

Meal Plan - Plano alimentar vegano alto em proteína de 2600 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

2632 kcal ● 251g proteína (38%) ● 71g gordura (24%) ● 200g carboidrato (30%) ● 48g fibra (7%)

Café da manhã

250 kcal, 5g proteína, 45g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Aveia instantânea com água](#)

1 pacote(s)- 165 kcal



[Laranja](#)

1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

305 kcal, 12g proteína, 34g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Leite de soja](#)

3/4 xícara(s)- 64 kcal



[Aveia instantânea com leite de amêndoa](#)

1 pacote(s)- 241 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

795 kcal, 52g proteína, 83g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Uvas-passas](#)

1/4 xícara- 137 kcal



[Wrap de alface com tempeh e barbecue](#)

8 wrap(s) de alface- 658 kcal

Jantar

685 kcal, 49g proteína, 33g carboidratos líquidos, 37g gordura



[Tomates salteados com alho e ervas](#)

318 kcal



[Seitan simples](#)

6 oz- 365 kcal

Day 2

2512 kcal ● 225g proteína (36%) ● 91g gordura (33%) ● 160g carboidrato (25%) ● 37g fibra (6%)

Café da manhã

250 kcal, 5g proteína, 45g carboidratos líquidos, 2g gordura



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



[Laranja](#)
1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

305 kcal, 12g proteína, 34g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Leite de soja](#)
3/4 xícara(s)- 64 kcal



[Aveia instantânea com leite de amêndoa](#)
1 pacote(s)- 241 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

680 kcal, 40g proteína, 41g carboidratos líquidos, 33g gordura



[Arroz branco](#)
1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



[Tempeh básico](#)
6 oz- 443 kcal



[Tomates salteados com alho e ervas](#)
127 kcal

Jantar

680 kcal, 35g proteína, 34g carboidratos líquidos, 42g gordura



[Lentilhas](#)
174 kcal



[Tofu ao molho buffalo com ranch vegano](#)
506 kcal

Day 3

2512 kcal ● 225g proteína (36%) ● 91g gordura (33%) ● 160g carboidrato (25%) ● 37g fibra (6%)

Café da manhã

250 kcal, 5g proteína, 45g carboidratos líquidos, 2g gordura



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



[Laranja](#)
1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

305 kcal, 12g proteína, 34g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Leite de soja](#)
3/4 xícara(s)- 64 kcal



[Aveia instantânea com leite de amêndoa](#)
1 pacote(s)- 241 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

680 kcal, 40g proteína, 41g carboidratos líquidos, 33g gordura



[Arroz branco](#)
1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



[Tempeh básico](#)
6 oz- 443 kcal



[Tomates salteados com alho e ervas](#)
127 kcal

Jantar

680 kcal, 35g proteína, 34g carboidratos líquidos, 42g gordura



[Lentilhas](#)
174 kcal



[Tofu ao molho buffalo com ranch vegano](#)
506 kcal

Day 4

2551 kcal ● 230g proteína (36%) ● 69g gordura (24%) ● 194g carboidrato (30%) ● 57g fibra (9%)

Café da manhã

345 kcal, 17g proteína, 42g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano](#)
1 bagel(s)- 261 kcal



[Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã](#)
1 bolinhos- 83 kcal

Lanches

210 kcal, 13g proteína, 10g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Leite de soja](#)
1 xícara(s)- 85 kcal



[Tiras de pimentão e homus](#)
128 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

685 kcal, 40g proteína, 59g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Sopa enlatada com pedaços \(não cremosa\)](#)
2 lata(s)- 494 kcal



[Salada simples de folhas mistas com tomate](#)
189 kcal

Jantar

715 kcal, 28g proteína, 78g carboidratos líquidos, 20g gordura



[Frigideira estilo Sudoeste com batata e lentilha](#)
565 kcal



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

Day 5

2540 kcal ● 253g proteína (40%) ● 79g gordura (28%) ● 155g carboidrato (24%) ● 48g fibra (8%)

Café da manhã

345 kcal, 17g proteína, 42g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano](#)
1 bagel(s)- 261 kcal



[Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã](#)
1 bolinhos- 83 kcal

Lanches

210 kcal, 13g proteína, 10g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Leite de soja](#)
1 xícara(s)- 85 kcal



[Tiras de pimentão e homus](#)
128 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

685 kcal, 40g proteína, 59g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Sopa enlatada com pedaços \(não cremosa\)](#)
2 lata(s)- 494 kcal



[Salada simples de folhas mistas com tomate](#)
189 kcal

Jantar

700 kcal, 50g proteína, 39g carboidratos líquidos, 30g gordura



[Seitan com alho e pimenta](#)
456 kcal



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

Day 6

2628 kcal ● 237g proteína (36%) ● 71g gordura (24%) ● 209g carboidrato (32%) ● 51g fibra (8%)

Café da manhã

370 kcal, 12g proteína, 68g carboidratos líquidos, 3g gordura



Bagel pequeno tostado com 'manteiga'
1 1/2 bagel(s)- 286 kcal



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

290 kcal, 4g proteína, 22g carboidratos líquidos, 15g gordura



Framboesas
1 1/2 xícara(s)- 108 kcal



Queijo vegano
2 cubo de 1"- 182 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, 37g proteína, 75g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



Leite de soja
1 3/4 xícara(s)- 148 kcal



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis
442 kcal

Jantar

700 kcal, 50g proteína, 39g carboidratos líquidos, 30g gordura



Seitan com alho e pimenta
456 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
245 kcal

Day 7

2554 kcal ● 245g proteína (38%) ● 65g gordura (23%) ● 208g carboidrato (33%) ● 39g fibra (6%)

Café da manhã

370 kcal, 12g proteína, 68g carboidratos líquidos, 3g gordura



Bagel pequeno tostado com 'manteiga'
1 1/2 bagel(s)- 286 kcal



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

290 kcal, 4g proteína, 22g carboidratos líquidos, 15g gordura



Framboesas
1 1/2 xícara(s)- 108 kcal



Queijo vegano
2 cubo de 1"- 182 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, 37g proteína, 75g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



Leite de soja
1 3/4 xícara(s)- 148 kcal



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis
442 kcal

Jantar

630 kcal, 59g proteína, 38g carboidratos líquidos, 25g gordura



Milho
92 kcal



Salsicha vegana
2 salsicha(s)- 536 kcal

Bebidas

- ☐ água
2 3/4 galão (mL)
- ☐ pó proteico
38 1/2 concha (1/3 xícara cada) (1194g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
2 1/2 xícara (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ uvas-passas
4 colher de sopa, compacta (41g)
- ☐ laranja
5 laranja (770g)
- ☐ framboesas
3 xícara (369g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pimentão
2 1/2 grande (417g)
- ☐ alface romana
2 2/3 cabeça (1673g)
- ☐ tomates
11 médio inteiro (6 cm diâ.) (1331g)
- ☐ alho
6 1/2 dente(s) (de alho) (20g)
- ☐ batatas
2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)
- ☐ pimenta jalapeño
2 pimenta(s) (28g)
- ☐ cenouras
1 1/2 médio (99g)
- ☐ pimentão verde
2 3/4 colher de sopa, picada (25g)
- ☐ cebola
1/3 xícara, picada (53g)
- ☐ brócolis congelado
1/2 embalagem (142g)
- ☐ grãos de milho congelados
2/3 xícara (91g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ lentilhas, cruas
13 1/4 colher de sopa (160g)
- ☐ tofu firme
29 oz (822g)
- ☐ homus
1/2 xícara (122g)

Outro

- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
2 xícara (180g)
- ☐ tempero italiano
1 colher de sopa (12g)
- ☐ leite de soja, sem açúcar
7 3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ ranch vegano
6 colher de sopa (mL)
- ☐ folhas verdes variadas
10 1/2 xícara (315g)
- ☐ cream cheese sem laticínios
3 colher de sopa (45g)
- ☐ hambúrgueres veganos para café da manhã
2 hambúrgueres (76g)
- ☐ queijo vegano em bloco
4 cubo de 2,5 cm (113g)
- ☐ manteiga vegana
1 1/2 colher de sopa (21g)
- ☐ salsicha vegana
2 salsicha (200g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)
- ☐ azeite
3 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1 xícara (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ pimenta-do-reino
5 pitada, moído (1g)
- ☐ páprica
1 colher de chá (2g)
- ☐ manjerição, seco
1 colher de chá, moído (1g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
16 2/3 oz (472g)
- ☐ arroz branco de grão longo
1/3 xícara (62g)
- ☐ massa seca crua
6 oz (171g)

Cereais matinais

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue
4 colher de sopa (68g)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
1/2 xícara (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)
- ☐ salsa
4 colher de sopa (65g)

- ☐ aveia instantânea com sabor
6 sachê (258g)

Produtos de panificação

- ☐ bagel
5 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (345g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

água

2 1/4 xícara(s) (mL)

aveia instantânea com sabor

3 sachê (129g)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje a água por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja

1 laranja (154g)

Para todas as 3 refeições:

laranja

3 laranja (462g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano

1 bagel(s) - 261 kcal ● 8g proteína ● 7g gordura ● 39g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cream cheese sem laticínios

1 1/2 colher de sopa (23g)

bagel

1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

Para todas as 2 refeições:

cream cheese sem laticínios

3 colher de sopa (45g)

bagel

2 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (138g)

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

Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã

1 bolinhos - 83 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

hambúrgueres veganos para café da manhã

1 hambúrgueres (38g)

Para todas as 2 refeições:

hambúrgueres veganos para café da manhã

2 hambúrgueres (76g)

1. Cozinhe os bolinhos conforme as instruções da embalagem. Sirva.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Bagel pequeno tostado com 'manteiga'

1 1/2 bagel(s) - 286 kcal ● 11g proteína ● 3g gordura ● 53g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga vegana

3/4 colher de sopa (11g)

bagel

1 1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (104g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga vegana

1 1/2 colher de sopa (21g)

bagel

3 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (207g)

1. Toste o bagel no ponto desejado.\r\nEspalhe a manteiga.\r\nAproveite.

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Uvas-passas

1/4 xícara - 137 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/4 xícara

uvas-passas
4 colher de sopa, compacta (41g)

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



Rende 8 wrap(s) de alface

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)

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.\r\nColoque o tempeh em uma tigela pequena e adicione o molho barbecue. Misture para envolver.\r\nMonte 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 2 e dia 3

Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

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.

Tomates salteados com alho e ervas

127 kcal ● 1g proteína ● 10g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
2 pitada (2g)
tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
tomates
1/2 pint, tomatinhos (149g)
alho, picado
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

sal
4 pitada (3g)
tempero italiano
1/2 colher de sopa (5g)
tomates
1 pint, tomatinhos (298g)
alho, picado
1 dente(s) (de alho) (3g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.
2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.
3. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g proteína ● 14g gordura ● 46g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada
1/4 xícara (mL)
tomates
10 colher de sopa de tomates-cereja (93g)
folhas verdes variadas
3 3/4 xícara (113g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
1/2 xícara (mL)
tomates
1 1/4 xícara de tomates-cereja (186g)
folhas verdes variadas
7 1/2 xícara (225g)

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

Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal 2g proteína 5g gordura 5g carboidrato 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomates

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

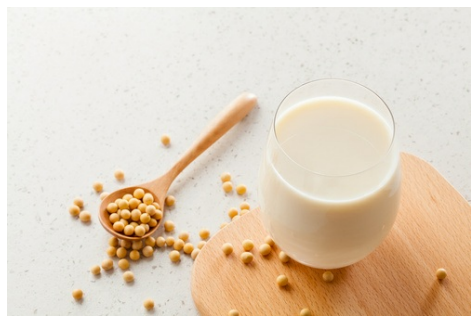
folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

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

Leite de soja

1 3/4 xícara(s) - 148 kcal 12g proteína 8g gordura 4g carboidrato 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite de soja, sem açúcar

1 3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja, sem açúcar

3 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

442 kcal 23g proteína 7g gordura 66g carboidrato 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjerição, seco
4 pitada, moído (1g)
leite de amêndoa sem a   ar
2 colher de sopa (mL)
sal
1/8 pitada (0g)
alho
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
brócolis congelado
1/4 embalagem (71g)
tofu firme
1/4 pacote ( 450 g) (113g)
massa seca crua
3 oz (86g)

Para todas as 2 refeições:

manjeri  o, seco
1 colher de chá, moído (1g)
leite de amêndoa sem a   ar
4 colher de sopa (mL)
sal
1/4 pitada (0g)
alho
1 dente(s) (de alho) (3g)
brócolis congelado
1/2 embalagem (142g)
tofu firme
1/2 pacote ( 450 g) (227g)
massa seca crua
6 oz (171g)

1. Cozinhe a massa e o brócolis conforme as instruções das embalagens.
2. Enquanto isso, coloque o tofu, o alho, o sal e o manjeri  o em um processador ou liquidificador.
3. Adicione o leite de amêndoas aos poucos até obter a consistência desejada.
4. Despeje em uma panela para aquecer. Não deixe ferver, pois pode talhar.
5. Na hora de servir, coloque a massa com o brócolis e o molho por cima.
6. Para sobras: para melhores resultados, mantenha cada elemento (massa, molho, brócolis) em recipientes herméticos separados. Reaque a conforme necessário.

Lanches 1 [ ](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 a   ar
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite de soja, sem a   ar
2 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Aveia instantânea com leite de amêndoa

1 pacote(s) - 241 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aveia instantânea com sabor
1 sachê (43g)
leite de amêndoa sem açúcar
3/4 xícara (mL)

Para todas as 3 refeições:

aveia instantânea com sabor
3 sachê (129g)
leite de amêndoa sem açúcar
2 1/4 xícara (mL)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje o leite por cima.
2. Aqueça no micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Tiras de pimentão e homus

128 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão
3/4 médio (89g)
homus
4 colher de sopa (61g)

Para todas as 2 refeições:

pimentão
1 1/2 médio (179g)
homus
1/2 xícara (122g)

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

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Framboesas

1 1/2 xícara(s) - 108 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas

1 1/2 xícara (185g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas

3 xícara (369g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Queijo vegano

2 cubo de 1" - 182 kcal ● 2g proteína ● 14g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo vegano em bloco

2 cubo de 2,5 cm (57g)

Para todas as 2 refeições:

queijo vegano em bloco

4 cubo de 2,5 cm (113g)

1. Fatie e aproveite.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Tomates salteados com alho e ervas

318 kcal ● 4g proteína ● 26g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



sal

5 pitada (4g)

tempero italiano

2 colher de chá (7g)

tomates

1 1/4 pint, tomatinhos (373g)

alho, picado

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

azeite

2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1 1/4 pitada, moído (0g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.
2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.
3. Sirva.

Seitan simples

6 oz - 365 kcal ● 45g proteína ● 11g gordura ● 20g carboidrato ● 1g fibra



Rende 6 oz

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

seitan

6 oz (170g)

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 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1/2 pitada (0g)

água

1 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1 pitada (1g)

água

2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

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 ao molho buffalo com ranch vegano

506 kcal ● 23g proteína ● 42g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

2/3 lbs (298g)

ranch vegano

3 colher de sopa (mL)

Molho Frank's Red Hot

4 colher de sopa (mL)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

1 1/3 lbs (595g)

ranch vegano

6 colher de sopa (mL)

Molho Frank's Red Hot

1/2 xícara (mL)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tofu com molho ranch vegano.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Frigideira estilo Sudoeste com batata e lentilha

565 kcal ● 22g proteína ● 16g gordura ● 68g carboidrato ● 17g fibra



batatas, fatiado finamente

2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)

pimentão, sem sementes e fatiado

1 grande (164g)

pimenta jalapeño, fatiado

2 pimenta(s) (28g)

salsa

4 colher de sopa (65g)

lentilhas, cruas

1/3 xícara (64g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

páprica

1 colher de chá (2g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Combine as lentilhas e a água em uma panela pequena. Cozinhe conforme as instruções da embalagem. Escorra qualquer água restante. Reserve.
3. Cubra as batatas e os pimentões separadamente com o óleo e tempere com páprica e sal e pimenta a gosto. Coloque as fatias de batata de um lado de uma assadeira e asse por 10 minutos. Após os 10 minutos iniciais, acrescente os pimentões ao outro lado da mesma assadeira. Continue assando as batatas e os pimentões por mais 20 minutos até que estejam macios.
4. Misture a salsa e os pimentões cozidos com as lentilhas e tempere com sal e pimenta a gosto. Cubra a mistura de lentilhas com as batatas e a jalapeño. Sirva.

Salada simples com tomates e cenouras

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



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)

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

Jantar 4

Comer em dia 5 e dia 6

Seitan com alho e pimenta

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

- 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)

Para todas as 2 refeições:

- sal
- 1 1/3 pitada (1g)
- água
- 4 colher de chá (mL)
- pimenta-do-reino
- 1/3 colher de chá, moído (1g)
- seitan, estilo frango
- 2/3 lbs (302g)
- pimentão verde
- 2 2/3 colher de sopa, picada (25g)
- alho, picado fino
- 3 1/3 dente(s) (de alho) (10g)
- cebola
- 1/3 xícara, picada (53g)
- azeite
- 2 2/3 colher de sopa (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.

Salada simples com tomates e cenouras

245 kcal 10g proteína 8g gordura 18g carboidrato 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- alface romana, picado grosseiramente
- 1 1/4 corações (625g)
- cenouras, fatiado
- 5/8 médio (38g)
- tomates, cortado em cubinhos
- 1 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (154g)
- molho para salada
- 2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

- alface romana, picado grosseiramente
- 2 1/2 corações (1250g)
- cenouras, fatiado
- 1 1/4 médio (76g)
- tomates, cortado em cubinhos
- 2 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (308g)
- molho para salada
- 1/4 xícara (mL)

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

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Milho

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



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

- 1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salsicha vegana

2 salsicha(s) - 536 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 salsicha(s)

salsicha vegana
2 salsicha (200g)

- 1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
- 2. 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.