

Meal Plan - Plano alimentar vegano alto em proteína de 2500 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

2317 kcal ● 230g proteína (40%) ● 69g gordura (27%) ● 148g carboidrato (26%) ● 45g fibra (8%)

Café da manhã

380 kcal, 44g proteína, 20g carboidratos líquidos, 13g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoa)

315 kcal

Lanches

325 kcal, 12g proteína, 20g carboidratos líquidos, 20g gordura



Sementes de girassol

135 kcal



Aveia overnight de torta de pêssego

191 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

275 kcal, 13g proteína, 30g carboidratos líquidos, 6g gordura



Chips e salsa

82 kcal



Sopa de feijão-preto com salsa

193 kcal

Jantar

735 kcal, 29g proteína, 73g carboidratos líquidos, 29g gordura



Feijão-lima regado com azeite de oliva

215 kcal



Batata assada básica

1 batata(s)- 264 kcal



Tofu básico

6 oz- 257 kcal

Day 2

2564 kcal ● 232g proteína (36%) ● 75g gordura (26%) ● 199g carboidrato (31%) ● 41g fibra (6%)

Café da manhã

380 kcal, 44g proteína, 20g carboidratos líquidos, 13g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoa)

315 kcal

Lanches

325 kcal, 12g proteína, 20g carboidratos líquidos, 20g gordura



Sementes de girassol

135 kcal



Aveia overnight de torta de pêssego

191 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

520 kcal, 15g proteína, 80g carboidratos líquidos, 12g gordura



Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

1 sanduíche(s)- 382 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal

Jantar

735 kcal, 29g proteína, 73g carboidratos líquidos, 29g gordura



Feijão-lima regado com azeite de oliva

215 kcal



Batata assada básica

1 batata(s)- 264 kcal



Tofu básico

6 oz- 257 kcal

Day 3

2465 kcal ● 225g proteína (37%) ● 56g gordura (20%) ● 232g carboidrato (38%) ● 34g fibra (6%)

Café da manhã

380 kcal, 44g proteína, 20g carboidratos líquidos, 13g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoa)

315 kcal

Lanches

325 kcal, 12g proteína, 20g carboidratos líquidos, 20g gordura



Sementes de girassol

135 kcal



Aveia overnight de torta de pêssego

191 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

520 kcal, 15g proteína, 80g carboidratos líquidos, 12g gordura



Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

1 sanduíche(s)- 382 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal

Jantar

635 kcal, 22g proteína, 107g carboidratos líquidos, 9g gordura



Pão de alho vegano simples

1 fatia(s)- 126 kcal



Massa com molho pronto

510 kcal

Day 4

2476 kcal ● 219g proteína (35%) ● 108g gordura (39%) ● 112g carboidrato (18%) ● 45g fibra (7%)

Café da manhã

340 kcal, 17g proteína, 19g carboidratos líquidos, 17g gordura



Abacate
176 kcal



Aveia proteica de café overnight (sem laticínios)
163 kcal

Lanches

275 kcal, 14g proteína, 15g carboidratos líquidos, 14g gordura



Leite de soja
1 1/4 xícara(s)- 106 kcal



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

610 kcal, 30g proteína, 13g carboidratos líquidos, 45g gordura



Brócolis
1 1/2 xícara(s)- 44 kcal



Tofu empanado em nozes (vegano)
568 kcal

Jantar

650 kcal, 25g proteína, 60g carboidratos líquidos, 28g gordura



Tomates recheados com legumes (sem laticínios)
3 tomate(s) recheado(s)- 391 kcal



Lentilhas
260 kcal

Day 5

2550 kcal ● 230g proteína (36%) ● 103g gordura (36%) ● 125g carboidrato (20%) ● 50g fibra (8%)

Café da manhã

340 kcal, 17g proteína, 19g carboidratos líquidos, 17g gordura



Abacate
176 kcal



Aveia proteica de café overnight (sem laticínios)
163 kcal

Lanches

275 kcal, 14g proteína, 15g carboidratos líquidos, 14g gordura



Leite de soja
1 1/4 xícara(s)- 106 kcal



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

720 kcal, 28g proteína, 47g carboidratos líquidos, 43g gordura



Tacos veganos de tofu chipotle
3 taco(s)- 619 kcal



Salada simples de folhas mistas
102 kcal

Jantar

620 kcal, 38g proteína, 39g carboidratos líquidos, 26g gordura



Feijão-lima regado com azeite de oliva
323 kcal



Tempeh básico
4 oz- 295 kcal

Day 6

2523 kcal ● 230g proteína (36%) ● 79g gordura (28%) ● 182g carboidrato (29%) ● 42g fibra (7%)

Café da manhã

405 kcal, 15g proteína, 63g carboidratos líquidos, 8g gordura



logurte de leite de soja
2 pote- 271 kcal



Pêssego
2 pêssego(s)- 132 kcal

Lanches

240 kcal, 9g proteína, 23g carboidratos líquidos, 11g gordura



Leite de soja
3/4 xícara(s)- 64 kcal



Barra de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

665 kcal, 35g proteína, 51g carboidratos líquidos, 32g gordura



Sanduiche básico de tofu
1 1/2 sanduíche(s)- 663 kcal

Jantar

620 kcal, 38g proteína, 39g carboidratos líquidos, 26g gordura



Feijão-lima regado com azeite de oliva
323 kcal



Tempeh básico
4 oz- 295 kcal

Day 7

2539 kcal ● 220g proteína (35%) ● 67g gordura (24%) ● 232g carboidrato (37%) ● 32g fibra (5%)

Café da manhã

405 kcal, 15g proteína, 63g carboidratos líquidos, 8g gordura



logurte de leite de soja
2 pote- 271 kcal



Pêssego
2 pêssego(s)- 132 kcal

Lanches

240 kcal, 9g proteína, 23g carboidratos líquidos, 11g gordura



Leite de soja
3/4 xícara(s)- 64 kcal



Barra de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

665 kcal, 35g proteína, 51g carboidratos líquidos, 32g gordura



Sanduiche básico de tofu
1 1/2 sanduíche(s)- 663 kcal



Sopa de quinoa, lentilha e cogumelos (vegana)
371 kcal



Pão naan
1 unidade(s)- 262 kcal

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
2 oz (mL)
- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)
- ☐ maionese vegana
1/3 xícara (83g)
- ☐ molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ feijão-lima congelado
2 1/2 embalagem (280 g) (710g)
- ☐ batatas
2 grande (7,5-11 cm diâ.) (738g)
- ☐ alho
5 1/2 dente(s) (de alho) (17g)
- ☐ abobrinha
3/4 grande (242g)
- ☐ tomates
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (489g)
- ☐ cebola
1 médio (diâ. 6,5 cm) (118g)
- ☐ espinafre fresco
1 1/2 xícara(s) (45g)
- ☐ brócolis congelado
1 1/2 xícara (137g)
- ☐ alface romana
1 1/2 folha interna (9g)
- ☐ coentro fresco
1 colher de sopa, picado (3g)
- ☐ cogumelos
2 xícara, pedaços ou fatias (140g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/3 oz (10g)
- ☐ pimenta-do-reino
5 pitada, moído (1g)
- ☐ canela
3 pitada (1g)
- ☐ cominho moído
1 1/2 pitada (0g)
- ☐ mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)
- ☐ tempero chipotle
4 pitada (1g)
- ☐ alecrim seco
1 pitada (0g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ pêssego
7 2/3 médio (≈7 cm diâ.) (1148g)
- ☐ nectarina
4 médio (diâ. 6,5 cm) (568g)
- ☐ abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
- ☐ suco de limão
2 colher de chá (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
2 1/4 oz (64g)
- ☐ nozes
2 oz (60g)
- ☐ sementes de chia
1/4 colher de sopa (4g)
- ☐ manteiga de amêndoa
1 colher de sopa (16g)

Doces

- ☐ xarope de bordo
3 1/2 colher de chá (mL)
- ☐ geleia
4 colher de sopa (84g)

Cereais matinais

- ☐ aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada
1/4 lbs (101g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa
1/6 pote (81g)
- ☐ caldo de legumes
2 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)

Lanches

- ☐ chips de tortilla
1/2 oz (14g)
- ☐ barra de granola grande
2 barra (74g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ creme azedo (sour cream)
3/4 colher de sopa (9g)

- ☐ páprica
1 pitada (0g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme
2 2/3 lbs (1269g)
- ☐ feijão preto
3/8 lata(s) (165g)
- ☐ manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
- ☐ lentilhas, cruas
1/2 xícara (104g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)

Bebidas

- ☐ água
2 1/2 galão (mL)
- ☐ pó proteico
44 concha (1/3 xícara cada) (1364g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
6 xícara (mL)
- ☐ café, coado
3 colher de sopa (44g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
14 2/3 oz (416g)
- ☐ tortilhas de milho
3 tortilha, média (≈15 cm diâ.) (78g)
- ☐ pão naan
1 pedaço(s) (90g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
4 oz (114g)
- ☐ quinoa, crua
2 3/4 colher de sopa (28g)

Outro

- ☐ queijo vegano ralado
4 colher de sopa (28g)
 - ☐ tempero italiano
1 3/4 colher de chá (6g)
 - ☐ leite de soja, sem açúcar
4 xícara(s) (mL)
 - ☐ folhas verdes variadas
1 embalagem (155 g) (153g)
 - ☐ iogurte de soja
4 recipiente(s) (601g)
 - ☐ queijo vegano, fatiado
3 fatia(s) (60g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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.

Shake de proteína (leite de amêndoa)

315 kcal ● 43g proteína ● 12g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

leite de amêndoa sem açúcar

1 1/2 xícara (mL)

Para todas as 3 refeições:

pó proteico

4 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(140g)

leite de amêndoa sem açúcar

1/4 galão (mL)

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

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão
1 colher de chá (mL)
abacates
1 abacate(s) (201g)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Aveia proteica de café overnight (sem laticínios)

163 kcal ● 15g proteína ● 3g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
xarope de bordo
1 colher de chá (mL)
café, coado
1 1/2 colher de sopa (22g)
aveia em flocos (old-fashioned),
aveia enrolada
4 colher de sopa (20g)
leite de amêndoa sem açúcar
2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
xarope de bordo
2 colher de chá (mL)
café, coado
3 colher de sopa (44g)
aveia em flocos (old-fashioned),
aveia enrolada
1/2 xícara (41g)
leite de amêndoa sem açúcar
4 colher de sopa (mL)

1. Em um pequeno recipiente hermético, misture todos os ingredientes.
2. Coloque a mistura para gelar na geladeira durante a noite ou por pelo menos 4 horas. Sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

logurte 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.

Pêssego

2 pêssego(s) - 132 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêssego
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego
4 médio (≈7 cm diâ.) (600g)

- 1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Chips e salsa

82 kcal ● 1g proteína ● 3g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



salsa
2 colher de sopa (32g)
chips de tortilla
1/2 oz (14g)

- 1. Sirva a salsa com os chips de tortilla.

Sopa de feijão-preto com salsa

193 kcal ● 11g proteína ● 2g gordura ● 19g carboidrato ● 12g fibra

**creme azedo (sour cream)**

3/4 colher de sopa (9g)

cominho moído

1 1/2 pitada (0g)

salsa, com pedaços

3 colher de sopa (49g)

feijão preto

3/8 lata(s) (165g)

caldo de legumes

1/4 xícara(s) (mL)

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

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

1 sanduíche(s) - 382 kcal ● 12g proteína ● 11g gordura ● 55g carboidrato ● 5g fibra

Translation missing:
pt.for_single_meal**geleia**

2 colher de sopa (42g)

pão

2 fatia (64g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

geleia

4 colher de sopa (84g)

pão

4 fatia (128g)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

1. Toste o pão, se desejar. Espalhe a manteiga de amendoim em uma fatia de pão e a geleia na outra.
2. Junte as fatias de pão e aproveite.

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra

Translation missing:
pt.for_single_meal**nectarina, sem caroço**

2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

Para todas as 2 refeições:

nectarina, sem caroço

4 médio (diâ. 6,5 cm) (568g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Brócolis

1 1/2 xícara(s) - 44 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

brócolis congelado

1 1/2 xícara (137g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Tofu empanado em nozes (vegano)

568 kcal ● 26g proteína ● 45g gordura ● 11g carboidrato ● 4g fibra



alho, cortado em cubos

2 dente(s) (de alho) (6g)

tofu firme, escorrido

1/2 lbs (227g)

nozes

1/3 xícara, picada (39g)

maionese vegana

2 colher de sopa (30g)

mostarda Dijon

1 colher de sopa (15g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga e reserve.
2. Corte o tofu em tiras de aproximadamente 2 onças. Envolve as tiras em um pano limpo e pressione para retirar o excesso de água.
3. Tempere o tofu com sal e pimenta a gosto. Reserve.
4. Em uma tigela pequena, misture a maionese vegana, a mostarda dijon, o alho e o suco de limão.
5. Usando uma colher, pegue cerca de metade da mistura de maionese (reservando a outra metade para o molho) e espalhe uniformemente sobre todas as tiras de tofu, deixando a base sem cobertura.
6. Pressione as nozes picadas até que todos os lados estejam cobertos, também deixando a base sem cobertura.
7. Coloque o tofu na assadeira e asse por cerca de 20 minutos até o tofu aquecer e as nozes tostarem.
8. Sirva com a metade restante da mistura de maionese.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Tacos veganos de tofu chipotle

3 taco(s) - 619 kcal ● 26g proteína ● 36g gordura ● 40g carboidrato ● 7g fibra



Rende 3 taco(s)

água

1 colher de sopa (mL)

alface romana, finamente fatiado

1 1/2 folha interna (9g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

alho, picado fino

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

tortilhas de milho

3 tortilha, média (≈15 cm diâ.) (78g)

maionese vegana

2 colher de sopa (30g)

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

1/2 lbs (198g)

coentro fresco

1 colher de sopa, picado (3g)

manteiga de amêndoa

1 colher de sopa (16g)

molho de soja (tamari)

1 colher de chá (mL)

tempero chipotle

4 pitada (1g)

1. Faça a maionese com coentro misturando maionese vegana, coentro, apenas metade do alho picado e um pouco de sal em uma tigela pequena. Reserve.
2. Faça o molho chipotle misturando em uma tigela média o alho picado restante, manteiga de amêndoa, molho de soja, tempero chipotle e água. Reserve.
3. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos e cozinhe até ficar crocante, cerca de 5 minutos. Despeje o molho e cozinhe até dourar em alguns pontos, mexendo ocasionalmente.
4. Espalhe a maionese com coentro em cada tortilla. Cubra com o tofu chipotle e alface romana ralada. Sirva.

Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

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

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sanduíche básico de tofu

1 1/2 sanduíche(s) - 663 kcal ● 35g proteína ● 32g gordura ● 51g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme, enxaguado e seco com papel-toalha

3 fatia(s) (252g)

pão

3 fatia(s) (96g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

maionese vegana

3/4 colher de sopa (11g)

queijo vegano, fatiado

1 1/2 fatia(s) (30g)

tomates

3 fatia média (0,6 cm esp.) (60g)

folhas verdes variadas

1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme, enxaguado e seco com papel-toalha

6 fatia(s) (504g)

pão

6 fatia(s) (192g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

maionese vegana

1 1/2 colher de sopa (23g)

queijo vegano, fatiado

3 fatia(s) (60g)

tomates

6 fatia média (0,6 cm esp.) (120g)

folhas verdes variadas

3 oz (85g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o tofu e cozinhe ambos os lados até dourar.\r\nTempere o tofu com os temperos de sua preferência.\r\nMonte o sanduíche usando o pão, maionese vegana, o tofu e os vegetais. Sinta-se à vontade para adicionar quaisquer vegetais ou condimentos de baixa caloria.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Sementes de girassol

135 kcal ● 6g proteína ● 11g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol

3/4 oz (21g)

Para todas as 3 refeições:

grãos de girassol

2 1/4 oz (64g)

1. A receita não possui instruções.

Aveia overnight de torta de pêssego

191 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 19g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêssego, sem caroço e picado

1/4 pequeno (6 cm diâ.) (33g)

nozes, picado

1 colher de sopa, picado (7g)

xarope de bordo

1/2 colher de chá (mL)

sementes de chia

2 pitada (1g)

leite de amêndoa sem açúcar

1/3 xícara (mL)

canela

1 pitada (0g)

aveia em flocos (old-fashioned),

aveia enrolada

1/4 xícara(s) (20g)

Para todas as 3 refeições:

pêssego, sem caroço e picado

3/4 pequeno (6 cm diâ.) (98g)

nozes, picado

3 colher de sopa, picado (21g)

xarope de bordo

1/2 colher de sopa (mL)

sementes de chia

1/4 colher de sopa (4g)

leite de amêndoa sem açúcar

1 xícara (mL)

canela

3 pitada (1g)

aveia em flocos (old-fashioned),

aveia enrolada

3/4 xícara(s) (61g)

1. Misture todos os ingredientes em um recipiente vedável.
2. Refrigere durante a noite ou por pelo menos 4 horas. Sirva.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Torrada de abacate

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, maduro, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, maduro, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

pão

2 fatia (64g)

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

Lanches 3

Comer em 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 2 refeições:

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

- 1. A receita não possui instruções.

Barra de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal  4g proteína  7g gordura  22g carboidrato  2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola grande
2 barra (74g)

- 1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Feijão-lima regado com azeite de oliva

215 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 21g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

feijão-lima congelado

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

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

1 colher de sopa (mL)

feijão-lima congelado

1 embalagem (280 g) (284g)

sal

4 pitada (3g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Depois de escorrê-los, adicione azeite de oliva, sal e pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Batata assada básica

1 batata(s) - 264 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 49g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batatas

1 grande (7,5-11 cm diâ.) (369g)

sal

1 pitada (0g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

batatas

2 grande (7,5-11 cm diâ.) (738g)

sal

2 pitada (1g)

óleo

1 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.

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 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Pão de alho vegano simples

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



Rende 1 fatia(s)

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

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

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.

Jantar 3

Comer em dia 4

Tomates recheados com legumes (sem laticínios)

3 tomate(s) recheado(s) - 391 kcal  7g proteína  27g gordura  22g carboidrato  7g fibra



Rende 3 tomate(s) recheado(s)

abobrinha, cortado em cubos

3/4 grande (242g)

queijo vegano ralado

4 colher de sopa (28g)

tomates

3 médio inteiro (6 cm diâ.) (369g)

cebola, cortado em cubos

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

tempero italiano

1/2 colher de sopa (5g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

1 1/2 xícara(s) (45g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Corte a parte de cima de cada tomate e descarte.
3. Use uma colher para retirar o interior de cada tomate, tomando cuidado para não perfurar as paredes. Descarte a polpa e as sementes.
4. Seque o interior dos tomates com papel toalha. Salgue por dentro e vire-os de cabeça para baixo sobre um papel toalha para drenar; reserve.
5. Pique a abobrinha e a cebola.
6. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Acrescente a abobrinha, a cebola, o tempero italiano e sal/pimenta (a gosto). Refogue até os vegetais amolecerem, cerca de 4 minutos.
7. Junte o espinafre e cozinhe por mais 2 minutos até murchar. Retire do fogo.
8. Coloque os tomates com a abertura para cima em uma assadeira. Polvilhe cerca de metade do queijo no fundo dos tomates.
9. Recheie os tomates com a mistura de legumes e cubra com o queijo restante.
10. Asse por cerca de 20–25 minutos até os tomates estarem bem quentes.
11. Opcional: coloque sob o grill por cerca de um minuto para dourar o queijo.

Lentilhas

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



sal
3/4 pitada (1g)
água
1 1/2 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
6 colher de sopa (72g)

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.

Jantar 4

Comer em dia 5 e dia 6

Feijão-lima regado com azeite de oliva

323 kcal ● 14g proteína ● 11g gordura ● 31g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite
3/4 colher de sopa (mL)
feijão-lima congelado
3/4 embalagem (280 g) (213g)
sal
3 pitada (2g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)

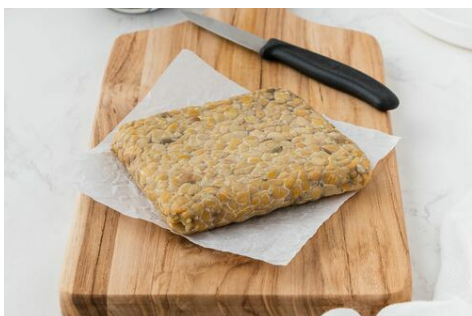
Para todas as 2 refeições:

azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
feijão-lima congelado
1 1/2 embalagem (280 g) (426g)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Depois de escorrê-los, adicione azeite de oliva, sal e pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Tempeh básico

4 oz - 295 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
2 colher de chá (mL)
tempeh
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
4 colher de chá (mL)
tempeh
1/2 lbs (227g)

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 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Sopa de quinoa, lentilha e cogumelos (vegana)

371 kcal ● 19g proteína ● 9g gordura ● 45g carboidrato ● 8g fibra



alecrim seco

1 pitada (0g)

tempero italiano

2 pitada (1g)

páprica

1 pitada (0g)

cebola, cortado em cubos

1/2 pequeno (35g)

lentilhas, cruas

2 1/2 colher de sopa (32g)

quinoa, crua

2 1/2 colher de sopa (28g)

cogumelos, picado grosseiramente

2 xícara, pedaços ou fatias (140g)

leite de amêndoa sem açúcar

4 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

2 xícara(s) (mL)

alho, cortado em cubos

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

óleo

1 colher de chá (mL)

1. Em uma panela em fogo médio, refogue cebolas e alho no óleo até ficarem macios, alguns minutos.
2. Adicione os cogumelos e os temperos e mexa, cozinhando por um ou dois minutos.
3. Adicione todos os ingredientes restantes e leve a ferver. Cozinhe sem tampar por cerca de 20–25 minutos ou até a quinoa e as lentilhas estarem macias. Sirva.

Pão naan

1 unidade(s) - 262 kcal ● 9g proteína ● 5g gordura ● 43g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1 unidade(s)

pão naan

1 pedaço(s) (90g)



1. A receita não possui instruções.

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.