

Meal Plan - Plano alimentar vegano alto em proteína de 2100 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 2115 kcal ● 188g proteína (36%) ● 39g gordura (17%) ● 201g carboidrato (38%) ● 51g fibra (10%)

Café da manhã

325 kcal, 15g proteína, 33g carboidratos líquidos, 12g gordura



Leite de soja

1 1/4 xícara(s)- 106 kcal



Aveia simples com canela e leite de amêndoa

220 kcal

Lanches

185 kcal, 5g proteína, 32g carboidratos líquidos, 2g gordura



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 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

515 kcal, 27g proteína, 60g carboidratos líquidos, 9g gordura



Lentilhas

116 kcal



Vagens

32 kcal



Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

369 kcal

Jantar

595 kcal, 32g proteína, 72g carboidratos líquidos, 13g gordura



Quinoa

1 1/2 xícara de quinoa cozida- 313 kcal



Tomates assados

1/2 tomate(s)- 30 kcal



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 254 kcal

Day 2 2062 kcal ● 198g proteína (39%) ● 47g gordura (20%) ● 155g carboidrato (30%) ● 57g fibra (11%)

Café da manhã

325 kcal, 15g proteína, 33g carboidratos líquidos, 12g gordura



Leite de soja

1 1/4 xícara(s)- 106 kcal



Aveia simples com canela e leite de amêndoa

220 kcal

Lanches

185 kcal, 5g proteína, 32g carboidratos líquidos, 2g gordura



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 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

505 kcal, 33g proteína, 61g carboidratos líquidos, 4g gordura



Massa de lentilha

505 kcal

Jantar

555 kcal, 37g proteína, 25g carboidratos líquidos, 27g gordura



Tempeh com molho de amendoim

4 oz de tempeh- 434 kcal



Salada mista

121 kcal

Day 3 2019 kcal ● 219g proteína (43%) ● 54g gordura (24%) ● 111g carboidrato (22%) ● 53g fibra (10%)

Café da manhã

265 kcal, 30g proteína, 13g carboidratos líquidos, 8g gordura



Palitos de cenoura

2 cenoura(s)- 54 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoa)

210 kcal

Lanches

205 kcal, 11g proteína, 8g carboidratos líquidos, 13g gordura



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

505 kcal, 33g proteína, 61g carboidratos líquidos, 4g gordura



Massa de lentilha

505 kcal

Jantar

555 kcal, 37g proteína, 25g carboidratos líquidos, 27g gordura



Tempeh com molho de amendoim

4 oz de tempeh- 434 kcal



Salada mista

121 kcal

Day 4

2077 kcal ● 223g proteína (43%) ● 52g gordura (23%) ● 155g carboidrato (30%) ● 24g fibra (5%)

Café da manhã

265 kcal, 30g proteína, 13g carboidratos líquidos, 8g gordura



Palitos de cenoura

2 cenoura(s)- 54 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoa)

210 kcal

Lanches

205 kcal, 11g proteína, 8g carboidratos líquidos, 13g gordura



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

495 kcal, 54g proteína, 28g carboidratos líquidos, 18g gordura



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Seitan simples

7 oz- 426 kcal

Jantar

625 kcal, 20g proteína, 102g carboidratos líquidos, 11g gordura



Massa com molho pronto

510 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal

Day 5

2101 kcal ● 202g proteína (38%) ● 70g gordura (30%) ● 136g carboidrato (26%) ● 30g fibra (6%)

Café da manhã

265 kcal, 30g proteína, 13g carboidratos líquidos, 8g gordura



Palitos de cenoura

2 cenoura(s)- 54 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoa)

210 kcal

Lanches

205 kcal, 11g proteína, 8g carboidratos líquidos, 13g gordura



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

595 kcal, 22g proteína, 54g carboidratos líquidos, 27g gordura



Tacos de tempeh

2 taco(s)- 479 kcal



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal

Jantar

550 kcal, 30g proteína, 57g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ensopado vegano à Guinness

549 kcal

Day 6

2141 kcal ● 188g proteína (35%) ● 60g gordura (25%) ● 179g carboidrato (33%) ● 33g fibra (6%)

Café da manhã

270 kcal, 12g proteína, 39g carboidratos líquidos, 7g gordura



[Iogurte de leite de soja](#)

2 pote- 271 kcal

Almoço

595 kcal, 22g proteína, 54g carboidratos líquidos, 27g gordura



[Tacos de tempeh](#)

2 taco(s)- 479 kcal



[Suco de fruta](#)

1 copo(s)- 115 kcal

Lanches

235 kcal, 15g proteína, 25g carboidratos líquidos, 4g gordura



[Amoras](#)

1 xícara(s)- 70 kcal



[Cereal matinal com leite de amêndoa proteico](#)

168 kcal

Jantar

550 kcal, 30g proteína, 57g carboidratos líquidos, 20g gordura



[Ensopado vegano à Guinness](#)

549 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

4 1/2 dosador- 491 kcal

Day 7

2119 kcal ● 184g proteína (35%) ● 45g gordura (19%) ● 196g carboidrato (37%) ● 48g fibra (9%)

Café da manhã

270 kcal, 12g proteína, 39g carboidratos líquidos, 7g gordura



[Iogurte de leite de soja](#)

2 pote- 271 kcal

Almoço

585 kcal, 30g proteína, 86g carboidratos líquidos, 4g gordura



[Asas de couve-flor ao barbecue](#)

535 kcal



[Legumes mistos](#)

1/2 xícara(s)- 49 kcal

Lanches

235 kcal, 15g proteína, 25g carboidratos líquidos, 4g gordura



[Amoras](#)

1 xícara(s)- 70 kcal



[Cereal matinal com leite de amêndoa proteico](#)

168 kcal

Jantar

535 kcal, 19g proteína, 42g carboidratos líquidos, 27g gordura



[Cenouras assadas](#)

4 cenoura(s)- 211 kcal



[Leite de soja](#)

1 xícara(s)- 85 kcal



[Lentilhas ao curry](#)

241 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

4 1/2 dosador- 491 kcal

Bebidas

- ☐ água
35 xícara(s) (mL)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
5 xícara (mL)
- ☐ pó proteico
35 1/4 concha (1/3 xícara cada) (1093g)

Cereais matinais

- ☐ aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)
- ☐ aveia rápida
3/4 xícara (60g)
- ☐ cereal matinal
1 1/2 porção (45g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
3 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (396g)
- ☐ vagens verdes congeladas
2/3 xícara (81g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
1/2 lbs (210g)
- ☐ pepino
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
- ☐ cebola roxa
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
- ☐ cenouras
12 1/2 médio (765g)
- ☐ alface romana
5/6 cabeça (516g)
- ☐ cebola
5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (92g)
- ☐ alho
3 dente(s) (de alho) (8g)
- ☐ aipo cru
1 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (60g)
- ☐ batatas
1 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (213g)
- ☐ couve-flor
2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (530g)

Outro

- ☐ leite de soja, sem açúcar
6 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ molho teriyaki
2 colher de sopa (mL)

Doces

- ☐ açúcar
1 1/2 colher de sopa (20g)
- ☐ açúcar mascavo
1 colher de sopa (12g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
1/3 xícara (64g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1/2 lata (224g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 oz (mL)
- ☐ manteiga de amendoim
4 oz (113g)
- ☐ tempeh
13 1/3 oz (378g)

Gorduras e óleos

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

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ quinoa, crua
1/2 xícara (85g)
- ☐ massa seca crua
4 oz (114g)
- ☐ seitan
14 oz (397g)
- ☐ farinha de trigo (multiuso)
1 colher de sopa (8g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
4 fatias (100g)
- ☐ suco de fruta
16 fl oz (mL)
- ☐ amoras
2 xícara (288g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
- ☐ levedura nutricional
1 oz (34g)
- ☐ Massa de lentilha
1/2 lbs (227g)
- ☐ folhas verdes variadas
3 3/4 xícara (113g)
- ☐ cerveja escura (ex.: Guinness)
1 garrafa (350 mL) (mL)
- ☐ iogurte de soja
4 recipiente(s) (601g)
- ☐ pasta de curry
1 colher de chá (5g)

Especiarias e ervas

- ☐ canela
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ sal
1 colher de chá (7g)
- ☐ orégano seco
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
- ☐ tempero para taco
1/3 sachê (12g)
- ☐ pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
- ☐ tomilho fresco
1/2 colher de sopa (1g)

- ☐ molho para macarrão
3/4 pote (680 g) (504g)
- ☐ caldo de legumes
1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ salsa
1/3 xícara (87g)
- ☐ molho barbecue
1/2 xícara (143g)

Lanches

- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
1 1/2 bolos (14g)

Produtos de panificação

- ☐ conchas de taco
4 casca (52g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ leite de coco enlatado
4 colher de sopa (mL)
-

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Leite de soja

1 1/4 xícara(s) - 106 kcal ● 9g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite de soja, sem açúcar
1 1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Aveia simples com canela e leite de amêndoa

220 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 30g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite de amêndoa sem açúcar
1/2 xícara (mL)
aveia rápida
6 colher de sopa (30g)
canela
1/4 colher de sopa (2g)
açúcar
3/4 colher de sopa (10g)

Para todas as 2 refeições:

leite de amêndoa sem açúcar
1 xícara (mL)
aveia rápida
3/4 xícara (60g)
canela
1/2 colher de sopa (4g)
açúcar
1 1/2 colher de sopa (20g)

1. Coloque a aveia, a canela e o açúcar em uma tigela e misture. Despeje o leite de amêndoa sobre a mistura e leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Palitos de cenoura

2 cenoura(s) - 54 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras
2 médio (122g)

Para todas as 3 refeições:

cenouras
6 médio (366g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Shake de proteína (leite de amêndoa)

210 kcal ● 28g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
leite de amêndoa sem açúcar
1 xícara (mL)

Para todas as 3 refeições:

pó proteico
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
leite de amêndoa sem açúcar
3 xícara (mL)

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

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Iogurte de leite de soja

2 pote - 271 kcal ● 12g proteína ● 7g gordura ● 39g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

iogurte de soja
4 recipiente(s) (601g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



sal

1/3 pitada (0g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

2 2/3 colher de sopa (32g)

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.

Vagens

32 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



vagens verdes congeladas

2/3 xícara (81g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

369 kcal ● 18g proteína ● 9g gordura ● 39g carboidrato ● 16g fibra



grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata (224g)

molho teriyaki

2 colher de sopa (mL)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

mistura de vegetais congelados

1/2 pacote (280 g) (142g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o grão-de-bico e mexa ocasionalmente, cozinhando por cerca de 5 minutos até dourar levemente.
Adicione os vegetais congelados com um pouco de água e cozinhe por cerca de 6-8 minutos até os vegetais ficarem macios e aquecidos.
Misture o molho teriyaki e cozinhe até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Massa de lentilha

505 kcal ● 33g proteína ● 4g gordura ● 61g carboidrato ● 24g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Massa de lentilha

4 oz (113g)

molho para macarrão

1/4 pote (680 g) (168g)

Para todas as 2 refeições:

Massa de lentilha

1/2 lbs (227g)

molho para macarrão

1/2 pote (680 g) (336g)

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

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

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.

Seitan simples

7 oz - 426 kcal ● 53g proteína ● 13g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Rende 7 oz

óleo

1 3/4 colher de chá (mL)

seitan

1/2 lbs (198g)

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.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tacos de tempeh

2 taco(s) - 479 kcal ● 20g proteína ● 26g gordura ● 28g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, picado fino

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)

alface romana

2 2/3 colher de sopa, ralado (8g)

orégano seco

1/3 colher de chá, folhas (0g)

tempero para taco

1/6 sachê (6g)

caldo de legumes

1/6 xícara(s) (mL)

tempeh

2 2/3 oz (76g)

abacates

2 fatias (50g)

salsa

2 2/3 colher de sopa (43g)

conchas de taco

2 casca (26g)

alho, picado fino

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

azeite

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

cebola, picado fino

1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)

alface romana

1/3 xícara, ralado (16g)

orégano seco

1/4 colher de sopa, folhas (1g)

tempero para taco

1/3 sachê (12g)

caldo de legumes

1/3 xícara(s) (mL)

tempeh

1/3 lbs (151g)

abacates

4 fatias (100g)

salsa

1/3 xícara (87g)

conchas de taco

4 casca (52g)

alho, picado fino

1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)

azeite

4 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Cozinhe e mexa a cebola no óleo quente até começar a amolecer, cerca de 5 minutos; adicione o alho e continue cozinhando até ficar perfumado, 1 a 2 minutos. Misture o tempeh ralado à mistura de cebola; cozinhe e mexa até dourar levemente, cerca de 5 minutos.
2. Despeje o caldo de legumes sobre a mistura de tempeh e reduza o fogo para baixo; tempere com tempero para taco e orégano. Cozinhe, mexendo regularmente, até que a maior parte do líquido tenha evaporado, cerca de 5 minutos.
3. Recheie as conchas de taco com a mistura de tempeh e cubra com salsa, alface rasgada e uma fatia de abacate na hora de servir.

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta

8 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta

16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal ● 28g proteína ● 4g gordura ● 80g carboidrato ● 17g fibra



couve-flor

2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (530g)

levedura nutricional

1/2 xícara (30g)

sal

4 pitada (3g)

molho barbecue

1/2 xícara (143g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C). Lave a couve-flor e corte em floretes - reserve.
2. Em uma tigela, combine o fermento nutricional e o sal. Misture com um pouco de água até quase formar uma pasta.
3. Adicione os floretes à tigela e misture para cobrir todos os lados. Coloque os floretes em uma assadeira untada.
4. Asse por 25-30 minutos ou até ficarem crocantes. Retire do forno e reserve.
5. Coloque o molho barbecue em um recipiente próprio para micro-ondas e aqueça por alguns segundos até aquecer.
6. Misture os floretes com o molho barbecue. Sirva.

Legumes mistos

1/2 xícara(s) - 49 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

mistura de vegetais congelados

1/2 xícara (68g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

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.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz - 120 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bolachas de arroz, qualquer sabor

1/2 bolos (5g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

Para todas as 3 refeições:

bolachas de arroz, qualquer sabor

1 1/2 bolos (14g)

manteiga de amendoim

3 colher de sopa (48g)

1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

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 3 refeições:

leite de soja, sem açúcar

3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Amoras

1 xícara(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amoras

1 xícara (144g)

Para todas as 2 refeições:

amoras

2 xícara (288g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Cereal matinal com leite de amêndoa proteico

168 kcal ● 13g proteína ● 4g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

3/8 concha (1/3 xícara cada) (12g)

cereal matinal

3/4 porção (23g)

leite de amêndoa sem açúcar

6 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico

3/4 concha (1/3 xícara cada) (23g)

cereal matinal

1 1/2 porção (45g)

leite de amêndoa sem açúcar

3/4 xícara (mL)

1. Misture o pó de proteína e o leite de amêndoa em uma tigela até não haver grumos. Adicione o cereal.\nProcure um cereal que você goste cuja porção esteja na faixa de 100–150 calorias. Na prática, você pode escolher qualquer cereal e apenas ajustar o tamanho da porção para ficar nessa faixa, já que praticamente todos os cereais têm uma composição de macronutrientes muito semelhante. Em outras palavras, sua escolha de cereal não vai arruinar sua dieta, pois são, em sua maioria, uma refeição matinal rápida e rica em carboidratos.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Quinoa

1 1/2 xícara de quinoa cozida - 313 kcal ● 12g proteína ● 5g gordura ● 49g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 1/2 xícara de quinoa cozida

quinoa, crua

1/2 xícara (85g)

água

1 xícara(s) (mL)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de quinoa se forem diferentes do abaixo)
2. Enxágue a quinoa em uma peneira fina.
3. Adicione a quinoa e a água em uma panela e aqueça em fogo alto até ferver.
4. Reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 10–20 minutos ou até a quinoa ficar macia.
5. Retire do fogo e deixe a quinoa descansar tampada por cerca de 5 minutos, então solte com um garfo.
6. Sinta-se à vontade para temperar a quinoa com ervas ou especiarias que combinem com seu prato principal.

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.

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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Tempeh com molho de amendoim

4 oz de tempeh - 434 kcal ● 33g proteína ● 23g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

levedura nutricional
1/2 colher de sopa (2g)
molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
tempeh
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)
molho de soja (tamari)
2 colher de chá (mL)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
manteiga de amendoim
4 colher de sopa (65g)
tempeh
1/2 lbs (227g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga ou papel alumínio e pulverize com spray antiaderente.
2. Corte o tempeh em pedaços no formato de nuggets.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o suco de limão, o molho de soja e a levedura nutricional. Vá adicionando pequenas quantidades de água até obter uma consistência de molho que não fique muito rala. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Mergulhe o tempeh no molho, cobrindo-o completamente. Coloque na assadeira. Reserve um pouco do molho para depois.
5. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que a manteiga de amendoim forme uma crosta.
6. Regue com o molho extra por cima e sirva.

Salada mista

121 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado ou em cubos

1/8 pepino (≈21 cm) (38g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

tomates, em cubos

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

1/2 pequeno (14 cm) (25g)

alface romana, ralado

1/2 corações (250g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado ou em cubos

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

tomates, em cubos

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

1 pequeno (14 cm) (50g)

alface romana, ralado

1 corações (500g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Massa com molho pronto

510 kcal ● 18g proteína ● 4g gordura ● 94g carboidrato ● 8g fibra



molho para macarrão

1/4 pote (680 g) (168g)

massa seca crua

4 oz (114g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

tomates

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

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

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Ensopado vegano à Guinness

549 kcal ● 30g proteína ● 20g gordura ● 57g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru, fatiado fino

3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (30g)

cebola, em cubos

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

batatas, em cubos

1/2 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (107g)

seitan, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1/4 lbs (99g)

azeite

1 1/4 colher de sopa (mL)

molho de soja (tamari)

1/2 colher de sopa (mL)

alho, picado fino

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

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

açúcar mascavo

1/2 colher de sopa (6g)

cerveja escura (ex.: Guinness)

1/2 garrafa (350 mL) (mL)

farinha de trigo (multiuso)

1/2 colher de sopa (4g)

tomilho fresco, picado

1/4 colher de sopa (1g)

cenouras, cortado ao meio no sentido do comprimento e fatiado fino

1/2 médio (31g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru, fatiado fino

1 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (60g)

cebola, em cubos

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

batatas, em cubos

1 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (213g)

seitan, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1/2 lbs (198g)

azeite

2 1/2 colher de sopa (mL)

molho de soja (tamari)

1 colher de sopa (mL)

alho, picado fino

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

sal

4 pitada (3g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

açúcar mascavo

1 colher de sopa (12g)

cerveja escura (ex.: Guinness)

1 garrafa (350 mL) (mL)

farinha de trigo (multiuso)

1 colher de sopa (8g)

tomilho fresco, picado

1/2 colher de sopa (1g)

cenouras, cortado ao meio no sentido do comprimento e fatiado fino

1 médio (61g)

1. Aqueça 2 colheres de sopa de azeite e molho de soja em uma frigideira em fogo médio-alto. Refogue o seitan no óleo quente até dourar por todos os lados, cerca de 5 minutos.
2. Aqueça o restante do azeite em uma panela grande em fogo médio-alto. Refogue a cebola, o aipo, as cenouras, as batatas e o alho no óleo quente até as cebolas ficarem macias, 3 a 5 minutos. Reduza o fogo para médio e vá adicionando a cerveja lentamente à mistura de legumes.
3. Misture o açúcar mascavo, a farinha, o tomilho, o sal e a pimenta-do-reino na mistura de cerveja; adicione o seitan. Leve à fervura branda, reduza o fogo e cozinhe até o ensopado reduzir e engrossar, cerca de 45 minutos.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Cenouras assadas

4 cenoura(s) - 211 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 20g carboidrato ● 8g fibra



Rende 4 cenoura(s)

cenouras, fatiado

4 grande (288g)

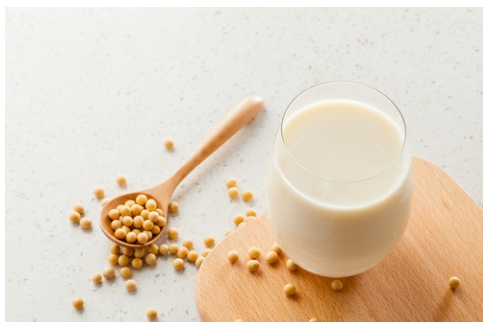
óleo

2 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).\nColoque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Leite de soja

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



Rende 1 xícara(s)

leite de soja, sem açúcar

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lentilhas ao curry

241 kcal ● 9g proteína ● 12g gordura ● 20g carboidrato ● 3g fibra



pasta de curry

1 colher de chá (5g)

leite de coco enlatado

4 colher de sopa (mL)

sal

1/3 pitada (0g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

2 2/3 colher de sopa (32g)

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.

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.