

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 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


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


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 amêndoa

251 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Shake de proteína

3 dosador- 327 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


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


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


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 amêndoa

251 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Shake de proteína

3 dosador- 327 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


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


Café da manhã

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



logurte de amêndoa

1 pote(s)- 191 kcal




Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 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 amêndoa

251 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Shake de proteína

3 dosador- 327 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

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

logurte de amêndoa


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

Suplemento(s) de proteína


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

Shake de proteína

3 dosador- 327 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

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

logurte de amêndoa


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

Suplemento(s) de proteína


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

Shake de proteína

3 dosador- 327 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

Bebidas

- ☐ proteína em pó
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
- ☐ água
1 3/4 galão (mL)
- ☐ leite de amêndoa 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 amêndoa, 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)
- ☐ manjeriço 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)

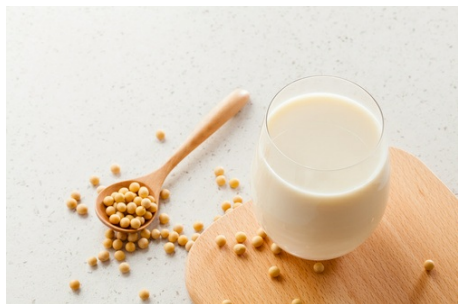
1. (Opcional) Torre o pão.
2. Espalhe homus sobre o pão e sirva.

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 amêndoa

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



Para uma única refeição:

iogurte de amêndoa, saborizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 3 refeições:

iogurte de amêndoa, 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)

manjerição 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 manjerição 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.
Coloque uma fatia de pão na frigideira e cubra com o queijo e a outra fatia de pão.
Grelhe 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)
gingibre 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)
gingibre 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 grosseiramente

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 amêndoa

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



Para uma única refeição:

água
1 1/2 xícara(s) (mL)
leite de amêndoa 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 amêndoa 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)

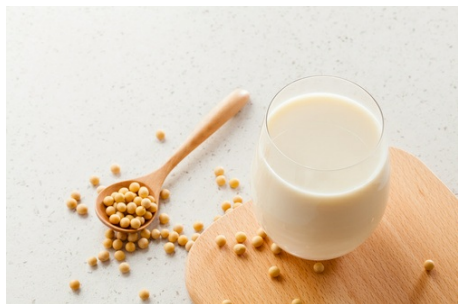
1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

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)

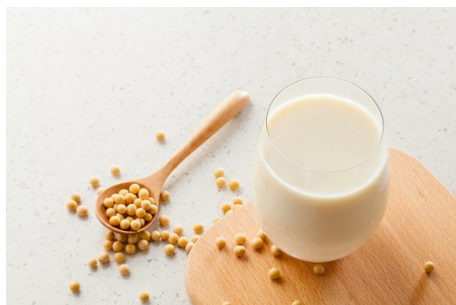
cebola, fatiado fino

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 amaciar 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. Envolve 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.