

Meal Plan - Dieta vegana de 3500 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

3406 kcal ● 232g proteína (27%) ● 81g gordura (21%) ● 344g carboidrato (40%) ● 93g fibra (11%)

Café da manhã

515 kcal, 20g proteína, 76g carboidratos líquidos, 11g gordura



Palitos de cenoura

4 cenoura(s)- 108 kcal



logurte de leite de soja

3 pote- 407 kcal

Lanches

490 kcal, 25g proteína, 43g carboidratos líquidos, 16g gordura



Chips de couve

138 kcal



Framboesas

1 1/2 xícara(s)- 108 kcal



Barra proteica

1 barra- 245 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

1210 kcal, 54g proteína, 135g carboidratos líquidos, 28g gordura



Cassoulet de feijão branco

962 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

245 kcal

Jantar

760 kcal, 35g proteína, 87g carboidratos líquidos, 24g gordura



Nuggets Chik'n

10 2/3 nuggets- 588 kcal



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal

Day 2

3372 kcal ● 249g proteína (30%) ● 101g gordura (27%) ● 310g carboidrato (37%) ● 56g fibra (7%)

Café da manhã

515 kcal, 20g proteína, 76g carboidratos líquidos, 11g gordura



Palitos de cenoura

4 cenoura(s)- 108 kcal



logurte de leite de soja

3 pote- 407 kcal

Lanches

490 kcal, 25g proteína, 43g carboidratos líquidos, 16g gordura



Chips de couve

138 kcal



Framboesas

1 1/2 xícara(s)- 108 kcal



Barra proteica

1 barra- 245 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

1060 kcal, 71g proteína, 93g carboidratos líquidos, 41g gordura



Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal



Tenders de chik'n crocantes

16 tender(es)- 914 kcal

Jantar

870 kcal, 36g proteína, 94g carboidratos líquidos, 32g gordura



Refogado de cenoura com carne moída

332 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

265 kcal



Arroz branco

1 1/4 xícara de arroz cozido- 273 kcal

Day 3

3360 kcal ● 228g proteína (27%) ● 111g gordura (30%) ● 308g carboidrato (37%) ● 54g fibra (6%)

Café da manhã

560 kcal, 11g proteína, 86g carboidratos líquidos, 15g gordura



Aveia de chocolate com banana

562 kcal

Almoço

1060 kcal, 71g proteína, 93g carboidratos líquidos, 41g gordura



Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal



Tenders de chik'n crocantes

16 tender(es)- 914 kcal

Lanches

430 kcal, 14g proteína, 31g carboidratos líquidos, 23g gordura



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal

Jantar

870 kcal, 36g proteína, 94g carboidratos líquidos, 32g gordura



Refogado de cenoura com carne moída

332 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

265 kcal



Arroz branco

1 1/4 xícara de arroz cozido- 273 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Day 4 3567 kcal ● 239g proteína (27%) ● 136g gordura (34%) ● 258g carboidrato (29%) ● 89g fibra (10%)

Café da manhã

560 kcal, 11g proteína, 86g carboidratos líquidos, 15g gordura



Aveia de chocolate com banana
562 kcal

Lanches

430 kcal, 14g proteína, 31g carboidratos líquidos, 23g gordura



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal



Barra de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1145 kcal, 50g proteína, 91g carboidratos líquidos, 49g gordura



Mix de castanhas
3/8 xícara(s)- 327 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve
818 kcal

Jantar

995 kcal, 67g proteína, 47g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada de edamame e beterraba
342 kcal



Tempeh com molho de amendoim
6 oz de tempeh- 651 kcal

Day 5 3493 kcal ● 249g proteína (29%) ● 159g gordura (41%) ● 183g carboidrato (21%) ● 84g fibra (10%)

Café da manhã

490 kcal, 20g proteína, 10g carboidratos líquidos, 38g gordura



Aipo com manteiga de amendoim
218 kcal



Sementes de girassol
271 kcal

Lanches

430 kcal, 14g proteína, 31g carboidratos líquidos, 23g gordura



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal



Barra de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1145 kcal, 50g proteína, 91g carboidratos líquidos, 49g gordura



Mix de castanhas
3/8 xícara(s)- 327 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve
818 kcal

Jantar

995 kcal, 67g proteína, 47g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada de edamame e beterraba
342 kcal



Tempeh com molho de amendoim
6 oz de tempeh- 651 kcal

Day 6 3343 kcal ● 243g proteína (29%) ● 185g gordura (50%) ● 121g carboidrato (15%) ● 55g fibra (7%)

Café da manhã

490 kcal, 20g proteína, 10g carboidratos líquidos, 38g gordura



Aipo com manteiga de amendoim
218 kcal



Sementes de girassol
271 kcal

Lanches

430 kcal, 29g proteína, 10g carboidratos líquidos, 23g gordura



Pudim vegano de chia com abacate e chocolate
344 kcal



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1030 kcal, 41g proteína, 23g carboidratos líquidos, 82g gordura



Tofu empanado em nozes (vegano)
853 kcal



Tomates assados
3 tomate(s)- 179 kcal

Jantar

960 kcal, 56g proteína, 75g carboidratos líquidos, 40g gordura



Tempeh básico
8 oz- 590 kcal



Arroz branco
1 xícara de arroz cozido- 218 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal

Day 7 3343 kcal ● 243g proteína (29%) ● 185g gordura (50%) ● 121g carboidrato (15%) ● 55g fibra (7%)

Café da manhã

490 kcal, 20g proteína, 10g carboidratos líquidos, 38g gordura



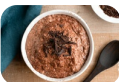
Aipo com manteiga de amendoim
218 kcal



Sementes de girassol
271 kcal

Lanches

430 kcal, 29g proteína, 10g carboidratos líquidos, 23g gordura



Pudim vegano de chia com abacate e chocolate
344 kcal



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1030 kcal, 41g proteína, 23g carboidratos líquidos, 82g gordura



Tofu empanado em nozes (vegano)
853 kcal



Tomates assados
3 tomate(s)- 179 kcal

Jantar

960 kcal, 56g proteína, 75g carboidratos líquidos, 40g gordura



Tempeh básico
8 oz- 590 kcal



Arroz branco
1 xícara de arroz cozido- 218 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal

Lista de Compras



Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ mostarda Dijon
3 colher de sopa (45g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ folhas de couve
16 1/2 oz (467g)
- ☐ cenouras
15 1/2 médio (944g)
- ☐ ketchup
2/3 xícara (181g)
- ☐ aipo cru
7 1/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (290g)
- ☐ cebola
2 médio (diâ. 6,5 cm) (238g)
- ☐ alho
16 dente(s) (de alho) (48g)
- ☐ alface romana (romaine)
2 3/4 corações (1375g)
- ☐ tomates
10 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (1294g)
- ☐ coentro fresco
2 colher de sopa, picado (6g)
- ☐ edamame congelado, sem casca
2 xícara (236g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
8 beterraba(s) (400g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
4 colher de chá (mL)
- ☐ óleo
4 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1 1/4 xícara (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
4 colher de sopa (mL)
- ☐ maionese vegana
6 colher de sopa (90g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ framboesas
6 xícara (738g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
29 concha (1/3 xícara cada) (899g)
- ☐ água
2 galão (mL)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
1 1/2 xícara(s) (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
12 1/2 xícara(s) (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão branco, enlatado
1 1/4 lata(s) (549g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1/2 lbs (227g)
- ☐ molho de soja (tamari)
2 oz (mL)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
3 lata(s) (1344g)
- ☐ tempeh
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ manteiga de amendoim
7 oz (193g)
- ☐ tofu firme
1 1/2 lbs (680g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
1 1/2 xícara (278g)

Doces

- ☐ xarope de bordo (maple syrup)
2 1/2 colher de chá (mL)

Cereais matinais

- ☐ aveia em flocos (oats) tradicional
1 1/4 xícara(s) (101g)

Lanches

- ☐ barra de granola grande
3 barra (111g)

Produtos de nozes e sementes

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> laranja
2 laranja (308g) | <input type="checkbox"/> sementes de abóbora torradas, sem sal
3/4 xícara (89g) |
| <input type="checkbox"/> suco de limão
2 colher de chá (mL) | <input type="checkbox"/> mix de nozes
3/4 xícara (101g) |
| <input type="checkbox"/> banana
2 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (295g) | <input type="checkbox"/> miolos de girassol
1/4 lbs (128g) |
| <input type="checkbox"/> suco de limão
1 1/4 fl oz (mL) | <input type="checkbox"/> nozes
1 xícara, picada (116g) |
| <input type="checkbox"/> abacates
2 fatias (50g) | <input type="checkbox"/> sementes de chia
4 colher de sopa (57g) |

Outro

- ☐ **barra de proteína (20g de proteína)**
2 barra (100g)
 - ☐ **iogurte de soja**
6 recipiente(s) (902g)
 - ☐ **nuggets veganos tipo frango**
10 2/3 nuggets (229g)
 - ☐ **tenders 'chik'n' sem carne**
32 pedaços (816g)
 - ☐ **folhas verdes variadas**
20 1/2 xícara (615g)
 - ☐ **gotas de chocolate**
5 colher de sopa (71g)
 - ☐ **levedura nutricional**
1 1/2 colher de sopa (6g)
 - ☐ **cacau em pó**
2 colher de sopa (12g)
 - ☐ **leite de soja sem açúcar**
2 xícara(s) (mL)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Palitos de cenoura

4 cenoura(s) - 108 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
4 médio (244g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
8 médio (488g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Iogurte de leite de soja

3 pote - 407 kcal ● 18g proteína ● 11g gordura ● 59g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

iogurte de soja
6 recipiente(s) (902g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Aveia de chocolate com banana

562 kcal ● 11g proteína ● 15g gordura ● 86g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

água
1 1/4 xícara(s) (mL)
xarope de bordo (maple syrup)
1 1/4 colher de chá (mL)
aveia em flocos (oats) tradicional
5/8 xícara(s) (51g)
gotas de chocolate
2 1/2 colher de sopa (35g)
banana, fatiado
1 1/4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (148g)

Para todas as 2 refeições:

água
2 1/2 xícara(s) (mL)
xarope de bordo (maple syrup)
2 1/2 colher de chá (mL)
aveia em flocos (oats) tradicional
1 1/4 xícara(s) (101g)
gotas de chocolate
5 colher de sopa (71g)
banana, fatiado
2 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (295g)

1. Adicione todos os ingredientes, mas apenas metade das fatias de banana, e leve ao micro-ondas por cerca de 2 minutos. Cubra com as fatias de banana restantes e sirva.
2. Observação: você pode misturar a aveia, as gotas de chocolate e o xarope de bordo e guardar na geladeira por até 5 dias. Quando for comer, adicione água, metade das fatias de banana e aqueça no micro-ondas. Cubra com a banana restante.

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

Sementes de girassol

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



Para uma única refeição:

miolos de girassol

1 1/2 oz (43g)

Para todas as 3 refeições:

miolos de girassol

1/4 lbs (128g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Cassoulet de feijão branco

962 kcal ● 44g proteína ● 20g gordura ● 117g carboidrato ● 35g fibra



caldo de legumes

5/8 xícara(s) (mL)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

aipo cru, fatiado finamente

1 1/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (50g)

cenouras, descascado e fatiado

2 1/2 grande (180g)

cebola, cortado em cubos

1 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (138g)

alho, picado

2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

1 1/4 lata(s) (549g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

Salada simples com tomates e cenouras

245 kcal ● 10g proteína ● 8g gordura ● 18g carboidrato ● 16g fibra



molho para salada

2 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

5/8 médio (38g)

alface romana (romaine), picado grosseiramente

1 1/4 corações (625g)

tomates, cortado em cubinhos

1 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (154g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal  6g proteína  5g gordura  11g carboidrato  10g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

3/8 médio (23g)

alface romana (romaine), picado

grosseiramente

3/4 corações (375g)

tomates, cortado em cubinhos

3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

3/4 médio (46g)

alface romana (romaine), picado

grosseiramente

1 1/2 corações (750g)

tomates, cortado em cubinhos

1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.)
(185g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Tenders de chik'n crocantes

16 tender(es) - 914 kcal  65g proteína  36g gordura  82g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

tenders 'chik'n' sem carne

16 pedaços (408g)

ketchup

4 colher de sopa (68g)

Para todas as 2 refeições:

tenders 'chik'n' sem carne

32 pedaços (816g)

ketchup

1/2 xícara (136g)

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

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Mix de castanhas

3/8 xícara(s) - 327 kcal ● 10g proteína ● 27g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes
6 colher de sopa (50g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes
3/4 xícara (101g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa de grão-de-bico com couve

818 kcal ● 40g proteína ● 22g gordura ● 84g carboidrato ● 32g fibra



Para uma única refeição:

caldo de legumes
6 xícara(s) (mL)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
folhas de couve, picado
3 xícara, picada (120g)
alho, picado fino
3 dente(s) (de alho) (9g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
1 1/2 lata(s) (672g)

Para todas as 2 refeições:

caldo de legumes
12 xícara(s) (mL)
óleo
1 colher de sopa (mL)
folhas de couve, picado
6 xícara, picada (240g)
alho, picado fino
6 dente(s) (de alho) (18g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
3 lata(s) (1344g)

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.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tofu empanado em nozes (vegano)

853 kcal ● 39g proteína ● 68g gordura ● 16g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
mostarda Dijon
1 1/2 colher de sopa (23g)
maionese vegana
3 colher de sopa (45g)
nozes
1/2 xícara, picada (58g)
tofu firme, escorrido
3/4 lbs (340g)
alho, cortado em cubos
3 dente(s) (de alho) (9g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão
1 colher de sopa (mL)
mostarda Dijon
3 colher de sopa (45g)
maionese vegana
6 colher de sopa (90g)
nozes
1 xícara, picada (116g)
tofu firme, escorrido
1 1/2 lbs (680g)
alho, cortado em cubos
6 dente(s) (de alho) (18g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga e reserve.
2. Corte o tofu em tiras de aproximadamente 2 onças. Envolve as tiras em um pano limpo e pressione para retirar o excesso de água.
3. Tempere o tofu com sal e pimenta a gosto. Reserve.
4. Em uma tigela pequena, misture a maionese vegana, a mostarda dijon, o alho e o suco de limão.
5. Usando uma colher, pegue cerca de metade da mistura de maionese (reservando a outra metade para o molho) e espalhe uniformemente sobre todas as tiras de tofu, deixando a base sem cobertura.
6. Pressione as nozes picadas até que todos os lados estejam cobertos, também deixando a base sem cobertura.
7. Coloque o tofu na assadeira e asse por cerca de 20 minutos até o tofu aquecer e as nozes tostarem.
8. Sirva com a metade restante da mistura de maionese.

Tomates assados

3 tomate(s) - 179 kcal ● 2g proteína ● 14g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de sopa (mL)
tomates
3 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (273g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de sopa (mL)
tomates
6 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (546g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

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.

Framboesas

1 1/2 xícara(s) - 108 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

framboesas
1 1/2 xícara (185g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
3 xícara (369g)

1. Enxágue as framboesas 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

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 3 refeições:

framboesas
3 xícara (369g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

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 3 refeições:

barra de granola grande
3 barra (111g)

1. A receita não possui instruções.

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 3 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal
3/4 xícara (89g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Pudim vegano de chia com abacate e chocolate

344 kcal ● 22g proteína ● 19g gordura ● 8g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

abacates
1 fatias (25g)
cacau em pó
1 colher de sopa (6g)
sementes de chia
2 colher de sopa (28g)
leite de amêndoa sem açúcar
3/4 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

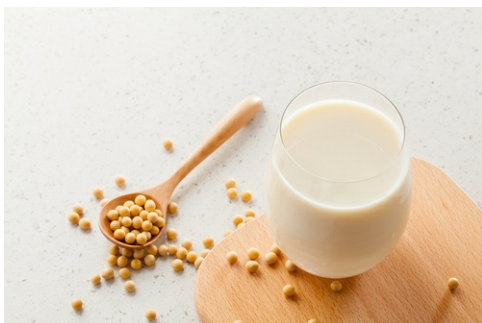
Para todas as 2 refeições:

abacates
2 fatias (50g)
cacau em pó
2 colher de sopa (12g)
sementes de chia
4 colher de sopa (57g)
leite de amêndoa sem açúcar
1 1/2 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

1. Amasse o abacate no fundo de um pote. Adicione todos os outros ingredientes e misture bem.
Cubra e leve à geladeira por 1-2 horas ou durante a noite.
Sirva e aproveite.

Leite de soja

1 xícara(s) - 85 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja sem açúcar
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Nuggets Chik'n

10 2/3 nuggets - 588 kcal ● 33g proteína ● 24g gordura ● 55g carboidrato ● 6g fibra



Rende 10 2/3 nuggets

ketchup

2 2/3 colher de sopa (45g)

nuggets veganos tipo frango

10 2/3 nuggets (229g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 laranja(s)

laranja

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Refogado de cenoura com carne moída

332 kcal ● 25g proteína ● 15g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
1 1/3 grande (96g)
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
4 oz (113g)
molho de soja (tamari)
3 colher de chá (mL)
água
2 colher de chá (mL)
flocos de pimenta vermelha
1 1/3 pitada (0g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
óleo
2 colher de chá (mL)
alho, picado finamente
2/3 dente(s) (de alho) (2g)
cebola, picado
1/3 grande (50g)
coentro fresco, picado
3 colher de chá, picado (3g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
2 2/3 grande (192g)
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1/2 lbs (227g)
molho de soja (tamari)
2 colher de sopa (mL)
água
4 colher de chá (mL)
flocos de pimenta vermelha
1/3 colher de chá (1g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
óleo
4 colher de chá (mL)
alho, picado finamente
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)
cebola, picado
2/3 grande (100g)
coentro fresco, picado
2 colher de sopa, picado (6g)

1. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-baixo e adicione o óleo. Acrescente a cebola picada e o alho e mexa ocasionalmente.
2. Enquanto isso, corte as cenouras em palitos pequenos. Adicione as cenouras à frigideira com as cebolas junto com flocos de pimenta vermelha e uma pitada de sal e pimenta. Continue cozinhando até que as cebolas estejam douradas e as cenouras levemente macias.
3. Adicione os pedaços de carne (hambúrguer desfiado) à panela e misture. Acrescente molho de soja, água e metade do coentro.
4. Quando estiver totalmente cozido, sirva e regue com suco de limão e o restante do coentro.

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.

Arroz branco

1 1/4 xícara de arroz cozido - 273 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 61g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

água

5/6 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

6 2/3 colher de sopa (77g)

Para todas as 2 refeições:

água

1 2/3 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

13 1/3 colher de sopa (154g)

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Salada de edamame e beterraba

342 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

edamame congelado, sem casca

1 xícara (118g)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

4 beterraba(s) (200g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

4 xícara (120g)

vinagrete balsâmico

4 colher de sopa (mL)

edamame congelado, sem casca

2 xícara (236g)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

8 beterraba(s) (400g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Tempeh com molho de amendoim

6 oz de tempeh - 651 kcal ● 49g proteína ● 34g gordura ● 22g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

tempeh
6 oz (170g)
manteiga de amendoim
3 colher de sopa (48g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
1/2 colher de sopa (mL)
levedura nutricional
3/4 colher de sopa (3g)

Para todas as 2 refeições:

tempeh
3/4 lbs (340g)
manteiga de amendoim
6 colher de sopa (97g)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)
levedura nutricional
1 1/2 colher de sopa (6g)

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 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

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.

Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

tomates

1 xícara de tomates-cereja (149g)

molho para salada

6 colher de sopa (mL)

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

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.

