

Meal Plan - Dieta vegana de 2500 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 2479 kcal ● 179g proteína (29%) ● 105g gordura (38%) ● 159g carboidrato (26%) ● 46g fibra (7%)

Café da manhã

435 kcal, 18g proteína, 42g carboidratos líquidos, 20g gordura



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal



Iogurte de leite de soja
2 pote- 271 kcal

Almoço

515 kcal, 17g proteína, 75g carboidratos líquidos, 12g gordura



Hambúrguer vegetal
1 hambúrguer- 275 kcal



Pimentões cozidos
3/4 pimentão(s)- 90 kcal



Cuscuz
151 kcal

Lanches

330 kcal, 18g proteína, 9g carboidratos líquidos, 22g gordura



Pistaches
188 kcal



Leite de soja
1 2/3 xícara(s)- 141 kcal

Jantar

870 kcal, 53g proteína, 31g carboidratos líquidos, 49g gordura



Tempeh básico
8 oz- 590 kcal



Tomates assados
4 tomate(s)- 238 kcal



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 2

2374 kcal ● 178g proteína (30%) ● 72g gordura (27%) ● 211g carboidrato (36%) ● 42g fibra (7%)

Café da manhã

435 kcal, 18g proteína, 42g carboidratos líquidos, 20g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal



Iogurte de leite de soja

2 pote- 271 kcal

Almoço

690 kcal, 41g proteína, 83g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s)- 494 kcal



Tomates-cereja

9 tomates-cereja- 32 kcal



Pretzels

165 kcal

Lanches

330 kcal, 18g proteína, 9g carboidratos líquidos, 22g gordura



Pistaches

188 kcal



Leite de soja

1 2/3 xícara(s)- 141 kcal

Jantar

590 kcal, 28g proteína, 74g carboidratos líquidos, 14g gordura



Goulash de feijão e tofu

437 kcal



Arroz integral

2/3 xícara de arroz integral cozido- 153 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 3

2556 kcal ● 196g proteína (31%) ● 64g gordura (23%) ● 269g carboidrato (42%) ● 30g fibra (5%)

Café da manhã

435 kcal, 18g proteína, 42g carboidratos líquidos, 20g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal



Iogurte de leite de soja

2 pote- 271 kcal

Almoço

765 kcal, 63g proteína, 63g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



Milho

231 kcal

Lanches

275 kcal, 5g proteína, 59g carboidratos líquidos, 1g gordura



Uvas-passas

1/4 xícara- 137 kcal



Torta de arroz

4 bolacha(s) de arroz- 139 kcal

Jantar

750 kcal, 38g proteína, 102g carboidratos líquidos, 15g gordura



Espaguete com almôndegas vegetarianas

664 kcal



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 4

2488 kcal ● 182g proteína (29%) ● 84g gordura (30%) ● 212g carboidrato (34%) ● 38g fibra (6%)

Café da manhã

340 kcal, 8g proteína, 4g carboidratos líquidos, 28g gordura



Abacate
176 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal

Lanches

275 kcal, 5g proteína, 59g carboidratos líquidos, 1g gordura



Uvas-passas
1/4 xícara- 137 kcal



Torta de arroz
4 bolacha(s) de arroz- 139 kcal

Almoço

765 kcal, 63g proteína, 63g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salsicha vegana
2 salsicha(s)- 536 kcal



Milho
231 kcal

Jantar

775 kcal, 35g proteína, 82g carboidratos líquidos, 28g gordura



Leite de soja
2 3/4 xícara(s)- 233 kcal



Arroz e feijão de Belize
543 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 5

2492 kcal ● 158g proteína (25%) ● 78g gordura (28%) ● 243g carboidrato (39%) ● 45g fibra (7%)

Café da manhã

340 kcal, 8g proteína, 4g carboidratos líquidos, 28g gordura



Abacate
176 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal

Lanches

275 kcal, 5g proteína, 59g carboidratos líquidos, 1g gordura



Uvas-passas
1/4 xícara- 137 kcal



Torta de arroz
4 bolacha(s) de arroz- 139 kcal

Almoço

770 kcal, 38g proteína, 95g carboidratos líquidos, 20g gordura



Arroz pilaf com almôndegas sem carne
558 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate
213 kcal

Jantar

775 kcal, 35g proteína, 82g carboidratos líquidos, 28g gordura



Leite de soja
2 3/4 xícara(s)- 233 kcal



Arroz e feijão de Belize
543 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 6 2460 kcal ● 170g proteína (28%) ● 105g gordura (39%) ● 177g carboidrato (29%) ● 32g fibra (5%)

Café da manhã

315 kcal, 17g proteína, 36g carboidratos líquidos, 9g gordura



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal



Smoothie proteico de morango e banana

1/2 smoothie(s)- 194 kcal

Lanches

300 kcal, 11g proteína, 21g carboidratos líquidos, 15g gordura



Morangos

2 1/4 xícara(s)- 117 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal

Almoço

755 kcal, 32g proteína, 58g carboidratos líquidos, 42g gordura



Tofu ao molho buffalo com ranch vegano

506 kcal



Cuscuz

251 kcal

Jantar

765 kcal, 37g proteína, 59g carboidratos líquidos, 38g gordura



Amêndoas torradas

1/3 xícara(s)- 277 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Tenders de chik'n crocantes

6 2/3 tender(es)- 381 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 7 2460 kcal ● 170g proteína (28%) ● 105g gordura (39%) ● 177g carboidrato (29%) ● 32g fibra (5%)

Café da manhã

315 kcal, 17g proteína, 36g carboidratos líquidos, 9g gordura



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal



Smoothie proteico de morango e banana

1/2 smoothie(s)- 194 kcal

Almoço

755 kcal, 32g proteína, 58g carboidratos líquidos, 42g gordura



Tofu ao molho buffalo com ranch vegano

506 kcal



Cuscuz

251 kcal

Lanches

300 kcal, 11g proteína, 21g carboidratos líquidos, 15g gordura



Morangos

2 1/4 xícara(s)- 117 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal

Jantar

765 kcal, 37g proteína, 59g carboidratos líquidos, 38g gordura



Amêndoas torradas

1/3 xícara(s)- 277 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Tenders de chik'n crocantes

6 2/3 tender(es)- 381 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
22 concha (1/3 xícara cada) (682g)
- água
22 xícara (mL)

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas
1/2 lbs (235g)
- pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)
- leite de coco enlatado
1/2 xícara (mL)
- sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

Outro

- iogurte de soja
6 recipiente(s) (902g)
- folhas verdes variadas
1 embalagem (155 g) (158g)
- hambúrguer vegetal
1 hambúrguer (71g)
- leite de soja sem açúcar
10 xícara(s) (mL)
- almôndegas veganas congeladas
7 1/2 almôndega(s) (225g)
- linguiça vegana
4 salsicha (400g)
- ervilhas-tortas
1/6 xícara (16g)
- cubos de gelo
1 xícara(s) (140g)
- tenders 'chik'n' sem carne
13 1/3 pedaços (340g)
- ranch vegano
6 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- tempeh
1/2 lbs (227g)
- feijão branco, enlatado
1/2 lata(s) (220g)
- tofu firme
1 1/2 lbs (695g)
- feijão-vermelho (kidney beans)
3/4 lata (336g)

Produtos de panificação

- pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)

Grãos cerealíferos e massas

- couscous instantâneo, saborizado
1 caixa (165 g) (178g)
- arroz integral
1/4 xícara (42g)
- massa seca crua
4 oz (114g)
- arroz branco de grão longo
3/4 xícara (139g)

Sopas, molhos e caldos

- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)
- molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)
- molho Frank's Red Hot
1/2 xícara (mL)

Lanches

- pretzels, crocantes, salgados
1 1/2 oz (43g)
- bolachas de arroz, qualquer sabor
12 bolo (108g)
- barrinha de granola pequena
2 barra (50g)

Especiarias e ervas

- páprica
1/2 colher de sopa (3g)
- tomilho fresco
2 pitada (0g)
- sal
1 1/2 pitada (1g)
- pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)

Frutas e sucos de frutas

- uvas-passas
3/4 xícara, compacta (124g)
- abacates
1 abacate(s) (201g)

Gorduras e óleos

- óleo**
2 1/2 oz (mL)
- molho para salada**
2 1/2 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- tomates**
7 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (900g)
- ketchup**
1/4 xícara (74g)
- pimentão**
3/4 grande (123g)
- cebola**
7/8 médio (diâ. 6,5 cm) (96g)
- alho**
2 3/4 dente(s) (de alho) (8g)
- grãos de milho congelados**
3 1/3 xícara (453g)
- pimentão vermelho**
3/8 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.)
(45g)
- aipo cru**
1 2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento)
(67g)
- pepino**
5/6 pepino (≈21 cm) (251g)

- suco de limão**
1 colher de chá (mL)
- morangos congelados**
1 1/2 xícara, sem descongelar (224g)
- banana**
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)
- maçãs**
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)
- morangos**
4 1/2 xícara, inteira (648g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- mistura de arroz temperada**
3/8 caixa (225 g) (85g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas
1/2 xícara, inteira (80g)

1. A receita não possui instruções.

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 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

abacates
1/2 abacate(s) (101g)
suco de limão
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

abacates
1 abacate(s) (201g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Barra de granola pequena

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

barrinha de granola pequena
1 barra (25g)

Para todas as 2 refeições:

barrinha de granola pequena
2 barra (50g)

1. A receita não possui instruções.

Smoothie proteico de morango e banana

1/2 smoothie(s) - 194 kcal ● 15g proteína ● 4g gordura ● 21g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

cubos de gelo
1/2 xícara(s) (70g)
morangos congelados
3/4 xícara, sem descongelar (112g)
amêndoas
5 amêndoas (6g)
água
1 colher de sopa (mL)
proteína em pó
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
banana, congelado, descascado e fatiado
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

Para todas as 2 refeições:

cubos de gelo
1 xícara(s) (140g)
morangos congelados
1 1/2 xícara, sem descongelar (224g)
amêndoas
10 amêndoas (12g)
água
2 colher de sopa (mL)
proteína em pó
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
banana, congelado, descascado e fatiado
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

1. Coloque a banana, os morangos, as amêndoas e a água no liquidificador. Bata para misturar, depois adicione os cubos de gelo e processe até ficar cremoso. Adicione o pó de proteína e continue batendo até incorporar bem, cerca de 30 segundos.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Hambúrguer vegetal

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



Rende 1 hambúrguer

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

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.

Pimentões cozidos

3/4 pimentão(s) - 90 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 3/4 pimentão(s)

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
pimentão, sem sementes e cortado em tiras
3/4 grande (123g)

1. No fogão: aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as tiras de pimentão e cozinhe até amolecer, cerca de 5-10 minutos.
2. Forno: pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture as tiras de pimentão com o óleo e tempere com sal e pimenta. Asse por cerca de 20-25 minutos até amolecerem.

Cuscuz

151 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



couscous instantâneo, saborizado
1/4 caixa (165 g) (41g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g proteína ● 14g gordura ● 46g carboidrato ● 11g fibra



Rende 2 lata(s)

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Tomates-cereja

9 tomates-cereja - 32 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 9 tomates-cereja

tomates

9 tomatinhos (153g)

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

Pretzels

165 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 33g carboidrato ● 2g fibra



pretzels, crocantes, salgados

1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Salsicha vegana

2 salsicha(s) - 536 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

linguiça vegana
2 salsicha (200g)

Para todas as 2 refeições:

linguiça vegana
4 salsicha (400g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Milho

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

grãos de milho congelados
3 1/3 xícara (453g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

Arroz pilaf com almôndegas sem carne

558 kcal ● 31g proteína ● 12g gordura ● 74g carboidrato ● 8g fibra



mistura de arroz temperada

3/8 caixa (225 g) (85g)

almôndegas veganas congeladas

4 1/2 almôndega(s) (135g)

tomates

4 1/2 tomatinhos (77g)

ervilhas-tortas, pontas aparadas

1/6 xícara (16g)

1. Prepare a mistura de arroz conforme as instruções para fogão, mas na metade do tempo de cozimento, misture os tomates e as ervilhas tortas e deixe cozinhar pelo restante do tempo. Reserve.

2. Enquanto isso, prepare as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.

3. Sirva a mistura de arroz no prato e cubra com as almôndegas veganas. Sirva.

Salada simples com aipo, pepino e tomate

213 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 21g carboidrato ● 7g fibra



molho para salada

2 1/2 colher de sopa (mL)

aipo cru, picado

1 2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (67g)

folhas verdes variadas

5/6 embalagem (155 g) (129g)

pepino, fatiado

5/6 pepino (≈21 cm) (251g)

tomates, cortado em cubinhos

5/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (102g)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.

2. Regue com o molho de salada ao servir.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Tofu ao molho buffalo com ranch vegano

506 kcal ● 23g proteína ● 42g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

molho Frank's Red Hot

4 colher de sopa (mL)

ranch vegano

3 colher de sopa (mL)

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

2/3 lbs (298g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

molho Frank's Red Hot

1/2 xícara (mL)

ranch vegano

6 colher de sopa (mL)

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

1 1/3 lbs (595g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tofu com molho ranch vegano.

Cuscuz

251 kcal ● 9g proteína ● 1g gordura ● 50g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

couscous instantâneo, saborizado

3/8 caixa (165 g) (69g)

Para todas as 2 refeições:

couscous instantâneo, saborizado

5/6 caixa (165 g) (137g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Leite de soja

1 2/3 xícara(s) - 141 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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 3 refeições:

uvas-passas
3/4 xícara, compacta (124g)

1. A receita não possui instruções.

Torta de arroz

4 bolacha(s) de arroz - 139 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 28g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

bolachas de arroz, qualquer sabor
4 bolo (36g)

Para todas as 3 refeições:

bolachas de arroz, qualquer sabor
12 bolo (108g)

1. Aproveite.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Morangos

2 1/4 xícara(s) - 117 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 18g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

morangos
2 1/4 xícara, inteira (324g)

Para todas as 2 refeições:

morangos
4 1/2 xícara, inteira (648g)

1. A receita não possui instruções.

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)

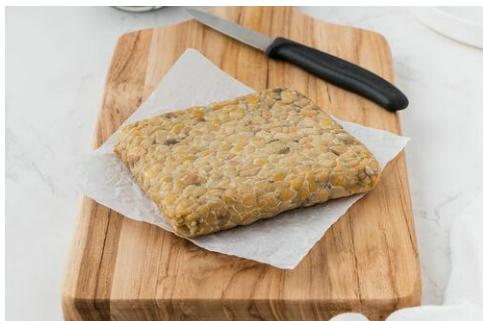
1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Tempeh básico

8 oz - 590 kcal ● 48g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 16g fibra



Rende 8 oz

tempeh

1/2 lbs (227g)

óleo

4 colher de chá (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.

Tomates assados

4 tomate(s) - 238 kcal ● 3g proteína ● 19g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Rende 4 tomate(s)

óleo

4 colher de chá (mL)

tomates

4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (364g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Tomates-cereja

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



Rende 12 tomates-cereja

tomates

12 tomatinhos (204g)

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

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

Goulash de feijão e tofu

437 kcal ● 25g proteína ● 13g gordura ● 44g carboidrato ● 13g fibra



óleo
1/2 colher de sopa (mL)
páprica
1/2 colher de sopa (3g)
tomilho fresco
2 pitada (0g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (220g)
cebola, cortado em cubos
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
alho, picado fino
1/2 dente (de alho) (2g)
tofu firme, escorrido e cortado em cubos
1/4 lbs (99g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite por cerca de 5 minutos até dourar.
2. Adicione a cebola e o alho e cozinhe por cerca de 8 minutos. Acrescente páprica, tomilho, um splash de água e um pouco de sal/pimenta a gosto. Mexa.
3. Adicione os feijões e cozinhe por mais 5 minutos aproximadamente, mexendo frequentemente, até os feijões aquecerem. Sirva.

Arroz integral

2/3 xícara de arroz integral cozido - 153 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 31g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2/3 xícara de arroz integral cozido
sal
1 1/3 pitada (1g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
arroz integral
1/4 xícara (42g)

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

Espaguete com almôndegas vegetarianas

664 kcal ● 31g proteína ● 11g gordura ● 100g carboidrato ● 11g fibra



molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)
massa seca crua
4 oz (114g)
almôndegas veganas congeladas
3 almôndega(s) (90g)

1. Cozinhe a massa e as 'almôndegas' sem carne conforme indicado nas embalagens.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Leite de soja

1 xícara(s) - 85 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 xícara(s)
leite de soja sem açúcar
1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4

Comer em dia 4 e dia 5

Leite de soja

2 3/4 xícara(s) - 233 kcal ● 19g proteína ● 12g gordura ● 6g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:
leite de soja sem açúcar
2 3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:
leite de soja sem açúcar
5 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Arroz e feijão de Belize

543 kcal ● 16g proteína ● 15g gordura ● 77g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

leite de coco enlatado
1/4 xícara (mL)
feijão-vermelho (kidney beans), escorrido
3/8 lata (168g)
água
1/4 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
6 colher de sopa (69g)
alho, picado finamente
1 dente(s) (de alho) (3g)
cebola, picado
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)
pimentão vermelho, picado
1/6 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (22g)

Para todas as 2 refeições:

leite de coco enlatado
1/2 xícara (mL)
feijão-vermelho (kidney beans), escorrido
3/4 lata (336g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
3/4 xícara (139g)
alho, picado finamente
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)
cebola, picado
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)
pimentão vermelho, picado
3/8 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (45g)

1. Adicione todos os ingredientes a uma panela e tempere com um pouco de sal.
2. Mexa e leve à fervura. Reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe até o arroz ficar macio, 20-30 minutos.
3. Sirva.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 277 kcal ● 10g proteína ● 22g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
5 colher de sopa, inteira (45g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
10 colher de sopa, inteira (89g)

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.

Tenders de chik'n crocantes

6 2/3 tender(es) - 381 kcal ● 27g proteína ● 15g gordura ● 34g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

tenders 'chik'n' sem carne

6 2/3 pedaços (170g)

ketchup

5 colher de chá (28g)

Para todas as 2 refeições:

tenders 'chik'n' sem carne

13 1/3 pedaços (340g)

ketchup

1/4 xícara (57g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.\r\n\nSirva com ketchup.

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.