

Meal Plan - Plano alimentar vegano alto em proteína de 1800 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

1830 kcal ● 163g proteína (36%) ● 57g gordura (28%) ● 132g carboidrato (29%) ● 36g fibra (8%)

Café da manhã

245 kcal, 7g proteína, 18g carboidratos líquidos, 14g gordura



[Pistaches](#)
188 kcal



[Purê de maçã](#)
57 kcal

Lanches

210 kcal, 4g proteína, 22g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Chips assados](#)
12 salgadinho(s)- 122 kcal



[Nozes](#)
1/8 xícara(s)- 87 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
4 dosador- 436 kcal

Almoço

455 kcal, 19g proteína, 33g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Salada simples de folhas mistas](#)
237 kcal



[Chili vegano com 'carne'](#)
218 kcal

Jantar

485 kcal, 36g proteína, 56g carboidratos líquidos, 7g gordura



[Hambúrguer vegetal](#)
2 hambúrguer- 254 kcal



[Lentilhas](#)
231 kcal

Day 2

1813 kcal ● 163g proteína (36%) ● 65g gordura (32%) ● 110g carboidrato (24%) ● 34g fibra (8%)

Café da manhã

245 kcal, 7g proteína, 18g carboidratos líquidos, 14g gordura



Pistaches
188 kcal



Purê de maçã
57 kcal

Lanches

210 kcal, 4g proteína, 22g carboidratos líquidos, 11g gordura



Chips assados
12 salgadinho(s)- 122 kcal



Nozes
1/8 xícara(s)- 87 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

455 kcal, 19g proteína, 33g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salada simples de folhas mistas
237 kcal



Chili vegano com 'carne'
218 kcal

Jantar

470 kcal, 36g proteína, 33g carboidratos líquidos, 16g gordura



Lentilhas
174 kcal



Tempeh básico
4 oz- 295 kcal

Day 3

1800 kcal ● 190g proteína (42%) ● 68g gordura (34%) ● 77g carboidrato (17%) ● 30g fibra (7%)

Café da manhã

255 kcal, 9g proteína, 35g carboidratos líquidos, 9g gordura



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



Iogurte de leite de soja
1 pote- 136 kcal

Lanches

220 kcal, 10g proteína, 11g carboidratos líquidos, 14g gordura



Sementes de girassol
180 kcal



Melancia
4 oz- 41 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

435 kcal, 42g proteína, 11g carboidratos líquidos, 19g gordura



Brócolis assado com levedura nutricional
1 1/3 xícara(s)- 143 kcal



Farelos veganos
2 xícara(s)- 292 kcal

Jantar

455 kcal, 33g proteína, 18g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal



Tofu assado
10 2/3 oz- 302 kcal

Day 4

1800 kcal ● 190g proteína (42%) ● 68g gordura (34%) ● 77g carboidrato (17%) ● 30g fibra (7%)

Café da manhã

255 kcal, 9g proteína, 35g carboidratos líquidos, 9g gordura



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal



logurte de leite de soja

1 pote- 136 kcal

Lanches

220 kcal, 10g proteína, 11g carboidratos líquidos, 14g gordura



Sementes de girassol

180 kcal



Melancia

4 oz- 41 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

435 kcal, 42g proteína, 11g carboidratos líquidos, 19g gordura



Brócolis assado com levedura nutricional

1 1/3 xícara(s)- 143 kcal



Farelos veganos

2 xícara(s)- 292 kcal

Jantar

455 kcal, 33g proteína, 18g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal



Tofu assado

10 2/3 oz- 302 kcal

Day 5

1795 kcal ● 166g proteína (37%) ● 60g gordura (30%) ● 124g carboidrato (28%) ● 24g fibra (5%)

Café da manhã

255 kcal, 11g proteína, 20g carboidratos líquidos, 12g gordura



Morangos

1 xícara(s)- 52 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

185 kcal, 7g proteína, 19g carboidratos líquidos, 6g gordura



Tiras de pimentão e homus

128 kcal



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

405 kcal, 24g proteína, 34g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tenders de chik'n crocantes

5 1/3 tender(es)- 305 kcal



Salada simples de folhas mistas

102 kcal

Jantar

510 kcal, 28g proteína, 48g carboidratos líquidos, 20g gordura



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Nuggets Chik'n

9 nuggets- 496 kcal

Day 6

1795 kcal ● 166g proteína (37%) ● 60g gordura (30%) ● 124g carboidrato (28%) ● 24g fibra (5%)

Café da manhã

255 kcal, 11g proteína, 20g carboidratos líquidos, 12g gordura



Morangos

1 xícara(s)- 52 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

185 kcal, 7g proteína, 19g carboidratos líquidos, 6g gordura



Tiras de pimentão e homus

128 kcal



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

405 kcal, 24g proteína, 34g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tenders de chik'n crocantes

5 1/3 tender(es)- 305 kcal



Salada simples de folhas mistas

102 kcal

Jantar

510 kcal, 28g proteína, 48g carboidratos líquidos, 20g gordura



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Nuggets Chik'n

9 nuggets- 496 kcal

Day 7

1784 kcal ● 174g proteína (39%) ● 57g gordura (29%) ● 110g carboidrato (25%) ● 35g fibra (8%)

Café da manhã

255 kcal, 11g proteína, 20g carboidratos líquidos, 12g gordura



Morangos

1 xícara(s)- 52 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

185 kcal, 7g proteína, 19g carboidratos líquidos, 6g gordura



Tiras de pimentão e homus

128 kcal



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

425 kcal, 31g proteína, 51g carboidratos líquidos, 7g gordura



Salteado de Chik'n

427 kcal

Jantar

480 kcal, 29g proteína, 16g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

393 kcal



Salada de edamame e beterraba

86 kcal

Outro

- ☐ Chips assados, qualquer sabor
24 crips (56g)
- ☐ folhas verdes variadas
21 1/2 xícara (645g)
- ☐ hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
- ☐ levedura nutricional
4 colher de chá (5g)
- ☐ iogurte de soja
2 recipiente(s) (301g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
10 2/3 pedaços (272g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
18 nuggets (387g)
- ☐ ranch vegano
2 colher de sopa (mL)
- ☐ tiras veganas chik'n
1/4 lbs (106g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)
- ☐ pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)
- ☐ grãos de girassol
2 oz (57g)
- ☐ sementes de gergelim
4 colher de chá (12g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ purê de maçã
2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)
- ☐ melancia
8 oz (227g)
- ☐ morangos
3 xícara, inteira (432g)
- ☐ Toranja
1 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (498g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
1 1/3 xícara (mL)
- ☐ óleo
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
3/4 dente(s) (de alho) (2g)
- ☐ pimentão
3 1/2 médio (417g)
- ☐ tomates cozidos enlatados
1/4 lata (~410 g) (101g)
- ☐ cebola
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
- ☐ brócolis
2 2/3 xícara, picado (243g)
- ☐ tomates
1 xícara de tomates-cereja (149g)
- ☐ gengibre fresco
1 1/3 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)
- ☐ ketchup
1/2 xícara (122g)
- ☐ aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
- ☐ edamame, congelado, sem casca
4 colher de sopa (30g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
1 beterraba(s) (50g)
- ☐ cenouras
1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
2 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ chili em pó
2 pitada (1g)
- ☐ cominho moído
2 pitada (1g)
- ☐ sal
1 pitada (1g)

Bebidas

- ☐ água
31 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
28 concha (1/3 xícara cada) (868g)

Lanches

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão vermelho
1/4 lata (112g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 1/2 embalagem (340 g) (485g)
- ☐ lentilhas, cruas
3/4 xícara (136g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ tofu extra firme
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1/2 lbs (mL)
- ☐ homus
3/4 xícara (183g)

- ☐ barra de granola pequena
2 barra (50g)
- ☐ barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
1/4 xícara (53g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Purê de maçã

57 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

purê de maçã
1 recipiente para viagem (~110 g)
(122g)

Para todas as 2 refeições:

purê de maçã
2 recipiente para viagem (~110 g)
(244g)

1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Barra de granola pequena

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola pequena
1 barra (25g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola pequena
2 barra (50g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Morangos

1 xícara(s) - 52 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

morangos
1 xícara, inteira (144g)

Para todas as 3 refeições:

morangos
3 xícara, inteira (432g)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:

barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada simples de folhas mistas

237 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada
1/3 xícara (mL)
folhas verdes variadas
5 1/4 xícara (158g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
2/3 xícara (mL)
folhas verdes variadas
10 1/2 xícara (315g)

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

Chili vegano com 'carne'

218 kcal ● 15g proteína ● 6g gordura ● 18g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

feijão vermelho, escorrido e enxaguado

1/8 lata (56g)

alho, picado finamente

3/8 dente(s) (de alho) (1g)

pimentão, picado

1/4 médio (30g)

tomates cozidos enlatados

1/8 lata (~410 g) (51g)

cebola, picado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

caldo de legumes

1/8 xícara(s) (mL)

chili em pó

1 pitada (0g)

cominho moído

1 pitada (0g)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

1/8 embalagem (340 g) (43g)

lentilhas, cruas

1 colher de sopa (12g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

feijão vermelho, escorrido e enxaguado

1/4 lata (112g)

alho, picado finamente

3/4 dente(s) (de alho) (2g)

pimentão, picado

1/2 médio (60g)

tomates cozidos enlatados

1/4 lata (~410 g) (101g)

cebola, picado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

caldo de legumes

1/4 xícara(s) (mL)

chili em pó

2 pitada (1g)

cominho moído

2 pitada (1g)

carne de hambúrguer

vegetariana em pedaços

1/4 embalagem (340 g) (85g)

lentilhas, cruas

2 colher de sopa (24g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio.\r\n\r\nAdicione o alho e a cebola e os pimentões picados. Cozinhe até amolecerem.\r\n\r\nAdicione cominho, pimenta em pó e sal e pimenta a gosto. Mexa.\r\n\r\nAcréscime os feijões, as lentilhas, os tomates, o crumble vegetal e o caldo de legumes.\r\n\r\nLeve para ferver em fogo baixo e cozinhe por 25 minutos.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Brócolis assado com levedura nutricional

1 1/3 xícara(s) - 143 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

levedura nutricional

2 colher de chá (2g)

óleo

2 colher de chá (mL)

brócolis

1 1/3 xícara, picado (121g)

Para todas as 2 refeições:

levedura nutricional

4 colher de chá (5g)

óleo

4 colher de chá (mL)

brócolis

2 2/3 xícara, picado (243g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Misture o brócolis com óleo e asse no forno por 20–25 minutos.
3. Retire e tempere com levedura nutricional e sal/pimenta a gosto. Sirva.

Farelos veganos

2 xícara(s) - 292 kcal ● 37g proteína ● 9g gordura ● 6g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
2 xícara (200g)

Para todas as 2 refeições:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
4 xícara (400g)

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

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tenders de chik'n crocantes

5 1/3 tender(es) - 305 kcal ● 22g proteína ● 12g gordura ● 27g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ketchup
4 colher de chá (23g)
tenders 'chik'n' sem carne
5 1/3 pedaços (136g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup
2 2/3 colher de sopa (45g)
tenders 'chik'n' sem carne
10 2/3 pedaços (272g)

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

Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
1/4 xícara (mL)
folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)

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

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salteado de Chik'n

427 kcal ● 31g proteína ● 7g gordura ● 51g carboidrato ● 8g fibra



pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas

3/4 médio (89g)

tiras veganas chik'n

1/4 lbs (106g)

cenouras, cortado em tiras finas

1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)

molho de soja (tamari)

1 1/4 colher de sopa (mL)

água

1/2 xícara(s) (mL)

arroz integral

1/4 xícara (53g)

1. Prepare o arroz e a água conforme as instruções da embalagem (ajuste a quantidade de água se necessário) e reserve.
2. Enquanto isso, coloque as cenouras, as tiras de pimentão e um pequeno jato de água em uma panela em fogo médio. Cozinhe, mexendo frequentemente, até os vegetais soltarem vapor e amaciarem levemente. Adicione as tiras de chik'n e cozinhe até que estejam bem cozidas (verifique as instruções da embalagem para mais detalhes).
3. Adicione o arroz integral e o molho de soja à panela e misture. Aqueça por alguns minutos e sirva.

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Chips assados

12 salgadinho(s) - 122 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 21g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Chips assados, qualquer sabor

12 crips (28g)

Para todas as 2 refeições:

Chips assados, qualquer sabor

24 crips (56g)

1. Aproveite.

Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes

2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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 2 refeições:

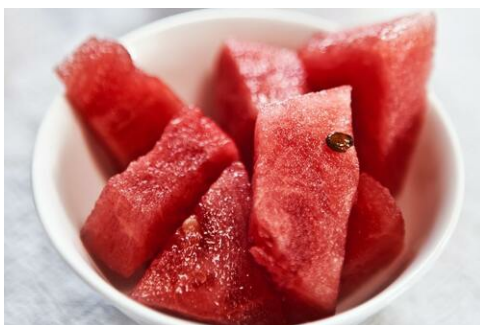
grãos de girassol

2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Melancia

4 oz - 41 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

melancia

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

melancia

8 oz (227g)

1. Corte a melancia e sirva.
-

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Tiras de pimentão e homus

128 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão

3/4 médio (89g)

homus

4 colher de sopa (61g)

Para todas as 3 refeições:

pimentão

2 1/4 médio (268g)

homus

3/4 xícara (183g)

1. Corte o pimentão em tiras.
2. Sirva com homus para mergulhar.

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Toranja

1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 3 refeições:

Toranja

1 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (498g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 254 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Rende 2 hambúrguer

hambúrguer vegetal

2 hambúrguer (142g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



sal

2/3 pitada (0g)

água

1 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/3 xícara (64g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



sal

1/2 pitada (0g)

água

1 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Tempeh básico

4 oz - 295 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Rende 4 oz

óleo

2 colher de chá (mL)

tempeh

4 oz (113g)

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 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Tofu assado

10 2/3 oz - 302 kcal ● 29g proteína ● 16g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

gingibre fresco, descascado e ralado

2/3 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)

tofu extra firme

2/3 lbs (302g)

sementes de gergelim

2 colher de chá (6g)

molho de soja (tamari)

1/3 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

gingibre fresco, descascado e ralado

1 1/3 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)

tofu extra firme

1 1/3 lbs (605g)

sementes de gergelim

4 colher de chá (12g)

molho de soja (tamari)

2/3 xícara (mL)

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 aromáticas, 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 cobertos.
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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Talos de aipo

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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.

Nuggets Chik'n

9 nuggets - 496 kcal ● 27g proteína ● 20g gordura ● 46g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nuggets veganos tipo frango

9 nuggets (194g)

ketchup

2 1/4 colher de sopa (38g)

Para todas as 2 refeições:

nuggets veganos tipo frango

18 nuggets (387g)

ketchup

1/4 xícara (77g)

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

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

393 kcal ● 24g proteína ● 25g gordura ● 10g carboidrato ● 8g fibra



ranch vegano

2 colher de sopa (mL)

tempeh, picado grosseiramente

4 oz (113g)

Molho Frank's Red Hot

2 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com ranch vegano.

Salada de edamame e beterraba

86 kcal ● 5g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



edamame, congelado, sem casca

4 colher de sopa (30g)

vinagrete balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

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

1 beterraba(s) (50g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

4 xícara(s) (mL)

pó proteico

4 concha (1/3 xícara cada) (124g)

Para todas as 7 refeições:

água

28 xícara(s) (mL)

pó proteico

28 concha (1/3 xícara cada) (868g)

- 1. A receita não possui instruções.