

Meal Plan - Dieta vegana de 2400 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 2358 kcal ● 155g proteína (26%) ● 82g gordura (31%) ● 211g carboidrato (36%) ● 40g fibra (7%)

Café da manhã

450 kcal, 18g proteína, 37g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Castanhas de caju torradas](#)
1/6 xícara(s)- 156 kcal



[Torrada com homus](#)
2 fatia(s)- 293 kcal

Lanches

170 kcal, 3g proteína, 22g carboidratos líquidos, 7g gordura



[Crackers](#)
10 biscoito(s)- 169 kcal

Almoço

665 kcal, 24g proteína, 88g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Salada de tomate e pepino](#)
212 kcal



[Sanduíches de tempeh ao molho barbecue](#)
1 sanduíche(s)- 454 kcal

Jantar

745 kcal, 38g proteína, 61g carboidratos líquidos, 32g gordura



[Patty melt](#)
1 sanduíche(s)- 500 kcal



[Sopa enlatada com pedaços \(não cremosa\)](#)
1 lata(s)- 247 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)
3 dosador- 327 kcal

Day 2

2379 kcal ● 169g proteína (28%) ● 110g gordura (42%) ● 133g carboidrato (22%) ● 45g fibra (8%)

Café da manhã

450 kcal, 18g proteína, 37g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Castanhas de caju torradas](#)
1/6 xícara(s)- 156 kcal



[Torrada com homus](#)
2 fatia(s)- 293 kcal

Lanches

170 kcal, 3g proteína, 22g carboidratos líquidos, 7g gordura



[Crackers](#)
10 biscoito(s)- 169 kcal

Almoço

725 kcal, 19g proteína, 43g carboidratos líquidos, 42g gordura



[Pão de alho vegano simples](#)
2 fatia(s)- 252 kcal



[Zoodles com molho de abacate](#)
471 kcal

Jantar

710 kcal, 58g proteína, 27g carboidratos líquidos, 38g gordura



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



[Leite de soja](#)
2 xícara(s)- 169 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)
3 dosador- 327 kcal

Day 3

2363 kcal ● 177g proteína (30%) ● 87g gordura (33%) ● 185g carboidrato (31%) ● 33g fibra (6%)

Café da manhã

315 kcal, 16g proteína, 33g carboidratos líquidos, 10g gordura



Leite de soja

1 3/4 xícara(s)- 148 kcal



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 kcal

Almoço

730 kcal, 22g proteína, 74g carboidratos líquidos, 35g gordura



Salada de tomate e pepino

71 kcal



Sanduíche de queijo vegano grelhado

2 sanduíche(s)- 662 kcal

Lanches

295 kcal, 42g proteína, 11g carboidratos líquidos, 7g gordura



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoas

251 kcal

Jantar

695 kcal, 25g proteína, 64g carboidratos líquidos, 34g gordura



Castanhas de caju torradas

1/3 xícara(s)- 261 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Nuggets Chik'n

6 nuggets- 331 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 4

2411 kcal ● 199g proteína (33%) ● 87g gordura (32%) ● 163g carboidrato (27%) ● 45g fibra (7%)

Café da manhã

315 kcal, 16g proteína, 33g carboidratos líquidos, 10g gordura



Leite de soja

1 3/4 xícara(s)- 148 kcal



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 kcal

Almoço

780 kcal, 43g proteína, 53g carboidratos líquidos, 35g gordura



Salada de tomate e pepino

282 kcal



Refogado de cenoura com carne moída

498 kcal

Lanches

295 kcal, 42g proteína, 11g carboidratos líquidos, 7g gordura



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoas

251 kcal

Jantar

695 kcal, 25g proteína, 64g carboidratos líquidos, 34g gordura



Castanhas de caju torradas

1/3 xícara(s)- 261 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Nuggets Chik'n

6 nuggets- 331 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 5

2388 kcal ● 202g proteína (34%) ● 88g gordura (33%) ● 148g carboidrato (25%) ● 48g fibra (8%)

Café da manhã

395 kcal, 15g proteína, 27g carboidratos líquidos, 23g gordura



Yogurte de amêndoas
1 pote(s)- 191 kcal



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

Almoço

675 kcal, 43g proteína, 57g carboidratos líquidos, 27g gordura



Pão naan
1 unidade(s)- 262 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



Tofu assado
12 oz- 339 kcal

Lanches

295 kcal, 42g proteína, 11g carboidratos líquidos, 7g gordura



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoas
251 kcal

Jantar

695 kcal, 30g proteína, 51g carboidratos líquidos, 29g gordura



Hambúrguer vegetal
1 hambúrguer- 275 kcal



Couve com alho
279 kcal



Refogado de couve-flor com espinafre
2 xícara(s)- 142 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 6

2369 kcal ● 174g proteína (29%) ● 95g gordura (36%) ● 153g carboidrato (26%) ● 51g fibra (9%)

Café da manhã

395 kcal, 15g proteína, 27g carboidratos líquidos, 23g gordura



Yogurte de amêndoas
1 pote(s)- 191 kcal



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

Lanches

275 kcal, 14g proteína, 15g carboidratos líquidos, 14g gordura



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



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

Almoço

675 kcal, 43g proteína, 57g carboidratos líquidos, 27g gordura



Pão naan
1 unidade(s)- 262 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



Tofu assado
12 oz- 339 kcal

Jantar

695 kcal, 30g proteína, 51g carboidratos líquidos, 29g gordura



Hambúrguer vegetal
1 hambúrguer- 275 kcal



Couve com alho
279 kcal



Refogado de couve-flor com espinafre
2 xícara(s)- 142 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 7

2402 kcal ● 153g proteína (25%) ● 100g gordura (37%) ● 174g carboidrato (29%) ● 49g fibra (8%)

Café da manhã

395 kcal, 15g proteína, 27g carboidratos líquidos, 23g gordura



Yogurte de amêndoas
1 pote(s)- 191 kcal



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

Lanches

275 kcal, 14g proteína, 15g carboidratos líquidos, 14g gordura



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



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

Almoço

750 kcal, 26g proteína, 79g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
245 kcal



Sub vegano de cheesesteak com homus
1 sub(s)- 503 kcal

Jantar

655 kcal, 26g proteína, 50g carboidratos líquidos, 36g gordura



Tofu empanado em nozes (vegano)
426 kcal



Milho
231 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Lista de Compras



Bebidas

- proteína em pó
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
- água
1 3/4 galão (mL)
- leite de amêndoas sem açúcar
2 1/4 xícara (mL)

Produtos de nozes e sementes

- castanhas de caju torradas
1 xícara (137g)
- sementes de gergelim
1 1/2 colher de sopa (14g)
- nozes
4 colher de sopa, picada (29g)

Produtos de panificação

- pão
16 oz (448g)
- biscoitos salgados multigrãos
20 bolachas salgadas (70g)
- pães Kaiser
1 pão (≈9 cm diâ.) (57g)
- pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)
- pão naan
2 pedaço(s) (180g)

Leguminosas e produtos derivados

- homus
1/2 lbs (212g)
- tempeh
2 oz (57g)
- carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
6 oz (170g)
- molho de soja (tamari)
1/2 lbs (mL)
- tofu extra firme
1 1/2 lbs (680g)
- tofu firme
6 oz (170g)

Gorduras e óleos

- molho para salada
6 2/3 oz (mL)
- óleo
1/4 lbs (mL)
- maionese vegana
2 oz (53g)

Sopas, molhos e caldos

- molho barbecue
4 colher de sopa (72g)
- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

Outro

- hambúrguer vegetal
3 hambúrguer (213g)
- couve-flor congelada
1 xícara (128g)
- linguiça vegana
1 1/2 salsicha (150g)
- leite de soja sem açúcar
8 xícara(s) (mL)
- proteína em pó, chocolate
4 1/2 concha (1/3 xícara cada) (140g)
- queijo vegano fatiado
5 fatia(s) (101g)
- nuggets veganos tipo frango
12 nuggets (258g)
- iogurte de amêndoas, saborizado
3 recipiente (450g)
- folhas verdes variadas
1 embalagem (155 g) (147g)
- couve-flor ralada congelada
4 xícara, congelada (424g)
- pão tipo sub(s)
1 pão(ões) (85g)

Especiarias e ervas

- mostarda Dijon
1 1/4 colher de sopa (19g)
- manjericão fresco
1 xícara, folhas inteiras (24g)
- flocos de pimenta vermelha
1/4 colher de sopa (1g)
- sal
1/2 colher de chá (3g)

Frutas e sucos de frutas

- suco de limão
1 1/2 fl oz (mL)
- abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
- maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)
- suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)

Doces

azeite
2 colher de chá (mL)

cacau em pó
1 1/2 colher de sopa (8g)

Vegetais e produtos vegetais

- cebola roxa**
2 pequeno (140g)
- pepino**
2 pepino (≈21 cm) (602g)
- tomates**
12 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (1502g)
- pimentão vermelho**
1/4 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (30g)
- cebola**
2 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (265g)
- pimentão verde**
1/4 médio (30g)
- alho**
14 3/4 dente(s) (de alho) (44g)
- abobrinha**
1 grande (323g)
- ketchup**
5 colher de sopa (85g)
- cenouras**
3 médio (182g)
- coentro fresco**
1 1/2 colher de sopa, picado (5g)
- couve-manteiga (collard greens)**
1 3/4 lbs (794g)
- espinafre fresco**
2 xícara(s) (60g)
- gengibre fresco**
1 1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)
- grãos de milho congelados**
1 2/3 xícara (227g)
- alface romana (romaine)**
1 1/4 corações (625g)
- pimentão**
1 médio (119g)

Cereais matinais

aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)

Lanches

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

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s) - 156 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas
3 colher de sopa (26g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
6 colher de sopa (51g)

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.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Leite de soja

1 3/4 xícara(s) - 148 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar
1 3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja sem açúcar
3 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Aveia instantânea com água

1 pacote(s) - 165 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

aveia instantânea com sabor
1 sachê (43g)
água
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)
água
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje a água por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

iogurte de amêndoas

1 pote(s) - 191 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

iogurte de amêndoas, saborizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 3 refeições:

iogurte de amêndoas, saborizado
3 recipiente (450g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Almoço 1

Comer em dia 1

Salada de tomate e pepino

212 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 22g carboidrato ● 4g fibra



molho para salada
3 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
3/4 pequeno (53g)
pepino, fatiado finamente
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)
tomates, fatiado finamente
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Sanduíches de tempeh ao molho barbecue

1 sanduíche(s) - 454 kcal ● 19g proteína ● 10g gordura ● 65g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

molho barbecue
4 colher de sopa (72g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
pães Kaiser
1 pão (≈9 cm diâ.) (57g)
tempeh, esfarelado
2 oz (57g)
pimentão vermelho, sem sementes e picado
1/4 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (30g)
cebola, picado
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
pimentão verde, sem sementes e picado
1/4 médio (30g)

1. Despeje o molho barbecue em uma tigela média. Esfarele o tempeh no molho e deixe marinar por cerca de 10 minutos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione os pimentões vermelho e verde e a cebola. Cozinhe, mexendo frequentemente, até ficarem macios. Junte o tempeh e o molho barbecue e aqueça bem.
3. Coloque a mistura de tempeh nos pães tipo kaiser e sirva.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

Pão de alho vegano simples

2 fatia(s) - 252 kcal ● 8g proteína ● 11g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 fatia(s)

pão
2 fatia (64g)
azeite
2 colher de chá (mL)
alho, picado fino
2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Regue o pão com o óleo, polvilhe o alho e toste em um forno elétrico até o pão ficar dourado.

Zoodles com molho de abacate

471 kcal ● 10g proteína ● 31g gordura ● 18g carboidrato ● 20g fibra



água
1/3 xícara(s) (mL)
suco de limão
3 colher de sopa (mL)
manjericão fresco
1 xícara, folhas inteiras (24g)
tomates, cortado ao meio
10 tomatinhos (170g)
abobrinha
1 grande (323g)
abacates, descascado e sem sementes
1 abacate(s) (201g)

1. Usando um espiralizador ou um descascador, faça os noodles de abobrinha.
2. Coloque a água, o suco de limão, o abacate e o manjericão no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
3. Em uma tigela, misture os noodles de abobrinha, os tomates e o molho e mexa delicadamente até ficarem bem envolvidos. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.
4. Observação: embora esta receita fique melhor fresca, ela pode ser conservada na geladeira por um ou dois dias.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3

Salada de tomate e pepino

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



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)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Sanduíche de queijo vegano grelhado

2 sanduíche(s) - 662 kcal ● 20g proteína ● 31g gordura ● 67g carboidrato ● 8g fibra

Rende 2 sanduíche(s)



pão
4 fatia (128g)
óleo
2 colher de chá (mL)
queijo vegano fatiado
4 fatia(s) (80g)

1. Preaqueça a frigideira em fogo médio-baixo com metade do óleo.\r\nColoque uma fatia de pão na frigideira e cubra com o queijo e a outra fatia de pão.\r\nGrelhe até dourar levemente - retire da frigideira e adicione o óleo restante. Vire o sanduíche e grelhe o outro lado. Continue até o queijo derreter.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 4

Salada de tomate e pepino

282 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 30g carboidrato ● 6g fibra



molho para salada
4 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1 pequeno (70g)
pepino, fatiado finamente
1 pepino (≈21 cm) (301g)
tomates, fatiado finamente
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

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.

Almoço 5

Comer em dia 5 e dia 6

Pão naan

1 unidade(s) - 262 kcal ● 9g proteína ● 5g gordura ● 43g carboidrato ● 2g fibra

Para uma única refeição:



pão naan
1 pedaço(s) (90g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan
2 pedaço(s) (180g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Tofu assado

12 oz - 339 kcal ● 33g proteína ● 18g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

molho de soja (tamari)
6 colher de sopa (mL)
sementes de gergelim
3/4 colher de sopa (7g)
tofu extra firme
3/4 lbs (340g)
gengibre fresco, descascado e ralado
3/4 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)

Para todas as 2 refeições:

molho de soja (tamari)
3/4 xícara (mL)
sementes de gergelim
1 1/2 colher de sopa (14g)
tofu extra firme
1 1/2 lbs (680g)
gengibre fresco, descascado e ralado
1 1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)

1. Seque o tofu com papel-toalha e corte em cubos.
2. Preaqueça o forno a 350°F (175°C) e unte levemente uma assadeira.
3. Aqueça uma pequena frigideira em fogo médio. Torre as sementes de gergelim até ficarem perfumadas, cerca de 1–2 minutos.
4. Em uma tigela grande, misture os cubos de tofu com molho de soja, gengibre e as sementes de gergelim torradas até ficarem bem revestidos.
5. Distribua o tofu na assadeira preparada e asse por 15 minutos. Vire os cubos e continue assando até ficarem firmes e aquecidos por completo, cerca de mais 15 minutos. Sirva.

Almoço 6 ↗

Comer em dia 7

Salada simples com tomates e cenouras

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



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

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

Sub vegano de cheesesteak com homus

1 sub(s) - 503 kcal ● 16g proteína ● 17g gordura ● 62g carboidrato ● 9g fibra



Rende 1 sub(s)
pão tipo sub(s)
1 pão(ões) (85g)
óleo
1 colher de chá (mL)
queijo vegano fatiado
1 fatia(s) (20g)
flocos de pimenta vermelha
4 pitada (1g)
homus
4 colher de sopa (62g)
alho, picado fino
1 dente (de alho) (3g)
pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas
1 médio (119g)
cebola, cortado em tiras finas
1/2 grande (75g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione cebola, pimentão, alho e pimenta vermelha em flocos. Refogue por 5–7 minutos até amolecerem.
2. Espalhe homus no interior do pão e recheie com a mistura de pimentões. Cubra com queijo.
3. Opcional: gratine o sanduíche por um ou dois minutos até o queijo derreter e o pão ficar tostado.
4. Sirva.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Crackers

10 biscoito(s) - 169 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:
biscoitos salgados multigrãos
10 bolachas salgadas (35g)

Para todas as 2 refeições:
biscoitos salgados multigrãos
20 bolachas salgadas (70g)

1. Aproveite.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Tomates-cereja

12 tomates-cereja - 42 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

tomates

12 tomatinhos (204g)

Para todas as 3 refeições:

tomates

36 tomatinhos (612g)

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

Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoas

251 kcal ● 40g proteína ● 7g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

leite de amêndoas sem açúcar

3/4 xícara (mL)

cacau em pó

1/2 colher de sopa (3g)

proteína em pó, chocolate

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

Para todas as 3 refeições:

água

4 1/2 xícara(s) (mL)

leite de amêndoas sem açúcar

2 1/4 xícara (mL)

cacau em pó

1 1/2 colher de sopa (8g)

proteína em pó, chocolate

4 1/2 concha (1/3 xícara cada) (140g)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

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.

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 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
abacates, maduro, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)

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

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Patty melt

1 sanduíche(s) - 500 kcal ● 20g proteína ● 26g gordura ● 38g carboidrato ● 9g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

pão

2 fatia(s) (64g)

hambúrguer vegetal

1 hambúrguer (71g)

mostarda Dijon

1/2 colher de sopa (8g)

maionese vegana

2 colher de sopa (30g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

cebola, fatiado finamente

1/2 pequeno (35g)

1. Aqueça cerca de 2/3 do óleo em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione as cebolas em metade da frigideira e tempere com sal e pimenta. Adicione o hambúrguer vegetal no outro lado. Cozinhe as cebolas até começarem a dourar, 10–12 minutos. Cozinhe o hambúrguer 5–6 minutos de cada lado (ou conforme instruções da embalagem). Desligue o fogo e reserve.
2. Misture a maionese e a mostarda em uma tigela pequena. Espalhe o molho uniformemente em todos os lados do pão.
3. Coloque o hambúrguer na fatia de baixo e cubra com as cebolas e a outra fatia de pão.
4. Limpe a frigideira e aqueça o óleo restante em fogo médio. Adicione os patty melts e cozinhe até dourar, cerca de 5–7 minutos de cada lado.
5. Corte ao meio e sirva.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 lata(s)

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

Salsichas veganas com purê de couve-flor

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



Rende 1 1/2 salsicha(s)

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)

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.

Leite de soja

2 xícara(s) - 169 kcal ● 14g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 xícara(s)

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

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Castanhas de caju torradas

1/3 xícara(s) - 261 kcal ● 7g proteína ● 20g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas
5 colher de sopa (43g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
10 colher de sopa (86g)

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.

Nuggets Chik'n

6 nuggets - 331 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 31g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

ketchup
1 1/2 colher de sopa (26g)
nuggets veganos tipo frango
6 nuggets (129g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup
3 colher de sopa (51g)
nuggets veganos tipo frango
12 nuggets (258g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Hambúrguer vegetal

1 hambúrguer - 275 kcal ● 11g proteína ● 5g gordura ● 41g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)
ketchup
1 colher de sopa (17g)
folhas verdes variadas
1 oz (28g)
hambúrguer vegetal
1 hambúrguer (71g)

Para todas as 2 refeições:

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

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.

Couve com alho

279 kcal ● 12g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)
14 oz (397g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
sal
1/4 colher de chá (1g)
alho, picado
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)
1 3/4 lbs (794g)
óleo
1 3/4 colher de sopa (mL)
sal
1/2 colher de chá (3g)
alho, picado
5 1/4 dente(s) (de alho) (16g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciá-la e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Refogado de couve-flor com espinafre

2 xícara(s) - 142 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

couve-flor ralada congelada
2 xícara, congelada (212g)
óleo
2 colher de chá (mL)
alho, cortado em cubos
2 dente(s) (de alho) (6g)
espinafre fresco, picado
1 xícara(s) (30g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor ralada congelada
4 xícara, congelada (424g)
óleo
4 colher de chá (mL)
alho, cortado em cubos
4 dente(s) (de alho) (12g)
espinafre fresco, picado
2 xícara(s) (60g)

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 5

Comer em dia 7

Tofu empanado em nozes (vegano)

426 kcal ● 20g proteína ● 34g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
mostarda Dijon
3/4 colher de sopa (11g)
maionese vegana
1 1/2 colher de sopa (23g)
nozes
4 colher de sopa, picada (29g)
tofu firme, escorrido
6 oz (170g)
alho, cortado em cubos
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga e reserve.
2. Corte o tofu em tiras de aproximadamente 2 onças. Envolva as tiras em um pano limpo e pressione para retirar o excesso de água.
3. Tempere o tofu com sal e pimenta a gosto. Reserve.
4. Em uma tigela pequena, misture a maionese vegana, a mostarda dijon, o alho e o suco de limão.
5. Usando uma colher, pegue cerca de metade da mistura de maionese (reservando a outra metade para o molho) e espalhe uniformemente sobre todas as tiras de tofu, deixando a base sem cobertura.
6. Pressione as nozes picadas até que todos os lados estejam cobertos, também deixando a base sem cobertura.
7. Coloque o tofu na assadeira e asse por cerca de 20 minutos até o tofu aquecer e as nozes tostarem.
8. Sirva com a metade restante da mistura de maionese.

Milho

231 kcal ● 7g proteína ● 2g gordura ● 42g carboidrato ● 5g fibra



grãos de milho congelados
1 2/3 xícara (227g)

1. Prepare conforme as instruções
da embalagem.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 dosador - 327 kcal ● 73g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
água
3 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
água
21 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui
instruções.