

# 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



**logurte de leite de soja**

2 pote- 271 kcal

### Lanches

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



**Pistaches**

188 kcal



**Leite de soja**

1 2/3 xícara(s)- 141 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

3 dosador- 327 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

### 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

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

Lanches


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

 Pistaches  
188 kcal

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


Suplemento(s) de proteína


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


 Shake de proteína  
3 dosador- 327 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

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

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

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


Suplemento(s) de proteína


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

 Shake de proteína  
3 dosador- 327 kcal

Almoço


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

 Salsicha vegana  
2 salsicha(s)- 536 kcal

 Milho  
231 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

## 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 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

## 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 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

## 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 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

## 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

### Lanches

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



**Morangos**  
2 1/4 xícara(s)- 117 kcal



**Sementes de abóbora**  
183 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 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

## 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 amêndoa (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 amêndoa (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)

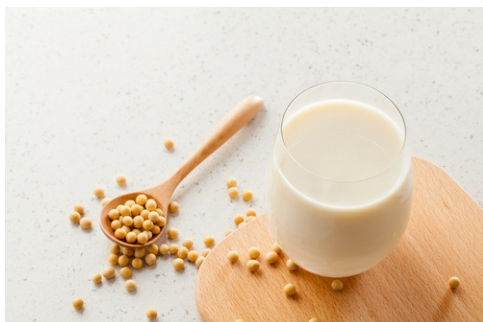
Para todas as 2 refeições:

**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)

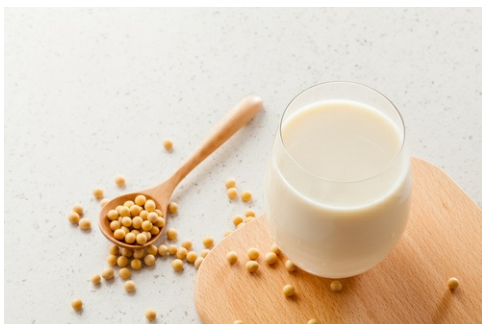
1. A receita não possui instruções.

## 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\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.
-