

Meal Plan - Dieta vegana de 3400 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

3379 kcal ● 239g proteína (28%) ● 50g gordura (13%) ● 422g carboidrato (50%) ● 72g fibra (8%)

Café da manhã

550 kcal, 20g proteína, 90g carboidratos líquidos, 5g gordura



Amoras

1 2/3 xícara(s)- 116 kcal



Bagel médio tostado com 'manteiga'

1 1/2 bagel(s)- 434 kcal

Lanches

415 kcal, 11g proteína, 74g carboidratos líquidos, 6g gordura



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 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

1200 kcal, 61g proteína, 172g carboidratos líquidos, 12g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate

128 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue

1070 kcal

Jantar

780 kcal, 50g proteína, 81g carboidratos líquidos, 25g gordura



Seitan com alho e pimenta

456 kcal



Milho

323 kcal

Day 2

3379 kcal ● 239g proteína (28%) ● 50g gordura (13%) ● 422g carboidrato (50%) ● 72g fibra (8%)

Café da manhã

550 kcal, 20g proteína, 90g carboidratos líquidos, 5g gordura



Amoras

1 2/3 xícara(s)- 116 kcal



Bagel médio tostado com 'manteiga'

1 1/2 bagel(s)- 434 kcal

Lanches

415 kcal, 11g proteína, 74g carboidratos líquidos, 6g gordura



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 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

1200 kcal, 61g proteína, 172g carboidratos líquidos, 12g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate

128 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue

1070 kcal

Jantar

780 kcal, 50g proteína, 81g carboidratos líquidos, 25g gordura



Seitan com alho e pimenta

456 kcal



Milho

323 kcal

Day 3

3396 kcal ● 291g proteína (34%) ● 95g gordura (25%) ● 290g carboidrato (34%) ● 53g fibra (6%)

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

415 kcal, 11g proteína, 74g carboidratos líquidos, 6g gordura



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 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

1040 kcal, 54g proteína, 156g carboidratos líquidos, 11g gordura



Pão naan

1 1/2 unidade(s)- 393 kcal



Sopa de lentilha e legumes

647 kcal

Jantar

1035 kcal, 89g proteína, 41g carboidratos líquidos, 51g gordura



Salada simples de couve e abacate

230 kcal



Salsicha vegana

3 salsicha(s)- 804 kcal

Day 4

3437 kcal ● 214g proteína (25%) ● 127g gordura (33%) ● 289g carboidrato (34%) ● 70g fibra (8%)

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

430 kcal, 8g proteína, 72g carboidratos líquidos, 11g gordura



Barra de granola pequena
2 barra(s)- 238 kcal



Suco de fruta
1 2/3 copo(s)- 191 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1045 kcal, 28g proteína, 69g carboidratos líquidos, 59g gordura



Salada simples de couve e abacate
460 kcal



Pizzas de portobello com queijo (veganas)
4 chapéu(s) de cogumelo- 583 kcal

Jantar

1060 kcal, 41g proteína, 130g carboidratos líquidos, 31g gordura



Pão naan
2 unidade(s)- 524 kcal



Salada de edamame e grão-de-bico
535 kcal

Day 5

3364 kcal ● 310g proteína (37%) ● 113g gordura (30%) ● 227g carboidrato (27%) ● 49g fibra (6%)

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

430 kcal, 8g proteína, 72g carboidratos líquidos, 11g gordura



Barra de granola pequena
2 barra(s)- 238 kcal



Suco de fruta
1 2/3 copo(s)- 191 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1030 kcal, 73g proteína, 98g carboidratos líquidos, 28g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
4 lata(s)- 988 kcal



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal

Jantar

995 kcal, 91g proteína, 39g carboidratos líquidos, 48g gordura



Tofu assado
32 oz- 905 kcal



Milho
92 kcal

Day 6

3360 kcal ● 283g proteína (34%) ● 105g gordura (28%) ● 267g carboidrato (32%) ● 54g fibra (6%)

Café da manhã

420 kcal, 57g proteína, 10g carboidratos líquidos, 16g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoa)
420 kcal

Lanches

415 kcal, 12g proteína, 16g carboidratos líquidos, 30g gordura



Palitos de cenoura
2 cenoura(s)- 54 kcal



Mix de castanhas
3/8 xícara(s)- 363 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1005 kcal, 58g proteína, 115g carboidratos líquidos, 31g gordura



Tenders de chik'n crocantes
13 tender(es)- 743 kcal



Pêssego
4 pêssego(s)- 264 kcal

Jantar

1080 kcal, 59g proteína, 122g carboidratos líquidos, 26g gordura



Sub de almôndega vegana
2 sub(s)- 936 kcal



Framboesas
2 xícara(s)- 144 kcal

Day 7

3360 kcal ● 283g proteína (34%) ● 105g gordura (28%) ● 267g carboidrato (32%) ● 54g fibra (6%)

Café da manhã

420 kcal, 57g proteína, 10g carboidratos líquidos, 16g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoa)
420 kcal

Lanches

415 kcal, 12g proteína, 16g carboidratos líquidos, 30g gordura



Palitos de cenoura
2 cenoura(s)- 54 kcal



Mix de castanhas
3/8 xícara(s)- 363 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1005 kcal, 58g proteína, 115g carboidratos líquidos, 31g gordura



Tenders de chik'n crocantes
13 tender(es)- 743 kcal



Pêssego
4 pêssego(s)- 264 kcal

Jantar

1080 kcal, 59g proteína, 122g carboidratos líquidos, 26g gordura



Sub de almôndega vegana
2 sub(s)- 936 kcal



Framboesas
2 xícara(s)- 144 kcal

Gorduras e óleos

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

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola
1/3 xícara, picada (53g)
- ☐ pimentão verde
2 3/4 colher de sopa, picada (25g)
- ☐ alho
7 1/2 dente(s) (de alho) (22g)
- ☐ grãos de milho congelados
5 1/3 xícara (725g)
- ☐ aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
- ☐ pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)
- ☐ tomates
2 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (327g)
- ☐ couve-flor
8 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (2120g)
- ☐ folhas de couve
1 lbs (482g)
- ☐ mistura de legumes congelados
1 3/4 xícara (236g)
- ☐ edamame (feijões), congelado
5 colher de sopa (47g)
- ☐ pimentão
3/8 médio (48g)
- ☐ cenouras
4 1/2 médio (268g)
- ☐ chapéu de portobello
4 peça inteira (564g)
- ☐ gengibre fresco
2 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)
- ☐ ketchup
6 1/2 colher de sopa (111g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
- ☐ sal
1 colher de sopa (17g)
- ☐ cúrcuma em pó
1/4 colher de sopa (2g)

Produtos de panificação

- ☐ bagel
3 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (315g)
- ☐ pão naan
3 1/2 pedaço(s) (315g)

Outro

- ☐ manteiga vegana
1 1/2 colher de sopa (21g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 embalagem (155 g) (155g)
- ☐ levedura nutricional
6 oz (174g)
- ☐ iogurte de soja
3 recipiente(s) (451g)
- ☐ linguiça vegana
3 salsicha (300g)
- ☐ tempero italiano
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ queijo vegano ralado
1 xícara (112g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
26 pedaços (663g)
- ☐ pão tipo sub(s)
4 pão(ões) (340g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
16 almôndega(s) (480g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue
2 xícara (572g)
- ☐ caldo de legumes
2 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ molho para macarrão
1 1/2 xícara (390g)
- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)

Cereais matinais

- ☐ aveia instantânea com sabor
3 sachê (129g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
9 1/4 colher de sopa (112g)
- ☐ tofu firme
2 1/2 lbs (1191g)

- ☐ vinagre destilado
3/8 colher de chá (mL)
- ☐ orégano seco
4 pitada, moído (1g)
- ☐ alho em pó
4 pitada (2g)

Bebidas

- ☐ água
2 galão (mL)
- ☐ proteína em pó
32 concha (1/3 xícara cada) (992g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
4 xícara (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
2/3 lbs (302g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ amorinhas
3 1/3 xícara (480g)
- ☐ suco de fruta
50 2/3 fl oz (mL)
- ☐ abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
- ☐ limão
1 1/2 pequeno (87g)
- ☐ cranberries secas
2 1/2 colher de chá (8g)
- ☐ pêssego
8 médio (≈7 cm diâ.) (1200g)
- ☐ framboesas
4 xícara (492g)

- ☐ grão-de-bico, enlatado
5/6 lata(s) (358g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 xícara (mL)
- ☐ tofu extra firme
2 lbs (907g)

Lanches

- ☐ barrinha de granola pequena
4 barra (100g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de gergelim
2 colher de sopa (18g)
- ☐ mix de nozes
13 1/4 colher de sopa (112g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Amoras

1 2/3 xícara(s) - 116 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

amorinhas

1 2/3 xícara (240g)

Para todas as 2 refeições:

amorinhas

3 1/3 xícara (480g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Bagel médio tostado com 'manteiga'

1 1/2 bagel(s) - 434 kcal ● 17g proteína ● 4g gordura ● 80g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

bagel

1 1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(158g)

manteiga vegana

3/4 colher de sopa (11g)

Para todas as 2 refeições:

bagel

3 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(315g)

manteiga vegana

1 1/2 colher de sopa (21g)

1. Toste o bagel no ponto desejado.\r\nEspalhe a manteiga.\r\nAproveite.

Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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 3 refeições:

- folhas de couve
- 4 1/2 xícara, picada (180g)
- óleo
- 1 1/2 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 3 refeições:

- cúrcuma em pó
- 1/4 colher de sopa (2g)
- sal
- 1/4 colher de sopa (5g)
- levedura nutricional
- 3/4 xícara (45g)
- água
- 6 colher de sopa (mL)
- tofu firme, escorrido
- 2 1/2 lbs (1191g)
- alho, picado finamente
- 3 dente (de alho) (9g)

- Aqueça a água em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione o alho e cozinhe até ficar perfumado. Esmalga 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 6 e dia 7

Shake de proteína (leite de amêndoa)

420 kcal ● 57g proteína ● 16g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

leite de amêndoa sem açúcar
2 xícara (mL)
proteína em pó
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Para todas as 2 refeições:

leite de amêndoa sem açúcar
4 xícara (mL)
proteína em pó
4 concha (1/3 xícara cada) (124g)

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

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada simples com aipo, pepino e tomate

128 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
aipo cru, picado
1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)
folhas verdes variadas
1/2 embalagem (155 g) (78g)
pepino, fatiado
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

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.

Asas de couve-flor ao barbecue

1070 kcal ● 56g proteína ● 8g gordura ● 160g carboidrato ● 35g fibra



Para uma única refeição:

molho barbecue

1 xícara (286g)

sal

1 colher de chá (6g)

levedura nutricional

1 xícara (60g)

couve-flor

4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)
(1060g)

Para todas as 2 refeições:

molho barbecue

2 xícara (572g)

sal

2 colher de chá (12g)

levedura nutricional

2 xícara (120g)

couve-flor

8 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)
(2120g)

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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Pão naan

1 1/2 unidade(s) - 393 kcal ● 13g proteína ● 8g gordura ● 65g carboidrato ● 3g fibra

Rende 1 1/2 unidade(s)

pão naan

1 1/2 pedaço(s) (135g)



1. A receita não possui instruções.

Sopa de lentilha e legumes

647 kcal ● 41g proteína ● 3g gordura ● 91g carboidrato ● 23g fibra



lentilhas, cruas

9 1/3 colher de sopa (112g)

caldo de legumes

2 1/3 xícara(s) (mL)

folhas de couve

56 colher de chá, picada (47g)

levedura nutricional

3 1/2 colher de chá (4g)

alho

1 1/6 dente(s) (de alho) (3g)

mistura de legumes congelados

1 3/4 xícara (236g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela grande e leve à fervera.\r\nDeixe cozinhar por 15–20 minutos até que as lentilhas estejam macias.\r\nTempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada simples de couve e abacate

460 kcal ● 9g proteína ● 31g gordura ● 19g carboidrato ● 18g fibra



folhas de couve, picado

1 maço (170g)

abacates, picado

1 abacate(s) (201g)

limão, espremido

1 pequeno (58g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Pizzas de portobello com queijo (vegas)

4 chapéu(s) de cogumelo - 583 kcal ● 18g proteína ● 28g gordura ● 50g carboidrato ● 15g fibra



Rende 4 chapéu(s) de cogumelo

molho para macarrão

1/2 xícara (130g)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

queijo vegano ralado

1 xícara (112g)

orégano seco

4 pitada, moído (1g)

alho em pó

4 pitada (2g)

chapéu de portobello, talos removidos

4 peça inteira (564g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel alumínio, untando-o com azeite.
2. Coloque os chapéus dos cogumelos na assadeira com o lado superior virado para baixo e coloque o molho de tomate em cada chapéu de forma uniforme.
3. Cubra cada um com o queijo e os temperos.
4. Asse por 25 minutos, até o queijo derreter.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

4 lata(s) - 988 kcal ● 72g proteína ● 27g gordura ● 93g carboidrato ● 21g fibra



Rende 4 lata(s)

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

4 lata (~540 g) (2104g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

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.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tenders de chik'n crocantes

13 tender(es) - 743 kcal ● 53g proteína ● 29g gordura ● 67g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

tenders 'chik'n' sem carne

13 pedaços (332g)

ketchup

3 1/4 colher de sopa (55g)

Para todas as 2 refeições:

tenders 'chik'n' sem carne

26 pedaços (663g)

ketchup

6 1/2 colher de sopa (111g)

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

Pêssego

4 pêssego(s) - 264 kcal ● 6g proteína ● 2g gordura ● 48g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

pêssego

4 médio (≈7 cm diâ.) (600g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego

8 médio (≈7 cm diâ.) (1200g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta

8 fl oz (mL)

Para todas as 3 refeições:

suco de fruta

24 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Aveia instantânea com água

1 pacote(s) - 165 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

aveia instantânea com sabor

1 sachê (43g)

água

3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

aveia instantânea com sabor

3 sachê (129g)

água

2 1/4 xícara(s) (mL)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje a água por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

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 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Barra de granola pequena

2 barra(s) - 238 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 30g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

barrinha de granola pequena
2 barra (50g)

Para todas as 2 refeições:

barrinha de granola pequena
4 barra (100g)

1. A receita não possui instruções.

Suco de fruta

1 2/3 copo(s) - 191 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
13 1/3 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
26 2/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Palitos de cenoura

2 cenoura(s) - 54 kcal 1g proteína 0g gordura 8g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
2 médio (122g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
4 médio (244g)

- 1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Mix de castanhas

3/8 xícara(s) - 363 kcal 11g proteína 30g gordura 8g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes
6 2/3 colher de sopa (56g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes
13 1/3 colher de sopa (112g)

- 1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Seitan com alho e pimenta

456 kcal ● 41g proteína ● 22g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

azeite
4 colher de chá (mL)
cebola
2 2/3 colher de sopa, picada (27g)
pimentão verde
4 colher de chá, picada (12g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
água
2 colher de chá (mL)
sal
2/3 pitada (0g)
seitan, estilo frango
1/3 lbs (151g)
alho, picado fino
1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

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.

Milho

323 kcal ● 9g proteína ● 2g gordura ● 59g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

grãos de milho congelados
2 1/3 xícara (317g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de milho congelados
4 2/3 xícara (635g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Salada simples de couve e abacate

230 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 9g carboidrato ● 9g fibra



folhas de couve, picado

1/2 maço (85g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

limão, espremido

1/2 pequeno (29g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Salsicha vegana

3 salsicha(s) - 804 kcal ● 84g proteína ● 36g gordura ● 32g carboidrato ● 5g fibra



Rende 3 salsicha(s)

linguiça vegana

3 salsicha (300g)

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

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Pão naan

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



Rende 2 unidade(s)

pão naan

2 pedaço(s) (180g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de edamame e grão-de-bico

535 kcal ● 24g proteína ● 20g gordura ● 44g carboidrato ● 20g fibra



cranberries secas
2 1/2 colher de chá (8g)
azeite
2 1/2 colher de chá (mL)
vinagre destilado
3/8 colher de chá (mL)
tempero italiano
1/3 colher de chá (1g)
edamame (feijões), congelado
5 colher de sopa (47g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
5/6 lata(s) (358g)
pimentão, cortado em cubinhos
3/8 médio (48g)
cenouras, cortado em cubinhos
3/8 médio (24g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem. Descarte quaisquer vagens.
2. Em uma tigela grande, adicione os grão-de-bico enxaguados, os grãos de edamame, o pimentão, as cenouras e os cranberries. Reserve.
3. Em uma tigela pequena, misture o azeite, o vinagre e os temperos até ficar homogêneo.
4. Despeje o molho sobre a mistura de grão-de-bico e misture.
5. Melhor servido gelado.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Tofu assado

32 oz - 905 kcal ● 88g proteína ● 47g gordura ● 22g carboidrato ● 11g fibra



Rende 32 oz
molho de soja (tamari)
1 xícara (mL)
sementes de gergelim
2 colher de sopa (18g)
tofu extra firme
2 lbs (907g)
gengibre fresco, descascado e ralado
2 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)

1. Seque o tofu com papel-toalha e corte em cubos.
2. Preaqueça o forno a 350°F (175°C) e unte levemente uma assadeira.
3. Aqueça uma pequena frigideira em fogo médio. Torre as sementes de gergelim até ficarem perfumadas, cerca de 1–2 minutos.
4. Em uma tigela grande, misture os cubos de tofu com molho de soja, gengibre e as sementes de gergelim torradas até ficarem bem revestidos.
5. Distribua o tofu na assadeira preparada e asse por 15 minutos. Vire os cubos e continue assando até ficarem firmes e aquecidos por completo, cerca de mais 15 minutos. Sirva.

Milho

92 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



grãos de milho congelados
2/3 xícara (91g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sub de almôndega vegana

2 sub(s) - 936 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 108g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

pão tipo sub(s)
2 pão(ões) (170g)
levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
molho para macarrão
1/2 xícara (130g)
almôndegas veganas congeladas
8 almôndega(s) (240g)

Para todas as 2 refeições:

pão tipo sub(s)
4 pão(ões) (340g)
levedura nutricional
4 colher de chá (5g)
molho para macarrão
1 xícara (260g)
almôndegas veganas congeladas
16 almôndega(s) (480g)

1. Cozinhe as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
2. Aqueça o molho de tomate no fogão ou no micro-ondas.
3. Quando as almôndegas estiverem prontas, coloque-as no pão tipo sub e cubra com o molho e levedura nutricional.
4. Sirva.

Framboesas

2 xícara(s) - 144 kcal ● 3g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

framboesas
2 xícara (246g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
4 xícara (492g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

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:	Para todas as 7 refeições:
proteína em pó	proteína em pó
4 concha (1/3 xícara cada) (124g)	28 concha (1/3 xícara cada) (868g)
água	água
4 xícara(s) (mL)	28 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.