

Meal Plan - Plano alimentar vegano alto em proteínas de 2300 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

2313 kcal ● 233g proteína (40%) ● 71g gordura (28%) ● 161g carboidrato (28%) ● 23g fibra (4%)

Café da manhã

345 kcal, 23g proteína, 31g carboidratos líquidos, 11g gordura



Linguixas veganas para o café da manhã
4 linguixas- 150 kcal



Bubble & squeak inglês vegano
2 bolinhos- 194 kcal

Lanches

190 kcal, 7g proteína, 6g carboidratos líquidos, 14g gordura



Pistaches
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Almoço

650 kcal, 39g proteína, 73g carboidratos líquidos, 21g gordura



Tenders de chik'n crocantes
9 1/3 tender(es)- 533 kcal



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal

Jantar

590 kcal, 44g proteína, 46g carboidratos líquidos, 23g gordura



Batata assada básica
1/2 batata(s)- 132 kcal



Seitan com alho e pimenta
456 kcal

Day 2

2277 kcal ● 227g proteína (40%) ● 69g gordura (27%) ● 145g carboidrato (25%) ● 42g fibra (7%)

Café da manhã

345 kcal, 23g proteína, 31g carboidratos líquidos, 11g gordura



Linguixas veganas para o café da manhã
4 linguixas- 150 kcal



Bubble & squeak inglês vegano
2 bolinhos- 194 kcal

Lanches

190 kcal, 7g proteína, 6g carboidratos líquidos, 14g gordura



Pistaches
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Almoço

575 kcal, 39g proteína, 37g carboidratos líquidos, 23g gordura



Batata assada básica
1/2 batata(s)- 132 kcal



Tempeh básico
6 oz- 443 kcal

Jantar

625 kcal, 37g proteína, 67g carboidratos líquidos, 19g gordura



Milho
92 kcal



Batatas fritas assadas
290 kcal



Seitan simples
4 oz- 244 kcal

Day 3

2357 kcal ● 225g proteína (38%) ● 66g gordura (25%) ● 168g carboidrato (28%) ● 49g fibra (8%)

Café da manhã

345 kcal, 23g proteína, 31g carboidratos líquidos, 11g gordura



Linguixas veganas para o café da manhã
4 linguixas- 150 kcal



Bubble & squeak inglês vegano
2 bolinhos- 194 kcal

Lanches

265 kcal, 5g proteína, 28g carboidratos líquidos, 11g gordura



Tiras de pimentão com guacamole
150 kcal



Clementina
3 clementina(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Almoço

575 kcal, 39g proteína, 37g carboidratos líquidos, 23g gordura



Batata assada básica
1/2 batata(s)- 132 kcal



Tempeh básico
6 oz- 443 kcal

Jantar

625 kcal, 37g proteína, 67g carboidratos líquidos, 19g gordura



Milho
92 kcal



Batatas fritas assadas
290 kcal



Seitan simples
4 oz- 244 kcal

Day 4

2251 kcal ● 208g proteína (37%) ● 46g gordura (18%) ● 200g carboidrato (36%) ● 51g fibra (9%)

Café da manhã

270 kcal, 9g proteína, 48g carboidratos líquidos, 4g gordura



logurte de leite de soja
1 pote- 136 kcal



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal

Lanches

265 kcal, 5g proteína, 28g carboidratos líquidos, 11g gordura



Tiras de pimentão com guacamole
150 kcal



Clementina
3 clementina(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Almoço

570 kcal, 31g proteína, 70g carboidratos líquidos, 14g gordura



Espaguete com almôndegas vegetarianas
443 kcal



Leite de soja
1 1/2 xícara(s)- 127 kcal

Jantar

600 kcal, 42g proteína, 50g carboidratos líquidos, 15g gordura



Brócolis assado
196 kcal



Tofu básico
4 oz- 171 kcal



Lentilhas
231 kcal

Day 5

2262 kcal ● 236g proteína (42%) ● 61g gordura (24%) ● 163g carboidrato (29%) ● 28g fibra (5%)

Café da manhã

270 kcal, 9g proteína, 48g carboidratos líquidos, 4g gordura



logurte de leite de soja
1 pote- 136 kcal



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal

Lanches

230 kcal, 10g proteína, 14g carboidratos líquidos, 12g gordura



Leite de soja
3/4 xícara(s)- 64 kcal



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Almoço

620 kcal, 32g proteína, 59g carboidratos líquidos, 23g gordura



Clementina
3 clementina(s)- 117 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Nozes
1/6 xícara(s)- 131 kcal

Jantar

595 kcal, 64g proteína, 38g carboidratos líquidos, 20g gordura



Asinhas de seitan ao teriyaki
8 oz de seitan- 595 kcal

Day 6

2325 kcal ● 227g proteína (39%) ● 80g gordura (31%) ● 132g carboidrato (23%) ● 39g fibra (7%)

Café da manhã

285 kcal, 15g proteína, 35g carboidratos líquidos, 6g gordura



Aveia com blueberry e baunilha
209 kcal



Linguiças veganas para o café da manhã
2 linguiças- 75 kcal

Lanches

230 kcal, 10g proteína, 14g carboidratos líquidos, 12g gordura



Leite de soja
3/4 xícara(s)- 64 kcal



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Almoço

670 kcal, 17g proteína, 41g carboidratos líquidos, 40g gordura



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



logurte de amêndoa
1 pote(s)- 191 kcal



Zoodles com molho de abacate
353 kcal

Jantar

595 kcal, 64g proteína, 38g carboidratos líquidos, 20g gordura



Asinhas de seitan ao teriyaki
8 oz de seitan- 595 kcal

Day 7

2349 kcal ● 203g proteína (34%) ● 83g gordura (32%) ● 149g carboidrato (25%) ● 48g fibra (8%)

Café da manhã

285 kcal, 15g proteína, 35g carboidratos líquidos, 6g gordura



Aveia com blueberry e baunilha

209 kcal



Linguças veganas para o café da manhã

2 linguças- 75 kcal

Lanches

230 kcal, 10g proteína, 14g carboidratos líquidos, 12g gordura



Leite de soja

3/4 xícara(s)- 64 kcal



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Almoço

670 kcal, 17g proteína, 41g carboidratos líquidos, 40g gordura



Pão de alho vegano simples

1 fatia(s)- 126 kcal



Iogurte de amêndoa

1 pote(s)- 191 kcal



Zoodles com molho de abacate

353 kcal

Jantar

620 kcal, 40g proteína, 54g carboidratos líquidos, 22g gordura



Brócolis assado com levedura nutricional

1 1/3 xícara(s)- 143 kcal



Lentilhas

174 kcal



Nuggets de seitan empanados

302 kcal

Bebidas

- água
2 1/2 galão (mL)
- pó proteico
35 concha (1/3 xícara cada) (1085g)

Vegetais e produtos vegetais

- ketchup
1/4 xícara (62g)
- batatas
3 2/3 lbs (1659g)
- pimentão verde
4 colher de chá, picada (12g)
- alho
3 2/3 dente(s) (de alho) (11g)
- cebola
2 3/4 colher de sopa, picada (27g)
- couve-de-bruxelas
3 xícara, ralada (150g)
- grãos de milho congelados
1 1/3 xícara (181g)
- pimentão
2 médio (238g)
- tomates
27 tomatinhos (459g)
- brócolis congelado
2 embalagem (568g)
- abobrinha
1 1/2 grande (485g)
- brócolis
1 1/3 xícara, picado (121g)

Outro

- tenders 'chik'n' sem carne
9 1/3 pedaços (238g)
- linguiças veganas para o café da manhã
16 linguiças (360g)
- guacamole, industrializado
1/2 xícara (124g)
- almôndegas veganas congeladas
2 almôndega(s) (60g)
- leite de soja, sem açúcar
3 3/4 xícara(s) (mL)
- iogurte de soja
2 recipiente(s) (301g)
- molho teriyaki
1/2 xícara (mL)
- iogurte de amêndoa, aromatizado
2 recipiente (300g)

Especiarias e ervas

- sal
5 g (5g)
- pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
- cebola em pó
4 pitada (1g)
- alho em pó
1/4 colher de sopa (3g)
- manjeriço fresco
1 1/2 xícara, folhas inteiras (36g)
- extrato de baunilha
2 colher de chá (mL)
- coentro em pó
1 1/2 pitada (0g)
- cominho moído
1 1/2 pitada (0g)

Gorduras e óleos

- óleo
1/4 lbs (mL)
- azeite
1 oz (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- seitan
2 lbs (907g)
- massa seca crua
2 2/3 oz (76g)

Sopas, molhos e caldos

- molho picante
2 colher de sopa (mL)
- molho para macarrão
1/6 pote (680 g) (112g)
- sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Produtos de nozes e sementes

- pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)
- nozes
3 colher de sopa, sem casca (19g)

Leguminosas e produtos derivados

- levedura nutricional
2 colher de chá (2g)

Frutas e sucos de frutas

- suco de fruta
24 fl oz (mL)
- clementinas
9 fruta (666g)
- abacates
2 1/4 abacate(s) (452g)
- suco de limão
1/4 xícara (mL)
- mirtilos
1/2 xícara (74g)

- tempeh
3/4 lbs (340g)
- tofu firme
4 oz (113g)
- lentilhas, cruas
9 1/4 colher de sopa (112g)
- molho de soja (tamari)
2 colher de chá (mL)

Produtos de panificação

- pão
5 fatia (160g)
- farinha de rosca
1 3/4 colher de sopa (12g)

Doces

- xarope de bordo
2 colher de chá (mL)

Cereais matinais

- aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada
1 xícara(s) (81g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Linguixas veganas para o café da manhã

4 linguixas - 150 kcal ● 18g proteína ● 6g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

linguixas veganas para o café da manhã
4 linguixas (90g)

Para todas as 3 refeições:

linguixas veganas para o café da manhã
12 linguixas (270g)

1. Cozinhe as linguixas conforme as instruções da embalagem. Sirva.

Bubble & squeak inglês vegano

2 bolinhos - 194 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 27g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batatas, descascado e cortado em pedaços

2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)

molho picante

2 colher de chá (mL)

couve-de-bruxelas, ralado

1 xícara, ralada (50g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

batatas, descascado e cortado em pedaços

6 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (552g)

molho picante

2 colher de sopa (mL)

couve-de-bruxelas, ralado

3 xícara, ralada (150g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

1. Coloque as batatas em uma panela, cubra com água e ferva por 10-15 minutos até ficarem macias ao garfo. Escorra e amasse as batatas com um garfo. Tempere com sal e pimenta.
2. Em uma tigela grande, misture o purê de batatas e as couves-de-bruxelas. Tempere generosamente com sal e pimenta.
3. Modele em bolinhos (use o número de bolinhos indicado nos detalhes da receita).
4. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Pressione os bolinhos no óleo e deixe sem mexer até dourar um lado, cerca de 2-3 minutos. Vire e cozinhe o outro lado.
5. Sirva com molho picante.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

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.

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.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Aveia com blueberry e baunilha

209 kcal ● 6g proteína ● 3g gordura ● 33g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

3/4 xícara(s) (mL)

xarope de bordo

1 colher de chá (mL)

extrato de baunilha

1 colher de chá (mL)

mirtilos

4 colher de sopa (37g)

aveia em flocos (old-fashioned),

aveia enrolada

1/2 xícara(s) (41g)

Para todas as 2 refeições:

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

xarope de bordo

2 colher de chá (mL)

extrato de baunilha

2 colher de chá (mL)

mirtilos

1/2 xícara (74g)

aveia em flocos (old-fashioned),

aveia enrolada

1 xícara(s) (81g)

1. Adicione todos os ingredientes e leve ao micro-ondas por cerca de 2-3 minutos.
2. Observação: você pode misturar a aveia, os mirtilos, a baunilha e o xarope de bordo e guardar na geladeira por até 5 dias (dependendo da frescura da fruta). Quando for comer, adicione água e aqueça no micro-ondas.

Linguças veganas para o café da manhã

2 linguças - 75 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

linguças veganas para o café da manhã

2 linguças (45g)

Para todas as 2 refeições:

linguças veganas para o café da manhã

4 linguças (90g)

1. Cozinhe as linguças conforme as instruções da embalagem. Sirva.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Tenders de chik'n crocantes

9 1/3 tender(es) - 533 kcal ● 38g proteína ● 21g gordura ● 48g carboidrato ● 0g fibra



Rende 9 1/3 tender(es)

ketchup

2 1/3 colher de sopa (40g)

tenders 'chik'n' sem carne

9 1/3 pedaços (238g)

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

Suco de fruta

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



Rende 1 copo(s)

suco de fruta

8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.
-

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Batata assada básica

1/2 batata(s) - 132 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batatas

1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)

sal

1/2 pitada (0g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

batatas

1 grande (7,5-11 cm diâ.) (369g)

sal

1 pitada (0g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

1. FORNO:
2. Aqueça o forno a 350°F (180°C) e posicione as grades no terço superior e inferior. Lave a(s) batata(s) cuidadosamente com uma escova rígida e água fria corrente. Seque e, usando um garfo comum, faça 8 a 12 furos profundos em toda a batata para que a umidade possa escapar durante o cozimento. Coloque em uma tigela e cubra levemente com óleo. Polvilhe com sal kosher e coloque a batata diretamente na grade no meio do forno. Coloque uma assadeira na grade inferior para apanhar eventuais respingos.
3. Asse por 1 hora ou até que a casca fique crocante e a polpa por baixo esteja macia. Sirva abrindo uma linha pontilhada de ponta a ponta com o garfo e então abrindo a batata apertando as extremidades uma contra a outra. Ela vai se abrir facilmente. Mas cuidado, sai vapor.
4. MICRO-ONDAS:
5. Esfregue a batata e faça vários furos com os dentes de um garfo. Coloque em um prato.
6. Cozinhe na potência máxima no micro-ondas por 5 minutos. Vire e continue cozinhando por mais 5 minutos. Quando a batata estiver macia, retire do micro-ondas e corte ao meio no sentido do comprimento.
7. Cubra como desejar, lembrando que algumas coberturas (por exemplo, manteiga) aumentam significativamente as calorias deste prato, enquanto outras (por exemplo, sal, pimenta, outros temperos) têm pouca ou nenhuma caloria.

Tempeh básico

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 colher de sopa (mL)

tempeh

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de sopa (mL)

tempeh

3/4 lbs (340g)

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 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Espaguete com almôndegas vegetarianas

443 kcal ● 21g proteína ● 7g gordura ● 67g carboidrato ● 7g fibra



almôndegas veganas congeladas

2 almôndega(s) (60g)

massa seca crua

2 2/3 oz (76g)

molho para macarrão

1/6 pote (680 g) (112g)

1. Cozinhe a massa e as 'almôndegas' sem carne conforme indicado nas embalagens.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Leite de soja

1 1/2 xícara(s) - 127 kcal ● 11g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

leite de soja, sem açúcar

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Clementina

3 clementina(s) - 117 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Rende 3 clementina(s)

clementinas

3 fruta (222g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 1/2 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Nozes

1/6 xícara(s) - 131 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1/6 xícara(s)

nozes

3 colher de sopa, sem casca (19g)

1. A receita não possui instruções.



Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

logurte de amêndoa

1 pote(s) - 191 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte de amêndoa, aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte de amêndoa, aromatizado
2 recipiente (300g)

1. A receita não possui instruções.

Zoodles com molho de abacate

353 kcal ● 8g proteína ● 23g gordura ● 13g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, descascado e sem sementes

3/4 abacate(s) (151g)

abobrinha

3/4 grande (242g)

manjericão fresco

3/4 xícara, folhas inteiras (18g)

tomates, cortado ao meio

7 1/2 tomatinhos (128g)

suco de limão

2 1/4 colher de sopa (mL)

água

1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

abacates, descascado e sem sementes

1 1/2 abacate(s) (302g)

abobrinha

1 1/2 grande (485g)

manjericão fresco

1 1/2 xícara, folhas inteiras (36g)

tomates, cortado ao meio

15 tomatinhos (255g)

suco de limão

1/4 xícara (mL)

água

1/2 xícara(s) (mL)

1. Usando um espiralizador ou um descascador, faça os noodles de abobrinha.
2. Coloque a água, o suco de limão, o abacate e o manjericão no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
3. Em uma tigela, misture os noodles de abobrinha, os tomates e o molho e mexa delicadamente até ficarem bem envolvidos. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.
4. Observação: embora esta receita fique melhor fresca, ela pode ser conservada na geladeira por um ou dois dias.

Lanches 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.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tiras de pimentão com guacamole

150 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 6g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

guacamole, industrializado
4 colher de sopa (62g)
pimentão, fatiado
1 médio (119g)

Para todas as 2 refeições:

guacamole, industrializado
1/2 xícara (124g)
pimentão, fatiado
2 médio (238g)

1. Corte os pimentões em tiras e retire as sementes.
2. Espalhe a mistura de guacamole sobre as tiras de pimentão ou use-as simplesmente para mergulhar no guacamole.

Clementina

3 clementina(s) - 117 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

clementinas
3 fruta (222g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas
6 fruta (444g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Leite de soja

3/4 xícara(s) - 64 kcal ● 5g proteína ● 3g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite de soja, sem açúcar
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite de soja, sem açúcar
2 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:

abacates, maduro, fatiado
3/4 abacate(s) (151g)
pão
3 fatia (96g)

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

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Batata assada básica

1/2 batata(s) - 132 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1/2 batata(s)

batatas
1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)
sal
1/2 pitada (0g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)

1. FORNO:
2. Aqueça o forno a 350°F (180°C) e posicione as grades no terço superior e inferior. Lave a(s) batata(s) cuidadosamente com uma escova rígida e água fria corrente. Seque e, usando um garfo comum, faça 8 a 12 furos profundos em toda a batata para que a

... a batata para que a umidade possa escapar durante o cozimento. Coloque em uma tigela e cubra levemente com óleo. Polvilhe com sal kosher e coloque a batata diretamente na grade no meio do forno. Coloque uma assadeira na grade inferior para apanhar eventuais respingos.

3. Asse por 1 hora ou até que a casca fique crocante e a polpa por baixo esteja macia. Sirva abrindo uma linha pontilhada de ponta a ponta com o garfo e então abrindo a batata apertando as extremidades uma contra a outra. Ela vai se abrir facilmente. Mas cuidado, sai vapor.
4. MICRO-ONDAS:
5. Esfregue a batata e faça vários furos com os dentes de um garfo. Coloque em um prato.
6. Cozinhe na potência máxima no micro-ondas por 5 minutos. Vire e continue cozinhando por mais 5 minutos. Quando a batata estiver macia, retire do micro-ondas e corte ao meio no sentido do comprimento.
7. Cubra como desejar, lembrando que algumas coberturas (por exemplo, manteiga) aumentam significativamente as calorias deste prato, enquanto outras (por exemplo, sal, pimenta, outros temperos) têm pouca ou nenhuma caloria.

Seitan com alho e pimenta

456 kcal ● 41g proteína ● 22g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



sal
2/3 pitada (0g)
água
2 colher de chá (mL)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
seitan, estilo frango
1/3 lbs (151g)
pimentão verde
4 colher de chá, picada (12g)
alho, picado fino
1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)
cebola
2 2/3 colher de sopa, picada (27g)
azeite
4 colher de chá (mL)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Milho

92 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de milho congelados
2/3 xícara (91g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de milho congelados
1 1/3 xícara (181g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Batatas fritas assadas

290 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 37g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

batatas

3/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (277g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

batatas

1 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.)
(554g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Seitan simples

4 oz - 244 kcal ● 30g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 colher de chá (mL)

seitan

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

seitan

1/2 lbs (227g)

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.
-

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Brócolis assado

196 kcal ● 18g proteína ● 0g gordura ● 14g carboidrato ● 18g fibra



cebola em pó

4 pitada (1g)

alho em pó

4 pitada (2g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

sal

4 pitada (3g)

brócolis congelado

2 embalagem (568g)

1. Pré-aqueça o forno a 375°F.
2. Distribua o brócolis congelado em uma assadeira levemente untada e tempere com sal, pimenta, alho em pó e cebola em pó.
3. Asse por 20 minutos e então vire o brócolis. Continue assando até que o brócolis esteja levemente crocante e chamuscado, por mais aproximadamente 20 minutos.

Tofu básico

4 oz - 171 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 oz

tofu firme

4 oz (113g)

óleo

2 colher de chá (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.

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. Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervera branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Asinhas de seitan ao teriyaki

8 oz de seitan - 595 kcal ● 64g proteína ● 20g gordura ● 38g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho teriyaki
4 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de sopa (mL)
seitan
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

molho teriyaki
1/2 xícara (mL)
óleo
2 colher de sopa (mL)
seitan
1 lbs (454g)

1. Corte o seitan em pedaços do tamanho de uma mordida.
 2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
 3. Adicione o seitan e cozinhe por alguns minutos de cada lado até as bordas dourarem e ficarem crocantes.
 4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
 5. Retire e sirva.
-

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Brócolis assado com levedura nutricional

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



Rende 1 1/3 xícara(s)

levedura nutricional

2 colher de chá (2g)

óleo

2 colher de chá (mL)

brócolis

1 1/3 xícara, picado (121g)

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.

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. 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.

Nuggets de seitan empanados

302 kcal ● 23g proteína ● 12g gordura ● 24g carboidrato ● 1g fibra



seitan, partido em pedaços do tamanho de uma mordida

2 2/3 oz (76g)

ketchup

4 colher de chá (23g)

farinha de rosca

1 3/4 colher de sopa (12g)

coentro em pó

1 1/3 pitada (0g)

cominho moído

1 1/3 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/3 pitada, moído (0g)

molho de soja (tamari)

2 colher de chá (mL)

óleo

2 colher de chá (mL)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

1. Em uma tigela pequena, misture a farinha de rosca, o alho em pó, o coentro, o cominho e a pimenta-do-reino. Em outra tigela, coloque o molho de soja.
2. Mergulhe os nuggets de seitan no molho de soja e depois na mistura de farinha de rosca até ficarem completamente cobertos. Reserve.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o seitan até dourar por todos os lados.
4. Sirva com ketchup.

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.
-