

Meal Plan - Dieta vegana de 1400 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

1399 kcal ● 96g proteína (27%) ● 54g gordura (35%) ● 116g carboidrato (33%) ● 16g fibra (5%)

Café da manhã

195 kcal, 5g proteína, 38g carboidratos líquidos, 1g gordura



Pretzels
193 kcal

Lanches

245 kcal, 5g proteína, 14g carboidratos líquidos, 17g gordura



Pipoca
3 1/3 xícaras- 134 kcal



Mix de castanhas
1/8 xícara(s)- 109 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

415 kcal, 23g proteína, 21g carboidratos líquidos, 24g gordura



Amendoins torrados
1/4 xícara(s)- 230 kcal



Sanduíche tipo deli com hummus e legumes
1/2 sanduíche(s)- 185 kcal

Jantar

385 kcal, 28g proteína, 41g carboidratos líquidos, 11g gordura



Mistura de arroz saborizada
143 kcal



Seitan simples
3 oz- 183 kcal



Tomates assados
1 tomate(s)- 60 kcal

Day 2

1377 kcal ● 94g proteína (27%) ● 54g gordura (35%) ● 113g carboidrato (33%) ● 16g fibra (5%)

Café da manhã

195 kcal, 5g proteína, 38g carboidratos líquidos, 1g gordura



Pretzels
193 kcal

Lanches

245 kcal, 5g proteína, 14g carboidratos líquidos, 17g gordura



Pipoca
3 1/3 xícaras- 134 kcal



Mix de castanhas
1/8 xícara(s)- 109 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

415 kcal, 23g proteína, 21g carboidratos líquidos, 24g gordura



Amendoins torrados
1/4 xícara(s)- 230 kcal



Sanduíche tipo deli com hummus e legumes
1/2 sanduíche(s)- 185 kcal

Jantar

365 kcal, 25g proteína, 39g carboidratos líquidos, 11g gordura



Copos de alface com seitan e ranch vegano
1 folha(s) de alface- 278 kcal



Arroz integral
3/8 xícara de arroz integral cozido- 86 kcal

Day 3

1438 kcal ● 90g proteína (25%) ● 49g gordura (31%) ● 143g carboidrato (40%) ● 16g fibra (4%)

Café da manhã

195 kcal, 5g proteína, 38g carboidratos líquidos, 1g gordura



Pretzels
193 kcal

Lanches

245 kcal, 5g proteína, 14g carboidratos líquidos, 17g gordura



Pipoca
3 1/3 xícaras- 134 kcal



Mix de castanhas
1/8 xícara(s)- 109 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

475 kcal, 19g proteína, 50g carboidratos líquidos, 19g gordura



Sanduíche vegano de abacate amassado
1/2 sanduíche(s)- 193 kcal



Mistura de arroz saborizada
143 kcal



Castanhas de caju torradas
1/6 xícara(s)- 139 kcal

Jantar

365 kcal, 25g proteína, 39g carboidratos líquidos, 11g gordura



Copos de alface com seitan e ranch vegano
1 folha(s) de alface- 278 kcal



Arroz integral
3/8 xícara de arroz integral cozido- 86 kcal

Day 4

1453 kcal ● 109g proteína (30%) ● 64g gordura (40%) ● 89g carboidrato (24%) ● 23g fibra (6%)

Café da manhã

230 kcal, 20g proteína, 13g carboidratos líquidos, 9g gordura



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal



Mexido de tofu 'com gosto de queijo'

190 kcal

Lanches

190 kcal, 10g proteína, 5g carboidratos líquidos, 13g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Leite de soja

3/4 xícara(s)- 64 kcal



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

475 kcal, 19g proteína, 50g carboidratos líquidos, 19g gordura



Sanduíche vegano de abacate amassado

1/2 sanduíche(s)- 193 kcal



Mistura de arroz saborizada

143 kcal



Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s)- 139 kcal

Jantar

395 kcal, 23g proteína, 19g carboidratos líquidos, 22g gordura



Tofu à parmegiana vegano

1 fatias de tofu- 349 kcal



Brócolis

1 1/2 xícara(s)- 44 kcal

Day 5

1364 kcal ● 117g proteína (34%) ● 52g gordura (34%) ● 75g carboidrato (22%) ● 32g fibra (9%)

Café da manhã

230 kcal, 20g proteína, 13g carboidratos líquidos, 9g gordura



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal



Mexido de tofu 'com gosto de queijo'

190 kcal

Lanches

190 kcal, 10g proteína, 5g carboidratos líquidos, 13g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Leite de soja

3/4 xícara(s)- 64 kcal



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

380 kcal, 20g proteína, 43g carboidratos líquidos, 8g gordura



Pão de alho vegano simples

1 fatia(s)- 126 kcal



Massa de lentilha

252 kcal

Jantar

400 kcal, 30g proteína, 13g carboidratos líquidos, 22g gordura



Tofu Cajun

314 kcal



Brócolis

3 xícara(s)- 87 kcal

Day 6

1366 kcal ● 112g proteína (33%) ● 40g gordura (26%) ● 110g carboidrato (32%) ● 29g fibra (9%)

Café da manhã

180 kcal, 4g proteína, 22g carboidratos líquidos, 7g gordura



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Mix de frutas secas e castanhas

1/8 xícara(s)- 112 kcal

Lanches

185 kcal, 8g proteína, 22g carboidratos líquidos, 5g gordura



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

435 kcal, 28g proteína, 30g carboidratos líquidos, 19g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal

Jantar

400 kcal, 37g proteína, 34g carboidratos líquidos, 8g gordura



Farelos veganos

1 3/4 xícara(s)- 256 kcal



Mistura de arroz saborizada

143 kcal

Day 7

1366 kcal ● 112g proteína (33%) ● 40g gordura (26%) ● 110g carboidrato (32%) ● 29g fibra (9%)

Café da manhã

180 kcal, 4g proteína, 22g carboidratos líquidos, 7g gordura



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Mix de frutas secas e castanhas

1/8 xícara(s)- 112 kcal

Lanches

185 kcal, 8g proteína, 22g carboidratos líquidos, 5g gordura



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

435 kcal, 28g proteína, 30g carboidratos líquidos, 19g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal

Jantar

400 kcal, 37g proteína, 34g carboidratos líquidos, 8g gordura



Farelos veganos

1 3/4 xícara(s)- 256 kcal



Mistura de arroz saborizada

143 kcal

Outro

- ☐ pipoca de micro-ondas, salgada
10 xícara estourada (110g)
- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
11 fatias (114g)
- ☐ páprica defumada
1/2 colher de chá (1g)
- ☐ ranch vegano
1 colher de sopa (mL)
- ☐ folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
- ☐ leite de soja sem açúcar
3 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ levedura nutricional
2/3 oz (19g)
- ☐ queijo vegano ralado
1 oz (28g)
- ☐ Massa de lentilha
2 oz (57g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ mix de nozes
6 colher de sopa (50g)
- ☐ castanhas de caju torradas
2/3 xícara (91g)
- ☐ amêndoas torradas
2 colher de chá (6g)

Lanches

- ☐ pretzels, crocantes, salgados
1/3 lbs (149g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
1 1/4 saqueta (~160 g) (198g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
1/2 lbs (255g)
- ☐ arroz integral
4 colher de sopa (48g)
- ☐ amido de milho (cornstarch)
1/2 colher de sopa (4g)

Gorduras e óleos

Bebidas

- ☐ proteína em pó
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)
- ☐ água
2/3 galão (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoim torrado
3/4 xícara (116g)
- ☐ homus
1/2 xícara (120g)
- ☐ tofu firme
2 lbs (879g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
3 1/2 xícara (350g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
1/2 lbs (224g)

Doces

- ☐ xarope de bordo (maple syrup)
1 colher de sopa (mL)
- ☐ M&M's
1/6 pacote (48 g) (8g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/2 colher de chá (3g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
- ☐ cúrcuma em pó
2 pitada (1g)
- ☐ tempero cajun
1 colher de chá (2g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante
1 colher de chá (mL)
- ☐ molho de pizza
1 1/2 colher de sopa (24g)
- ☐ molho para macarrão
1/8 pote (680 g) (84g)

- ☐ **óleo**
1 oz (mL)
- ☐ **azeite**
1 colher de chá (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ **tomates**
1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)
- ☐ **pepino**
1/4 pepino (≈21 cm) (68g)
- ☐ **alface romana (romaine)**
2 folha interna (12g)
- ☐ **chalotas**
1/2 chalota (57g)
- ☐ **aipo cru**
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
- ☐ **alho**
2 dente(s) (de alho) (6g)
- ☐ **brócolis congelado**
4 1/2 xícara (410g)

- ☐ **sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**
2 lata (~540 g) (1052g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ **abacates**
1/3 abacate(s) (67g)
 - ☐ **clementinas**
4 fruta (296g)
 - ☐ **nectarina**
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)
 - ☐ **uvas-passas**
4 colher de chá (não compactada) (12g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Pretzels

193 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pretzels, crocantes, salgados
1 3/4 oz (50g)

Para todas as 3 refeições:

pretzels, crocantes, salgados
1/3 lbs (149g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

clementinas
1 fruta (74g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas
2 fruta (148g)

1. A receita não possui instruções.

Mexido de tofu 'com gosto de queijo'

190 kcal ● 20g proteína ● 9g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

- cúrcuma em pó**
1 pitada (0g)
- sal**
1 pitada (1g)
- levedura nutricional**
2 colher de sopa (8g)
- água**
1 colher de sopa (mL)
- tofu firme, escorrido**
1/2 lbs (198g)
- alho, picado finamente**
1/2 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

- 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)

1. Aqueça a água em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione o alho e cozinhe até ficar perfumado. Esmalgahe 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

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal 2g proteína 1g gordura 13g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

- nectarina, sem caroço**
1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

Para todas as 2 refeições:

- nectarina, sem caroço**
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Mix de frutas secas e castanhas

1/8 xícara(s) - 112 kcal 3g proteína 7g gordura 10g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas

2 colher de chá (6g)

amendoim torrado

1 colher de chá (3g)

uvas-passas

2 colher de chá (não compactada) (6g)

amêndoas torradas

1 colher de chá (3g)

M&M's

1/8 pacote (48 g) (4g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas

4 colher de chá (11g)

amendoim torrado

2 colher de chá (6g)

uvas-passas

4 colher de chá (não compactada) (12g)

amêndoas torradas

2 colher de chá (6g)

M&M's

1/6 pacote (48 g) (8g)

1. Misture os ingredientes e aproveite.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado

4 colher de sopa (37g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado

1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche tipo deli com hummus e legumes

1/2 sanduíche(s) - 185 kcal ● 14g proteína ● 5g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pão

1 fatia(s) (32g)

Fatias tipo deli à base de plantas

3 fatias (31g)

hommus

1 1/2 colher de sopa (23g)

pepino

2 colher de sopa, fatias (13g)

Para todas as 2 refeições:

pão

2 fatia(s) (64g)

Fatias tipo deli à base de plantas

6 fatias (62g)

hommus

3 colher de sopa (45g)

pepino

4 colher de sopa, fatias (26g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe hummus sobre o pão.
3. Monte o restante dos ingredientes no sanduíche. Sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sanduíche vegano de abacate amassado

1/2 sanduíche(s) - 193 kcal ● 11g proteína ● 8g gordura ● 15g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

Fatias tipo deli à base de plantas

2 1/2 fatias (26g)

pão

1 fatia(s) (32g)

molho picante

1/2 colher de chá (mL)

folhas verdes variadas

4 colher de sopa (8g)

abacates, descascado e sem sementes

1/6 abacate(s) (34g)

Para todas as 2 refeições:

Fatias tipo deli à base de plantas

5 fatias (52g)

pão

2 fatia(s) (64g)

molho picante

1 colher de chá (mL)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

abacates, descascado e sem sementes

1/3 abacate(s) (67g)

1. Usando o cabo de um garfo, amasse o abacate sobre a fatia inferior do pão. Coloque as fatias deli e as folhas verdes por cima. Regue com molho picante, cubra com a outra fatia de pão e sirva.

Mistura de arroz saborizada

143 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

mistura de arroz temperada

1/4 saqueta (~160 g) (40g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de arroz temperada

1/2 saqueta (~160 g) (79g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s) - 139 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:
castanhas de caju torradas
2 2/3 colher de sopa (23g)

Para todas as 2 refeições:
castanhas de caju torradas
1/3 xícara (46g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Pão de alho vegano simples

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



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

1. Regue o pão com o óleo, polvilhe o alho e toste em um forno elétrico até o pão ficar dourado.

Massa de lentilha

252 kcal ● 16g proteína ● 2g gordura ● 30g carboidrato ● 12g fibra



molho para macarrão
1/8 pote (680 g) (84g)
Massa de lentilha
2 oz (57g)

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

Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

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



Para uma única refeição:	Para todas as 2 refeições:
sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)	sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)	2 lata (~540 g) (1052g)

- 1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Leite de soja

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



Para uma única refeição:	Para todas as 2 refeições:
leite de soja sem açúcar	leite de soja sem açúcar
1 xícara(s) (mL)	2 xícara(s) (mL)

- 1. A receita não possui instruções.

Castanhas de caju torradas

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



Para uma única refeição:	Para todas as 2 refeições:
castanhas de caju torradas	castanhas de caju torradas
2 colher de sopa (17g)	4 colher de sopa (34g)

- 1. A receita não possui instruções.

Lanches 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Pipoca

3 1/3 xícaras - 134 kcal  2g proteína  8g gordura  11g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

pipoca de micro-ondas, salgada
3 1/3 xícara estourada (37g)

Para todas as 3 refeições:

pipoca de micro-ondas, salgada
10 xícara estourada (110g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal  3g proteína  9g gordura  2g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 3 refeições:

mix de nozes
6 colher de sopa (50g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Amendoins torrados

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



Para uma única refeição:

amendoim torrado
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Leite de soja

3/4 xícara(s) - 64 kcal ● 5g proteína ● 3g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja sem açúcar
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal 1g proteína 0g gordura 8g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

clementinas
1 fruta (74g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas
2 fruta (148g)

- 1. A receita não possui instruções.

Torrada com homus

1 fatia(s) - 146 kcal 7g proteína 5g gordura 15g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
homus
2 1/2 colher de sopa (38g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
homus
5 colher de sopa (75g)

- 1. (Opcional) Torre o pão.
- 2. Espalhe homus sobre o pão e sirva.

Jantar 1

Comer em dia 1

Mistura de arroz saborizada

143 kcal 4g proteína 1g gordura 29g carboidrato 1g fibra



mistura de arroz temperada
1/4 saqueta (~160 g) (40g)

- 1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Seitan simples

3 oz - 183 kcal ● 23g proteína ● 6g gordura ● 10g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 oz

seitan

3 oz (85g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

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

Tomates assados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 tomate(s)

óleo

1 colher de chá (mL)

tomates

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Copos de alface com seitan e ranch vegano

1 folha(s) de alface - 278 kcal ● 24g proteína ● 10g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

páprica defumada
1/4 colher de chá (1g)
óleo
1 colher de chá (mL)
alface romana (romaine)
1 folha interna (6g)
xarope de bordo (maple syrup)
1/2 colher de sopa (mL)
ranch vegano
1/2 colher de sopa (mL)
chalotas, fatiado
1/4 chalota (28g)
seitan, esfarelado
3 oz (85g)
pepino, picado em cubos
3 fatias (21g)

Para todas as 2 refeições:

páprica defumada
1/2 colher de chá (1g)
óleo
2 colher de chá (mL)
alface romana (romaine)
2 folha interna (12g)
xarope de bordo (maple syrup)
1 colher de sopa (mL)
ranch vegano
1 colher de sopa (mL)
chalotas, fatiado
1/2 chalota (57g)
seitan, esfarelado
6 oz (170g)
pepino, picado em cubos
6 fatias (42g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione a chalota e um pouco de sal e pimenta à frigideira. Cozinhe 1-2 minutos até amaciar. Adicione o seitan e a páprica e mexa até cobrir. Cozinhe sem mexer por 4-5 minutos ou até o seitan começar a ficar crocante. Mexa e cozinhe mais 4-5 minutos até o seitan ficar totalmente crocante.
3. Desligue o fogo. Misture o xarope de bordo (maple syrup).
4. Adicione o seitan às folhas de alface e finalize com pepino e um fio de ranch vegano. Sirva.

Arroz integral

3/8 xícara de arroz integral cozido - 86 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

sal
3/4 pitada (1g)
água
1/4 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
3/4 pitada, moído (0g)
arroz integral
2 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 1/2 pitada (1g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
arroz integral
4 colher de sopa (48g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Jantar 3

Comer em dia 4

Tofu à parmegiana vegano

1 fatias de tofu - 349 kcal ● 19g proteína ● 22g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 fatias de tofu

molho de pizza

1 1/2 colher de sopa (24g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

amido de milho (cornstarch)

1/2 colher de sopa (4g)

levedura nutricional

1 colher de sopa (4g)

queijo vegano ralado

1 oz (28g)

tofu firme, secar com papel-toalha

1/2 lbs (198g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Fatie o tofu no sentido do comprimento em placas retangulares e largas que se assemelhem a tábuas. Um bloco de tofu de 14 oz (397 g) rende duas placas de 7 oz (198 g).
3. Em um prato raso, bata o amido de milho, a levedura nutricional e uma pitada de sal e pimenta. Pressione as placas de tofu na mistura, garantindo que todos os lados fiquem totalmente cobertos.
4. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o tofu e cozinhe até dourar e ficar crocante, cerca de 3-4 minutos de cada lado.
5. Transfira as placas de tofu para uma assadeira. Espalhe molho de pizza sobre cada placa e polvilhe com queijo vegano.
6. Asse no forno até o queijo derreter e ficar levemente crocante, cerca de 8-10 minutos. Sirva.

Brócolis

1 1/2 xícara(s) - 44 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

brócolis congelado

1 1/2 xícara (137g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Tofu Cajun

314 kcal ● 22g proteína ● 22g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



tempero cajun

1 colher de chá (2g)

óleo

2 colher de chá (mL)

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

10 oz (284g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Combine o tofu em cubos, o tempero cajun, o óleo e sal e pimenta em uma assadeira. Misture para cobrir.
3. Asse até ficar crocante, 20-25 minutos. Sirva.

Brócolis

3 xícara(s) - 87 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Rende 3 xícara(s)

brócolis congelado

3 xícara (273g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Farelos veganos

1 3/4 xícara(s) - 256 kcal ● 33g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

1 3/4 xícara (175g)

Para todas as 2 refeições:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

3 1/2 xícara (350g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

Mistura de arroz saborizada

143 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:
mistura de arroz temperada
1/4 saqueta (~160 g) (40g)

Para todas as 2 refeições:
mistura de arroz temperada
1/2 saqueta (~160 g) (79g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

1 1/2 dosador - 164 kcal ● 36g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:
proteína em pó
1 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(47g)
água
1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:
proteína em pó
10 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(326g)
água
10 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.
-