

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

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

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

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

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, 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

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

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, 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 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

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

Suplemento(s) de proteína

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




Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 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

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

- ☐ trigoilho 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)

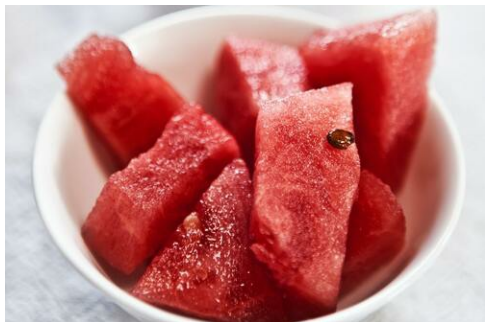
Para todas as 3 refeições:

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)
levadura 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)
levadura 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 os 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 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.

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 que 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\nAdicione o alho e a cebola e os pimentões picados. Cozinhe até amolecerem.\r\nAdicione cominho, pimenta em pó e sal e pimenta a gosto. Mexa.\r\nAcrescente os feijões, as lentilhas, os tomates, o crumble vegetal e o caldo de legumes.\r\nLeve 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.