

Meal Plan - Plano alimentar vegano alto em proteína de 1500 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

1472 kcal ● 134g proteína (36%) ● 36g gordura (22%) ● 134g carboidrato (36%) ● 20g fibra (6%)

Café da manhã

180 kcal, 7g proteína, 28g carboidratos líquidos, 4g gordura



[Iogurte de leite de soja](#)
1 pote- 136 kcal



[Kiwi](#)
1 kiwi- 47 kcal

Lanches

185 kcal, 4g proteína, 16g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Chips de couve](#)
138 kcal



[Mirtilos](#)
1/2 xícara(s)- 47 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

545 kcal, 26g proteína, 81g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis](#)
442 kcal



[Salada simples de couve](#)
1/2 xícara(s)- 28 kcal



[Pão de jantar](#)
1 pão(s)- 77 kcal

Jantar

175 kcal, 12g proteína, 5g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Tomates assados](#)
1/2 tomate(s)- 30 kcal



[Tempeh básico](#)
2 oz- 148 kcal

Day 2

1528 kcal ● 137g proteína (36%) ● 40g gordura (23%) ● 118g carboidrato (31%) ● 37g fibra (10%)

Café da manhã

180 kcal, 7g proteína, 28g carboidratos líquidos, 4g gordura



logurte de leite de soja

1 pote- 136 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Lanches

185 kcal, 4g proteína, 16g carboidratos líquidos, 10g gordura



Chips de couve

138 kcal



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

345 kcal, 26g proteína, 10g carboidratos líquidos, 17g gordura



Rabanetes assados com alecrim

2 1/4 xícara(s)- 162 kcal



Farelos veganos

1 1/4 xícara(s)- 183 kcal

Jantar

435 kcal, 16g proteína, 61g carboidratos líquidos, 8g gordura



Zoodles marinara

281 kcal



Pão de jantar

2 pão(s)- 154 kcal

Day 3

1506 kcal ● 138g proteína (37%) ● 45g gordura (27%) ● 112g carboidrato (30%) ● 25g fibra (7%)

Café da manhã

150 kcal, 15g proteína, 11g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoa)

105 kcal



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal

Lanches

240 kcal, 9g proteína, 15g carboidratos líquidos, 14g gordura



Sementes de girassol

180 kcal



Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

300 kcal, 13g proteína, 21g carboidratos líquidos, 17g gordura



Rabanetes assados com alecrim

3/4 xícara(s)- 54 kcal



Tofu ao estilo General Tso

245 kcal

Jantar

435 kcal, 16g proteína, 61g carboidratos líquidos, 8g gordura



Zoodles marinara

281 kcal



Pão de jantar

2 pão(s)- 154 kcal

Day 4

1514 kcal ● 140g proteína (37%) ● 58g gordura (35%) ● 90g carboidrato (24%) ● 18g fibra (5%)

Café da manhã

150 kcal, 15g proteína, 11g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoa)
105 kcal



Mirtilos
1/2 xícara(s)- 47 kcal

Lanches

240 kcal, 9g proteína, 15g carboidratos líquidos, 14g gordura



Sementes de girassol
180 kcal



Suco de fruta
1/2 copo(s)- 57 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

300 kcal, 13g proteína, 21g carboidratos líquidos, 17g gordura



Rabanetes assados com alecrim
3/4 xícara(s)- 54 kcal



Tofu ao estilo General Tso
245 kcal

Jantar

445 kcal, 19g proteína, 39g carboidratos líquidos, 21g gordura



Tigela de curry com noodles de abobrinha e tofu
313 kcal



Pão naan
1/2 unidade(s)- 131 kcal

Day 5

1508 kcal ● 160g proteína (42%) ● 52g gordura (31%) ● 85g carboidrato (23%) ● 16g fibra (4%)

Café da manhã

150 kcal, 15g proteína, 11g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoa)
105 kcal



Mirtilos
1/2 xícara(s)- 47 kcal

Lanches

240 kcal, 9g proteína, 15g carboidratos líquidos, 14g gordura



Sementes de girassol
180 kcal



Suco de fruta
1/2 copo(s)- 57 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

355 kcal, 29g proteína, 14g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tomates assados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Salsicha vegana
1 salsicha(s)- 268 kcal

Jantar

380 kcal, 22g proteína, 42g carboidratos líquidos, 12g gordura



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Tenders de chik'n crocantes
5 tender(es)- 286 kcal

Day 6

1520 kcal ● 148g proteína (39%) ● 55g gordura (33%) ● 87g carboidrato (23%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

225 kcal, 11g proteína, 15g carboidratos líquidos, 12g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

165 kcal, 4g proteína, 29g carboidratos líquidos, 2g gordura



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

355 kcal, 29g proteína, 14g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tomates assados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal

Jantar

390 kcal, 20g proteína, 26g carboidratos líquidos, 20g gordura



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

240 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal

Day 7

1550 kcal ● 137g proteína (35%) ● 53g gordura (30%) ● 103g carboidrato (27%) ● 29g fibra (8%)

Café da manhã

225 kcal, 11g proteína, 15g carboidratos líquidos, 12g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

165 kcal, 4g proteína, 29g carboidratos líquidos, 2g gordura



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

390 kcal, 18g proteína, 30g carboidratos líquidos, 16g gordura



Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Jantar

390 kcal, 20g proteína, 26g carboidratos líquidos, 20g gordura



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

240 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal

Gorduras e óleos

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

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ folhas de couve
10 oz (287g)
- ☐ alho
3 1/2 dente(s) (de alho) (11g)
- ☐ brócolis congelado
1/4 embalagem (71g)
- ☐ tomates
5 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (672g)
- ☐ abobrinha
3 1/2 grande (1142g)
- ☐ rabanetes
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ gengibre fresco
2 colher de sopa (12g)
- ☐ couve-flor
1/4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (66g)
- ☐ ketchup
1 1/4 colher de sopa (21g)
- ☐ brócolis
1 xícara, picado (91g)
- ☐ cenouras
1 médio (61g)
- ☐ batatas
1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/4 oz (8g)
- ☐ manjeriço, seco
4 pitada, moído (1g)
- ☐ alecrim seco
2 1/2 colher de chá (3g)
- ☐ vinagre de maçã
1 colher de sopa (15g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ mirtilos
2 1/2 xícara (370g)

Bebidas

- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
1 1/2 xícara (mL)
- ☐ água
26 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
26 concha (1/3 xícara cada) (806g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme
18 oz (510g)
- ☐ tempeh
2 oz (57g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 1/4 xícara (125g)
- ☐ molho de soja (tamari)
2 colher de chá (mL)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1/2 lata (224g)
- ☐ amendoins torrados
2 colher de sopa (18g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
3 oz (86g)
- ☐ amido de milho
2 colher de sopa (16g)

Produtos de panificação

- ☐ Pão
5 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (140g)
- ☐ pão naan
1/2 pedaço(s) (45g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
2 1/2 xícara (650g)
- ☐ caldo de legumes
2 xícara(s) (mL)

Doces

- ☐ açúcar
1 colher de sopa (13g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ kiwi
4 fruta (276g)
- ☐ suco de limão
1 1/4 colher de chá (mL)
- ☐ suco de fruta
12 fl oz (mL)

Outro

- ☐ iogurte de soja
2 recipiente(s) (301g)
- ☐ molho de curry
1/2 xícara (142g)
- ☐ salsicha vegana
3 salsicha (300g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
5 pedaços (128g)
- ☐ tempero italiano
4 pitada (2g)
- ☐ folhas verdes variadas
6 xícara (180g)

- ☐ grãos de girassol
3 oz (85g)

Lanches

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

Cereais matinais

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

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Iogurte de leite de soja

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

iogurte de soja
2 recipiente(s) (301g)

1. A receita não possui instruções.

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

kiwi
1 fruta (69g)

Para todas as 2 refeições:

kiwi
2 fruta (138g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Shake de proteína (leite de amêndoa)

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

leite de amêndoa sem açúcar

1/2 xícara (mL)

Para todas as 3 refeições:

pó proteico

1 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(47g)

leite de amêndoa sem açúcar

1 1/2 xícara (mL)

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

Mirtilos

1/2 xícara(s) - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mirtilos

1/2 xícara (74g)

Para todas as 3 refeições:

mirtilos

1 1/2 xícara (222g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tomates-cereja

6 tomates-cereja - 21 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

6 tomatinhos (102g)

Para todas as 2 refeições:

tomates

12 tomatinhos (204g)

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

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola rica em proteínas

1 barra (40g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola rica em proteínas

2 barra (80g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

442 kcal ● 23g proteína ● 7g gordura ● 66g carboidrato ● 5g fibra



manjerição, seco

4 pitada, mo do (1g)

leite de amêndoa sem a   ar

2 colher de sopa (mL)

sal

1/8 pitada (0g)

alho

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

brócolis congelado

1/4 embalagem (71g)

tofu firme

1/4 pacote ( 450 g) (113g)

massa seca crua

3 oz (86g)

1. Cozinhe a massa e o brócolis conforme as instru  es das embalagens.
2. Enquanto isso, coloque o tofu, o alho, o sal e o manjeriço em um processador ou liquidificador.
3. Adicione o leite de amêndoa aos poucos até obter a consistência desejada.
4. Despeje em uma panela para aquecer. Não deixe ferver, pois pode talhar.
5. Na hora de servir, coloque a massa com o brócolis e o molho por cima.
6. Para sobras: para melhores resultados, mantenha cada elemento (massa, molho, brócolis) em recipientes herméticos separados. Reaque  a conforme necessário.

Salada simples de couve

1/2 xícara(s) - 28 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

molho para salada

1/2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1/2 xícara, picada (20g)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Pão de jantar

1 pão(s) - 77 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 pão(s)

Pão

1 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (28g)

1. Aproveite.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Rabanetes assados com alecrim

2 1/4 xícara(s) - 162 kcal ● 2g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



Rende 2 1/4 xícara(s)

rabanetes, cortado em quatro

3/4 lbs (340g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

alecrim seco

1/2 colher de sopa (2g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Corte os rabanetes em quartos e coloque-os em uma assadeira.
3. Despeje o óleo, o alecrim e sal a gosto sobre os rabanetes e use as mãos para garantir que estejam totalmente cobertos.
4. Asse por cerca de 35–40 minutos, mexendo na metade do tempo.
5. Retire e, se desejar, esprema suco de limão por cima.
6. Sirva!

Farelos veganos

1 1/4 xícara(s) - 183 kcal ● 23g proteína ● 6g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1 1/4 xícara(s)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

1 1/4 xícara (125g)

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

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Rabanetes assados com alecrim

3/4 xícara(s) - 54 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

rabanetes, cortado em quatro

4 oz (113g)

suco de limão

1/4 colher de chá (mL)

alecrim seco

4 pitada (1g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

rabanetes, cortado em quatro

1/2 lbs (227g)

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

alecrim seco

1 colher de chá (1g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Corte os rabanetes em quartos e coloque-os em uma assadeira.
3. Despeje o óleo, o alecrim e sal a gosto sobre os rabanetes e use as mãos para garantir que estejam totalmente cobertos.
4. Asse por cerca de 35–40 minutos, mexendo na metade do tempo.
5. Retire e, se desejar, esprema suco de limão por cima.
6. Sirva!

Tofu ao estilo General Tso

245 kcal ● 12g proteína ● 13g gordura ● 19g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

5 oz (142g)

alho, picado

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

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

amido de milho

1 colher de sopa (8g)

vinagre de maçã

1/2 colher de sopa (7g)

açúcar

1/2 colher de sopa (7g)

molho de soja (tamari)

1 colher de chá (mL)

gingibre fresco, picado

1 colher de sopa (6g)

Para todas as 2 refeições:

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

10 oz (284g)

alho, picado

2 dente(s) (de alho) (6g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

amido de milho

2 colher de sopa (16g)

vinagre de maçã

1 colher de sopa (15g)

açúcar

1 colher de sopa (13g)

molho de soja (tamari)

2 colher de chá (mL)

gingibre fresco, picado

2 colher de sopa (12g)

1. Em uma tigela pequena, bata o gengibre, o alho, o molho de soja, o açúcar e o vinagre de maçã. Reserve.
2. Em uma tigela grande, misture o tofu em cubos, o amido de milho e sal e pimenta a gosto. Misture para cobrir.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio-alto. Adicione o tofu e cozinhe até ficar crocante, 5-8 minutos.
4. Reduza o fogo para baixo e despeje o molho. Mexa e cozinhe até o molho engrossar, cerca de 1 minuto. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tomates assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (137g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates

3 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (273g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

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.

Salsicha vegana

1 salsicha(s) - 268 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsicha vegana
1 salsicha (100g)

Para todas as 2 refeições:

salsicha vegana
2 salsicha (200g)

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

Almoço 5 [🔗](#)
Comer em dia 7

Sopa de grão-de-bico com couve

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



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

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.

Amendoins torrados

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

Rende 1/8 xícara(s)

amendoins torrados
2 colher de sopa (18g)



1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Chips de couve

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

2 colher de chá (mL)

folhas de couve

2/3 maço (113g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

4 colher de chá (mL)

folhas de couve

1 1/3 maço (227g)

sal

1/2 colher de sopa (8g)

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.

Mirtilos

1/2 xícara(s) - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mirtilos

1/2 xícara (74g)

Para todas as 2 refeições:

mirtilos

1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Sementes de girassol

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
1 oz (28g)

Para todas as 3 refeições:

grãos de girassol
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

Suco de fruta

1/2 copo(s) - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta
4 fl oz (mL)

Para todas as 3 refeições:

suco de fruta
12 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Aveia instantânea com água

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

água
3/4 xícara(s) (mL)
aveia instantânea com sabor
1 sachê (43g)

Para todas as 2 refeições:

água
1 1/2 xícara(s) (mL)
aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)

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

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tomates assados

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 tomate(s)

tomates

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

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.

Tempeh básico

2 oz - 148 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 oz

óleo

1 colher de chá (mL)

tempeh

2 oz (57g)

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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Zoodles marinara

281 kcal ● 11g proteína ● 5g gordura ● 35g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abobrinha

2 1/2 médio (490g)

molho para macarrão

1 1/4 xícara (325g)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha

5 médio (980g)

molho para macarrão

2 1/2 xícara (650g)

1. Espiralize a abobrinha.
2. Borrife uma frigideira com spray antiaderente, adicione os zoodles e cozinhe em fogo baixo por cerca de 5 minutos ou até aquecer.
3. (opcional) Transfira os zoodles para um papel toalha e pressione para remover o excesso de água.
4. Retorne os zoodles à frigideira, adicione o molho de tomate e cozinhe até o molho aquecer.
5. Sirva.

Pão de jantar

2 pão(s) - 154 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 26g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Pão

2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)
(56g)

Para todas as 2 refeições:

Pão

4 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)
(112g)

1. Aproveite.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Tigela de curry com noodles de abobrinha e tofu

313 kcal ● 14g proteína ● 18g gordura ● 17g carboidrato ● 6g fibra



tofu firme, escorrido, enxaguado e secado com papel-toalha

1/4 pacote (≈450 g) (113g)

couve-flor, cortado em pedaços

1/4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (66g)

molho de curry

1/2 xícara (142g)

abobrinha

1/2 grande (162g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

1. Pegue o tofu e enrole em um pano limpo. Coloque um livro grosso por cima por 5 minutos para ajudar a drenar o excesso de líquido. Em seguida, corte em cubos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio e cozinhe o tofu até dourar e ficar crocante. Reserve.
3. Aqueça o molho curry no micro-ondas ou em uma panela. Enquanto isso, faça os noodles de abobrinha usando um espiralizador ou descascador.
4. Coloque os noodles em uma tigela com a couve-flor e o tofu. Despeje o molho curry por cima e sirva.

Pão naan

1/2 unidade(s) - 131 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1/2 unidade(s)

pão naan

1/2 pedaço(s) (45g)



1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra

Rende 2 kiwi

kiwi

2 fruta (138g)



1. Fatie o kiwi e sirva.

Tenders de chik'n crocantes

5 tender(es) - 286 kcal ● 20g proteína ● 11g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Rende 5 tender(es)

ketchup

1 1/4 colher de sopa (21g)

tenders 'chik'n' sem carne

5 pedaços (128g)

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

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

240 kcal ● 16g proteína ● 11g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsicha vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1/2 salsicha (50g)

tempero italiano

2 pitada (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

brócolis, picado

1/2 xícara, picado (46g)

cenouras, fatiado

1/2 médio (31g)

batatas, cortado em gomos

1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (46g)

Para todas as 2 refeições:

salsicha vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1 salsicha (100g)

tempero italiano

4 pitada (2g)

óleo

2 colher de chá (mL)

brócolis, picado

1 xícara, picado (91g)

cenouras, fatiado

1 médio (61g)

batatas, cortado em gomos

1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture os legumes com óleo, tempero italiano e um pouco de sal e pimenta.
3. Espalhe os legumes e a linguiça na assadeira e asse, mexendo uma vez na metade do tempo, até que os legumes estejam macios e a linguiça dourada, cerca de 35 minutos. Sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

6 colher de sopa (mL)

tomates

1 xícara de tomates-cereja (149g)

folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

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

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

3 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

3 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(109g)

Para todas as 7 refeições:

água

24 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

24 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(760g)

1. A receita não possui instruções.