

Meal Plan - Plano alimentar vegano alto em proteína de 2000 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

1951 kcal ● 197g proteína (40%) ● 67g gordura (31%) ● 112g carboidrato (23%) ● 28g fibra (6%)

Café da manhã

300 kcal, 19g proteína, 18g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Torrada com abacate e linguiça vegana](#)
1 torrada(s)- 302 kcal

Lanches

160 kcal, 2g proteína, 34g carboidratos líquidos, 0g gordura



[Uvas-passas](#)
1/4 xícara- 137 kcal



[Tomates-cereja](#)
6 tomates-cereja- 21 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

530 kcal, 37g proteína, 16g carboidratos líquidos, 30g gordura



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



[Tempeh básico](#)
6 oz- 443 kcal

Jantar

470 kcal, 30g proteína, 40g carboidratos líquidos, 20g gordura



[Tenders de chik'n crocantes](#)
7 tender(es)- 400 kcal



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

Day 2

1970 kcal ● 183g proteína (37%) ● 50g gordura (23%) ● 166g carboidrato (34%) ● 32g fibra (6%)

Café da manhã

300 kcal, 19g proteína, 18g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Torrada com abacate e linguiça vegana](#)
1 torrada(s)- 302 kcal

Lanches

160 kcal, 2g proteína, 34g carboidratos líquidos, 0g gordura



[Uvas-passas](#)
1/4 xícara- 137 kcal



[Tomates-cereja](#)
6 tomates-cereja- 21 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

500 kcal, 25g proteína, 62g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Salada simples com aipo, pepino e tomate](#)
128 kcal



[Arroz pilaf com almôndegas sem carne](#)
372 kcal

Jantar

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



[Salada simples de couve e abacate](#)
173 kcal



[Jambalaya vegano na panela lenta](#)
346 kcal

Day 3

2038 kcal ● 192g proteína (38%) ● 60g gordura (26%) ● 135g carboidrato (27%) ● 48g fibra (9%)

Café da manhã

300 kcal, 19g proteína, 18g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Torrada com abacate e linguiça vegana](#)
1 torrada(s)- 302 kcal

Lanches

160 kcal, 2g proteína, 34g carboidratos líquidos, 0g gordura



[Uvas-passas](#)
1/4 xícara- 137 kcal



[Tomates-cereja](#)
6 tomates-cereja- 21 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

570 kcal, 32g proteína, 28g carboidratos líquidos, 36g gordura



[Tofu com limão e pimenta](#)
14 oz- 504 kcal



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

Jantar

515 kcal, 30g proteína, 51g carboidratos líquidos, 7g gordura



[Sopa de feijão-preto com salsa](#)
514 kcal

Day 4

1999 kcal ● 188g proteína (38%) ● 74g gordura (34%) ● 115g carboidrato (23%) ● 29g fibra (6%)

Café da manhã

265 kcal, 10g proteína, 31g carboidratos líquidos, 7g gordura



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Torrada com abacate estilo Southwest

1 torrada(s)- 193 kcal

Lanches

230 kcal, 8g proteína, 23g carboidratos líquidos, 9g gordura



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal



Fatias de pepino

1 pepino- 60 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

570 kcal, 32g proteína, 28g carboidratos líquidos, 36g gordura



Tofu com limão e pimenta

14 oz- 504 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal

Jantar

445 kcal, 29g proteína, 30g carboidratos líquidos, 20g gordura



Leite de soja

2 xícara(s)- 169 kcal



Nuggets Chik'n

5 nuggets- 276 kcal

Day 5

2004 kcal ● 178g proteína (36%) ● 64g gordura (29%) ● 139g carboidrato (28%) ● 40g fibra (8%)

Café da manhã

265 kcal, 10g proteína, 31g carboidratos líquidos, 7g gordura



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Torrada com abacate estilo Southwest

1 torrada(s)- 193 kcal

Lanches

230 kcal, 8g proteína, 23g carboidratos líquidos, 9g gordura



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal



Fatias de pepino

1 pepino- 60 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

575 kcal, 22g proteína, 52g carboidratos líquidos, 25g gordura



Vagens

95 kcal



Lentilhas ao curry

482 kcal

Jantar

445 kcal, 29g proteína, 30g carboidratos líquidos, 20g gordura



Leite de soja

2 xícara(s)- 169 kcal



Nuggets Chik'n

5 nuggets- 276 kcal

Day 6

1966 kcal ● 197g proteína (40%) ● 48g gordura (22%) ● 146g carboidrato (30%) ● 41g fibra (8%)

Café da manhã

330 kcal, 14g proteína, 52g carboidratos líquidos, 6g gordura



Bagel pequeno torrado com geleia
1 bagel(s)- 248 kcal



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal

Lanches

100 kcal, 3g proteína, 8g carboidratos líquidos, 5g gordura



Tomates-cereja
9 tomates-cereja- 32 kcal



Chips de couve
69 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

575 kcal, 22g proteína, 52g carboidratos líquidos, 25g gordura



Vagens
95 kcal



Lentilhas ao curry
482 kcal

Jantar

465 kcal, 49g proteína, 31g carboidratos líquidos, 9g gordura



Farelos veganos
2 xícara(s)- 292 kcal



Lentilhas
174 kcal

Day 7

1994 kcal ● 187g proteína (37%) ● 36g gordura (16%) ● 188g carboidrato (38%) ● 42g fibra (8%)

Café da manhã

330 kcal, 14g proteína, 52g carboidratos líquidos, 6g gordura



Bagel pequeno torrado com geleia
1 bagel(s)- 248 kcal



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal

Lanches

100 kcal, 3g proteína, 8g carboidratos líquidos, 5g gordura



Tomates-cereja
9 tomates-cereja- 32 kcal



Chips de couve
69 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

605 kcal, 11g proteína, 94g carboidratos líquidos, 14g gordura



Banana
1 banana(s)- 117 kcal



Salada simples de couve e abacate
173 kcal



Sopa de tomate
1 1/2 lata(s)- 316 kcal

Jantar

465 kcal, 49g proteína, 31g carboidratos líquidos, 9g gordura



Farelos veganos
2 xícara(s)- 292 kcal



Lentilhas
174 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ uvas-passas
3/4 xícara, compacta (124g)
- ☐ abacates
2 abacate(s) (402g)
- ☐ limão
2 3/4 pequeno (160g)
- ☐ nectarina
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)
- ☐ banana
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
7 médio inteiro (6 cm diâ.) (861g)
- ☐ ketchup
1/4 xícara (72g)
- ☐ folhas de couve
1 1/2 maço (241g)
- ☐ aipo cru
1 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (60g)
- ☐ cebola
1/8 grande (13g)
- ☐ alho
1/3 dente(s) (de alho) (1g)
- ☐ pimentão verde
1/8 grande (14g)
- ☐ pepino
2 1/2 pepino (≈21 cm) (753g)
- ☐ espinafre fresco
1/4 xícara(s) (8g)
- ☐ vagens verdes congeladas
4 xícara (484g)

Outro

- ☐ salsicha vegana
6 1/2 oz (188g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
7 pedaços (179g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 1/2 embalagem (155 g) (213g)
- ☐ tomates em cubos
1/6 lata (795 g) (132g)
- ☐ ervilhas-de-cheiro
1/8 xícara (11g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
3 almôndega(s) (90g)

Gorduras e óleos

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

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
6 oz (170g)
- ☐ tofu firme
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ feijão preto
1 lata(s) (439g)
- ☐ feijão refrito
1/2 xícara (121g)
- ☐ lentilhas, cruas
56 colher de chá (224g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
4 xícara (400g)

Bebidas

- ☐ água
35 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
31 1/2 concha (1/3 xícara cada) (977g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
2 3/4 colher de sopa (31g)
- ☐ seitan
1 1/3 oz (38g)
- ☐ amido de milho
4 colher de sopa (32g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)
- ☐ molho picante
1/3 colher de chá (mL)
- ☐ salsa
1/2 xícara (130g)
- ☐ sopa de tomate condensada enlatada
1 1/2 lata (298 g) (447g)

Especiarias e ervas

- ☐ guacamole, industrializado
4 colher de sopa (62g)
- ☐ leite de soja, sem açúcar
6 xícara(s) (mL)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
10 nuggets (215g)
- ☐ pasta de curry
4 colher de chá (20g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
1/2 lbs (224g)
- ☐ bagel
2 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (138g)

- ☐ tempero cajun
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ pimenta-limão
1 colher de chá (2g)
- ☐ cominho moído
4 pitada (1g)
- ☐ sal
1 colher de chá (6g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
1/4 caixa (225 g) (57g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ creme azedo (sour cream)
2 colher de sopa (24g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ leite de coco enlatado
1 xícara (mL)

Doces

- ☐ geleia
2 colher de sopa (42g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Torrada com abacate e linguiça vegana

1 torrada(s) - 302 kcal ● 19g proteína ● 15g gordura ● 18g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsicha vegana

1/2 salsicha (50g)

abacates

1/4 abacate(s) (50g)

pão

1 fatia(s) (32g)

Para todas as 3 refeições:

salsicha vegana

1 1/2 salsicha (150g)

abacates

3/4 abacate(s) (151g)

pão

3 fatia(s) (96g)

1. Cozinhe a linguiça conforme as instruções da embalagem. Quando a linguiça estiver fria o suficiente para manusear, corte-a ao meio no sentido do comprimento e, se necessário, corte novamente para que caiba na fatia de pão.
2. Toste o pão, se desejar.
3. Com um garfo, amasse o abacate sobre o pão. Tempere com sal e pimenta e cubra com as fatias de linguiça. Sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Nectarina

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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.

Torrada com abacate estilo Southwest

1 torrada(s) - 193 kcal ● 8g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

espinafre fresco
1/8 xícara(s) (4g)
feijão refrito
4 colher de sopa (61g)
guacamole, industrializado
2 colher de sopa (31g)
pão
1 fatia(s) (32g)

Para todas as 2 refeições:

espinafre fresco
1/4 xícara(s) (8g)
feijão refrito
1/2 xícara (121g)
guacamole, industrializado
4 colher de sopa (62g)
pão
2 fatia(s) (64g)

1. Toste o pão, se desejar. Aqueça o feijão refrito transferindo-o para um recipiente próprio para micro-ondas e levando ao micro-ondas por 1-3 minutos, mexendo na metade do tempo.
2. Espalhe o feijão refrito sobre o pão e cubra com guacamole e espinafre. Sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Bagel pequeno torrado com geleia

1 bagel(s) - 248 kcal ● 7g proteína ● 2g gordura ● 50g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

geleia
1 colher de sopa (21g)
bagel
1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

Para todas as 2 refeições:

geleia
2 colher de sopa (42g)
bagel
2 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (138g)

1. Torre o bagel até o nível desejado de tostagem.
2. Espalhe a manteiga e a geleia.
3. Aproveite.

Leite de soja

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tomates assados

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



Rende 1 1/2 tomate(s)

tomates

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

óleo

1/2 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.

Tempeh básico

6 oz - 443 kcal ● 36g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 12g fibra



Rende 6 oz

óleo

1 colher de sopa (mL)

tempeh

6 oz (170g)

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.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Salada simples com aipo, pepino e tomate

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



pepino, fatiado

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

folhas verdes variadas

1/2 embalagem (155 g) (78g)

aipo cru, picado

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

Arroz pilaf com almôndegas sem carne

372 kcal ● 21g proteína ● 8g gordura ● 49g carboidrato ● 6g fibra



ervilhas-de-cheiro, pontas aparadas

1/8 xícara (11g)

tomates

3 tomatinhos (51g)

almôndegas veganas congeladas

3 almôndega(s) (90g)

mistura de arroz temperada

1/4 caixa (225 g) (57g)

1. Prepare a mistura de arroz conforme as instruções para fogão, mas na metade do tempo de cozimento, misture os tomates e as ervilhas tortas e deixe cozinhar pelo restante do tempo. Reserve.
2. Enquanto isso, prepare as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
3. Sirva a mistura de arroz no prato e cubra com as almôndegas veganas. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tofu com limão e pimenta

14 oz - 504 kcal ● 31g proteína ● 32g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

14 oz (397g)

pimenta-limão

4 pitada (1g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

amido de milho

2 colher de sopa (16g)

limão, raspado

1 pequeno (58g)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

1 3/4 lbs (794g)

pimenta-limão

1 colher de chá (2g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

amido de milho

4 colher de sopa (32g)

limão, raspado

2 pequeno (116g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (220°C).
2. Combine tofu, óleo, amido de milho, raspas de limão, lemon pepper e um pouco de sal em uma assadeira forrada. Misture até o tofu ficar uniformemente coberto.
3. Asse por 20-25 minutos até o tofu ficar dourado e crocante. Sirva.

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
3 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)

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

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Vagens

95 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

vagens verdes congeladas
2 xícara (242g)

Para todas as 2 refeições:

vagens verdes congeladas
4 xícara (484g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Lentilhas ao curry

482 kcal ● 18g proteína ● 25g gordura ● 40g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pasta de curry
2 colher de chá (10g)
leite de coco enlatado
1/2 xícara (mL)
sal
2/3 pitada (1g)
água
2/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas
1/3 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

pasta de curry
4 colher de chá (20g)
leite de coco enlatado
16 colher de sopa (mL)
sal
1 1/3 pitada (1g)
água
1 1/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas
2/3 xícara (128g)

1. Enxágue as lentilhas e coloque-as em uma panela com a água. Leve à fervura, então tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Misture a pasta de curry, o creme de coco e tempere com sal a gosto. Volte a ferver e cozinhe por mais 10 a 15 minutos, até as lentilhas ficarem macias.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Banana

1 banana(s) - 117 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 3g fibra

Rende 1 banana(s)

banana

1 médio (18 a 20 cm de comprimento)
(118g)



1. A receita não possui instruções.

Salada simples de couve e abacate

173 kcal ● 4g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



limão, espremido

3/8 pequeno (22g)

abacates, picado

3/8 abacate(s) (75g)

folhas de couve, picado

3/8 maço (64g)

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

Sopa de tomate

1 1/2 lata(s) - 316 kcal ● 7g proteína ● 2g gordura ● 63g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 1/2 lata(s)

sopa de tomate condensada enlatada

1 1/2 lata (298 g) (447g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Uvas-passas

1/4 xícara - 137 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas-passas

4 colher de sopa, compacta (41g)

Para todas as 3 refeições:

uvas-passas

3/4 xícara, compacta (124g)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:

tomates

18 tomatinhos (306g)

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

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, maduro, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, maduro, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

pão

2 fatia (64g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

Fatias de pepino

1 pepino - 60 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino

1 pepino (≈21 cm) (301g)

Para todas as 2 refeições:

pepino

2 pepino (≈21 cm) (602g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tomates-cereja

9 tomates-cereja - 32 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

9 tomatinhos (153g)

Para todas as 2 refeições:

tomates

18 tomatinhos (306g)

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

Chips de couve

69 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1 colher de chá (mL)

folhas de couve

1/3 maço (57g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 colher de chá (mL)

folhas de couve

2/3 maço (113g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tenders de chik'n crocantes

7 tender(es) - 400 kcal ● 28g proteína ● 16g gordura ● 36g carboidrato ● 0g fibra



Rende 7 tender(es)

ketchup

1 3/4 colher de sopa (30g)

tenders 'chik'n' sem carne

7 pedaços (179g)

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

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

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

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Salada simples de couve e abacate

173 kcal ● 4g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



limão, espremido

3/8 pequeno (22g)

abacates, picado

3/8 abacate(s) (75g)

folhas de couve, picado

3/8 maço (64g)

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

Jambalaya vegano na panela lenta

346 kcal ● 25g proteína ● 8g gordura ● 41g carboidrato ● 2g fibra



arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

caldo de legumes

1/6 xícara(s) (mL)

molho picante

1/3 colher de chá (mL)

salsicha vegana, fatiado

1 1/3 oz (38g)

aipo cru, picado

1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (20g)

cebola, picado

1/8 grande (13g)

tomates em cubos, com suco

1/6 lata (795 g) (132g)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

tempero cajun

1/4 colher de sopa (2g)

alho, picado fino

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

pimentão verde, sem sementes e picado

1/8 grande (14g)

seitan, cortado em cubos

1 1/3 oz (38g)

1. Regue o fundo de uma panela lenta de 4 litros com um pouco de azeite. Misture os tomates com suco, o seitan, a linguiça, a cebola, o pimentão verde, o aipo, o caldo de legumes, o alho, o molho picante e o tempero Cajun na panela.
2. Cozinhe em Baixo por 4 horas. Adicione o arroz à panela e cozinhe em Alto até o arroz ficar cozido, cerca de mais 30 minutos.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Sopa de feijão-preto com salsa

514 kcal ● 30g proteína ● 7g gordura ● 51g carboidrato ● 33g fibra



creme azedo (sour cream)

2 colher de sopa (24g)

cominho moído

4 pitada (1g)

salsa, com pedaços

1/2 xícara (130g)

feijão preto

1 lata(s) (439g)

caldo de legumes

3/4 xícara(s) (mL)

1. Em um processador elétrico de alimentos ou liquidificador, Combine os feijões, o caldo, a salsa e o cominho. Bata até obter uma textura relativamente lisa.
2. Aqueça a mistura de feijão em uma panela em fogo médio até aquecer completamente.
3. Cubra com creme azedo ao servir.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Leite de soja

2 xícara(s) - 169 kcal ● 14g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite de soja, sem açúcar

2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja, sem açúcar

4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Nuggets Chik'n

5 nuggets - 276 kcal ● 15g proteína ● 11g gordura ● 26g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nuggets veganos tipo frango

5 nuggets (108g)

ketchup

1 1/4 colher de sopa (21g)

Para todas as 2 refeições:

nuggets veganos tipo frango

10 nuggets (215g)

ketchup

2 1/2 colher de sopa (43g)

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

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Lentilhas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1/2 pitada (0g)

água

1 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1 pitada (1g)

água

2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça 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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

4 1/2 dosador - 491 kcal ● 109g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

4 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

4 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(140g)

Para todas as 7 refeições:

água

31 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

31 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(977g)

- 1. A receita não possui instruções.