

Meal Plan - Plano alimentar vegano alto em proteína de 2800 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

2830 kcal ● 231g proteína (33%) ● 76g gordura (24%) ● 246g carboidrato (35%) ● 61g fibra (9%)

Café da manhã

500 kcal, 12g proteína, 42g carboidratos líquidos, 30g gordura



[Castanhas de caju torradas](#)
1/3 xícara(s)- 261 kcal



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

Lanches

315 kcal, 14g proteína, 45g carboidratos líquidos, 7g gordura



[Tomates-cereja](#)
12 tomates-cereja- 42 kcal



[Iogurte de leite de soja](#)
2 pote- 271 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almoço

370 kcal, 17g proteína, 27g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Tempeh básico](#)
2 oz- 148 kcal



[Nectarina](#)
1 nectarina(s)- 70 kcal



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

Jantar

1050 kcal, 56g proteína, 126g carboidratos líquidos, 18g gordura



[Chili vegano com pedaços](#)
805 kcal



[Chips e salsa](#)
245 kcal

Day 2

2830 kcal ● 231g proteína (33%) ● 76g gordura (24%) ● 246g carboidrato (35%) ● 61g fibra (9%)

Café da manhã

500 kcal, 12g proteína, 42g carboidratos líquidos, 30g gordura



Castanhas de caju torradas

1/3 xícara(s)- 261 kcal



Barra de granola pequena

2 barra(s)- 238 kcal

Lanches

315 kcal, 14g proteína, 45g carboidratos líquidos, 7g gordura



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Iogurte de leite de soja

2 pote- 271 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

370 kcal, 17g proteína, 27g carboidratos líquidos, 17g gordura



Tempeh básico

2 oz- 148 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal

Jantar

1050 kcal, 56g proteína, 126g carboidratos líquidos, 18g gordura



Chili vegano com pedaços

805 kcal



Chips e salsa

245 kcal

Day 3

2864 kcal ● 276g proteína (39%) ● 84g gordura (27%) ● 213g carboidrato (30%) ● 38g fibra (5%)

Café da manhã

445 kcal, 25g proteína, 52g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Tacos de café da manhã com tofu e salsa](#)
4 taco(s)- 445 kcal

Lanches

315 kcal, 14g proteína, 45g carboidratos líquidos, 7g gordura



[Tomates-cereja](#)
12 tomates-cereja- 42 kcal



[Iogurte de leite de soja](#)
2 pote- 271 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almoço

700 kcal, 66g proteína, 55g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Salada simples de folhas mistas](#)
102 kcal



[Lentilhas](#)
174 kcal



[Seitan simples](#)
7 oz- 426 kcal

Jantar

805 kcal, 38g proteína, 56g carboidratos líquidos, 42g gordura



[Salada de seitan](#)
359 kcal



[Pêssego](#)
2 pêssego(s)- 132 kcal



[Castanhas de caju torradas](#)
3/8 xícara(s)- 313 kcal

Day 4

2860 kcal ● 270g proteína (38%) ● 91g gordura (29%) ● 201g carboidrato (28%) ● 40g fibra (6%)

Café da manhã

445 kcal, 25g proteína, 52g carboidratos líquidos, 11g gordura



Tacos de café da manhã com tofu e salsa
4 taco(s)- 445 kcal

Lanches

310 kcal, 8g proteína, 33g carboidratos líquidos, 14g gordura



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



Mix de castanhas
1/6 xícara(s)- 145 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

700 kcal, 66g proteína, 55g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada simples de folhas mistas
102 kcal



Lentilhas
174 kcal



Seitan simples
7 oz- 426 kcal

Jantar

805 kcal, 38g proteína, 56g carboidratos líquidos, 42g gordura



Salada de seitan
359 kcal



Pêssego
2 pêssego(s)- 132 kcal



Castanhas de caju torradas
3/8 xícara(s)- 313 kcal

Day 5

2831 kcal ● 239g proteína (34%) ● 73g gordura (23%) ● 259g carboidrato (37%) ● 44g fibra (6%)

Café da manhã

420 kcal, 9g proteína, 56g carboidratos líquidos, 15g gordura



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal



Barra de granola grande
2 barra(s)- 352 kcal

Lanches

310 kcal, 8g proteína, 33g carboidratos líquidos, 14g gordura



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



Mix de castanhas
1/6 xícara(s)- 145 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

730 kcal, 47g proteína, 66g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
113 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
2 1/2 lata(s)- 618 kcal

Jantar

770 kcal, 42g proteína, 101g carboidratos líquidos, 18g gordura



Arroz pilaf com almôndegas sem carne
744 kcal



Salada simples de couve
1/2 xícara(s)- 28 kcal

Day 6

2796 kcal ● 239g proteína (34%) ● 78g gordura (25%) ● 242g carboidrato (35%) ● 42g fibra (6%)

Café da manhã

420 kcal, 9g proteína, 56g carboidratos líquidos, 15g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Barra de granola grande

2 barra(s)- 352 kcal

Lanches

275 kcal, 9g proteína, 15g carboidratos líquidos, 19g gordura



Formigas no tronco

275 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

730 kcal, 47g proteína, 66g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 1/2 lata(s)- 618 kcal

Jantar

770 kcal, 42g proteína, 101g carboidratos líquidos, 18g gordura



Arroz pilaf com almôndegas sem carne

744 kcal



Salada simples de couve

1/2 xícara(s)- 28 kcal

Day 7

2786 kcal ● 233g proteína (33%) ● 99g gordura (32%) ● 195g carboidrato (28%) ● 46g fibra (7%)

Café da manhã

420 kcal, 9g proteína, 56g carboidratos líquidos, 15g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Barra de granola grande

2 barra(s)- 352 kcal

Lanches

275 kcal, 9g proteína, 15g carboidratos líquidos, 19g gordura



Formigas no tronco

275 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

5 1/2 dosador- 600 kcal

Almoço

745 kcal, 40g proteína, 66g carboidratos líquidos, 25g gordura



Bowl de salada de taco com tempeh

554 kcal



Mistura de arroz saborizada

191 kcal

Jantar

745 kcal, 43g proteína, 54g carboidratos líquidos, 37g gordura



Abacate

176 kcal



Tenders de chik'n crocantes

10 tender(es)- 571 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
19 médio inteiro (6 cm diâ.) (2361g)
- ☐ cebola
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
- ☐ pimentão verde
1/2 xícara, picada (75g)
- ☐ pimentão vermelho
1/2 xícara, picada (75g)
- ☐ vagens frescas
1/2 xícara, pedaços de 1,3 cm (50g)
- ☐ aipo cru
1/3 maço (171g)
- ☐ cogumelos
1 xícara, picada (70g)
- ☐ espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
- ☐ folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
- ☐ ketchup
2 1/2 colher de sopa (43g)

Outro

- ☐ iogurte de soja
6 recipiente(s) (902g)
- ☐ folhas verdes variadas
15 1/2 xícara (465g)
- ☐ levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
- ☐ ervilhas-de-cheiro
1/2 xícara (43g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
12 almôndega(s) (360g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
10 pedaços (255g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ castanhas de caju torradas
1 1/2 xícara (188g)
- ☐ mix de nozes
1/3 xícara (45g)

Lanches

- ☐ barra de granola pequena
4 barra (100g)
- ☐ chips de tortilla
3 oz (85g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ nectarina
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)
- ☐ abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
- ☐ pêssego
7 médio (≈7 cm diâ.) (1050g)
- ☐ uvas-passas
1 1/2 caixinha mini (14 g) (21g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de chá (mL)

Bebidas

- ☐ água
48 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
38 1/2 concha (1/3 xícara cada) (1194g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1 colher de chá (5g)
- ☐ alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ chili em pó
3 colher de sopa (24g)
- ☐ cebola em pó
2 1/2 colher de chá (6g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
- ☐ cúrcuma em pó
2 pitada (1g)
- ☐ tempero para taco
1 colher de sopa (9g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa
5/6 pote (378g)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
5 lata (~540 g) (2630g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
1 1/4 lbs (567g)

Produtos de panificação

☐ barra de granola grande
6 barra (222g)

☐ tortilhas de milho
8 tortilha, média (≈ 15 cm diâ.) (208g)

Gorduras e óleos

☐ óleo
2 $\frac{2}{3}$ colher de sopa (mL)

☐ molho para salada
1 xícara (mL)

Cereais matinais

☐ aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

Leguminosas e produtos derivados

☐ mistura de arroz temperada
1 $\frac{3}{4}$ saqueta (~ 160 g) (279g)

☐ tempeh
1/2 lbs (227g)

☐ lentilhas, cruas
1 xícara (192g)

☐ feijão vermelho seco
1/2 xícara (92g)

☐ feijões brancos secos
1/2 xícara (101g)

☐ tofu extra firme
1 $\frac{1}{3}$ lbs (586g)

☐ manteiga de amendoim
1/4 xícara (72g)

☐ feijão refrito
1/2 xícara (121g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Castanhas de caju torradas

1/3 xícara(s) - 261 kcal ● 7g proteína ● 20g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

castanhas de caju torradas

5 colher de sopa (43g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas

10 colher de sopa (86g)

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 2 refeições:

barra de granola pequena

4 barra (100g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tacos de café da manhã com tofu e salsa

4 taco(s) - 445 kcal ● 25g proteína ● 11g gordura ● 52g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu extra firme, escorrido

1/2 lbs (198g)

salsa

4 colher de sopa (65g)

tortilhas de milho

4 tortilha, média (≈15 cm diâ.) (104g)

cúrcuma em pó

1 pitada (0g)

cebola em pó

1 colher de chá (2g)

alho em pó

2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

tofu extra firme, escorrido

14 oz (397g)

salsa

1/2 xícara (130g)

tortilhas de milho

8 tortilha, média (≈15 cm diâ.)

(208g)

cúrcuma em pó

2 pitada (1g)

cebola em pó

2 colher de chá (5g)

alho em pó

4 pitada (2g)

1. Coloque o tofu escorrido em um prato. Coloque outro prato por cima e coloque cerca de 450 g (1 lb) de peso por cerca de 20 minutos para ajudar a retirar o líquido. Descarte o excesso de líquido.
2. Em uma tigela, esfarele o tofu e polvilhe com cúrcuma, cebola em pó e alho em pó. Misture até cobrir.
3. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio. Quando estiver quente, adicione a mistura de tofu e mexa. Mexa com frequência para evitar que grude. Cozinhe até o tofu dourar e ficar crocante — cerca de 5 minutos.
4. Sirva em tortillas quentes e cubra com salsa.
5. Para armazenar: guarde o tofu cozido extra em um recipiente hermético na geladeira. Deve durar cerca de 3 dias. Reaqueça no fogão ou no micro-ondas.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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.

Barra de granola grande

2 barra(s) - 352 kcal ● 7g proteína ● 15g gordura ● 44g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal
barra de granola grande
2 barra (74g)

Para todas as 3 refeições:
barra de granola grande
6 barra (222g)

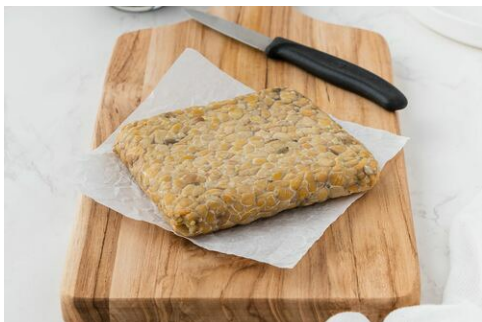
1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tempeh básico

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nectarina, sem caroço
1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

Para todas as 2 refeições:

nectarina, sem caroço
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

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

Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

6 colher de sopa (mL)

tomates

1 xícara de tomates-cereja (149g)

folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

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

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de folhas mistas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1/4 xícara (mL)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

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

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.\nAqueça 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.

Seitan simples

7 oz - 426 kcal ● 53g proteína ● 13g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 3/4 colher de chá (mL)

seitan

1/2 lbs (198g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

3 1/2 colher de chá (mL)

seitan

14 oz (397g)

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

tomates

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1/4 xícara (mL)

tomates

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

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

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 1/2 lata(s) - 618 kcal ● 45g proteína ● 17g gordura ● 58g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

2 1/2 lata (~540 g) (1315g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

5 lata (~540 g) (2630g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Bowl de salada de taco com tempeh

554 kcal ● 34g proteína ● 24g gordura ● 27g carboidrato ● 23g fibra



abacates, em cubos

1/2 abacate(s) (101g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

feijão refrito

1/2 xícara (121g)

salsa

3 colher de sopa (54g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

tempero para taco

1 colher de sopa (9g)

tempeh

4 oz (113g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Esfarele o tempeh na frigideira e frite por alguns minutos até começar a dourar. Misture o tempero de taco com um pouco de água e mexa até o tempeh ficar coberto. Cozinhe por mais um ou dois minutos e reserve.
2. Aqueça os feijões refritos no micro-ondas ou em uma panela separada; reserve.
3. Coloque as folhas mistas, o tempeh, os feijões refritos, o abacate e a salsa em uma tigela e sirva.
4. Observação de preparo: Guarde a mistura de tempeh e os feijões refritos em um recipiente hermético na geladeira. Quando estiver pronto para servir, reaqueça o tempeh e os feijões e monte o restante da salada.

Mistura de arroz saborizada

191 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 39g carboidrato ● 2g fibra



mistura de arroz temperada

1/3 saqueta (~160 g) (53g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Tomates-cereja

12 tomates-cereja - 42 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates
12 tomatinhos (204g)

Para todas as 3 refeições:

tomates
36 tomatinhos (612g)

1. Enxágue os tomates, remova os cabinhos e sirva.

iogurte 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 3 refeições:

iogurte de soja
6 recipiente(s) (902g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Mix de castanhas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes

2 2/3 colher de sopa (22g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes

1/3 xícara (45g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Formigas no tronco

275 kcal ● 9g proteína ● 19g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga de amendoim

2 1/4 colher de sopa (36g)

aipo cru, aparado

1 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (60g)

uvas-passas

3/4 caixinha mini (14 g) (11g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim

1/4 xícara (72g)

aipo cru, aparado

3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (120g)

uvas-passas

1 1/2 caixinha mini (14 g) (21g)

1. Corte os talos de aipo ao meio. Espalhe manteiga de amendoim. Polvilhe com passas.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Chili vegano com pedaços

805 kcal ● 52g proteína ● 9g gordura ● 95g carboidrato ● 35g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

3 xícara, picada (540g)

água

3 xícara(s) (mL)

cebola, picado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

sal

3 pitada (2g)

pimentão verde

4 colher de sopa, picada (37g)

pimentão vermelho

4 colher de sopa, picada (37g)

lentilhas, cruas, deixado de molho durante a noite

4 colher de sopa (48g)

vagens frescas

4 colher de sopa, pedaços de 1,3 cm (25g)

aipo cru

4 colher de sopa, picado (25g)

feijão vermelho seco, deixado de molho durante a noite

4 colher de sopa (46g)

feijões brancos secos, deixado de molho durante a noite

4 colher de sopa (51g)

cogumelos

1/2 xícara, picada (35g)

alho em pó

1 pitada (0g)

chili em pó

1 1/2 colher de sopa (12g)

tofu extra firme

6 colher de sopa (95g)

cebola em pó

2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

Para todas as 2 refeições:

tomates

6 xícara, picada (1080g)

água

6 xícara(s) (mL)

cebola, picado

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

pimentão verde

1/2 xícara, picada (75g)

pimentão vermelho

1/2 xícara, picada (75g)

lentilhas, cruas, deixado de molho durante a noite

1/2 xícara (96g)

vagens frescas

1/2 xícara, pedaços de 1,3 cm (50g)

aipo cru

1/2 xícara, picado (51g)

feijão vermelho seco, deixado de molho durante a noite

1/2 xícara (92g)

feijões brancos secos, deixado de molho durante a noite

1/2 xícara (101g)

cogumelos

1 xícara, picada (70g)

alho em pó

2 pitada (1g)

chili em pó

3 colher de sopa (24g)

tofu extra firme

3/4 xícara (189g)

cebola em pó

4 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

1. Escorra e enxágue os feijões-mulatinho (kidney), os feijões brancos e as lentilhas. Combine em uma panela grande e cubra com água; ferva em fogo médio-alto a alto por 1 hora, ou até ficarem macios.
2. Enquanto isso, em uma panela grande em fogo alto, combine os tomates e a água; leve à fervura. Reduza o fogo para baixo e cozinhe sem tampar por 1 hora, ou até os tomates se desmancharem.
3. Misture os tomates aos feijões e adicione cogumelos, pimentão verde, pimentão vermelho, vagem, aipo, cebolas e tofu. Tempere com sal, pimenta, cebola em pó, alho em pó e chili em pó a gosto. Cozinhe em fogo brando por 2 a 3 horas, ou até atingir a consistência desejada.

Chips e salsa

245 kcal ● 4g proteína ● 10g gordura ● 31g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsa
6 colher de sopa (97g)
chips de tortilla
1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

salsa
3/4 xícara (194g)
chips de tortilla
3 oz (85g)

1. Sirva a salsa com os chips de tortilla.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de seitan

359 kcal ● 27g proteína ● 18g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado ao meio
6 tomatinhos (102g)
seitan, esfarelado ou fatiado
3 oz (85g)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)
molho para salada
1 colher de sopa (mL)
levedura nutricional
1 colher de chá (1g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado ao meio
12 tomatinhos (204g)
seitan, esfarelado ou fatiado
6 oz (170g)
espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)
molho para salada
2 colher de sopa (mL)
levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
óleo
2 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

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.

Castanhas de caju torradas

3/8 xícara(s) - 313 kcal ● 8g proteína ● 24g gordura ● 15g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

castanhas de caju torradas

6 colher de sopa (51g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas

3/4 xícara (103g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Arroz pilaf com almôndegas sem carne

744 kcal ● 41g proteína ● 16g gordura ● 98g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas-de-cheiro, pontas aparadas

1/4 xícara (21g)

tomates

6 tomatinhos (102g)

almôndegas veganas congeladas

6 almôndega(s) (180g)

mistura de arroz temperada

1/2 caixa (225 g) (113g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas-de-cheiro, pontas aparadas

1/2 xícara (43g)

tomates

12 tomatinhos (204g)

almôndegas veganas congeladas

12 almôndega(s) (360g)

mistura de arroz temperada

1 caixa (225 g) (226g)

1. Prepare a mistura de arroz conforme as instruções para fogão, mas na metade do tempo de cozimento, misture os tomates e as ervilhas tortas e deixe cozinhar pelo restante do tempo. Reserve.
2. Enquanto isso, prepare as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
3. Sirva a mistura de arroz no prato e cubra com as almôndegas veganas. Sirva.

Salada simples de couve

1/2 xícara(s) - 28 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada
1/2 colher de sopa (mL)
folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
1 colher de sopa (mL)
folhas de couve
1 xícara, picada (40g)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Abacate

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



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

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

Tenders de chik'n crocantes

10 tender(es) - 571 kcal ● 41g proteína ● 23g gordura ● 52g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 tender(es)

ketchup
2 1/2 colher de sopa (43g)
tenders 'chik'n' sem carne
10 pedaços (255g)

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

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.