

Meal Plan - Plano alimentar vegano alto em proteína de 2200 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 2221 kcal ● 235g proteína (42%) ● 45g gordura (18%) ● 169g carboidrato (31%) ● 50g fibra (9%)

Café da manhã

445 kcal, 10g proteína, 80g carboidratos líquidos, 6g gordura



Banana

2 banana(s)- 233 kcal



Bagel médio tostado com cream cheese vegano

1/2 bagel(s)- 192 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Lanches

250 kcal, 40g proteína, 5g carboidratos líquidos, 7g gordura



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa

251 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Almoço

770 kcal, 52g proteína, 74g carboidratos líquidos, 17g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Wrap de alface com tempeh e barbecue

8 wrap(s) de alface- 658 kcal

Jantar

205 kcal, 13g proteína, 6g carboidratos líquidos, 12g gordura



Pimentões cozidos

1/2 pimentão(s)- 60 kcal



Tempeh básico

2 oz- 148 kcal

Day 2

2221 kcal ● 235g proteína (42%) ● 45g gordura (18%) ● 169g carboidrato (31%) ● 50g fibra (9%)

Café da manhã

445 kcal, 10g proteína, 80g carboidratos líquidos, 6g gordura



Banana

2 banana(s)- 233 kcal



Bagel médio tostado com cream cheese vegano

1/2 bagel(s)- 192 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Lanches

250 kcal, 40g proteína, 5g carboidratos líquidos, 7g gordura



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa

251 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Almoço

770 kcal, 52g proteína, 74g carboidratos líquidos, 17g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Wrap de alface com tempeh e barbecue

8 wrap(s) de alface- 658 kcal

Jantar

205 kcal, 13g proteína, 6g carboidratos líquidos, 12g gordura



Pimentões cozidos

1/2 pimentão(s)- 60 kcal



Tempeh básico

2 oz- 148 kcal

Day 3

2192 kcal ● 225g proteína (41%) ● 60g gordura (25%) ● 137g carboidrato (25%) ● 51g fibra (9%)

Café da manhã

295 kcal, 14g proteína, 30g carboidratos líquidos, 9g gordura



Torrada com homus

2 fatia(s)- 293 kcal

Lanches

250 kcal, 40g proteína, 5g carboidratos líquidos, 7g gordura



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa

251 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Almoço

550 kcal, 25g proteína, 60g carboidratos líquidos, 13g gordura



Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal



Sopa toscana de feijão branco

403 kcal

Jantar

555 kcal, 25g proteína, 39g carboidratos líquidos, 28g gordura



Pão de alho vegano simples

1 fatia(s)- 126 kcal



Legumes mistos

1 3/4 xícara(s)- 170 kcal



Tofu básico

6 oz- 257 kcal

Day 4

2184 kcal ● 195g proteína (36%) ● 72g gordura (30%) ● 138g carboidrato (25%) ● 52g fibra (9%)

Café da manhã

295 kcal, 14g proteína, 30g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Torrada com homus](#)
2 fatia(s)- 293 kcal

Lanches

245 kcal, 10g proteína, 5g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Bolinhas proteicas de amêndoa](#)
1 bola(s)- 135 kcal



[Aipo com manteiga de amendoim](#)
109 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



[Shake de proteína](#)
5 dosador- 545 kcal

Almoço

550 kcal, 25g proteína, 60g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Salada simples com tomates e cenouras](#)
147 kcal



[Sopa toscana de feijão branco](#)
403 kcal

Jantar

555 kcal, 25g proteína, 39g carboidratos líquidos, 28g gordura



[Pão de alho vegano simples](#)
1 fatia(s)- 126 kcal



[Legumes mistos](#)
1 3/4 xícara(s)- 170 kcal



[Tofu básico](#)
6 oz- 257 kcal

Day 5

2175 kcal ● 200g proteína (37%) ● 64g gordura (26%) ● 161g carboidrato (30%) ● 39g fibra (7%)

Café da manhã

295 kcal, 14g proteína, 30g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Torrada com homus](#)
2 fatia(s)- 293 kcal

Lanches

245 kcal, 10g proteína, 5g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Bolinhas proteicas de amêndoa](#)
1 bola(s)- 135 kcal



[Aipo com manteiga de amendoim](#)
109 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



[Shake de proteína](#)
5 dosador- 545 kcal

Almoço

585 kcal, 30g proteína, 70g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Wrap de tempeh com barbecue](#)
1 wrap(s)- 472 kcal



[Pêra](#)
1 pêra(s)- 113 kcal

Jantar

510 kcal, 25g proteína, 52g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Tenders de chik'n crocantes](#)
5 1/3 tender(es)- 305 kcal



[Nozes](#)
1/8 xícara(s)- 87 kcal



[Banana](#)
1 banana(s)- 117 kcal

Day 6

2205 kcal ● 196g proteína (36%) ● 71g gordura (29%) ● 157g carboidrato (28%) ● 38g fibra (7%)

Café da manhã

310 kcal, 12g proteína, 18g carboidratos líquidos, 20g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal



Talos de aipo

1 talo(s) de aipo- 7 kcal



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal

Lanches

255 kcal, 9g proteína, 12g carboidratos líquidos, 16g gordura



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 145 kcal



Tiras de pimentão e homus

85 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Almoço

585 kcal, 30g proteína, 70g carboidratos líquidos, 13g gordura



Wrap de tempeh com barbecue

1 wrap(s)- 472 kcal



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal

Jantar

510 kcal, 25g proteína, 52g carboidratos líquidos, 21g gordura



Tenders de chik'n crocantes

5 1/3 tender(es)- 305 kcal



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



Banana

1 banana(s)- 117 kcal

Day 7

2218 kcal ● 209g proteína (38%) ● 77g gordura (31%) ● 126g carboidrato (23%) ● 47g fibra (8%)

Café da manhã

310 kcal, 12g proteína, 18g carboidratos líquidos, 20g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal



Talos de aipo

1 talo(s) de aipo- 7 kcal



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal

Lanches

255 kcal, 9g proteína, 12g carboidratos líquidos, 16g gordura



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 145 kcal



Tiras de pimentão e homus

85 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

545 kcal, 121g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Almoço

600 kcal, 35g proteína, 30g carboidratos líquidos, 35g gordura



Tofu com limão e pimenta

14 oz- 504 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal

Jantar

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



Massa de lentilha

505 kcal

Outro

- ☐ proteína em pó, chocolate
4 1/2 concha (1/3 xícara cada) (140g)
- ☐ cream cheese sem laticínios
2 colher de sopa (30g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
6 xícara (540g)
- ☐ tempero italiano
1 colher de sopa (11g)
- ☐ farinha de amêndoa
1 colher de sopa (7g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
10 2/3 pedaços (272g)
- ☐ Massa de lentilha
4 oz (113g)

Doces

- ☐ cacau em pó
1 1/2 colher de sopa (8g)

Bebidas

- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
2 1/4 xícara (mL)
- ☐ água
39 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
2 1/2 lbs (1091g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ banana
6 médio (18 a 20 cm de comprimento) (708g)
- ☐ pêras
4 médio (712g)
- ☐ limão
1 pequeno (58g)

Produtos de panificação

- ☐ bagel
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)
- ☐ pão
8 fatia (256g)
- ☐ tortillas de farinha
2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
3 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (450g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ feijão branco enlatado
1 lata(s) (439g)
- ☐ homus
2/3 lbs (306g)
- ☐ tofu firme
26 oz (737g)
- ☐ manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue
3/4 xícara (204g)
- ☐ caldo de legumes
4 xícara(s) (mL)
- ☐ molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)

Gorduras e óleos

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

Especiarias e ervas

- ☐ flocos de pimenta vermelha
4 pitada (1g)
- ☐ pimenta-limão
4 pitada (1g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ manteiga de amêndoa
2 colher de sopa (31g)
- ☐ nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- ☐ mix de nozes
1/3 xícara (45g)

Lanches

- ☐ barra de granola pequena
2 barra (50g)

- ☐ pimentão
3 grande (505g)
 - ☐ alface romana
1 3/4 cabeça (1096g)
 - ☐ cenouras
4 médio (255g)
 - ☐ alho
6 dente(s) (de alho) (18g)
 - ☐ cebola
1 pequeno (70g)
 - ☐ espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
 - ☐ aipo cru
1/2 maço (224g)
 - ☐ mistura de vegetais congelados
3 1/2 xícara (473g)
 - ☐ ketchup
2 2/3 colher de sopa (45g)
-

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ amido de milho
2 colher de sopa (16g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Banana

2 banana(s) - 233 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 48g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana

2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)

Para todas as 2 refeições:

banana

4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (472g)

1. A receita não possui instruções.

Bagel médio tostado com cream cheese vegano

1/2 bagel(s) - 192 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cream cheese sem laticínios

1 colher de sopa (15g)

bagel

1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (53g)

Para todas as 2 refeições:

cream cheese sem laticínios

2 colher de sopa (30g)

bagel

1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)

1. Toste o bagel no ponto desejado.\\nEspalhe o cream cheese.\\nAproveite.

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.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Torrada com homus

2 fatia(s) - 293 kcal ● 14g proteína ● 9g gordura ● 30g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 3 refeições:

homus
1 xícara (225g)
pão
6 fatia (192g)

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

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sementes de abóbora, torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Talos de aipo

1 talo(s) de aipo - 7 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. Corte o aipo em talos e sirva.

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.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêras
1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

pêras
2 médio (356g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de alface com tempeh e barbecue

8 wrap(s) de alface - 658 kcal ● 51g proteína ● 17g gordura ● 52g carboidrato ● 23g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão, sem sementes e fatiado
1 pequeno (74g)
alface romana
8 folha interna (48g)
tempeh, cortado em cubos
1/2 lbs (227g)
molho barbecue
4 colher de sopa (68g)
mix para salada de repolho (coleslaw)
2 xícara (180g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimentão, sem sementes e fatiado
2 pequeno (148g)
alface romana
16 folha interna (96g)
tempeh, cortado em cubos
1 lbs (454g)
molho barbecue
1/2 xícara (136g)
mix para salada de repolho (coleslaw)
4 xícara (360g)
óleo
2 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o tempeh por 3-5 minutos de cada lado até dourar e aquecer por completo.
Coloque o tempeh em uma tigela pequena e adicione o molho barbecue. Misture para envolver.
Monte os wraps de alface colocando o tempeh com barbecue, o coleslaw e o pimentão sobre as folhas de alface. Sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 11g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alface romana, picado grosseiramente
3/4 corações (375g)
cenouras, fatiado
3/8 médio (23g)
tomates, cortado em cubinhos
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)
molho para salada
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

alface romana, picado grosseiramente
1 1/2 corações (750g)
cenouras, fatiado
3/4 médio (46g)
tomates, cortado em cubinhos
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)
molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Sopa toscana de feijão branco

403 kcal ● 19g proteína ● 8g gordura ● 49g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado fino
2 dente(s) (de alho) (6g)
cebola, cortado em cubos
1/2 pequeno (35g)
espinafre fresco
1 xícara(s) (30g)
caldo de legumes
2 xícara(s) (mL)
flocos de pimenta vermelha
2 pitada (0g)
tempero italiano
1/2 colher de sopa (5g)
feijão branco enlatado, lavado e escorrido
1/2 lata(s) (220g)
aipo cru, picado
1/2 talo grande (28-30 cm de comprimento) (32g)
cenouras, picado
1/2 grande (36g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado fino
4 dente(s) (de alho) (12g)
cebola, cortado em cubos
1 pequeno (70g)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
caldo de legumes
4 xícara(s) (mL)
flocos de pimenta vermelha
4 pitada (1g)
tempero italiano
1 colher de sopa (11g)
feijão branco enlatado, lavado e escorrido
1 lata(s) (439g)
aipo cru, picado
1 talo grande (28-30 cm de comprimento) (64g)
cenouras, picado
1 grande (72g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e frite por cerca de 5 minutos até amolecerem. Adicione as cenouras e o aipo e cozinhe mais 8-10 minutos, mexendo ocasionalmente.
2. Adicione o caldo, os feijões brancos, o tempero italiano, a pimenta vermelha em flocos e sal/pimenta a gosto à panela e leve a uma fervura suave. Reduza o fogo para baixo e cozinhe, com a tampa, por 15 minutos.
3. Misture o espinafre e cozinhe até murchar, cerca de 2 minutos.
4. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Wrap de tempeh com barbecue

1 wrap(s) - 472 kcal ● 29g proteína ● 12g gordura ● 48g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão, sem sementes e fatiado

1/2 pequeno (37g)

tempeh, cortado em tiras

4 oz (113g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

tortillas de farinha

1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1 xícara (90g)

molho barbecue

2 colher de sopa (34g)

Para todas as 2 refeições:

pimentão, sem sementes e fatiado

1 pequeno (74g)

tempeh, cortado em tiras

1/2 lbs (227g)

óleo

1 colher de chá (mL)

tortillas de farinha

2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

2 xícara (180g)

molho barbecue

4 colher de sopa (68g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o tempeh por 3-5 minutos de cada lado até dourar e aquecer por completo.
Coloque o tempeh em uma tigela pequena e adicione o molho barbecue. Misture para envolver.
Monte o wrap colocando o tempeh com barbecue, o coleslaw e o pimentão sobre a tortilha. Enrole e sirva.

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêras

1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

pêras

2 médio (356g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 7

Tofu com limão e pimenta

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



Rende 14 oz

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)

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 com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



alface romana, picado grosseiramente

1/2 corações (250g)

cenouras, fatiado

1/4 médio (15g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

molho para salada

3/4 colher de sopa (mL)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa

251 kcal ● 40g proteína ● 7g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

proteína em pó, chocolate

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

cacau em pó

1/2 colher de sopa (3g)

leite de amêndoa sem açúcar

3/4 xícara (mL)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

proteína em pó, chocolate

4 1/2 concha (1/3 xícara cada) (140g)

cacau em pó

1 1/2 colher de sopa (8g)

leite de amêndoa sem açúcar

2 1/4 xícara (mL)

água

4 1/2 xícara(s) (mL)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Bolinhas proteicas de amêndoa

1 bola(s) - 135 kcal ● 6g proteína ● 10g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

1/2 colher de sopa (3g)

farinha de amêndoa

1/2 colher de sopa (4g)

manteiga de amêndoa

1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico

1 colher de sopa (6g)

farinha de amêndoa

1 colher de sopa (7g)

manteiga de amêndoa

2 colher de sopa (31g)

1. Misture todos os ingredientes até ficarem bem incorporados.
2. Modele em bolinhas.
3. Guarde as sobras em um recipiente hermético na geladeira.

Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

aipo cru

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

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

aipo cru

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

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Mix de castanhas

1/6 xícara(s) - 145 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes

2 2/3 colher de sopa (22g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes

1/3 xícara (45g)

1. A receita não possui instruções.

Tiras de pimentão e homus

85 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão

1/2 médio (60g)

homus

2 1/2 colher de sopa (41g)

Para todas as 2 refeições:

pimentão

1 médio (119g)

homus

1/3 xícara (81g)

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

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras

1 médio (61g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras

2 médio (122g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Pimentões cozidos

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

1/2 grande (82g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

1 grande (164g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. No fogão: aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as tiras de pimentão e cozinhe até amolecer, cerca de 5-10 minutos.
2. Forno: pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture as tiras de pimentão com o óleo e tempere com sal e pimenta. Asse por cerca de 20-25 minutos até amolecerem.

Tempeh básico

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
1 colher de chá (mL)
tempeh
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

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 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Pão de alho vegano simples

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

alho, picado fino
2 dente(s) (de alho) (6g)
azeite
2 colher de chá (mL)
pão
2 fatia (64g)

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

Legumes mistos

1 3/4 xícara(s) - 170 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 22g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mistura de vegetais congelados
1 3/4 xícara (236g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de vegetais congelados
3 1/2 xícara (473g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Tofu básico

6 oz - 257 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme
6 oz (170g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme
3/4 lbs (340g)
óleo
2 colher de sopa (mL)

1. Fatie o tofu 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 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.
Sirva com ketchup.

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.

Banana

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana

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

Para todas as 2 refeições:

banana

2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 7

Massa de lentilha

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



Massa de lentilha

4 oz (113g)

molho para macarrão

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

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

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

5 dosador - 545 kcal ● 121g proteína ● 3g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

5 xícara(s) (mL)

pó proteico

5 concha (1/3 xícara cada) (155g)

Para todas as 7 refeições:

água

35 xícara(s) (mL)

pó proteico

35 concha (1/3 xícara cada) (1085g)

1. A receita não possui instruções.
