína, 46g carboidratos líquidos, 23g gordura



Refogado de cenoura com carne moída
498 kcal



Arroz integral
1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal

Jantar

690 kcal, 41g proteína, 36g carboidratos líquidos, 34g gordura



Tempeh básico
6 oz- 443 kcal



Couve-de-bruxelas assada
116 kcal



Gomos de batata-doce
130 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

2186 kcal ● 154g proteína (28%) ● 85g gordura (35%) ● 159g carboidrato (29%) ● 40g fibra (7%)

Café da manhã

320 kcal, 11g proteína, 32g carboidratos líquidos, 14g gordura



Purê de maçã
57 kcal



Melancia
8 oz- 82 kcal



Sementes de girassol
180 kcal

Lanches

210 kcal, 10g proteína, 19g carboidratos líquidos, 6g gordura



Uvas
102 kcal



Leite de soja
1 1/4 xícara(s)- 106 kcal

Almoço

700 kcal, 32g proteína, 70g carboidratos líquidos, 30g gordura



Tofu ao estilo General Tso
490 kcal



Quinoa
1 xícara de quinoa cozida- 208 kcal

Jantar

690 kcal, 41g proteína, 36g carboidratos líquidos, 34g gordura



Tempeh básico
6 oz- 443 kcal



Couve-de-bruxelas assada
116 kcal



Gomos de batata-doce
130 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

2152 kcal ● 158g proteína (29%) ● 70g gordura (29%) ● 179g carboidrato (33%) ● 43g fibra (8%)

Café da manhã

320 kcal, 11g proteína, 32g carboidratos líquidos, 14g gordura



Purê de maçã
57 kcal



Melancia
8 oz- 82 kcal



Sementes de girassol
180 kcal

Lanches

210 kcal, 10g proteína, 19g carboidratos líquidos, 6g gordura



Uvas
102 kcal



Leite de soja
1 1/4 xícara(s)- 106 kcal

Almoço

700 kcal, 32g proteína, 70g carboidratos líquidos, 30g gordura



Tofu ao estilo General Tso
490 kcal



Quinoa
1 xícara de quinoa cozida- 208 kcal

Jantar

655 kcal, 45g proteína, 55g carboidratos líquidos, 18g gordura



Chili vegano com 'carne'
654 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



Bebidas

- proteína em pó
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)
- água
1 1/4 galão (mL)
- proteína em pó, baunilha
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Produtos de nozes e sementes

- nozes
1 xícara, sem casca (100g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- miolos de girassol
3 oz (85g)

Vegetais e produtos vegetais

- tomates
6 médio inteiro (6 cm diâ.) (719g)
- espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
- cebola
2 médio (diâ. 6,5 cm) (241g)
- cogumelos
6 oz (170g)
- batata-doce
1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)
- folhas de couve
6 xícara, picada (240g)
- alho
10 dente(s) (de alho) (30g)
- couve-flor
4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (1060g)
- tomates inteiros enlatados
1 xícara (240g)
- cenouras baby
16 médio (160g)
- cenouras
2 grande (144g)
- coentro fresco
1 1/2 colher de sopa, picado (5g)
- couve-de-bruxelas
1/2 lbs (227g)
- gengibre fresco
4 colher de sopa (24g)
- tomates cozidos enlatados
3/8 lata (~410 g) (152g)
- pimentão
3/4 médio (89g)

Produtos de panificação

- tortilhas de farinha
2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)

Leguminosas e produtos derivados

- homus
1/2 xícara (120g)
- carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 1/3 embalagem (340 g) (448g)
- grão-de-bico, enlatado
1 lata(s) (448g)
- lentilhas, cruas
2/3 xícara (132g)
- molho de soja (tamari)
2 oz (mL)
- tempeh
3/4 lbs (340g)
- tofu firme
1 1/4 lbs (567g)
- feijão-vermelho (kidney beans)
3/8 lata (168g)

Gorduras e óleos

- molho para salada
1 xícara (mL)
- óleo
1/4 lbs (mL)
- azeite
1 colher de sopa (mL)

Cereais matinais

- aveia em flocos (oats) tradicional
1 xícara(s) (81g)

Especiarias e ervas

- tomilho seco
4 pitada, folhas (1g)
- alecrim seco
4 pitada (1g)
- sal
2 colher de chá (13g)
- pó de chili
1/3 oz (9g)
- cominho em pó
1/8 oz (4g)
- pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)

Frutas e sucos de frutas

- uvas-passas**
1/2 xícara, compacta (83g)
- laranja**
9 laranja (1386g)
- banana**
2 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (295g)
- suco de limão**
1/2 colher de sopa (mL)
- purê de maçã**
3 recipiente para viagem (~110 g) (366g)
- melancia**
24 oz (680g)
- uvas**
3 1/2 xícara (322g)

Outro

- Fatias tipo deli à base de plantas**
14 fatias (146g)
- folhas verdes variadas**
13 3/4 xícara (413g)
- levedura nutricional**
1 xícara (60g)
- leite de soja sem açúcar**
2 1/2 xícara(s) (mL)

flocos de pimenta vermelha

2 pitada (0g)

vinagre de maçã

2 colher de sopa (30g)

Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes**
8 xícara(s) (mL)
- molho barbecue**
1 xícara (286g)

Grãos cerealíferos e massas

- triguilho bulgur (seco)**
1/2 xícara (70g)
- arroz integral**
2 3/4 colher de sopa (32g)
- amido de milho (cornstarch)**
4 colher de sopa (32g)
- quinoa, crua**
2/3 xícara (113g)

Doces

- açúcar**
2 colher de sopa (26g)

Café da manhã 1

Comer em dia 1 e dia 2

Porridge salgado

284 kcal ● 10g proteína ● 10g gordura ● 31g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

espinafre fresco
1 1/2 xícara(s) (45g)
aveia em flocos (oats) tradicional
1/2 xícara(s) (41g)
tomilho seco
2 pitada, folhas (0g)
caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
alecrim seco
2 pitada (0g)
cebola, cortado em cubos
1/2 pequeno (35g)
cogumelos, fatiado
3 oz (85g)

Para todas as 2 refeições:

espinafre fresco
3 xícara(s) (90g)
aveia em flocos (oats) tradicional
1 xícara(s) (81g)
tomilho seco
4 pitada, folhas (1g)
caldo de legumes
2 xícara(s) (mL)
óleo
1 colher de sopa (mL)
alecrim seco
4 pitada (1g)
cebola, cortado em cubos
1 pequeno (70g)
cogumelos, fatiado
6 oz (170g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio e adicione a cebola. Quando ficar translúcida, junte os cogumelos e as ervas e cozinhe por cerca de 5 minutos até os cogumelos amolecerem.
2. Empurre a mistura de cogumelos para um lado da frigideira e adicione a aveia ao outro, deixando tostar por um ou dois minutos.
3. Misture os dois lados e adicione o caldo. Reduza o fogo para baixo e cozinhe por 5 minutos até a maior parte do caldo ser absorvida.
4. Adicione o espinafre e mexa até murchar. Tempere com sal/pimenta a gosto e sirva.

Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

laranja
2 laranja (308g)

Para todas as 2 refeições:

laranja
4 laranja (616g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

laranja

2 laranja (308g)

Para todas as 2 refeições:

laranja

4 laranja (616g)

1. A receita não possui instruções.

Shake proteico verde

130 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 14g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

água

1/8 xícara(s) (mL)

espinafre fresco

1/2 xícara(s) (15g)

proteína em pó, baunilha

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

banana, congelado

1/4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (30g)

laranja, descascado, fatiado e sem sementes

1/2 laranja (77g)

Para todas as 2 refeições:

água

1/4 xícara(s) (mL)

espinafre fresco

1 xícara(s) (30g)

proteína em pó, baunilha

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

banana, congelado

1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

laranja, descascado, fatiado e sem sementes

1 laranja (154g)

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador (se a banana não estiver congelada, adicione alguns cubos de gelo).
2. Bata bem. Adicione mais água, se necessário.
3. Sirva imediatamente.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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 3 refeições:

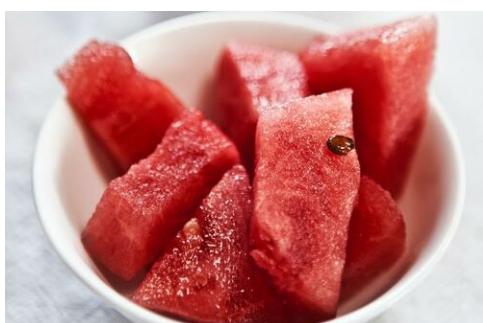
purê de maçã

3 recipiente para viagem (~110 g)
(366g)

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

Melancia

8 oz - 82 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

melancia

8 oz (227g)

Para todas as 3 refeições:

melancia

24 oz (680g)

1. Corte a melancia e sirva.

Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol

1 oz (28g)

Para todas as 3 refeições:

miolos de girassol

3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 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.

Wrap vegano simples

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g proteína ● 14g gordura ● 43g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

Fatias tipo deli à base de plantas
7 fatias (73g)
tortilhas de farinha
1 tortilha (~25 cm diâ.) (72g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
tomates
2 fatia(s), fina/pequena (30g)
homus
2 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

Fatias tipo deli à base de plantas
14 fatias (146g)
tortilhas de farinha
2 tortilha (~25 cm diâ.) (144g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
tomates
4 fatia(s), fina/pequena (60g)
homus
4 colher de sopa (60g)

1. Espalhe homus sobre a tortilla. Cubra a tortilla com fatias deli à base de plantas, folhas verdes e tomates. Tempere com um pouco de sal/pimenta.
2. Enrole e sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
6 xícara (180g)
tomates
1 xícara de tomates-cereja (149g)
molho para salada
6 colher de sopa (mL)

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

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal ● 28g proteína ● 4g gordura ● 80g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

molho barbecue
1/2 xícara (143g)
sal
4 pitada (3g)
levedura nutricional
1/2 xícara (30g)
couve-flor
2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)
(530g)

Para todas as 2 refeições:

molho barbecue
1 xícara (286g)
sal
1 colher de chá (6g)
levedura nutricional
1 xícara (60g)
couve-flor
4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)
(1060g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C). Lave a couve-flor e corte em floretes - reserve.
2. Em uma tigela, combine o fermento nutricional e o sal. Misture com um pouco de água até quase formar uma pasta.
3. Adicione os floretes à tigela e misture para cobrir todos os lados. Coloque os floretes em uma assadeira untada.
4. Asse por 25-30 minutos ou até ficarem crocantes. Retire do forno e reserve.
5. Coloque o molho barbecue em um recipiente próprio para micro-ondas e aqueça por alguns segundos até aquecer.
6. Misture os floretes com o molho barbecue. Sirva.

Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

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.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 5

Refogado de cenoura com carne moída

498 kcal ● 37g proteína ● 22g gordura ● 23g carboidrato ● 15g fibra



cenouras

2 grande (144g)
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
6 oz (170g)
molho de soja (tamari)
1 1/2 colher de sopa (mL)
água
1 colher de sopa (mL)
flocos de pimenta vermelha
2 pitada (0g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de sopa (mL)
alho, picado finamente
1 dente(s) (de alho) (3g)
cebola, picado
1/2 grande (75g)
coentro fresco, picado
1 1/2 colher de sopa, picado (5g)

1. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-baixo e adicione o óleo. Acrescente a cebola picada e o alho e mexa ocasionalmente.
2. Enquanto isso, corte as cenouras em palitos pequenos. Adicione as cenouras à frigideira com as cebolas junto com flocos de pimenta vermelha e uma pitada de sal e pimenta. Continue cozinhando até que as cebolas estejam douradas e as cenouras levemente macias.
3. Adicione os pedaços de carne (hambúrguer desfiado) à panela e misture. Acrescente molho de soja, água e metade do coentro.
4. Quando estiver totalmente cozido, sirva e regue com suco de limão e o restante do coentro.

Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 xícara de arroz integral cozido

sal

1 pitada (1g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

arroz integral

2 2/3 colher de sopa (32g)

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 cozинhe 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.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Tofu ao estilo General Tso

490 kcal ● 24g proteína ● 27g gordura ● 38g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

molho de soja (tamari)
2 colher de chá (mL)
gengibre fresco, picado
2 colher de sopa (12g)
açúcar
1 colher de sopa (13g)
vinagre de maçã
1 colher de sopa (15g)
amido de milho (cornstarch)
2 colher de sopa (16g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
alho, picado
2 dente(s) (de alho) (6g)
tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos
10 oz (284g)

Para todas as 2 refeições:

molho de soja (tamari)
4 colher de chá (mL)
gengibre fresco, picado
4 colher de sopa (24g)
açúcar
2 colher de sopa (26g)
vinagre de maçã
2 colher de sopa (30g)
amido de milho (cornstarch)
4 colher de sopa (32g)
óleo
2 colher de sopa (mL)
alho, picado
4 dente(s) (de alho) (12g)
tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos
1 1/4 lbs (567g)

1. Em uma tigela pequena, bata o gengibre, o alho, o molho de soja, o açúcar e o vinagre de maçã. Reserve.
2. Em uma tigela grande, misture o tofu em cubos, o amido de milho e sal e pimenta a gosto. Misture para cobrir.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio-alto. Adicione o tofu e cozinhe até ficar crocante, 5-8 minutos.
4. Reduza o fogo para baixo e despeje o molho. Mexa e cozinhe até o molho engrossar, cerca de 1 minuto. Sirva.

Quinoa

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



Para uma única refeição:

água
2/3 xícara(s) (mL)
quinoa, crua
1/3 xícara (57g)

Para todas as 2 refeições:

água
1 1/3 xícara(s) (mL)
quinoa, crua
2/3 xícara (113g)

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

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Nozes

1/3 xícara(s) - 233 kcal ● 5g proteína ● 22g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

nozes

1/3 xícara, sem casca (33g)

Para todas as 3 refeições:

nozes

1 xícara, sem casca (100g)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:

tomates

18 tomatinhos (306g)

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

Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Cenouras com homus

82 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

homus
2 colher de sopa (30g)
cenouras baby
8 médio (80g)

Para todas as 2 refeições:

homus
4 colher de sopa (60g)
cenouras baby
16 médio (160g)

1. Sirva as cenouras com homus.

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.

Banana

1 banana(s) - 117 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

banana
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

Para todas as 2 refeições:

banana
2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Uvas

102 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

uvas
1 3/4 xícara (161g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
3 1/2 xícara (322g)

1. A receita não possui instruções.

Leite de soja

1 1/4 xícara(s) - 106 kcal ● 9g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar
1 1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja sem açúcar
2 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

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

Farelos veganos

1 1/2 xícara(s) - 219 kcal ● 28g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

1 1/2 xícara (150g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

Medalhões de batata-doce

1/2 batata doce - 155 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 batata doce

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

batata-doce, fatiado

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Fatie a batata-doce em medalhões finos, cerca de 1/4 de polegada de espessura. Cubra bem com óleo e tempere com sal/pimenta a gosto.
3. Distribua as fatias de batata-doce uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

Sopa de grão-de-bico com couve

546 kcal ● 27g proteína ● 14g gordura ● 56g carboidrato ● 21g fibra



caldo de legumes

4 xícara(s) (mL)

óleo

1 colher de chá (mL)

folhas de couve, picado

2 xícara, picada (80g)

alho, picado fino

2 dente(s) (de alho) (6g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido

1 lata(s) (448g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de couve

2 xícara(s) - 110 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve

4 xícara, picada (160g)

molho para salada

4 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Chili de lentilhas

435 kcal ● 19g proteína ● 9g gordura ● 55g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
lentilhas, cruas
4 colher de sopa (48g)
pó de chili
1/2 colher de sopa (4g)
cominho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
triguilho bulgur (seco)
4 colher de sopa (35g)
caldo de legumes
3/4 xícara(s) (mL)
tomates inteiros enlatados, picado
1/2 xícara (120g)
cebola, picado
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
alho, picado finamente
1 dente(s) (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
lentilhas, cruas
1/2 xícara (96g)
pó de chili
1 colher de sopa (8g)
cominho em pó
1/2 colher de sopa (3g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
triguilho bulgur (seco)
1/2 xícara (70g)
caldo de legumes
1 1/2 xícara(s) (mL)
tomates inteiros enlatados, picado
1 xícara (240g)
cebola, picado
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
alho, picado finamente
2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Em uma panela grande em fogo médio-alto, combine o óleo, a cebola e o alho e refogue por 5 minutos. Acrescente as lentilhas e o trigo bulgur. Adicione o caldo, os tomates, o chili em pó, o cominho e sal e pimenta a gosto. Leve à fervura, reduza o fogo para baixo e cozinhe por 30 minutos, ou até as lentilhas ficarem macias.

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

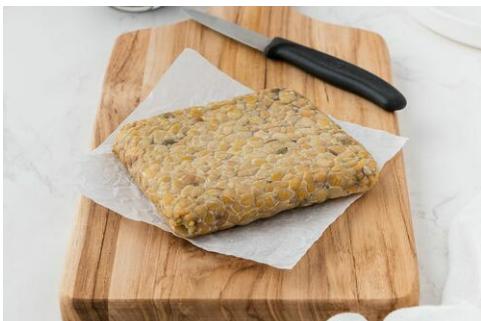
1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Tempeh básico

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

tempeh
3/4 lbs (340g)
óleo
2 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.

Couve-de-bruxelas assada

116 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2/3 pitada, moído (0g)
couve-de-bruxelas
4 oz (113g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
couve-de-bruxelas
1/2 lbs (227g)
azeite
3 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Para preparar as couves-de-bruxelas, corte as pontas marrons e remova quaisquer folhas externas amarelas.
3. Em uma tigela média, misture as couves com o óleo, sal e pimenta até ficarem bem revestidas.
4. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira e asse por cerca de 30-35 minutos até ficarem macias por dentro. Fique de olho durante o cozimento e mexa a assadeira de vez em quando para que dourem por igual.
5. Retire do forno e sirva.

Gomos de batata-doce

130 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
batata-doce, cortado em gomos
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
3/4 colher de sopa (mL)
sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
batata-doce, cortado em gomos
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

Chili vegano com 'carne'

654 kcal ● 45g proteína ● 18g gordura ● 55g carboidrato ● 23g fibra



óleo
3/4 colher de sopa (mL)
lentilhas, cruas
3 colher de sopa (36g)
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
3/8 embalagem (340 g) (128g)
cominho em pó
3 pitada (1g)
pó de chili
3 pitada (1g)
caldo de legumes
3/8 xícara(s) (mL)
cebola, picado
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)
tomates cozidos enlatados
3/8 lata (~410 g) (152g)
alho, picado finamente
1 dente(s) (de alho) (3g)
feijão-vermelho (kidney beans), escorrido e enxaguado
3/8 lata (168g)
pimentão, picado
3/4 médio (89g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. \r\n Adicione o alho e a cebola e os pimentões picados. Cozinhe até amolecerem. \r\n Adicione cominho, pimenta em pó e sal e pimenta a gosto. Mexa. \r\n Acrescente os feijões, as lentilhas, os tomates, o crumble vegetal e o caldo de legumes. \r\n Leve para ferver em fogo baixo e cozinhe por 25 minutos.

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.