

Meal Plan - Dieta vegana de 2900 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 2871 kcal ● 183g proteína (25%) ● 109g gordura (34%) ● 250g carboidrato (35%) ● 41g fibra (6%)

Café da manhã

420 kcal, 15g proteína, 35g carboidratos líquidos, 22g gordura



Aveia instantânea com leite de amêndoas
1 pacote(s)- 241 kcal

Lanches

390 kcal, 17g proteína, 17g carboidratos líquidos, 26g gordura



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



Pistaches
188 kcal

Almoço

1075 kcal, 46g proteína, 147g carboidratos líquidos, 26g gordura



Espaguete com almôndegas vegetarianas
885 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
189 kcal

Jantar

605 kcal, 21g proteína, 47g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salada simples de folhas mistas
170 kcal



Tofu à Marsala
434 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 2

2894 kcal ● 232g proteína (32%) ● 81g gordura (25%) ● 248g carboidrato (34%) ● 61g fibra (8%)

Café da manhã

420 kcal, 15g proteína, 35g carboidratos líquidos, 22g gordura



Aveia instantânea com leite de amêndoas
1 pacote(s)- 241 kcal



Sementes de girassol
180 kcal

Lanches

390 kcal, 17g proteína, 17g carboidratos líquidos, 26g gordura



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



Pistaches
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

845 kcal, 49g proteína, 98g carboidratos líquidos, 12g gordura



Massa de lentilha
673 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate
171 kcal

Jantar

855 kcal, 67g proteína, 94g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salada simples de folhas mistas
68 kcal



Seitan teriyaki com vegetais e arroz
789 kcal

Day 3

2843 kcal ● 230g proteína (32%) ● 70g gordura (22%) ● 247g carboidrato (35%) ● 77g fibra (11%)

Café da manhã

440 kcal, 11g proteína, 41g carboidratos líquidos, 18g gordura



Torrada de abacate
2 fatia(s)- 336 kcal



Uvas
102 kcal

Lanches

325 kcal, 18g proteína, 10g carboidratos líquidos, 19g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoas)
105 kcal



Abacate
176 kcal



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal

Almoço

845 kcal, 49g proteína, 98g carboidratos líquidos, 12g gordura



Massa de lentilha
673 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate
171 kcal

Jantar

855 kcal, 67g proteína, 94g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salada simples de folhas mistas
68 kcal



Seitan teriyaki com vegetais e arroz
789 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 4

2881 kcal ● 268g proteína (37%) ● 99g gordura (31%) ● 189g carboidrato (26%) ● 40g fibra (6%)

Café da manhã

440 kcal, 11g proteína, 41g carboidratos líquidos, 18g gordura



Torrada de abacate
2 fatia(s)- 336 kcal



Uvas
102 kcal

Almoço

845 kcal, 57g proteína, 78g carboidratos líquidos, 30g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate
85 kcal



Tenders de chik'n crocantes
9 tender(es)- 514 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal

Lanches

325 kcal, 18g proteína, 10g carboidratos líquidos, 19g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoas)
105 kcal



Abacate
176 kcal



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal

Jantar

890 kcal, 97g proteína, 57g carboidratos líquidos, 30g gordura



Asinhas de seitan ao teriyaki
12 oz de seitan- 892 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 5

2872 kcal ● 210g proteína (29%) ● 93g gordura (29%) ● 230g carboidrato (32%) ● 69g fibra (10%)

Café da manhã

440 kcal, 11g proteína, 41g carboidratos líquidos, 18g gordura



Torrada de abacate
2 fatia(s)- 336 kcal



Uvas
102 kcal

Lanches

325 kcal, 18g proteína, 10g carboidratos líquidos, 19g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoas)
105 kcal



Abacate
176 kcal



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal

Almoço

845 kcal, 57g proteína, 78g carboidratos líquidos, 30g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate
85 kcal



Tenders de chik'n crocantes
9 tender(es)- 514 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal

Jantar

880 kcal, 38g proteína, 98g carboidratos líquidos, 24g gordura



Asas de couve-flor ao barbecue
535 kcal



Couve-de-bruxelas assada
347 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 6

2927 kcal ● 186g proteína (25%) ● 119g gordura (37%) ● 232g carboidrato (32%) ● 45g fibra (6%)

Café da manhã

505 kcal, 16g proteína, 80g carboidratos líquidos, 10g gordura



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Bagel pequeno tostado com 'manteiga'

1 1/2 bagel(s)- 286 kcal

Lanches

345 kcal, 11g proteína, 18g carboidratos líquidos, 25g gordura



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal

Almoço

865 kcal, 52g proteína, 87g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal



Barra proteica

2 barra- 490 kcal



Sanduíche 'queijo' grelhado com cogumelos

302 kcal

Jantar

830 kcal, 23g proteína, 45g carboidratos líquidos, 54g gordura



Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal



Nozes-pecã

1/2 xícara- 366 kcal



Iogurte de amêndoas

1 pote(s)- 191 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 7

2927 kcal ● 186g proteína (25%) ● 119g gordura (37%) ● 232g carboidrato (32%) ● 45g fibra (6%)

Café da manhã

505 kcal, 16g proteína, 80g carboidratos líquidos, 10g gordura



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Bagel pequeno tostado com 'manteiga'

1 1/2 bagel(s)- 286 kcal

Lanches

345 kcal, 11g proteína, 18g carboidratos líquidos, 25g gordura



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal

Almoço

865 kcal, 52g proteína, 87g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal



Barra proteica

2 barra- 490 kcal



Sanduíche 'queijo' grelhado com cogumelos

302 kcal

Jantar

830 kcal, 23g proteína, 45g carboidratos líquidos, 54g gordura



Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal



Nozes-pecã

1/2 xícara- 366 kcal



Iogurte de amêndoas

1 pote(s)- 191 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Lista de Compras



Sopas, molhos e caldos

- molho para macarrão
1 pote (680 g) (672g)
- caldo de legumes
4 1/2 xícara(s) (mL)
- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)
- molho barbecue
1/2 xícara (143g)

Grãos cerealíferos e massas

- massa seca crua
1/3 lbs (152g)
- amido de milho (cornstarch)
1 colher de chá (3g)
- arroz branco de grão longo
9 1/4 colher de sopa (108g)
- seitan
26 oz (737g)

Outro

- almôndegas veganas congeladas
4 almôndega(s) (120g)
- folhas verdes variadas
4 1/2 embalagem (155 g) (715g)
- manteiga vegana
2 1/2 colher de sopa (35g)
- Massa de lentilha
2/3 lbs (302g)
- molho teriyaki
1/2 lbs (mL)
- tenders 'chik'n' sem carne
18 pedaços (459g)
- levedura nutricional
1/2 xícara (30g)
- iogurte de amêndoas, saborizado
2 recipiente (300g)
- barra de proteína (20g de proteína)
4 barra (200g)
- queijo vegano fatiado
2 fatia(s) (40g)

Vegetais e produtos vegetais

- tomates
11 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (1434g)
- batatas
5 oz (142g)

Gorduras e óleos

- molho para salada
1 1/4 xícara (mL)
- óleo
2 oz (mL)
- azeite
2 1/2 colher de sopa (mL)

Lanches

- barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)
- bolachas de arroz, qualquer sabor
2 bolos (18g)
- barra de granola grande
2 barra (74g)

Produtos de nozes e sementes

- pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)
- miolos de girassol
2 oz (57g)
- castanhas de caju torradas
4 colher de sopa (34g)
- pecãs
1 xícara, metades (99g)

Especiarias e ervas

- vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
- sal
1 colher de chá (5g)
- pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
- tomilho seco
2 colher de chá, moído (3g)

Leguminosas e produtos derivados

- tofu firme
5 oz (142g)
- manteiga de amendoim
4 colher de sopa (64g)
- grão-de-bico, enlatado
1 lata(s) (448g)

Bebidas

- cogumelos**
5 oz (141g)
- chalotas**
1/2 chalota (57g)
- alho**
3 dente(s) (de alho) (9g)
- aipo cru**
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
- pepino**
2 pepino (≈21 cm) (602g)
- mistura de legumes congelados**
1 1/6 pacote (280 g cada) (336g)
- ketchup**
1/4 xícara (77g)
- couve-flor**
2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (530g)
- couve-de-bruxelas**
3/4 lbs (340g)
- folhas de couve**
2 xícara, picada (80g)

- leite de amêndoas sem açúcar**
3 xícara (mL)
- proteína em pó**
26 concha (1/3 xícara cada) (806g)
- água**
24 1/2 xícara(s) (mL)

Cereais matinais

- aveia instantânea com sabor**
2 sachê (86g)

Produtos de panificação

- pão**
2/3 lbs (320g)
- bagel**
3 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (207g)

Frutas e sucos de frutas

- abacates**
3 abacate(s) (603g)
 - uvas**
5 1/4 xícara (483g)
 - suco de limão**
1/2 colher de sopa (mL)
-

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Aveia instantânea com leite de amêndoa

1 pacote(s) - 241 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

leite de amêndoa sem açúcar
3/4 xícara (mL)
aveia instantânea com sabor
1 sachê (43g)

Para todas as 2 refeições:

leite de amêndoa sem açúcar
1 1/2 xícara (mL)
aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje o leite por cima.
2. Aqueça no micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Torrada de abacate

2 fatia(s) - 336 kcal ● 10g proteína ● 17g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

pão
6 fatia (192g)
abacates, maduro, fatiado
1 1/2 abacate(s) (302g)

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

Uvas

102 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

uvas
1 3/4 xícara (161g)

Para todas as 3 refeições:

uvas
5 1/4 xícara (483g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Barra de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola grande
2 barra (74g)

1. A receita não possui instruções.

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 2 refeições:

tomates
24 tomatinhos (408g)

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

Bagel pequeno tostado com 'manteiga'

1 1/2 bagel(s) - 286 kcal ● 11g proteína ● 3g gordura ● 53g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

bagel
1 1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(104g)
manteiga vegana
3/4 colher de sopa (11g)

Para todas as 2 refeições:

bagel
3 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(207g)
manteiga vegana
1 1/2 colher de sopa (21g)

1. Toste o bagel no ponto desejado. Espalhe a manteiga. Aproveite.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Espaguete com almôndegas vegetarianas

885 kcal ● 42g proteína ● 14g gordura ● 134g carboidrato ● 14g fibra



molho para macarrão
1/3 pote (680 g) (224g)
massa seca crua
1/3 lbs (152g)
almôndegas veganas congeladas
4 almôndega(s) (120g)

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

Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



folhas verdes variadas
3 3/4 xícara (113g)
tomates
10 colher de sopa de tomates-cereja (93g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

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

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Massa de lentilha

673 kcal ● 43g proteína ● 5g gordura ● 81g carboidrato ● 32g fibra



Para uma única refeição:

molho para macarrão
1/3 pote (680 g) (224g)
Massa de lentilha
1/3 lbs (151g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão
2/3 pote (680 g) (448g)
Massa de lentilha
2/3 lbs (302g)

1. Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem.\r\nCubra com o molho e sirva.

Salada simples com aipo, pepino e tomate

171 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 17g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

aipo cru, picado

1 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (53g)

folhas verdes variadas

2/3 embalagem (155 g) (103g)

pepino, fatiado

2/3 pepino (≈21 cm) (201g)

tomates, cortado em cubinhos

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

4 colher de sopa (mL)

aipo cru, picado

2 2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (107g)

folhas verdes variadas

1 1/3 embalagem (155 g) (207g)

pepino, fatiado

1 1/3 pepino (≈21 cm) (401g)

tomates, cortado em cubinhos

1 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (164g)

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

Almoço 3

Comer em dia 4 e dia 5

Salada simples com aipo, pepino e tomate

85 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada

3 colher de chá (mL)

aipo cru, picado

2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (27g)

folhas verdes variadas

1/3 embalagem (155 g) (52g)

pepino, fatiado

1/3 pepino (≈21 cm) (100g)

tomates, cortado em cubinhos

1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

aipo cru, picado

1 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (53g)

folhas verdes variadas

2/3 embalagem (155 g) (103g)

pepino, fatiado

2/3 pepino (≈21 cm) (201g)

tomates, cortado em cubinhos

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

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

Tenders de chik'n crocantes

9 tender(es) - 514 kcal ● 36g proteína ● 20g gordura ● 46g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:
tenders 'chik'n' sem carne
9 pedaços (230g)
ketchup
2 1/4 colher de sopa (38g)

Para todas as 2 refeições:
tenders 'chik'n' sem carne
18 pedaços (459g)
ketchup
1/4 xícara (77g)

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

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

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



Para uma única refeição:
sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

Para todas as 2 refeições:
sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Barra proteica

2 barra - 490 kcal ● 40g proteína ● 10g gordura ● 52g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

barra de proteína (20g de proteína)
2 barra (100g)

Para todas as 2 refeições:

barra de proteína (20g de proteína)
4 barra (200g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche 'queijo' grelhado com cogumelos

302 kcal ● 10g proteína ● 14g gordura ● 30g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pão
2 fatia(s) (64g)
tomilho seco
1 colher de chá, moído (1g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
cogumelos
1/2 xícara, picada (35g)
queijo vegano fatiado
1 fatia(s) (20g)

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia(s) (128g)
tomilho seco
2 colher de chá, moído (3g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
cogumelos
1 xícara, picada (70g)
queijo vegano fatiado
2 fatia(s) (40g)

1. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo, os cogumelos, o tomilho e sal e pimenta a gosto. Refogue até dourar.
2. Coloque o queijo em uma fatia de pão e distribua os cogumelos por cima.
3. Feche o sanduíche e volte à frigideira até o queijo derreter e o pão ficar tostado. Sirva.
4. Observação: para fazer em quantidade, prepare todos os cogumelos e armazene em recipiente hermético. Aqueça e monte o sanduíche normalmente quando for consumir.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

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 2 refeições:

barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Shake de proteína (leite de amêndoas)

105 kcal ● 14g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

leite de amêndoas sem açúcar
1/2 xícara (mL)
proteína em pó
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 3 refeições:

leite de amêndoas sem açúcar
1 1/2 xícara (mL)
proteína em pó
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

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 3 refeições:

abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)

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

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.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz - 240 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
bolachas de arroz, qualquer sabor
1 bolos (9g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim
4 colher de sopa (64g)
bolachas de arroz, qualquer sabor
2 bolos (18g)

1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Salada simples de folhas mistas

170 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



folhas verdes variadas
3 3/4 xícara (113g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

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

Tofu à Marsala

434 kcal ● 17g proteína ● 21g gordura ● 37g carboidrato ● 6g fibra



manteiga vegana

1 colher de sopa (14g)

amido de milho (cornstarch)

1 colher de chá (3g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

batatas, descascado e cortado em quartos

5 oz (142g)

caldo de legumes, quente

1/2 xícara(s) (mL)

cogumelos, fatiado

2 1/2 oz (71g)

chalotas, picado

1/2 chalota (57g)

alho, picado

1 dente(s) (de alho) (3g)

tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos

5 oz (142g)

1. Coloque as batatas em uma panela grande e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos ou até que as batatas estejam macias ao furar com um garfo. Escorra e devolva as batatas à panela. Adicione manteiga e sal e pimenta a gosto. Amasse com um garfo até ficar homogêneo. Reserve o purê.

2. Em uma tigela pequena, misture o caldo quente com o amido de milho e sal. Mexa até incorporar. Reserve a mistura de caldo.

3. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o tofu e sal e pimenta a gosto. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, até ficar crocante, 4-6 minutos. Transfira o tofu para um prato.

4. Aqueça o óleo restante na mesma frigideira. Adicione os cogumelos e o chalota e cozinhe 3-5 minutos até os cogumelos começarem a dourar. Adicione o alho e cozinhe mais um minuto até liberar aroma.

5. Adicione o caldo e o vinagre balsâmico. Leve para ferver e cozinhe até reduzir e engrossar, cerca de 3-5 minutos.

6. Retorne o tofu à frigideira e leve à fervura. Tempere a gosto com sal e pimenta.

7. Sirva o tofu à Marsala com purê de batatas.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

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

Seitan teriyaki com vegetais e arroz

789 kcal ● 65g proteína ● 15g gordura ● 90g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 3/4 colher de chá (mL)

molho teriyaki

3 colher de sopa (mL)

mistura de legumes congelados

5/8 pacote (280 g cada) (168g)

arroz branco de grão longo

1/4 xícara (54g)

seitan, cortado em tiras

7 oz (198g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

3 1/2 colher de chá (mL)

molho teriyaki

6 1/4 colher de sopa (mL)

mistura de legumes congelados

1 1/6 pacote (280 g cada) (336g)

arroz branco de grão longo

9 1/3 colher de sopa (108g)

seitan, cortado em tiras

14 oz (397g)

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens. Reserve.\r\nEnquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o seitan e cozinhe, mexendo, por 4–5 minutos ou até dourar e ficar crocante.\r\nReduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho.\r\nSirva sobre o arroz.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

Asinhas de seitan ao teriyaki

12 oz de seitan - 892 kcal ● 97g proteína ● 30g gordura ● 57g carboidrato ● 2g fibra



Rende 12 oz de seitan

seitan
3/4 lbs (340g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
molho teriyaki
6 colher de sopa (mL)

1. Corte o seitan em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
3. Adicione o seitan e cozinhe por alguns minutos de cada lado até as bordas dourarem e ficarem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal ● 28g proteína ● 4g gordura ● 80g carboidrato ● 17g fibra



molho barbecue

1/2 xícara (143g)

sal

4 pitada (3g)

levedura nutricional

1/2 xícara (30g)

couve-flor

2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (530g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C). Lave a couve-flor e corte em floretes - reserve.
2. Em uma tigela, combine o fermento nutricional e o sal. Misture com um pouco de água até quase formar uma pasta.
3. Adicione os floretes à tigela e misture para cobrir todos os lados. Coloque os floretes em uma assadeira untada.
4. Asse por 25-30 minutos ou até ficarem crocantes. Retire do forno e reserve.
5. Coloque o molho barbecue em um recipiente próprio para micro-ondas e aqueça por alguns segundos até aquecer.
6. Misture os floretes com o molho barbecue. Sirva.

Couve-de-bruxelas assada

347 kcal ● 10g proteína ● 20g gordura ● 18g carboidrato ● 13g fibra



sal
3 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
couve-de-bruxelas
3/4 lbs (340g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Para preparar as couves-de-bruxelas, corte as pontas marrons e remova quaisquer folhas externas amarelas.
3. Em uma tigela média, misture as couves com o óleo, sal e pimenta até ficarem bem revestidas.
4. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira e asse por cerca de 30-35 minutos até ficarem macias por dentro. Fique de olho durante o cozimento e mexa a assadeira de vez em quando para que dourem por igual.
5. Retire do forno e sirva.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal ● 13g proteína ● 7g gordura ● 28g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

caldo de legumes
2 xícara(s) (mL)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
folhas de couve, picado
1 xícara, picada (40g)
alho, picado fino
1 dente(s) (de alho) (3g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
1/2 lata(s) (224g)

Para todas as 2 refeições:

caldo de legumes
4 xícara(s) (mL)
óleo
1 colher de chá (mL)
folhas de couve, picado
2 xícara, picada (80g)
alho, picado fino
2 dente(s) (de alho) (6g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
1 lata(s) (448g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal ● 5g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:
pecãs
1/2 xícara, metades (50g)

Para todas as 2 refeições:
pecãs
1 xícara, metades (99g)

1. A receita não possui instruções.

logurte de amêndoas

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



Para uma única refeição:
iogurte de amêndoas, saborizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:
iogurte de amêndoas, saborizado
2 recipiente (300g)

1. A receita não possui instruções.

Suplemento(s) de proteína [🔗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 1/2 dosador - 382 kcal ● 85g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:
proteína em pó
3 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(109g)
água
3 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:
proteína em pó
24 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(760g)
água
24 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.