

Meal Plan - Plano alimentar vegano alto em proteína de 2400 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

2406 kcal ● 210g proteína (35%) ● 74g gordura (28%) ● 180g carboidrato (30%) ● 44g fibra (7%)

Café da manhã

425 kcal, 11g proteína, 51g carboidratos líquidos, 14g gordura



Aveia instantânea com água
1 pacote(s)- 165 kcal



Iogurte de amêndoa
1 pote(s)- 191 kcal



Amoras
1 xícara(s)- 70 kcal

Lanches

190 kcal, 3g proteína, 28g carboidratos líquidos, 5g gordura



Uvas
102 kcal



Crackers
5 1/3 biscoito(s)- 90 kcal

Suplemento(s) de proteína

600 kcal, 133g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína
5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

605 kcal, 35g proteína, 43g carboidratos líquidos, 29g gordura



Lentilhas
260 kcal



Tofu básico
8 oz- 342 kcal

Jantar

585 kcal, 28g proteína, 53g carboidratos líquidos, 25g gordura



Leite de soja
1 2/3 xícara(s)- 141 kcal



Lasanha vegana de tofu
445 kcal

Day 2

2390 kcal ● 214g proteína (36%) ● 84g gordura (32%) ● 140g carboidrato (24%) ● 55g fibra (9%)

Café da manhã

425 kcal, 11g proteína, 51g carboidratos líquidos, 14g gordura



Aveia instantânea com água
1 pacote(s)- 165 kcal



Iogurte de amêndoa
1 pote(s)- 191 kcal



Amoras
1 xícara(s)- 70 kcal

Lanches

190 kcal, 3g proteína, 28g carboidratos líquidos, 5g gordura



Uvas
102 kcal



Crackers
5 1/3 biscoito(s)- 90 kcal

Suplemento(s) de proteína

600 kcal, 133g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína
5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

605 kcal, 35g proteína, 43g carboidratos líquidos, 29g gordura



Lentilhas
260 kcal



Tofu básico
8 oz- 342 kcal

Jantar

570 kcal, 32g proteína, 14g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salada de tomate e abacate
352 kcal



Farelos veganos
1 1/2 xícara(s)- 219 kcal

Day 3

2405 kcal ● 242g proteína (40%) ● 96g gordura (36%) ● 99g carboidrato (17%) ● 45g fibra (7%)

Café da manhã

360 kcal, 21g proteína, 30g carboidratos líquidos, 15g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoa)
105 kcal



Iogurte de amêndoa
1 pote(s)- 191 kcal



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal

Lanches

295 kcal, 10g proteína, 31g carboidratos líquidos, 13g gordura



Leite de soja
2/3 xícara(s)- 56 kcal



Barra de granola pequena
2 barra(s)- 238 kcal

Suplemento(s) de proteína

600 kcal, 133g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína
5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

575 kcal, 46g proteína, 20g carboidratos líquidos, 31g gordura



Pimentões e cebolas salteados
125 kcal



Tofu assado
16 oz- 452 kcal

Jantar

570 kcal, 32g proteína, 14g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salada de tomate e abacate
352 kcal



Farelos veganos
1 1/2 xícara(s)- 219 kcal

Day 4

2373 kcal ● 250g proteína (42%) ● 85g gordura (32%) ● 110g carboidrato (19%) ● 42g fibra (7%)

Café da manhã

360 kcal, 21g proteína, 30g carboidratos líquidos, 15g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoa)
105 kcal



Iogurte de amêndoa
1 pote(s)- 191 kcal



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal

Lanches

295 kcal, 10g proteína, 31g carboidratos líquidos, 13g gordura



Leite de soja
2/3 xícara(s)- 56 kcal



Barra de granola pequena
2 barra(s)- 238 kcal

Suplemento(s) de proteína

600 kcal, 133g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína
5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

575 kcal, 46g proteína, 20g carboidratos líquidos, 31g gordura



Pimentões e cebolas salteados
125 kcal



Tofu assado
16 oz- 452 kcal

Jantar

540 kcal, 40g proteína, 25g carboidratos líquidos, 23g gordura



Legumes mistos
1 xícara(s)- 97 kcal



Tempeh básico
6 oz- 443 kcal

Day 5

2476 kcal ● 222g proteína (36%) ● 104g gordura (38%) ● 120g carboidrato (19%) ● 44g fibra (7%)

Café da manhã

360 kcal, 21g proteína, 30g carboidratos líquidos, 15g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoa)
105 kcal



Iogurte de amêndoa
1 pote(s)- 191 kcal



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal

Lanches

295 kcal, 10g proteína, 31g carboidratos líquidos, 13g gordura



Leite de soja
2/3 xícara(s)- 56 kcal



Barra de granola pequena
2 barra(s)- 238 kcal

Suplemento(s) de proteína

600 kcal, 133g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake de proteína
5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

655 kcal, 17g proteína, 36g carboidratos líquidos, 41g gordura



Salada de tomate e abacate
313 kcal



Sopa de grão-de-bico, coco e gengibre
343 kcal

Jantar

565 kcal, 42g proteína, 18g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal



Satay de chik'n com molho de amendoim
4 espetos- 466 kcal

Day 6

2347 kcal ● 241g proteína (41%) ● 88g gordura (34%) ● 96g carboidrato (16%) ● 53g fibra (9%)

Café da manhã

325 kcal, 41g proteína, 12g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Framboesas](#)

1 xícara(s)- 72 kcal



[Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa](#)

251 kcal

Lanches

205 kcal, 8g proteína, 25g carboidratos líquidos, 5g gordura



[Maçãs com suco de limão](#)

121 kcal



[Leite de soja](#)

1 xícara(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

600 kcal, 133g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



[Shake de proteína](#)

5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

655 kcal, 17g proteína, 36g carboidratos líquidos, 41g gordura



[Salada de tomate e abacate](#)

313 kcal



[Sopa de grão-de-bico, coco e gengibre](#)

343 kcal

Jantar

565 kcal, 42g proteína, 18g carboidratos líquidos, 31g gordura



[Salada simples com tomates e cenouras](#)

98 kcal



[Satay de chik'n com molho de amendoim](#)

4 espetos- 466 kcal

Day 7

2383 kcal ● 248g proteína (42%) ● 69g gordura (26%) ● 149g carboidrato (25%) ● 44g fibra (7%)

Café da manhã

325 kcal, 41g proteína, 12g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Framboesas](#)

1 xícara(s)- 72 kcal



[Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa](#)

251 kcal

Lanches

205 kcal, 8g proteína, 25g carboidratos líquidos, 5g gordura



[Maçãs com suco de limão](#)

121 kcal



[Leite de soja](#)

1 xícara(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

600 kcal, 133g proteína, 5g carboidratos líquidos, 3g gordura



[Shake de proteína](#)

5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

550 kcal, 23g proteína, 68g carboidratos líquidos, 14g gordura



[Bagel com tempeh estilo bacon e abacate](#)

1/2 bagel(s)- 349 kcal



[Pêssego](#)

3 pêssego(s)- 198 kcal

Jantar

705 kcal, 43g proteína, 40g carboidratos líquidos, 40g gordura



[Tofu com limão e pimenta](#)

17 1/2 oz- 630 kcal



[Feijão-lima](#)

77 kcal

Bebidas

- ☐ água
47 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
40 concha (1/3 xícara cada) (1240g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
3 xícara (mL)

Cereais matinais

- ☐ aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)

Outro

- ☐ iogurte de amêndoa, aromatizado
5 recipiente (750g)
- ☐ leite de soja, sem açúcar
5 2/3 xícara(s) (mL)
- ☐ levedura nutricional
3/4 colher de sopa (3g)
- ☐ queijo vegano ralado
1/2 xícara (56g)
- ☐ tempero italiano
2 pitada (1g)
- ☐ espeto(s)
8 espetos (8g)
- ☐ tiras veganas chik'n
2/3 lbs (302g)
- ☐ óleo de gergelim
4 colher de chá (mL)
- ☐ proteína em pó, chocolate
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ amoras
2 xícara (288g)
- ☐ uvas
3 1/2 xícara (322g)
- ☐ abacates
3 abacate(s) (620g)
- ☐ suco de limão
1/2 xícara (mL)
- ☐ pêssego
6 médio (≈7 cm diâ.) (900g)
- ☐ lima
1 fruta (5.1 cm diâ.) (67g)
- ☐ maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)
- ☐ framboesas
2 xícara (246g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
4 colher de sopa (65g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa de lasanha seca
1 1/2 oz (43g)
- ☐ amido de milho
2 1/2 colher de sopa (20g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme
2 1/4 lbs (1035g)
- ☐ lentilhas, cruas
1 xícara (216g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
3 xícara (300g)
- ☐ tofu extra firme
2 lbs (907g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 xícara (mL)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ manteiga de amendoim
2 2/3 colher de sopa (43g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1/4 lata (112g)

Gorduras e óleos

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

Produtos de panificação

- ☐ biscoitos salgados
10 2/3 bolachas salgadas (37g)
- ☐ bagel
1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (53g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (471g)
- ☐ cebola
2 médio (diâ. 6,5 cm) (232g)

- ☐ limão
1 1/4 pequeno (73g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1 3/4 colher de chá, moído (4g)
- ☐ sal
2 colher de chá (11g)
- ☐ alho em pó
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ cúrcuma em pó
1 pitada (0g)
- ☐ curry em pó
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ cebola em pó
1/2 pitada (0g)
- ☐ cominho moído
1/2 pitada (0g)
- ☐ pimenta-limão
5 pitada (1g)

- ☐ pimentão
2 grande (328g)
- ☐ gengibre fresco
11 3/4 g (12g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
1 xícara (135g)
- ☐ alface romana
1 corações (500g)
- ☐ cenouras
1/2 médio (31g)
- ☐ alho
1 dente(s) (de alho) (3g)
- ☐ feijão-lima congelado
1/4 embalagem (280 g) (71g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de gergelim
2 colher de sopa (18g)
- ☐ leite de coco enlatado
1/4 lata (mL)

Lanches

- ☐ barra de granola pequena
6 barra (150g)

Doces

- ☐ cacau em pó
1 colher de sopa (5g)
-

Café da manhã 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.

Iogurte 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.

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.

Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Shake de proteína (leite de amêndoa)

105 kcal 14g proteína 4g gordura 3g carboidrato 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
leite de amêndoa sem açúcar
1/2 xícara (mL)

Para todas as 3 refeições:

pó proteico
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
leite de amêndoa sem açúcar
1 1/2 xícara (mL)

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

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 3 refeições:

iogurte de amêndoa, aromatizado
3 recipiente (450g)

1. A receita não possui instruções.

Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal 1g proteína 0g gordura 12g carboidrato 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêssego
1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 3 refeições:

pêssego
3 médio (≈7 cm diâ.) (450g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas
1 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

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 2 refeições:

proteína em pó, chocolate
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
cacau em pó
1 colher de sopa (5g)
leite de amêndoa sem açúcar
1 1/2 xícara (mL)
água
3 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.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Lentilhas

260 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

3/4 pitada (1g)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

6 colher de sopa (72g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1 1/2 pitada (1g)

água

3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

3/4 xícara (144g)

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.

Tofu básico

8 oz - 342 kcal ● 18g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme

1/2 lbs (227g)

óleo

4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme

1 lbs (454g)

óleo

2 2/3 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.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Pimentões e cebolas salteados

125 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

cebola, fatiado

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

pimentão, cortado em tiras

1 grande (164g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

cebola, fatiado

1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)

pimentão, cortado em tiras

2 grande (328g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o pimentão e a cebola e refogue até os vegetais ficarem macios, cerca de 15-20 minutos.
2. Tempere com um pouco de sal e pimenta e sirva.

Tofu assado

16 oz - 452 kcal ● 44g proteína ● 23g gordura ● 11g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

gingibre fresco, descascado e ralado

1 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)

tofu extra firme

1 lbs (454g)

sementes de gergelim

1 colher de sopa (9g)

molho de soja (tamari)

1/2 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

gingibre fresco, descascado e ralado

2 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)

tofu extra firme

2 lbs (907g)

sementes de gergelim

2 colher de sopa (18g)

molho de soja (tamari)

1 xícara (mL)

1. Seque o tofu com papel-toalha e corte em cubos.
2. Preaqueça o forno a 350°F (175°C) e unte levemente uma assadeira.
3. Aqueça uma pequena frigideira em fogo médio. Torre as sementes de gergelim até ficarem aromáticas, cerca de 1-2 minutos.
4. Em uma tigela grande, misture os cubos de tofu com molho de soja, gengibre e as sementes de gergelim torradas até ficarem bem cobertos.
5. Distribua o tofu na assadeira preparada e asse por 15 minutos. Vire os cubos e continue assando até ficarem firmes e aquecidos por completo, cerca de mais 15 minutos. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de tomate e abacate

313 kcal ● 4g proteína ● 24g gordura ● 9g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos
2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
azeite
1 colher de chá (mL)
abacates, cortado em cubos
2/3 abacate(s) (134g)
suco de limão
4 colher de chá (mL)
cebola
4 colher de chá, picado (20g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos
1 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (164g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
sal
1/4 colher de sopa (4g)
alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
azeite
2 colher de chá (mL)
abacates, cortado em cubos
1 1/3 abacate(s) (268g)
suco de limão
2 2/3 colher de sopa (mL)
cebola
2 2/3 colher de sopa, picado (40g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Sopa de grão-de-bico, coco e gengibre

343 kcal ● 13g proteína ● 17g gordura ● 28g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, cortado em cubos
1/8 grande (19g)
gingibre fresco, cortado em cubos
1/8 fatias (2,5 cm diâ.) (0g)
cúrcuma em pó
1/2 pitada (0g)
curry em pó
1/4 colher de sopa (2g)
leite de coco enlatado
1/8 lata (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
3 colher de sopa (36g)
água
5/8 xícara(s) (mL)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
alho, cortado em cubos
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
grão-de-bico enlatado, escorrido
1/8 lata (56g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, cortado em cubos
1/4 grande (38g)
gingibre fresco, cortado em cubos
1/4 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)
cúrcuma em pó
1 pitada (0g)
curry em pó
1/2 colher de sopa (3g)
leite de coco enlatado
1/4 lata (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
6 colher de sopa (72g)
água
1 1/4 xícara(s) (mL)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
alho, cortado em cubos
1 dente(s) (de alho) (3g)
grão-de-bico enlatado, escorrido
1/4 lata (112g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio e adicione cebolas, alho e gengibre. Mexa frequentemente e cozinhe por cerca de 7 minutos.
2. Acrescente o curry em pó e a cúrcuma e cozinhe por 1 minuto, mexendo sempre.
3. Adicione grão-de-bico, leite de coco, lentilhas e água. Mexa, leve a ferver, reduza o fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos. Tempere com sal/pimenta a gosto e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Bagel com tempeh estilo bacon e abacate

1/2 bagel(s) - 349 kcal ● 19g proteína ● 13g gordura ● 32g carboidrato ● 9g fibra



Rende 1/2 bagel(s)

tempeh, cortado em tiras
2 oz (57g)
abacates, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)
cebola em pó
1/2 pitada (0g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)
cominho moído
1/2 pitada (0g)
bagel
1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (53g)

1. Toste o bagel (opcional).
2. Cubra o tempeh com óleo e envolva com os temperos e uma pitada de sal. Frite em uma frigideira por alguns minutos até dourar.
3. Coloque o abacate e o tempeh sobre o bagel e sirva.

Pêssego

3 pêssego(s) - 198 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 36g carboidrato ● 7g fibra



Rende 3 pêsego(s)

pêsego

3 médio (≈7 cm diâ.) (450g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Uvas

102 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas

1 3/4 xícara (161g)

Para todas as 2 refeições:

uvas

3 1/2 xícara (322g)

1. A receita não possui instruções.

Crackers

5 1/3 biscoito(s) - 90 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

biscoitos salgados

5 1/3 bolachas salgadas (19g)

Para todas as 2 refeições:

biscoitos salgados

10 2/3 bolachas salgadas (37g)

1. Aproveite.
-

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Leite de soja

2/3 xícara(s) - 56 kcal ● 5g proteína ● 3g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite de soja, sem açúcar
2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Barra de granola pequena

2 barra(s) - 238 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 30g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola pequena
2 barra (50g)

Para todas as 3 refeições:

barra de granola pequena
6 barra (150g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Maçãs com suco de limão

121 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

lima
1/2 fruta (5.1 cm diâ.) (34g)
maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

lima
1 fruta (5.1 cm diâ.) (67g)
maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. Fatie a maçã e esprema suco de limão sobre as fatias.

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.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Leite de soja

1 2/3 xícara(s) - 141 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 2/3 xícara(s)

leite de soja, sem açúcar
1 2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lasanha vegana de tofu

445 kcal ● 17g proteína ● 17g gordura ● 50g carboidrato ● 6g fibra



pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
levedura nutricional
3/4 colher de sopa (3g)
molho para macarrão
4 colher de sopa (65g)
massa de lasanha seca
1 1/2 oz (43g)
queijo vegano ralado
1/2 xícara (56g)
tempero italiano
2 pitada (1g)
tofu firme, esfarelado
3 oz (85g)
sal
1 pitada (1g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C).
2. Leve uma panela grande com água levemente salgada para ferver. Adicione a massa de lasanha e cozinhe por 8 a 10 minutos ou até ficar al dente; escorra.
3. Em uma tigela média, misture o tofu, sal, molho de tomate, levedura nutricional, tempero italiano e metade do queijo ralado. Espalhe uma camada no fundo de uma assadeira.
4. Faça camadas de folhas de lasanha com a mistura de molho, terminando com molho. Polvilhe com o queijo ralado restante.
5. Asse por 25 a 35 minutos.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada de tomate e abacate

352 kcal ● 5g proteína ● 27g gordura ● 10g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
sal
3 pitada (2g)
alho em pó
3 pitada (1g)
azeite
1 colher de chá (mL)
abacates, cortado em cubos
3/4 abacate(s) (151g)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
cebola
1 1/2 colher de sopa, picado (23g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
abacates, cortado em cubos
1 1/2 abacate(s) (302g)
suco de limão
3 colher de sopa (mL)
cebola
3 colher de sopa, picado (45g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Farelos veganos

1 1/2 xícara(s) - 219 kcal ● 28g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 1/2 xícara (150g)

Para todas as 2 refeições:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
3 xícara (300g)

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

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Legumes mistos

1 xícara(s) - 97 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



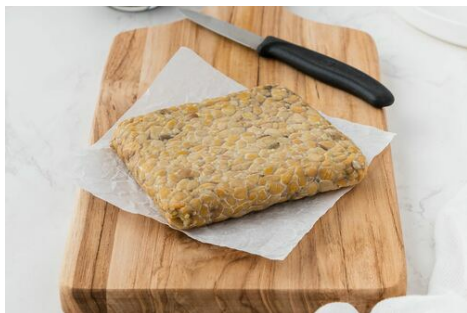
Rende 1 xícara(s)

mistura de vegetais congelados
1 xícara (135g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples com tomates e cenouras

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

alface romana, picado grosseiramente
1 corações (500g)
cenouras, fatiado
1/2 médio (31g)
tomates, cortado em cubinhos
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)
molho para salada
1 1/2 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.

Satay de chik'n com molho de amendoim

4 espetos - 466 kcal ● 38g proteína ● 28g gordura ● 11g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

gingibre fresco, ralado ou picado
2/3 polegada (2.5 cm) cubo (3g)
espeto(s)
4 espetos (4g)
tiras veganas chik'n
1/3 lbs (151g)
óleo de gergelim
2 colher de chá (mL)
suco de limão
3 colher de chá (mL)
manteiga de amendoim
4 colher de chá (21g)

Para todas as 2 refeições:

gingibre fresco, ralado ou picado
1 1/3 polegada (2.5 cm) cubo (7g)
espeto(s)
8 espetos (8g)
tiras veganas chik'n
2/3 lbs (302g)
óleo de gergelim
4 colher de chá (mL)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)
manteiga de amendoim
2 2/3 colher de sopa (43g)

1. Se as tiras de chik'n estiverem congeladas, siga as instruções da embalagem no micro-ondas e cozinhe até ficarem moles, mas não totalmente cozidas.
Pincele óleo de gergelim sobre as tiras de chik'n e espete-as em palitos.
Cozinhe os espetos em uma frigideira ou grelha em fogo médio até dourarem por fora e estarem cozidos por dentro.
Enquanto isso, prepare o molho misturando a manteiga de amendoim, o gengibre e o suco de limão. Você pode adicionar um pouco de água para ajustar a consistência do molho, se desejar.
Sirva os espetos com o molho de amendoim e aproveite.

Jantar 5

Comer em dia 7

Tofu com limão e pimenta

17 1/2 oz - 630 kcal ● 39g proteína ● 40g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



Rende 17 1/2 oz

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
17 1/2 oz (496g)
pimenta-limão
5 pitada (1g)
óleo
1 1/4 colher de sopa (mL)
amido de milho
2 1/2 colher de sopa (20g)
limão, raspado
1 1/4 pequeno (73g)

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.

Feijão-lima

77 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



feijão-lima congelado
1/4 embalagem (280 g) (71g)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Tempere a gosto com sal e pimenta.
3. Sirva.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

5 1/2 dosador - 600 kcal ● 133g proteína ● 3g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

5 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

5 1/2 concha (1/3 xícara cada) (171g)

Para todas as 7 refeições:

água

38 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

38 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(1194g)

- 1. A receita não possui instruções.