

Meal Plan - Dieta vegana de 3300 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

3185 kcal ● 235g proteína (30%) ● 78g gordura (22%) ● 327g carboidrato (41%) ● 60g fibra (7%)

Café da manhã

140 kcal, 3g proteína, 18g carboidratos líquidos, 5g gordura



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Almoço

1030 kcal, 60g proteína, 126g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada de tomate e pepino

71 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

3 lata(s)- 741 kcal



Arroz branco

1 xícara de arroz cozido- 218 kcal

Lanches

400 kcal, 24g proteína, 36g carboidratos líquidos, 15g gordura



Chips de couve

138 kcal



Fatias de pepino

1/4 pepino- 15 kcal



Barra proteica

1 barra- 245 kcal

Jantar

1180 kcal, 51g proteína, 144g carboidratos líquidos, 32g gordura



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

910 kcal



Sementes de girassol

271 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Day 2

3220 kcal ● 227g proteína (28%) ● 93g gordura (26%) ● 321g carboidrato (40%) ● 49g fibra (6%)

Café da manhã

140 kcal, 3g proteína, 18g carboidratos líquidos, 5g gordura



Barra de granola pequena
1 barra(s)- 119 kcal



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal

Almoço

1030 kcal, 60g proteína, 126g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada de tomate e pepino
71 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
3 lata(s)- 741 kcal



Arroz branco
1 xícara de arroz cozido- 218 kcal

Lanches

400 kcal, 24g proteína, 36g carboidratos líquidos, 15g gordura



Chips de couve
138 kcal



Fatias de pepino
1/4 pepino- 15 kcal



Barra proteica
1 barra- 245 kcal

Jantar

1215 kcal, 43g proteína, 138g carboidratos líquidos, 47g gordura



Curry de berinjela e tofu
1215 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Day 3

3288 kcal ● 305g proteína (37%) ● 117g gordura (32%) ● 213g carboidrato (26%) ● 41g fibra (5%)

Café da manhã

470 kcal, 41g proteína, 15g carboidratos líquidos, 25g gordura



Couve salteada
91 kcal



Mexido de tofu 'com gosto de queijo'
380 kcal

Lanches

325 kcal, 10g proteína, 50g carboidratos líquidos, 5g gordura



Morangos
3 2/3 xícara(s)- 191 kcal



logurte de leite de soja
1 pote- 136 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1035 kcal, 72g proteína, 91g carboidratos líquidos, 37g gordura



Salsicha vegana
2 salsicha(s)- 536 kcal



Milho e feijão-lima salteados
298 kcal



Cuscuz
201 kcal

Jantar

1020 kcal, 86g proteína, 54g carboidratos líquidos, 48g gordura



Feijão-lima regado com azeite de oliva
108 kcal



Seitan com alho e pimenta
913 kcal

Day 4

3277 kcal ● 246g proteína (30%) ● 88g gordura (24%) ● 303g carboidrato (37%) ● 71g fibra (9%)

Café da manhã

470 kcal, 41g proteína, 15g carboidratos líquidos, 25g gordura



Couve salteada
91 kcal



Mexido de tofu 'com gosto de queijo'
380 kcal

Lanches

325 kcal, 10g proteína, 50g carboidratos líquidos, 5g gordura



Morangos
3 2/3 xícara(s)- 191 kcal



logurte de leite de soja
1 pote- 136 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1020 kcal, 45g proteína, 86g carboidratos líquidos, 44g gordura



Lo mein de tofu
677 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate
341 kcal

Jantar

1025 kcal, 54g proteína, 148g carboidratos líquidos, 12g gordura



Pão naan
1 unidade(s)- 262 kcal



Salada de tomate e pepino
71 kcal



Sopa de lentilha e legumes
694 kcal

Day 5

3225 kcal ● 231g proteína (29%) ● 83g gordura (23%) ● 316g carboidrato (39%) ● 74g fibra (9%)

Café da manhã

480 kcal, 35g proteína, 35g carboidratos líquidos, 18g gordura



Apo com manteiga de amendoim
218 kcal



Shake proteico verde
261 kcal

Lanches

325 kcal, 10g proteína, 50g carboidratos líquidos, 5g gordura



Morangos
3 2/3 xícara(s)- 191 kcal



Iogurte de leite de soja
1 pote- 136 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1040 kcal, 38g proteína, 136g carboidratos líquidos, 28g gordura



Sopa de grão-de-bico com limão e mostarda
518 kcal



Pão naan
2 unidade(s)- 524 kcal

Jantar

940 kcal, 51g proteína, 91g carboidratos líquidos, 30g gordura



Goulash de feijão e tofu
874 kcal



Salada simples de folhas mistas
68 kcal

Day 6

3366 kcal ● 239g proteína (28%) ● 78g gordura (21%) ● 360g carboidrato (43%) ● 66g fibra (8%)

Café da manhã

480 kcal, 35g proteína, 35g carboidratos líquidos, 18g gordura



Apo com manteiga de amendoim
218 kcal



Shake proteico verde
261 kcal

Lanches

335 kcal, 4g proteína, 41g carboidratos líquidos, 10g gordura



Uvas
213 kcal



Chocolate amargo
2 quadrado(s)- 120 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1040 kcal, 38g proteína, 136g carboidratos líquidos, 28g gordura



Sopa de grão-de-bico com limão e mostarda
518 kcal



Pão naan
2 unidade(s)- 524 kcal

Jantar

1075 kcal, 65g proteína, 145g carboidratos líquidos, 20g gordura



Suco de fruta
2 copo(s)- 229 kcal



Seitan teriyaki com vegetais e arroz
676 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate
171 kcal

Day 7

3309 kcal ● 237g proteína (29%) ● 113g gordura (31%) ● 272g carboidrato (33%) ● 63g fibra (8%)

Café da manhã

480 kcal, 35g proteína, 35g carboidratos líquidos, 18g gordura



Apo com manteiga de amendoim
218 kcal



Shake proteico verde
261 kcal

Lanches

335 kcal, 4g proteína, 41g carboidratos líquidos, 10g gordura



Uvas
213 kcal



Chocolate amargo
2 quadrado(s)- 120 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

985 kcal, 36g proteína, 48g carboidratos líquidos, 63g gordura



Amêndoas torradas
1/2 xícara(s)- 499 kcal



Salada de lentilha com couve
487 kcal

Jantar

1075 kcal, 65g proteína, 145g carboidratos líquidos, 20g gordura



Suco de fruta
2 copo(s)- 229 kcal



Seitan teriyaki com vegetais e arroz
676 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate
171 kcal

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ couscous instantâneo, saborizado
1 1/6 caixa (165 g) (192g)
- ☐ arroz branco de grão longo
2 xícara (355g)
- ☐ seitan
1 1/2 lbs (643g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
3 1/4 oz (mL)
- ☐ molho para salada
6 1/2 oz (mL)
- ☐ azeite
3 oz (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ cominho em pó
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ sal
3/4 colher de sopa (14g)
- ☐ pimenta-do-reino
5 pitada, moído (1g)
- ☐ cúrcuma em pó
4 pitada (2g)
- ☐ páprica
1 colher de sopa (7g)
- ☐ tomilho fresco
4 pitada (0g)
- ☐ mostarda Dijon
1 colher de sopa (17g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
5 pitada (1g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1/2 xícara (mL)
- ☐ morangos
11 xícara, inteira (1584g)
- ☐ banana
1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)
- ☐ laranja
3 laranja (462g)
- ☐ uvas
7 1/3 xícara (675g)
- ☐ suco de fruta
32 fl oz (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado
2 1/3 lata(s) (1045g)
- ☐ tofu firme
3 lbs (1332g)
- ☐ lentilhas, cruas
1 xícara (180g)
- ☐ tofu extra firme
1/2 lbs (227g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ manteiga de amendoim
6 colher de sopa (96g)
- ☐ feijão branco, enlatado
1 lata(s) (439g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol
1 1/2 oz (43g)
- ☐ amêndoas
3 oz (89g)

Lanches

- ☐ barrinha de granola pequena
2 barra (50g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
28 concha (1/3 xícara cada) (868g)
- ☐ água
2 galão (mL)
- ☐ proteína em pó, baunilha
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
6 lata (~540 g) (3156g)
- ☐ caldo de legumes
5 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ ramen com sabor oriental
1/2 pacote com sachê de sabor (43g)

Outro

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

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pepino
4 1/3 pepino (≈21 cm) (1304g)
- ☐ tomates
6 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (783g)
- ☐ salsa fresca
3 1/3 ramos (3g)
- ☐ cebola roxa
3/4 pequeno (53g)
- ☐ folhas de couve
16 1/2 oz (472g)
- ☐ berinjela
3/4 pequeno (344g)
- ☐ feijão-lima, congelado
5/8 embalagem (280 g) (171g)
- ☐ grãos de milho congelados
10 colher de sopa (85g)
- ☐ alho
12 dente(s) (de alho) (36g)
- ☐ cebola
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (163g)
- ☐ pimentão verde
2 3/4 colher de sopa, picada (25g)
- ☐ mistura de legumes congelados
1 2/3 lbs (768g)
- ☐ aipo cru
11 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (453g)
- ☐ espinafre fresco
3 xícara(s) (90g)
- ☐ alho-poró (alhos)
1 1/2 alho-poró (134g)
- ☐ brócolis
1 1/2 xícara, picado (137g)

- ☐ molho de curry
3/4 pote (425 g) (319g)
- ☐ linguiça vegana
2 salsicha (200g)
- ☐ levedura nutricional
1 1/4 oz (35g)
- ☐ iogurte de soja
3 recipiente(s) (451g)
- ☐ folhas verdes variadas
3 embalagem (155 g) (458g)
- ☐ tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
- ☐ molho teriyaki
1/3 xícara (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão naan
5 pedaço(s) (450g)

Doces

- ☐ chocolate amargo 70–85%
4 quadrado(s) (40g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

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.

Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

Couve salteada

91 kcal 2g proteína 7g gordura 4g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

- folhas de couve
- 1 1/2 xícara, picada (60g)
- óleo
- 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

- folhas de couve
- 3 xícara, picada (120g)
- óleo
- 1 colher de sopa (mL)

- Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

Mexido de tofu 'com gosto de queijo'

380 kcal 39g proteína 18g gordura 11g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:

- cúrcuma em pó
- 2 pitada (1g)
- sal
- 2 pitada (2g)
- levedura nutricional
- 4 colher de sopa (15g)
- água
- 2 colher de sopa (mL)
- tofu firme, escorrido
- 14 oz (397g)
- alho, picado finamente
- 1 dente (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

- cúrcuma em pó
- 4 pitada (2g)
- sal
- 4 pitada (3g)
- levedura nutricional
- 1/2 xícara (30g)
- água
- 4 colher de sopa (mL)
- tofu firme, escorrido
- 1 3/4 lbs (794g)
- alho, picado finamente
- 2 dente (de alho) (6g)

- Aqueça a água em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione o alho e cozinhe até ficar perfumado. Esmalgalhe o tofu na frigideira e cozinhe por alguns minutos, mexendo ocasionalmente. Adicione a cúrcuma, o levedo nutricional e o sal e misture até ficar bem combinado. Cozinhe a mistura por mais alguns minutos, adicionando mais água se necessário. Sirva.

Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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 3 refeições:

aipo cru

6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)

manteiga de amendoim

6 colher de sopa (96g)

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

Shake proteico verde

261 kcal ● 27g proteína ● 1g gordura ● 28g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

água

1/4 xícara(s) (mL)

espinafre fresco

1 xícara(s) (30g)

proteína em pó, baunilha

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

banana, congelado

1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

laranja, descascado, fatiado e sem sementes

1 laranja (154g)

Para todas as 3 refeições:

água

3/4 xícara(s) (mL)

espinafre fresco

3 xícara(s) (90g)

proteína em pó, baunilha

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

banana, congelado

1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)

laranja, descascado, fatiado e sem sementes

3 laranja (462g)

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador (se a banana não estiver congelada, adicione alguns cubos de gelo).
2. Bata bem. Adicione mais água, se necessário.
3. Sirva imediatamente.

Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de tomate e pepino

71 kcal 2g proteína 3g gordura 7g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

- molho para salada**
1 colher de sopa (mL)
- cebola roxa, fatiado finamente**
1/4 pequeno (18g)
- pepino, fatiado finamente**
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
- tomates, fatiado finamente**
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

- molho para salada**
2 colher de sopa (mL)
- cebola roxa, fatiado finamente**
1/2 pequeno (35g)
- pepino, fatiado finamente**
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
- tomates, fatiado finamente**
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

3 lata(s) - 741 kcal 54g proteína 20g gordura 70g carboidrato 16g fibra



Para uma única refeição:

- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**
3 lata (~540 g) (1578g)

Para todas as 2 refeições:

- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**
6 lata (~540 g) (3156g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Arroz branco

1 xícara de arroz cozido - 218 kcal 4g proteína 0g gordura 49g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

água

2/3 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

água

1 1/3 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

2/3 xícara (123g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

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.

Milho e feijão-lima salteados

298 kcal ● 9g proteína ● 12g gordura ● 30g carboidrato ● 7g fibra



pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (0g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

feijão-lima, congelado

10 colher de sopa (100g)

grãos de milho congelados

10 colher de sopa (85g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

1. Adicione o óleo a uma frigideira grande em fogo médio-alto.
2. Adicione a chalota e cozinhe por cerca de 1–2 minutos, até ficar macia.
3. Acrescente os feijões-lima, o milho e o tempero e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até aquecer e ficar macio, cerca de 3–4 minutos.
4. Sirva.

Cuscuz

201 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 40g carboidrato ● 3g fibra



couscous instantâneo, saborizado
1/3 caixa (165 g) (55g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Lo mein de tofu

677 kcal ● 33g proteína ● 32g gordura ● 52g carboidrato ● 12g fibra



tofu extra firme
1/2 lbs (227g)
molho de soja (tamari)
1/2 colher de sopa (mL)
água
3/4 xícara(s) (mL)
azeite
1 colher de sopa (mL)
mistura de legumes congelados
1/2 lbs (227g)
ramen com sabor oriental
1/2 pacote com sachê de sabor (43g)

1. Pressione o tofu entre folhas de papel-toalha para remover parte da água; corte em cubos pequenos. Aqueça azeite em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o tofu e frite até dourar, cerca de 15 minutos. Mexa ocasionalmente para evitar queimar.
2. Enquanto isso, leve água para ferver em uma panela média. Adicione o macarrão do pacote de ramen, reservando os sachês de tempero. Ferva por cerca de 2 minutos, até o macarrão amolecer. Escorra.
3. Adicione os vegetais para stir-fry à frigideira com o tofu e tempere com o sachê de tempero do ramen. Cozinhe, mexendo ocasionalmente até que os vegetais estejam macios, mas não pastosos. Adicione o macarrão e misture. Tempere com molho de soja e sirva.

Salada simples com aipo, pepino e tomate

341 kcal ● 12g proteína ● 13g gordura ● 34g carboidrato ● 10g fibra



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 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Sopa de grão-de-bico com limão e mostarda

518 kcal ● 21g proteína ● 18g gordura ● 50g carboidrato ● 18g fibra



Para uma única refeição:

grão-de-bico, enlatado
3/4 lata(s) (336g)
mostarda Dijon
1/2 colher de sopa (8g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
caldo de legumes
1 1/2 xícara(s) (mL)
tempero italiano
3 pitada (1g)
suco de limão
3 colher de sopa (mL)
alho-poró (alhos), fatiado
3/4 alho-poró (67g)
brócolis, picado
3/4 xícara, picado (68g)
alho, picado
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico, enlatado
1 1/2 lata(s) (672g)
mostarda Dijon
1 colher de sopa (17g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
caldo de legumes
3 xícara(s) (mL)
tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
suco de limão
6 colher de sopa (mL)
alho-poró (alhos), fatiado
1 1/2 alho-poró (134g)
brócolis, picado
1 1/2 xícara, picado (137g)
alho, picado
3 dente(s) (de alho) (9g)

1. Aqueça óleo em uma panela grande. Adicione os alhos-porós, o alho e um pouco de sal. Mexa e cozinhe por 5-7 minutos até amaciarem.
2. Acrescente o caldo, os grão-de-bico (incluindo o líquido) e o tempero italiano. Leve à fervura. Reduza o fogo e cozinhe, sem tampar, por 10 minutos.
3. Retire cerca de 1/4 da mistura e bata no liquidificador até ficar homogênea. Retorne o purê para a panela e mexa.
4. Adicione o brócolis, tampe e cozinhe por 10 minutos. Desligue o fogo. Misture a mostarda Dijon e o suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Pão naan

2 unidade(s) - 524 kcal ● 17g proteína ● 10g gordura ● 87g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pão naan
2 pedaço(s) (180g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan
4 pedaço(s) (360g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 499 kcal ● 17g proteína ● 40g gordura ● 7g carboidrato ● 10g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

amêndoas
1/2 xícara, inteira (80g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de lentilha com couve

487 kcal ● 19g proteína ● 23g gordura ● 41g carboidrato ● 9g fibra



lentilhas, cruas
5 colher de sopa (60g)
suco de limão
1 1/4 colher de sopa (mL)
amêndoas
1 1/4 colher de sopa, em tiras finas (8g)
óleo
1 1/4 colher de sopa (mL)
folhas de couve
2 xícara, picada (75g)
flocos de pimenta vermelha
5 pitada (1g)
água
1 1/4 xícara(s) (mL)
cominho em pó
5 pitada (1g)
alho, cortado em cubos
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Chips de couve

138 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sal
1/4 colher de sopa (4g)
folhas de couve
2/3 maço (113g)
azeite
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
1/2 colher de sopa (8g)
folhas de couve
1 1/3 maço (227g)
azeite
4 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Separe as folhas dos talos e rasgue as folhas em pedaços do tamanho de uma mordida.
3. Lave a couve e seque completamente (se ainda estiver úmida, vai afetar muito o resultado do cozimento).
4. Regue um pouco de azeite sobre as folhas (seja conservador com o óleo, pois muito óleo pode deixar os chips moles).
5. Espalhe as folhas na assadeira e polvilhe com sal.
6. Asse por cerca de 10-15 minutos — até as bordas ficarem douradas, mas não queimadas.
7. Sirva.

Fatias de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

pepino
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 2 refeições:

pepino
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

Barra proteica

1 barra - 245 kcal ● 20g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

barra de proteína (20g de proteína)
1 barra (50g)

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Morangos

3 2/3 xícara(s) - 191 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 30g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

morangos
3 2/3 xícara, inteira (528g)

Para todas as 3 refeições:

morangos
11 xícara, inteira (1584g)

1. A receita não possui instruções.

Iogurte de leite de soja

1 pote - 136 kcal ● 6g proteína ● 4g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

iogurte de soja
1 recipiente(s) (150g)

Para todas as 3 refeições:

iogurte de soja
3 recipiente(s) (451g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Uvas

213 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

uvas
3 2/3 xícara (337g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
7 1/3 xícara (675g)

1. A receita não possui instruções.

Chocolate amargo

2 quadrado(s) - 120 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

chocolate amargo 70–85%
2 quadrado(s) (20g)

Para todas as 2 refeições:

chocolate amargo 70–85%
4 quadrado(s) (40g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

910 kcal ● 38g proteína ● 11g gordura ● 141g carboidrato ● 25g fibra



couscous instantâneo, saborizado
5/6 caixa (165 g) (137g)
óleo
3/8 colher de chá (mL)
cominho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
suco de limão
1 1/4 colher de chá (mL)
pepino, picado
3/8 pepino (≈21 cm) (125g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
5/6 lata(s) (373g)
tomates, picado
5/6 tomate roma (67g)
salsa fresca, picado
3 1/3 ramos (3g)

1. Aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture o grão-de-bico com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma assadeira e asse por 15 minutos. Reserve quando pronto.
2. Enquanto isso, cozinhe o cuscuz conforme as instruções da embalagem. Quando o cuscuz estiver pronto e tiver esfriado um pouco, misture a salsa.
3. Monte o bowl com cuscuz, grão-de-bico assado, pepino e tomates. Regue com suco de limão por cima e sirva.

Sementes de girassol

271 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



miolos de girassol
1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Curry de berinjela e tofu

1215 kcal ● 43g proteína ● 47g gordura ● 138g carboidrato ● 18g fibra



molho de curry

3/4 pote (425 g) (319g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

arroz branco de grão longo

3/4 xícara (139g)

berinjela, cortado em cubos

3/4 pequeno (344g)

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

3/4 pacote (≈450 g) (340g)

1. Prepare o arroz conforme a embalagem. Reserve.
2. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo.
3. Adicione o tofu em cubos e a berinjela e cozinhe até dourar, mexendo ocasionalmente, por cerca de 7 minutos.
4. Despeje o molho curry e aqueça.
5. Sirva o arroz e cubra com a mistura de curry.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3

Feijão-lima regado com azeite de oliva

108 kcal ● 5g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

feijão-lima, congelado

1/4 embalagem (280 g) (71g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Depois de escorrê-los, adicione azeite de oliva, sal e pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Seitan com alho e pimenta

913 kcal ● 82g proteína ● 44g gordura ● 44g carboidrato ● 3g fibra



azeite
2 2/3 colher de sopa (mL)
cebola
1/3 xícara, picada (53g)
pimentão verde
2 2/3 colher de sopa, picada (25g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
água
4 colher de chá (mL)
sal
1 1/3 pitada (1g)
seitan, estilo frango
2/3 lbs (302g)
alho, picado fino
3 1/3 dente(s) (de alho) (10g)

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Pão naan

1 unidade(s) - 262 kcal ● 9g proteína ● 5g gordura ● 43g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1 unidade(s)

pão naan
1 pedaço(s) (90g)



1. A receita não possui instruções.

Salada de tomate e pepino

71 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



molho para salada
1 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1/4 pequeno (18g)
pepino, fatiado finamente
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
tomates, fatiado finamente
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Sopa de lentilha e legumes

694 kcal ● 44g proteína ● 4g gordura ● 97g carboidrato ● 25g fibra



lentilhas, cruas
10 colher de sopa (120g)
caldo de legumes
2 1/2 xícara(s) (mL)
folhas de couve
1 1/4 xícara, picada (50g)
levedura nutricional
1 1/4 colher de sopa (5g)
alho
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)
mistura de legumes congelados
2 xícara (253g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela grande e leve à fervura.
Deixe cozinhar por 15–20 minutos até que as lentilhas estejam macias.
Tempere com sal e pimenta a gosto.
Sirva.

Jantar 5

Comer em dia 5

Goulash de feijão e tofu

874 kcal ● 50g proteína ● 25g gordura ● 87g carboidrato ● 26g fibra



óleo
1 colher de sopa (mL)
páprica
1 colher de sopa (7g)
tomilho fresco
4 pitada (0g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1 lata(s) (439g)
cebola, cortado em cubos
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
alho, picado fino
1 dente (de alho) (3g)
tofu firme, escorrido e cortado em cubos
1/2 lbs (198g)

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.

Salada simples de folhas mistas

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



folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

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

Jantar 6 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Suco de fruta

2 copo(s) - 229 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
16 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
32 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Seitan teriyaki com vegetais e arroz

676 kcal ● 56g proteína ● 13g gordura ● 77g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
molho teriyaki
2 2/3 colher de sopa (mL)
mistura de legumes congelados
1/2 pacote (280 g cada) (144g)
arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)
seitan, cortado em tiras
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
molho teriyaki
1/3 xícara (mL)
mistura de legumes congelados
1 pacote (280 g cada) (288g)
arroz branco de grão longo
1/2 xícara (93g)
seitan, cortado em tiras
3/4 lbs (340g)

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens. Reserve.
Enquanto 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.
Reduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho.
Sirva sobre o arroz.

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

4 dosador - 436 kcal ● 97g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

- proteína em pó**
4 concha (1/3 xícara cada) (124g)
- água**
4 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

- proteína em pó**
28 concha (1/3 xícara cada) (868g)
- água**
28 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.