

# Meal Plan - Dieta vegana de 2600 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** 2558 kcal ● 185g proteína (29%) ● 90g gordura (32%) ● 200g carboidrato (31%) ● 53g fibra (8%)

## Café da manhã

380 kcal, 8g proteína, 47g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Tomates-cereja**  
6 tomates-cereja- 21 kcal



**Barra de granola pequena**  
3 barra(s)- 357 kcal

## Lanches

170 kcal, 3g proteína, 25g carboidratos líquidos, 4g gordura



**Chips assados**  
12 salgadinho(s)- 122 kcal



**Framboesas**  
2/3 xícara(s)- 48 kcal

## Almoço

895 kcal, 56g proteína, 35g carboidratos líquidos, 50g gordura



**Salada de seitan**  
718 kcal



**Abacate**  
176 kcal

## Jantar

790 kcal, 45g proteína, 91g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Batata assada básica**  
1 1/2 batata(s)- 396 kcal



**Seitan simples**  
4 oz- 244 kcal



**Espinafre salteado simples**  
149 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

## Day 2

2515 kcal ● 205g proteína (33%) ● 85g gordura (31%) ● 186g carboidrato (30%) ● 46g fibra (7%)

### Café da manhã

380 kcal, 8g proteína, 47g carboidratos líquidos, 15g gordura



#### Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



#### Barra de granola pequena

3 barra(s)- 357 kcal

### Lanches

170 kcal, 3g proteína, 25g carboidratos líquidos, 4g gordura



#### Chips assados

12 salgadinho(s)- 122 kcal



#### Framboesas

2/3 xícara(s)- 48 kcal

### Almoço

825 kcal, 65g proteína, 58g carboidratos líquidos, 34g gordura



#### Seitan com alho e pimenta

685 kcal



#### Milho

139 kcal

### Jantar

815 kcal, 55g proteína, 53g carboidratos líquidos, 31g gordura



#### Tempeh básico

8 oz- 590 kcal



#### Vagens

95 kcal



#### Batata assada básica

1/2 batata(s)- 132 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

## Day 3

2637 kcal ● 218g proteína (33%) ● 102g gordura (35%) ● 157g carboidrato (24%) ● 55g fibra (8%)

### Café da manhã

365 kcal, 15g proteína, 36g carboidratos líquidos, 10g gordura



#### Torrada com homus

2 fatia(s)- 293 kcal



#### Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal

### Almoço

825 kcal, 65g proteína, 58g carboidratos líquidos, 34g gordura



#### Seitan com alho e pimenta

685 kcal



#### Milho

139 kcal

### Lanches

305 kcal, 10g proteína, 7g carboidratos líquidos, 25g gordura



#### Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



#### Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal

### Jantar

815 kcal, 55g proteína, 53g carboidratos líquidos, 31g gordura



#### Tempeh básico

8 oz- 590 kcal



#### Vagens

95 kcal



#### Batata assada básica

1/2 batata(s)- 132 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

**Day 4** 2562 kcal ● 212g proteína (33%) ● 116g gordura (41%) ● 119g carboidrato (19%) ● 49g fibra (8%)

### Café da manhã

365 kcal, 15g proteína, 36g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Torrada com homus**  
2 fatia(s)- 293 kcal



**Framboesas**  
1 xícara(s)- 72 kcal

### Lanches

305 kcal, 10g proteína, 7g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Nozes**  
1/8 xícara(s)- 87 kcal



**Aipo com manteiga de amendoim**  
218 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

**Day 5** 2642 kcal ● 179g proteína (27%) ● 103g gordura (35%) ● 196g carboidrato (30%) ● 54g fibra (8%)

### Café da manhã

425 kcal, 8g proteína, 50g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Palitos de cenoura**  
2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal



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



**Crackers**  
12 biscoito(s)- 203 kcal

### Lanches

285 kcal, 10g proteína, 15g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Amendoins torrados**  
1/8 xícara(s)- 115 kcal



**Blondies de grão-de-bico**  
1 barra(s)- 172 kcal

### Almoço

775 kcal, 61g proteína, 36g carboidratos líquidos, 40g gordura



**Salsicha vegana**  
2 salsicha(s)- 536 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
237 kcal

### Jantar

790 kcal, 54g proteína, 37g carboidratos líquidos, 39g gordura



**Tofu e legumes assados**  
792 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

### Almoço

780 kcal, 46g proteína, 82g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Wrap de seitan e feijão**  
1 burrito(s)- 523 kcal



**Salada simples com aipo, pepino e tomate**  
256 kcal

### Jantar

825 kcal, 43g proteína, 45g carboidratos líquidos, 45g gordura



**Pão de alho vegano simples**  
1 fatia(s)- 126 kcal



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
265 kcal



**Tempeh com molho de amendoim**  
4 oz de tempeh- 434 kcal

**Day 6** 2602 kcal ● 179g proteína (27%) ● 114g gordura (39%) ● 150g carboidrato (23%) ● 65g fibra (10%)

## Café da manhã

425 kcal, 8g proteína, 50g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Palitos de cenoura**  
2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal



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



**Crackers**  
12 biscoito(s)- 203 kcal

## Lanches

285 kcal, 10g proteína, 15g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Amendoins torrados**  
1/8 xícara(s)- 115 kcal



**Blondies de grão-de-bico**  
1 barra(s)- 172 kcal

## Almoço

740 kcal, 45g proteína, 37g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Bowl de salada de taco com tempeh**  
739 kcal

## Jantar

825 kcal, 43g proteína, 45g carboidratos líquidos, 45g gordura



**Pão de alho vegano simples**  
1 fatia(s)- 126 kcal



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
265 kcal



**Tempeh com molho de amendoim**  
4 oz de tempeh- 434 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

**Day 7** 2584 kcal ● 167g proteína (26%) ● 115g gordura (40%) ● 156g carboidrato (24%) ● 63g fibra (10%)

## Café da manhã

425 kcal, 8g proteína, 50g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Palitos de cenoura**  
2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal



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



**Crackers**  
12 biscoito(s)- 203 kcal

## Lanches

285 kcal, 10g proteína, 15g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Amendoins torrados**  
1/8 xícara(s)- 115 kcal



**Blondies de grão-de-bico**  
1 barra(s)- 172 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

## Almoço

740 kcal, 45g proteína, 37g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Bowl de salada de taco com tempeh**  
739 kcal

## Jantar

805 kcal, 31g proteína, 52g carboidratos líquidos, 46g gordura



**Salada de lentilha com couve**  
584 kcal



**Amêndoas torradas**  
1/4 xícara(s)- 222 kcal

# Lista de Compras



## Bebidas

- proteína em pó**  
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
- água**  
22 1/2 xícara (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- tomates**  
6 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (792g)
- batatas**  
2 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (923g)
- espinacare fresco**  
10 xícara(s) (300g)
- alho**  
9 1/4 dente(s) (de alho) (28g)
- cebola**  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (121g)
- pimentão verde**  
4 colher de sopa, picada (37g)
- grãos de milho congelados**  
2 xícara (272g)
- vagens verdes congeladas**  
4 xícara (484g)
- aipo cru**  
6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)
- couve-de-bruxelas**  
6 oz (170g)
- pimentão**  
3/4 médio (89g)
- brócolis**  
3/4 xícara, picado (68g)
- cenouras**  
9 3/4 médio (595g)
- pepino**  
1 pepino (~21 cm) (301g)
- folhas de couve**  
2 1/4 xícara, picada (90g)

## Lanches

- barrinha de granola pequena**  
6 barra (150g)

## Gorduras e óleos

- óleo**  
3 oz (mL)
- azeite**  
3 1/4 oz (mL)

## Frutas e sucos de frutas

- abacates**  
2 1/3 abacate(s) (469g)
- suco de limão**  
1 1/3 fl oz (mL)
- framboesas**  
3 1/3 xícara (410g)
- maçãs**  
1 1/2 médio (~8 cm diâ.) (273g)

## Leguminosas e produtos derivados

- tempeh**  
34 2/3 oz (983g)
- homus**  
10 colher de sopa (150g)
- manteiga de amendoim**  
6 1/4 oz (177g)
- tofu extra firme**  
1 1/2 bloco (486g)
- molho de soja (tamari)**  
2 colher de chá (mL)
- amendoim torrado**  
6 colher de sopa (55g)
- grão-de-bico, enlatado**  
3/8 lata(s) (168g)
- feijão-preto**  
4 oz (113g)
- feijão refrito**  
1 1/3 xícara (323g)
- lentilhas, cruas**  
6 colher de sopa (72g)

## Produtos de panificação

- pão**  
6 fatia (192g)
- biscoitos salgados multigrãos**  
36 bolachas salgadas (126g)
- fermento em pó**  
3/4 pitada (0g)
- tortilhas de farinha**  
1 tortilha (~25 cm diâ.) (72g)

## Produtos de nozes e sementes

- nozes**  
1 1/4 oz (36g)
- manteiga de amêndoas**  
2 colher de sopa (31g)

molho para salada  
1 1/3 xícara (mL)

amêndoas  
1 1/2 oz (46g)

## Especiarias e ervas

sal  
1/3 oz (9g)

pimenta-do-reino  
1/2 colher de sopa, moído (3g)

cominho em pó  
1 3/4 colher de chá (4g)

tempero para taco  
2 2/3 colher de sopa (23g)

flocos de pimenta vermelha  
1/4 colher de sopa (1g)

## Doces

xarope de bordo (maple syrup)  
1 1/2 colher de sopa (mL)

## Sopas, molhos e caldos

salsa (molho)  
3/8 pote (176g)

## Grãos cerealíferos e massas

seitan  
29 oz (822g)

## Outro

levedura nutricional  
1/4 oz (8g)

Chips assados, qualquer sabor  
24 crips (56g)

linguiça vegana  
2 salsicha (200g)

folhas verdes variadas  
4 1/3 embalagem (155 g) (675g)

---

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Tomates-cereja

6 tomates-cereja - 21 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**tomates**

6 tomatinhos (102g)

Para todas as 2 refeições:

**tomates**

12 tomatinhos (204g)

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

### Barra de granola pequena

3 barra(s) - 357 kcal ● 8g proteína ● 15g gordura ● 44g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**barrinha de granola pequena**

3 barra (75g)

Para todas as 2 refeições:

**barrinha de granola pequena**

6 barra (150g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### 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.

### Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**  
1 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

**framboesas**  
2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s) - 68 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**cenouras**  
2 1/2 médio (153g)

Para todas as 3 refeições:

**cenouras**  
7 1/2 médio (458g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

### Maçã e manteiga de amendoim

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

**maçãs**  
1 1/2 médio (≈8 cm diâ.) (273g)  
**manteiga de amendoim**  
3 colher de sopa (48g)

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

### Crackers

12 biscoito(s) - 203 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 27g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**biscoitos salgados multigrãos**  
12 bolachas salgadas (42g)

Para todas as 3 refeições:

**biscoitos salgados multigrãos**  
36 bolachas salgadas (126g)

1. Aproveite.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Salada de seitan

718 kcal ● 54g proteína ● 35g gordura ● 33g carboidrato ● 13g fibra



**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**levedura nutricional**  
2 colher de chá (3g)  
**molho para salada**  
2 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
4 xícara(s) (120g)  
**seitan, esfarelado ou fatiado**  
6 oz (170g)  
**tomates, cortado ao meio**  
12 tomatinhos (204g)  
**abacates, picado**  
1/2 abacate(s) (101g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

### Abacate

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



**abacates**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**suco de limão**  
1/2 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.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Seitan com alho e pimenta

685 kcal ● 61g proteína ● 33g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**cebola**  
4 colher de sopa, picada (40g)  
**pimentão verde**  
2 colher de sopa, picada (19g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**água**  
1 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**seitan, estilo frango**  
1/2 lbs (227g)  
**alho, picado fino**  
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
4 colher de sopa (mL)  
**cebola**  
1/2 xícara, picada (80g)  
**pimentão verde**  
4 colher de sopa, picada (37g)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)  
**água**  
2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**seitan, estilo frango**  
1 lbs (454g)  
**alho, picado fino**  
5 dente(s) (de alho) (15g)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

### Milho

139 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**grãos de milho congelados**  
1 xícara (136g)

Para todas as 2 refeições:

**grãos de milho congelados**  
2 xícara (272g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

### Salsicha vegana

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



Rende 2 salsicha(s)

**linguiça vegana**

2 salsicha (200g)

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

### Salada simples de folhas mistas

237 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



**folhas verdes variadas**

5 1/4 xícara (158g)

**molho para salada**

1/3 xícara (mL)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

### Wrap de seitan e feijão

1 burrito(s) - 523 kcal ● 37g proteína ● 11g gordura ● 57g carboidrato ● 12g fibra



Rende 1 burrito(s)

**tortilhas de farinha**  
1 tortilha (~25 cm diâ.) (72g)  
**feijão-preto**  
4 oz (113g)  
**salsa (molho)**  
2 colher de sopa (32g)  
**cominho em pó**  
1 colher de chá (2g)  
**folhas verdes variadas**  
4 colher de sopa (8g)  
**levedura nutricional**  
1 colher de chá (1g)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**seitan, cortado em tiras**  
3 oz (85g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio. Adicione as tiras de seitan e cozinhe até dourarem e ficarem crocantes, alguns minutos de cada lado.
2. Retire o seitan da panela e reserve.
3. Adicione o feijão preto, a salsa, o cominho e a levedura nutricional à frigideira e cozinhe por alguns minutos até aquecer.
4. No tortilla, coloque as folhas verdes no centro e cubra com o seitan e depois com a mistura de feijão.
5. Enrole a tortilla e sirva.
6. Observações sobre sobras: depois que os ingredientes estiverem frios, você pode montar o burrito, embrulhá-lo em plástico filme, congele-o e usar o micro-ondas quando quiser reaquecer. Alternativamente, guarde as misturas de seitan e feijão em um recipiente hermético na geladeira, então reaqueça e monte o burrito.

---

## Salada simples com aipo, pepino e tomate

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



**molho para salada**  
3 colher de sopa (mL)  
**aipo cru, picado**  
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)  
**folhas verdes variadas**  
1 embalagem (155 g) (155g)  
**pepino, fatiado**  
1 pepino (~21 cm) (301g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

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

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Bowl de salada de taco com tempeh

739 kcal ● 45g proteína ● 32g gordura ● 37g carboidrato ● 31g fibra



Para uma única refeição:

**tempeh**  
1/3 lbs (151g)  
**tempero para taco**  
4 colher de chá (11g)  
**folhas verdes variadas**  
2/3 xícara (20g)  
**salsa (molho)**  
4 colher de sopa (72g)  
**feijão refrito**  
2/3 xícara (161g)  
**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**abacates, em cubos**  
2/3 abacate(s) (134g)

Para todas as 2 refeições:

**tempeh**  
2/3 lbs (302g)  
**tempero para taco**  
2 2/3 colher de sopa (23g)  
**folhas verdes variadas**  
1 1/3 xícara (40g)  
**salsa (molho)**  
1/2 xícara (144g)  
**feijão refrito**  
1 1/3 xícara (323g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**abacates, em cubos**  
1 1/3 abacate(s) (268g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Esfarele o tempeh na frigideira e frite por alguns minutos até começar a dourar. Misture o tempero de taco com um pouco de água e mexa até o tempeh ficar coberto. Cozinhe por mais um ou dois minutos e reserve.
2. Aqueça os feijões refritos no micro-ondas ou em uma panela separada; reserve.
3. Coloque as folhas mistas, o tempeh, os feijões refritos, o abacate e a salsa em uma tigela e sirva.
4. Observação de preparo: Guarde a mistura de tempeh e os feijões refritos em um recipiente hermético na geladeira. Quando estiver pronto para servir, reaqueça o tempeh e os feijões e monte o restante da salada.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Chips assados

12 salgadinho(s) - 122 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 21g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**Chips assados, qualquer sabor**  
12 cips (28g)

Para todas as 2 refeições:

**Chips assados, qualquer sabor**  
24 cips (56g)

1. Aproveite.

## Framboesas

2/3 xícara(s) - 48 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**

2/3 xícara (82g)

Para todas as 2 refeições:

**framboesas**

1 1/3 xícara (164g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

---

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

---

### Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**nozes**

2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 2 refeições:

**nozes**

4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**aipo cru**

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

**manteiga de amendoim**

2 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

**aipo cru**

4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

**manteiga de amendoim**

4 colher de sopa (64g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**  
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 3 refeições:

**amendoim torrado**  
6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.

### Blondies de grão-de-bico

1 barra(s) - 172 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga de amêndoas**  
2 colher de chá (10g)  
**sal**  
1/4 pitada (0g)  
**fermento em pó**  
1/4 pitada (0g)  
**nozes**  
1/2 colher de sopa, picada (4g)  
**xarope de bordo (maple syrup)**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1/8 lata(s) (56g)

Para todas as 3 refeições:

**manteiga de amêndoas**  
2 colher de sopa (31g)  
**sal**  
3/4 pitada (1g)  
**fermento em pó**  
3/4 pitada (0g)  
**nozes**  
1 1/2 colher de sopa, picada (11g)  
**xarope de bordo (maple syrup)**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
3/8 lata(s) (168g)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C) e unte uma pequena forma quadrada com spray antiaderente.
2. Usando um liquidificador ou processador de alimentos, bata o grão-de-bico, o xarope de bordo (maple syrup) e a manteiga de amêndoas até ficar homogêneo.
3. Misture o sal e o fermento em pó e depois incorpore as nozes.
4. Opcional: para mais doçura, adicione um adoçante de sua preferência sem calorias.
5. Espalhe a mistura uniformemente na assadeira até ficar com aproximadamente 2,5 cm (1 polegada) de espessura. Asse por 25 minutos ou até firmar.
6. Deixe esfriar e corte no número de fatias indicado nos detalhes da receita. Sirva.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Batata assada básica

1 1/2 batata(s) - 396 kcal ● 9g proteína ● 1g gordura ● 74g carboidrato ● 13g fibra



Rende 1 1/2 batata(s)

**óleo**

1/4 colher de sopa (mL)

**sal**

1 1/2 pitada (1g)

**batatas**

1 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (554g)

**1. FORNO:**

Aqueça o forno a 350°F (180°C) e posicione as grades no terço superior e inferior. Lave a(s) batata(s) cuidadosamente com uma escova rígida e água fria corrente. Seque e, usando um garfo comum, faça 8 a 12 furos profundos em toda a batata para que a umidade possa escapar durante o cozimento. Coloque em uma tigela e cubra levemente com óleo. Polvilhe com sal kosher e coloque a batata diretamente na grade no meio do forno. Coloque uma assadeira na grade inferior para apanhar eventuais respingos.

3. Asse por 1 hora ou até que a casca fique crocante e a polpa por baixo esteja macia. Sirva abrindo uma linha pontilhada de ponta a ponta com o garfo e então abrindo a batata apertando as extremidades uma contra a outra. Ela vai se abrir facilmente. Mas cuidado, sai vapor.

**4. MICRONDAS:**

5. Esfregue a batata e faça vários furos com os dentes de um garfo. Coloque em um prato.

6. Cozinhe na potência máxima no micro-ondas por 5 minutos. Vire e continue cozinhando por mais 5 minutos. Quando a batata estiver macia, retire do micro-ondas e corte ao meio no sentido do comprimento.

7. Cubra como desejar, lembrando que algumas coberturas (por exemplo, manteiga) aumentam significativamente as calorias deste prato, enquanto outras (por exemplo, sal, pimenta,

exemplo, sal, pimenta, outros temperos) têm pouca ou nenhuma caloria.

## Seitan simples

4 oz - 244 kcal ● 30g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Rende 4 oz

**seitan**  
4 oz (113g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)

1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3-5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

## Espinafre salteado simples

149 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada, moído (0g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**azeite**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
6 xícara(s) (180g)  
**alho, cortado em cubos**  
3/4 dente (de alho) (2g)

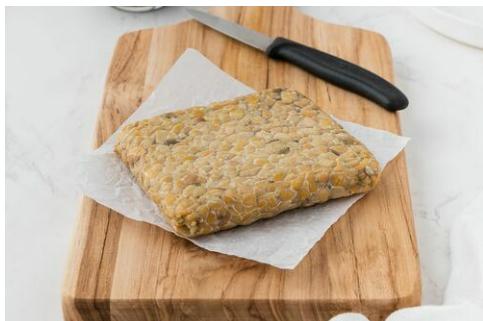
1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Tempeh básico

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



Para uma única refeição:

**tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**óleo**  
4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**tempeh**  
1 lbs (454g)  
**óleo**  
2 2/3 colher de sopa (mL)

1. Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

### Vagens

95 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**vagens verdes congeladas**  
2 xícara (242g)

Para todas as 2 refeições:

**vagens verdes congeladas**  
4 xícara (484g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Batata assada básica

1/2 batata(s) - 132 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**

1/4 colher de chá (mL)

**sal**

1/2 pitada (0g)

**batatas**

1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**

1/2 colher de chá (mL)

**sal**

1 pitada (0g)

**batatas**

1 grande (7,5-11 cm diâ.) (369g)

#### 1. FORNO:

2. Aqueça o forno a 350°F (180°C) e posicione as grades no terço superior e inferior. Lave a(s) batata(s) cuidadosamente com uma escova rígida e água fria corrente. Seque e, usando um garfo comum, faça 8 a 12 furos profundos em toda a batata para que a umidade possa escapar durante o cozimento. Coloque em uma tigela e cubra levemente com óleo. Polvilhe com sal kosher e coloque a batata diretamente na grade no meio do forno. Coloque uma assadeira na grade inferior para apanhar eventuais respingos.
3. Asse por 1 hora ou até que a casca fique crocante e a polpa por baixo esteja macia. Sirva abrindo uma linha pontilhada de ponta a ponta com o garfo e então abrindo a batata apertando as extremidades uma contra a outra. Ela vai se abrir facilmente. Mas cuidado, sai vapor.

#### 4. MICRO-ONDAS:

5. Esfregue a batata e faça vários furos com os dentes de um garfo. Coloque em um prato.
6. Cozinhe na potência máxima no micro-ondas por 5 minutos. Vire e continue cozinhando por mais 5 minutos. Quando a batata estiver macia, retire do micro-ondas e corte ao meio no sentido do comprimento.
7. Cubra como desejar, lembrando que algumas coberturas (por exemplo, manteiga) aumentam significativamente as calorias deste prato, enquanto outras (por exemplo, sal, pimenta, outros temperos) têm pouca ou nenhuma caloria.

---

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

---

### Tofu e legumes assados

792 kcal ● 54g proteína ● 39g gordura ● 37g carboidrato ● 19g fibra



**sal**  
1/4 colher de sopa (5g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa, moído (2g)  
**tofu extra firme**  
1 1/2 bloco (486g)  
**azeite**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**couve-de-bruxelas, cortado ao meio**  
6 oz (170g)  
**cebola, cortado em fatias grossas**  
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)  
**pimentão, fatiado**  
3/4 médio (89g)  
**brócolis, cortado conforme desejar**  
3/4 xícara, picado (68g)  
**cenouras, cortado conforme desejar**  
2 1/4 médio (137g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Escorra o tofu e use um pano absorvente para retirar o máximo de umidade possível.
3. Corte o tofu em cubos de 1 polegada.
4. Em uma assadeira, regue um terço do óleo e coloque o tofu; sacuda para envolver. Reserve.
5. Em outra assadeira, regue o restante do azeite e misture os vegetais até ficarem revestidos. É melhor dar a cada tipo de vegetal seu próprio espaço na assadeira para poder remover os que cozinham mais rápido antes dos que levam mais tempo.
6. Coloque as assadeiras no forno — o tofu na grade superior e os vegetais na inferior. Ajuste o temporizador para 20 minutos.
7. Após os 20 minutos, vire o tofu e verifique os vegetais. Remova quaisquer vegetais que já estejam cozidos.
8. Coloque ambas as assadeiras de volta no forno e aumente a temperatura para 450°F (230°C) por mais 20-25 minutos até que o tofu esteja dourado por todos os lados. Verifique os vegetais e o tofu durante o processo para evitar que passem do ponto.
9. Retire tudo do forno e junte. Tempere com sal e pimenta. Sirva.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Pão de alho vegano simples

1 fatia(s) - 126 kcal ● 4g proteína ● 6g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia (32g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)  
**alho, picado fino**  
1 dente(s) (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

**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.

### Salada simples de folhas mistas com tomate

265 kcal ● 6g proteína ● 16g gordura ● 18g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
5 1/4 xícara (158g)  
**tomates**  
14 colher de sopa de tomates-cereja (130g)  
**molho para salada**  
1/3 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
10 1/2 xícara (315g)  
**tomates**  
1 3/4 xícara de tomates-cereja (261g)  
**molho para salada**  
2/3 xícara (mL)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena.  
Sirva.

### Tempeh com molho de amendoim

4 oz de tempeh - 434 kcal ● 33g proteína ● 23g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**manteiga de amendoim**  
2 colher de sopa (32g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**molho de soja (tamari)**  
1 colher de chá (mL)  
**levedura nutricional**  
1/2 colher de sopa (2g)

Para todas as 2 refeições:

**tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**manteiga de amendoim**  
4 colher de sopa (65g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**molho de soja (tamari)**  
2 colher de chá (mL)  
**levedura nutricional**  
1 colher de sopa (4g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga ou papel alumínio e pulverize com spray antiaderente.
2. Corte o tempeh em pedaços no formato de nuggets.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o suco de limão, o molho de soja e a levedura nutricional. Vá adicionando pequenas quantidades de água até obter uma consistência de molho que não fique muito rala. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Mergulhe o tempeh no molho, cobrindo-o completamente. Coloque na assadeira. Reserve um pouco do molho para depois.
5. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que a manteiga de amendoim forme uma crosta.
6. Regue com o molho extra por cima e sirva.

## Jantar 5

Comer em dia 7

### Salada de lentilha com couve

584 kcal ● 23g proteína ● 28g gordura ● 49g carboidrato ● 11g fibra



**lentilhas, cruas**  
6 colher de sopa (72g)  
**suco de limão**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**amêndoas**  
1 1/2 colher de sopa, em tiras finas (10g)  
**óleo**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**folhas de couve**  
2 1/4 xícara, picada (90g)  
**flocos de pimenta vermelha**  
1/4 colher de sopa (1g)  
**água**  
1 1/2 xícara(s) (mL)  
**cominho em pó**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**alho, cortado em cubos**  
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

1. Leve a água para ferver e adicione as lentilhas. Cozinhe por 20–25 minutos, verificando ocasionalmente.
2. Enquanto isso, em uma pequena frigideira, adicione óleo, alho, amêndoas, cominho e pimenta vermelha. Refogue por alguns minutos até o alho ficar perfumado e as amêndoas tostadas. Retire e reserve.
3. Escorra as lentilhas e coloque-as em uma tigela com a couve, a mistura de amêndoas e o suco de limão. Misture e sirva.

### Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

**amêndoas**

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui  
instruções.

## 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.