

Meal Plan - Dieta vegana de 2300 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

2301 kcal ● 184g proteína (32%) ● 82g gordura (32%) ● 167g carboidrato (29%) ● 40g fibra (7%)

Café da manhã

345 kcal, 23g proteína, 31g carboidratos líquidos, 11g gordura



Linguíças veganas para o café da manhã
4 linguíças- 150 kcal



Bubble & squeak inglês vegano
2 bolinhos- 194 kcal

Lanches

155 kcal, 4g proteína, 13g carboidratos líquidos, 8g gordura



Maçã e manteiga de amendoim
1/2 maçã(s)- 155 kcal

Almoço

780 kcal, 58g proteína, 73g carboidratos líquidos, 25g gordura



Nuggets de seitan empanados
604 kcal



Lentilhas
174 kcal

Jantar

750 kcal, 39g proteína, 48g carboidratos líquidos, 37g gordura



Tempeh básico
6 oz- 443 kcal



Medalhões de batata-doce
1 batata doce- 309 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

2223 kcal ● 166g proteína (30%) ● 67g gordura (27%) ● 208g carboidrato (37%) ● 31g fibra (6%)

Café da manhã

345 kcal, 23g proteína, 31g carboidratos líquidos, 11g gordura



Linguíças veganas para o café da manhã
4 linguíças- 150 kcal



Bubble & squeak inglês vegano
2 bolinhos- 194 kcal

Lanches

155 kcal, 4g proteína, 13g carboidratos líquidos, 8g gordura



Maçã e manteiga de amendoim
1/2 maçã(s)- 155 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

780 kcal, 58g proteína, 73g carboidratos líquidos, 25g gordura



Nuggets de seitan empanados
604 kcal



Lentilhas
174 kcal

Jantar

675 kcal, 21g proteína, 89g carboidratos líquidos, 22g gordura



Hambúrguer vegetal com 'queijo'
1 hambúrguer- 340 kcal



Cogumelos salteados
6 oz cogumelos- 143 kcal



Arroz integral
5/6 xícara de arroz integral cozido- 191 kcal

Day 3

2310 kcal ● 187g proteína (32%) ● 73g gordura (28%) ● 171g carboidrato (30%) ● 56g fibra (10%)

Café da manhã

285 kcal, 13g proteína, 41g carboidratos líquidos, 7g gordura



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Iogurte de leite de soja
2 pote- 271 kcal

Lanches

270 kcal, 6g proteína, 31g carboidratos líquidos, 9g gordura



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal



Palitos de cenoura
2 cenoura(s)- 54 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, 63g proteína, 49g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salada mista
303 kcal



Seitan simples
7 oz- 426 kcal

Jantar

755 kcal, 46g proteína, 48g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate
256 kcal



Refogado de cenoura com carne moída
498 kcal

Day 4

2331 kcal ● 167g proteína (29%) ● 61g gordura (24%) ● 230g carboidrato (39%) ● 48g fibra (8%)

Café da manhã

285 kcal, 13g proteína, 41g carboidratos líquidos, 7g gordura



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



logurte de leite de soja

2 pote- 271 kcal

Lanches

270 kcal, 6g proteína, 31g carboidratos líquidos, 9g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Palitos de cenoura

2 cenoura(s)- 54 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, 63g proteína, 49g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salada mista

303 kcal



Seitan simples

7 oz- 426 kcal

Jantar

775 kcal, 25g proteína, 108g carboidratos líquidos, 20g gordura



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 550 kcal



Salada de tomate e pepino

71 kcal



Medalhões de batata-doce

1/2 batata doce- 155 kcal

Day 5

2315 kcal ● 150g proteína (26%) ● 90g gordura (35%) ● 186g carboidrato (32%) ● 40g fibra (7%)

Café da manhã

285 kcal, 13g proteína, 41g carboidratos líquidos, 7g gordura



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



logurte de leite de soja

2 pote- 271 kcal

Lanches

260 kcal, 9g proteína, 15g carboidratos líquidos, 17g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

720 kcal, 43g proteína, 20g carboidratos líquidos, 45g gordura



Sementes de girassol

301 kcal



Crack slaw com tempeh

422 kcal

Jantar

775 kcal, 25g proteína, 108g carboidratos líquidos, 20g gordura



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 550 kcal



Salada de tomate e pepino

71 kcal



Medalhões de batata-doce

1/2 batata doce- 155 kcal

Day 6

2315 kcal ● 169g proteína (29%) ● 88g gordura (34%) ● 148g carboidrato (26%) ● 62g fibra (11%)

Café da manhã

370 kcal, 15g proteína, 45g carboidratos líquidos, 10g gordura



Clementina

2 clementina(s)- 78 kcal



Torrada com homus

2 fatia(s)- 293 kcal

Lanches

260 kcal, 9g proteína, 15g carboidratos líquidos, 17g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

720 kcal, 43g proteína, 20g carboidratos líquidos, 45g gordura



Sementes de girassol

301 kcal



Crack slaw com tempeh

422 kcal

Jantar

690 kcal, 42g proteína, 66g carboidratos líquidos, 16g gordura



Salteado de tempeh e cogumelos

443 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

245 kcal

Day 7

2302 kcal ● 188g proteína (33%) ● 78g gordura (30%) ● 158g carboidrato (28%) ● 54g fibra (9%)

Café da manhã

370 kcal, 15g proteína, 45g carboidratos líquidos, 10g gordura



Clementina

2 clementina(s)- 78 kcal



Torrada com homus

2 fatia(s)- 293 kcal

Lanches

260 kcal, 9g proteína, 15g carboidratos líquidos, 17g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

710 kcal, 61g proteína, 30g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



Couve-de-bruxelas assada

174 kcal

Jantar

690 kcal, 42g proteína, 66g carboidratos líquidos, 16g gordura



Salteado de tempeh e cogumelos

443 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

245 kcal

Lista de Compras



Bebidas

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

Outro

- ☐ linguiças veganas para o café da manhã
8 linguiças (180g)
- ☐ hambúrguer vegetal
5 hambúrguer (355g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 embalagem (155 g) (297g)
- ☐ queijo vegano fatiado
1 fatia(s) (20g)
- ☐ iogurte de soja
6 recipiente(s) (902g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
4 xícara (360g)
- ☐ linguiça vegana
2 salsicha (200g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
5 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1/2 lbs (mL)
- ☐ azeite
3/4 colher de sopa (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante
2 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ batatas
4 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (368g)
- ☐ couve-de-bruxelas
9 1/2 oz (270g)
- ☐ ketchup
10 1/3 colher de sopa (176g)
- ☐ batata-doce
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)
- ☐ cogumelos
2/3 lbs (310g)
- ☐ cenouras
9 2/3 médio (589g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ maçãs
3 médio (≈8 cm diâ.) (546g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ clementinas
4 fruta (296g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ manteiga de amendoim
1/2 xícara (128g)
- ☐ molho de soja (tamari)
6 colher de sopa (mL)
- ☐ lentilhas, cruas
1/2 xícara (96g)
- ☐ tempeh
22 oz (624g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
6 oz (170g)
- ☐ homus
10 colher de sopa (150g)

Especiarias e ervas

- ☐ alho em pó
3/4 colher de sopa (7g)
- ☐ pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
- ☐ cominho em pó
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ coentro em pó
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ sal
4 pitada (3g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
2 pitada (0g)
- ☐ gengibre em pó
4 pitada (1g)

Produtos de panificação

- ☐ farinha de rosca
1/2 xícara (48g)
- ☐ pães de hambúrguer
5 pão(s) (255g)
- ☐ pão
4 fatia (128g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ **alface romana (romaine)**
5 corações (2500g)
- ☐ **tomates**
9 médio inteiro (6 cm diâ.) (1087g)
- ☐ **cebola roxa**
1 médio (diâ. 6,5 cm) (104g)
- ☐ **pepino**
2 pepino (≈21 cm) (640g)
- ☐ **aipo cru**
8 talo médio (19-20 cm de comprimento) (320g)
- ☐ **alho**
3 dente(s) (de alho) (9g)
- ☐ **cebola**
1/2 grande (75g)
- ☐ **coentro fresco**
1 1/2 colher de sopa, picado (5g)
- ☐ **pimentão**
1 grande (164g)

- ☐ **seitan**
1 1/2 lbs (699g)
- ☐ **arroz integral**
3/4 xícara (148g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ **amêndoas**
4 colher de sopa, inteira (36g)
- ☐ **miolos de girassol**
4 oz (118g)

Lanches

- ☐ **bolachas de arroz, qualquer sabor**
3 bolos (27g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Linguiças veganas para o café da manhã

4 linguiças - 150 kcal ● 18g proteína ● 6g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

linguiças veganas para o café da manhã

4 linguiças (90g)

Para todas as 2 refeições:

linguiças veganas para o café da manhã

8 linguiças (180g)

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

Bubble & squeak inglês vegano

2 bolinhos - 194 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 27g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de chá (mL)

molho picante

2 colher de chá (mL)

batatas, descascado e cortado em pedaços

2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)

couve-de-bruxelas, ralado

1 xícara, ralada (50g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

molho picante

4 colher de chá (mL)

batatas, descascado e cortado em pedaços

4 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (368g)

couve-de-bruxelas, ralado

2 xícara, ralada (100g)

1. Coloque as batatas em uma panela, cubra com água e ferva por 10-15 minutos até ficarem macias ao garfo. Escorra e amasse as batatas com um garfo. Tempere com sal e pimenta.
2. Em uma tigela grande, misture o purê de batatas e as couves-de-bruxelas. Tempere generosamente com sal e pimenta.
3. Modele em bolinhos (use o número de bolinhos indicado nos detalhes da receita).
4. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Pressione os bolinhos no óleo e deixe sem mexer até dourar um lado, cerca de 2-3 minutos. Vire e cozinhe o outro lado.
5. Sirva com molho picante.

Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal  1g proteína  0g gordura  1g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 3 refeições:

aipo cru

6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

iogurte de leite de soja

2 pote - 271 kcal  12g proteína  7g gordura  39g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

iogurte de soja

2 recipiente(s) (301g)

Para todas as 3 refeições:

iogurte de soja

6 recipiente(s) (902g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Clementina

2 clementina(s) - 78 kcal  1g proteína  0g gordura  15g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

clementinas
2 fruta (148g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas
4 fruta (296g)

1. A receita não possui instruções.

Torrada com homus

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Nuggets de seitan empanados

604 kcal ● 46g proteína ● 24g gordura ● 47g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
óleo
4 colher de chá (mL)
molho de soja (tamari)
4 colher de chá (mL)
pimenta-do-reino
2/3 pitada, moído (0g)
cominho em pó
1/3 colher de chá (1g)
coentro em pó
1/3 colher de chá (1g)
farinha de rosca
1/4 xícara (24g)
ketchup
2 2/3 colher de sopa (45g)
seitan, partido em pedaços do tamanho de uma mordida
1/3 lbs (151g)

Para todas as 2 refeições:

alho em pó
1/2 colher de sopa (4g)
óleo
2 2/3 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
2 2/3 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
cominho em pó
1/4 colher de sopa (1g)
coentro em pó
1/4 colher de sopa (1g)
farinha de rosca
1/2 xícara (48g)
ketchup
1/3 xícara (91g)
seitan, partido em pedaços do tamanho de uma mordida
2/3 lbs (302g)

1. Em uma tigela pequena, misture a farinha de rosca, o alho em pó, o coentro, o cominho e a pimenta-do-reino. Em outra tigela, coloque o molho de soja.
2. Mergulhe os nuggets de seitan no molho de soja e depois na mistura de farinha de rosca até ficarem completamente cobertos. Reserve.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o seitan até dourar por todos os lados.
4. Sirva com ketchup.

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

água
1 xícara(s) (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

água
2 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/2 xícara (96g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

Salada mista

303 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 25g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

alface romana (romaine), ralado

1 1/4 corações (625g)

tomates, em cubos

1 1/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (114g)

molho para salada

2 1/2 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado

1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (34g)

pepino, fatiado ou em cubos

1/3 pepino (≈21 cm) (94g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

1 1/4 pequeno (14 cm) (63g)

Para todas as 2 refeições:

alface romana (romaine), ralado

2 1/2 corações (1250g)

tomates, em cubos

2 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (228g)

molho para salada

5 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado

5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (69g)

pepino, fatiado ou em cubos

5/8 pepino (≈21 cm) (188g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

2 1/2 pequeno (14 cm) (125g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

Seitan simples

7 oz - 426 kcal ● 53g proteína ● 13g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

seitan

1/2 lbs (198g)

óleo

1 3/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

seitan

14 oz (397g)

óleo

3 1/2 colher de chá (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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Sementes de girassol

301 kcal ● 14g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1 2/3 oz (47g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
1/4 lbs (94g)

1. A receita não possui instruções.

Crack slaw com tempeh

422 kcal ● 29g proteína ● 21g gordura ● 16g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

mix para salada de repolho (coleslaw)
2 xícara (180g)
molho picante
1 colher de chá (mL)
miolos de girassol
1 colher de sopa (12g)
óleo
2 colher de chá (mL)
alho, picado
1 dente (de alho) (3g)
tempeh, cortado em cubos
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

mix para salada de repolho (coleslaw)
4 xícara (360g)
molho picante
2 colher de chá (mL)
miolos de girassol
2 colher de sopa (24g)
óleo
4 colher de chá (mL)
alho, picado
2 dente (de alho) (6g)
tempeh, cortado em cubos
1/2 lbs (227g)

1. Coloque o tempeh em cubos em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 8 minutos. Retire o tempeh e escorra a água.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh e cozinhe por 2 minutos de cada lado.
3. Adicione o alho, o repolho e o molho de pimenta, mexendo até ficar bem combinado. Tampe e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo.
4. Acrescente as sementes de girassol, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos até que o repolho esteja macio, porém ainda ligeiramente crocante.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente ou frio.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

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.

Couve-de-bruxelas assada

174 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 9g carboidrato ● 7g fibra



sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

couve-de-bruxelas

6 oz (170g)

azeite

3/4 colher de sopa (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.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Maçã e manteiga de amendoim

1/2 maçã(s) - 155 kcal 4g proteína 8g gordura 13g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

- maçãs
- 1/2 médio (≈8 cm diâ.) (91g)
- manteiga de amendoim
- 1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

- maçãs
- 1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)
- manteiga de amendoim
- 2 colher de sopa (32g)

1. Fatie uma maçã e espalhe manteiga de amendoim uniformemente sobre cada fatia.

Lanches 2

Comer em dia 3 e dia 4

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal 4g proteína 9g gordura 2g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

- amêndoas
- 2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

- amêndoas
- 4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal 1g proteína 0g gordura 21g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs

2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

Palitos de cenoura

2 cenoura(s) - 54 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

cenouras

2 médio (122g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras

4 médio (244g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, 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 3 refeições:

tomates

18 tomatinhos (306g)

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

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz - 240 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

bolachas de arroz, qualquer sabor

1 bolos (9g)

Para todas as 3 refeições:

manteiga de amendoim

6 colher de sopa (96g)

bolachas de arroz, qualquer sabor

3 bolos (27g)

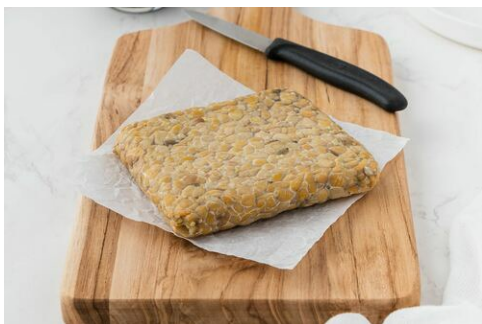
1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tempeh básico

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



Rende 6 oz

tempeh

6 oz (170g)

óleo

1 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.

Medalhões de batata-doce

1 batata doce - 309 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 batata doce

óleo

1 colher de sopa (mL)

batata-doce, fatiado

1 batata-doce, 13 cm de comprimento
(210g)

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

Hambúrguer vegetal com 'queijo'

1 hambúrguer - 340 kcal ● 12g proteína ● 9g gordura ● 46g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 hambúrguer

hambúrguer vegetal

1 hambúrguer (71g)

folhas verdes variadas

1 oz (28g)

ketchup

1 colher de sopa (17g)

pães de hambúrguer

1 pão(s) (51g)

queijo vegano fatiado

1 fatia(s) (20g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.\r\nQuando pronto, coloque no pão e cubra com queijo vegano, folhas e ketchup. Sinta-se à vontade para adicionar outras coberturas de baixa caloria, como mostarda ou picles.

Cogumelos salteados

6 oz cogumelos - 143 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 6 oz cogumelos

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

cogumelos, fatiado

6 oz (170g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione os cogumelos à frigideira e cozinhe até amolecerem, cerca de 5-10 minutos.
3. Tempere com sal/pimenta e quaisquer especiarias ou ervas que tiver à mão. Sirva.

Arroz integral

5/6 xícara de arroz integral cozido - 191 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 39g carboidrato ● 2g fibra



Rende 5/6 xícara de arroz integral cozido

sal

1/4 colher de chá (1g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (0g)

arroz integral

1/4 xícara (53g)

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.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3

Salada simples com aipo, pepino e tomate

256 kcal ● 9g proteína ● 10g gordura ● 26g carboidrato ● 8g fibra



molho para salada

3 colher de sopa (mL)

aipo cru, picado

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

folhas verdes variadas

1 embalagem (155 g) (155g)

pepino, fatiado

1 pepino (≈21 cm) (301g)

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 550 kcal ● 22g proteína ● 10g gordura ● 82g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)
ketchup
2 colher de sopa (34g)
folhas verdes variadas
2 oz (57g)
hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

Para todas as 2 refeições:

pães de hambúrguer
4 pão(s) (204g)
ketchup
4 colher de sopa (68g)
folhas verdes variadas
4 oz (113g)
hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem. Quando pronto, coloque no pão e cubra com folhas e ketchup. Sinta-se à vontade para adicionar outras coberturas de baixa caloria, como mostarda ou picles.

Salada de tomate e pepino

71 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/4 pequeno (18g)

pepino, fatiado finamente

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

tomates, fatiado finamente

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/2 pequeno (35g)

pepino, fatiado finamente

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

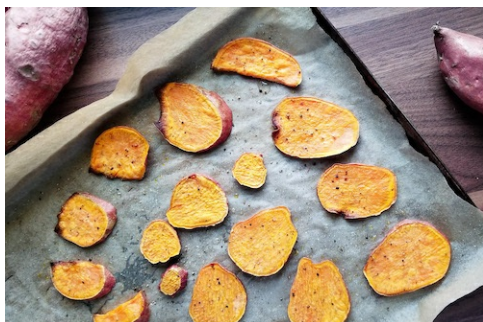
tomates, fatiado finamente

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Medalhões de batata-doce

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



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

batata-doce, fatiado

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

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

batata-doce, fatiado

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

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 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salteado de tempeh e cogumelos

443 kcal ● 33g proteína ● 8g gordura ● 49g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

arroz integral
4 colher de sopa (48g)
molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)
alho em pó
4 pitada (2g)
gingibre em pó
2 pitada (0g)
cogumelos, picado
1 xícara, picada (70g)
tempeh, fatiado
4 oz (113g)
pimentão, fatiado
1/2 grande (82g)

Para todas as 2 refeições:

arroz integral
1/2 xícara (95g)
molho de soja (tamari)
2 colher de sopa (mL)
alho em pó
1 colher de chá (3g)
gingibre em pó
4 pitada (1g)
cogumelos, picado
2 xícara, picada (140g)
tempeh, fatiado
1/2 lbs (227g)
pimentão, fatiado
1 grande (164g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Em uma panela antiaderente, salteie o tempeh, os cogumelos e o pimentão, mexendo frequentemente em fogo médio-alto.
3. Quando o tempeh dourar e os vegetais amaciarem, adicione os temperos, o molho de soja e um pouco de sal/pimenta. Mexa.
4. Misture o arroz à mistura de tempeh e vegetais. Sirva.

Salada simples com tomates e cenouras

245 kcal ● 10g proteína ● 8g gordura ● 18g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada
2 colher de sopa (mL)
cenouras, fatiado
5/8 médio (38g)
alface romana (romaine), picado grosseiramente
1 1/4 corações (625g)
tomates, cortado em cubinhos
1 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (154g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
1/4 xícara (mL)
cenouras, fatiado
1 1/4 médio (76g)
alface romana (romaine), picado grosseiramente
2 1/2 corações (1250g)
tomates, cortado em cubinhos
2 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (308g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

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.