

Meal Plan - Plano alimentar vegano alto em proteína de 2900 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 2752 kcal ● 251g proteína (36%) ● 112g gordura (37%) ● 138g carboidrato (20%) ● 48g fibra (7%)

Café da manhã

450 kcal, 45g proteína, 32g carboidratos líquidos, 13g gordura



Pêssego

2 pêssego(s)- 132 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoa)

315 kcal

Lanches

360 kcal, 12g proteína, 42g carboidratos líquidos, 13g gordura



logurte de leite de soja

1 pote- 136 kcal



Sementes de girassol

120 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Almoço

925 kcal, 50g proteína, 27g carboidratos líquidos, 59g gordura



Crack slaw com tempeh

633 kcal



Nozes

3/8 xícara(s)- 291 kcal

Jantar

475 kcal, 23g proteína, 33g carboidratos líquidos, 25g gordura



Leite de soja

1 1/3 xícara(s)- 113 kcal



Lentilhas ao curry

362 kcal

Day 2 2871 kcal ● 277g proteína (39%) ● 122g gordura (38%) ● 119g carboidrato (17%) ● 47g fibra (7%)

Café da manhã

450 kcal, 45g proteína, 32g carboidratos líquidos, 13g gordura



Pêssego

2 pêssego(s)- 132 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoa)

315 kcal

Lanches

360 kcal, 12g proteína, 42g carboidratos líquidos, 13g gordura



Iogurte de leite de soja

1 pote- 136 kcal



Sementes de girassol

120 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Almoço

925 kcal, 50g proteína, 27g carboidratos líquidos, 59g gordura



Crack slaw com tempeh

633 kcal



Nozes

3/8 xícara(s)- 291 kcal

Jantar

595 kcal, 48g proteína, 14g carboidratos líquidos, 35g gordura



Leite de soja

1 1/2 xícara(s)- 127 kcal



Satay de chik'n com molho de amendoim

4 espetos- 466 kcal

Day 3 2796 kcal ● 226g proteína (32%) ● 89g gordura (28%) ● 219g carboidrato (31%) ● 55g fibra (8%)

Café da manhã

390 kcal, 25g proteína, 35g carboidratos líquidos, 15g gordura



Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal



Cereal matinal com leite de amêndoa proteico

280 kcal

Lanches

270 kcal, 12g proteína, 32g carboidratos líquidos, 8g gordura



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 kcal



Leite de soja

1 1/4 xícara(s)- 106 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

5 dosador- 545 kcal

Almoço

830 kcal, 40g proteína, 87g carboidratos líquidos, 26g gordura



Bagel com tempeh estilo bacon e abacate

1 bagel(s)- 698 kcal



Pêssego

2 pêssego(s)- 132 kcal

Jantar

760 kcal, 28g proteína, 60g carboidratos líquidos, 38g gordura



Sopa de grão-de-bico, coco e gengibre

685 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal

Day 4

2868 kcal ● 235g proteína (33%) ● 88g gordura (27%) ● 218g carboidrato (30%) ● 66g fibra (9%)

Café da manhã

390 kcal, 25g proteína, 35g carboidratos líquidos, 15g gordura



Apo com manteiga de amendoim
109 kcal



Cereal matinal com leite de amêndoa proteico
280 kcal

Lanches

270 kcal, 12g proteína, 32g carboidratos líquidos, 8g gordura



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



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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Almoço

805 kcal, 43g proteína, 73g carboidratos líquidos, 30g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
2 lata(s)- 494 kcal



Maçã e manteiga de amendoim
1 maçã(s)- 310 kcal

Jantar

860 kcal, 34g proteína, 74g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
113 kcal



Grão-de-bico à espanhola
746 kcal

Day 5

2917 kcal ● 243g proteína (33%) ● 76g gordura (23%) ● 244g carboidrato (33%) ● 73g fibra (10%)

Café da manhã

400 kcal, 35g proteína, 35g carboidratos líquidos, 11g gordura



Aveia proteica com canela, banana e amêndoa
251 kcal



Linguças veganas para o café da manhã
4 linguças- 150 kcal

Lanches

270 kcal, 12g proteína, 32g carboidratos líquidos, 8g gordura



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



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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Almoço

840 kcal, 40g proteína, 98g carboidratos líquidos, 22g gordura



Barra proteica
1 barra- 245 kcal



Burritos rápidos para lancheira
2 burrito(s)- 596 kcal

Jantar

860 kcal, 34g proteína, 74g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
113 kcal



Grão-de-bico à espanhola
746 kcal

Day 6

2903 kcal ● 245g proteína (34%) ● 96g gordura (30%) ● 218g carboidrato (30%) ● 48g fibra (7%)

Café da manhã

400 kcal, 35g proteína, 35g carboidratos líquidos, 11g gordura



Aveia proteica com canela, banana e amêndoa
251 kcal



Linguças veganas para o café da manhã
4 linguças- 150 kcal

Lanches

290 kcal, 3g proteína, 26g carboidratos líquidos, 15g gordura



Banana
1 banana(s)- 117 kcal



Abacate
176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Almoço

870 kcal, 31g proteína, 59g carboidratos líquidos, 52g gordura



Salada simples de folhas mistas
237 kcal



Tacos veganos de tofu com sriracha e gengibre
3 taco(s)- 630 kcal

Jantar

800 kcal, 55g proteína, 94g carboidratos líquidos, 15g gordura



Salteado de Chik'n
712 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate
85 kcal

Day 7

2903 kcal ● 245g proteína (34%) ● 96g gordura (30%) ● 218g carboidrato (30%) ● 48g fibra (7%)

Café da manhã

400 kcal, 35g proteína, 35g carboidratos líquidos, 11g gordura



Aveia proteica com canela, banana e amêndoa
251 kcal



Linguças veganas para o café da manhã
4 linguças- 150 kcal

Lanches

290 kcal, 3g proteína, 26g carboidratos líquidos, 15g gordura



Banana
1 banana(s)- 117 kcal



Abacate
176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
5 dosador- 545 kcal

Almoço

870 kcal, 31g proteína, 59g carboidratos líquidos, 52g gordura



Salada simples de folhas mistas
237 kcal



Tacos veganos de tofu com sriracha e gengibre
3 taco(s)- 630 kcal

Jantar

800 kcal, 55g proteína, 94g carboidratos líquidos, 15g gordura



Salteado de Chik'n
712 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate
85 kcal

Outro

- ☐ iogurte de soja
2 recipiente(s) (301g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
1 2/3 embalagem (400 g) (653g)
- ☐ leite de soja, sem açúcar
6 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ pasta de curry
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ espeto(s)
4 espetos (4g)
- ☐ tiras veganas chik'n
18 oz (506g)
- ☐ óleo de gergelim
5 colher de chá (mL)
- ☐ folhas verdes variadas
4 embalagem (155 g) (598g)
- ☐ linguças veganas para o café da manhã
12 linguças (270g)
- ☐ barra proteica (20g de proteína)
1 barra (50g)
- ☐ queijo vegano ralado
1/3 xícara (37g)
- ☐ molho de pimenta sriracha
1/2 colher de sopa (8g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
2 1/2 oz (74g)
- ☐ nozes
13 1/4 colher de sopa, sem casca (83g)
- ☐ leite de coco enlatado
1/2 lata (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ maçãs
3 médio (≈8 cm diâ.) (546g)
- ☐ pêssago
6 médio (≈7 cm diâ.) (900g)
- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
- ☐ banana
3 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (413g)
- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)

Bebidas

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/4 oz (mL)
- ☐ molho para salada
18 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ maionese vegana
4 colher de sopa (60g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante
1 colher de sopa (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)
- ☐ salsa
1/3 xícara (87g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ lentilhas, cruas
10 colher de sopa (120g)
- ☐ manteiga de amendoim
1/2 xícara (117g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
2 1/4 lata (1008g)
- ☐ feijão preto
1/3 lata(s) (146g)
- ☐ tofu firme
14 oz (397g)
- ☐ molho de soja (tamari)
5 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/2 pitada (0g)
- ☐ cebola em pó
1 pitada (0g)
- ☐ cominho moído
1/2 oz (14g)
- ☐ cúrcuma em pó
1 pitada (0g)
- ☐ curry em pó
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ páprica
4 colher de chá (9g)
- ☐ canela
1/2 colher de sopa (4g)

- ☐ pó proteico
40 3/4 concha (1/3 xícara cada) (1263g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
1/3 galão (mL)
- ☐ água
2 2/3 galão (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
5 dente(s) (de alho) (15g)
- ☐ gengibre fresco
1/2 oz (14g)
- ☐ aipo cru
3 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (133g)
- ☐ cebola
2 1/4 grande (338g)
- ☐ tomates
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (231g)
- ☐ pimentão
4 grande (626g)
- ☐ espinafre fresco
1/2 lbs (227g)
- ☐ polpa de tomate
4 colher de sopa (64g)
- ☐ cenouras
5 pequeno (14 cm) (250g)
- ☐ pepino
2/3 pepino (≈21 cm) (201g)

- ☐ chili em pó
1 colher de chá (3g)

Produtos de panificação

- ☐ bagel
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)
- ☐ tortillas de farinha
2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)
- ☐ tortilhas de milho
6 tortilha, média (≈15 cm diâ.) (156g)

Cereais matinais

- ☐ cereal matinal
2 1/2 porção (75g)
- ☐ aveia instantânea com sabor
3 sachê (129g)
- ☐ aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada
3/4 xícara (61g)

Doces

- ☐ xarope de bordo
1 colher de sopa (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
1 xícara (178g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

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 2 refeições:

pó proteico

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

leite de amêndoa sem açúcar

3 xícara (mL)

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

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

aipo cru

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

aipo cru

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

Cereal matinal com leite de amêndoa proteico

280 kcal ● 21g proteína ● 6g gordura ● 31g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

5/8 concha (1/3 xícara cada) (19g)

cereal matinal

1 1/4 porção (38g)

leite de amêndoa sem açúcar

10 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico

1 1/4 concha (1/3 xícara cada) (39g)

cereal matinal

2 1/2 porção (75g)

leite de amêndoa sem açúcar

1 1/4 xícara (mL)

1. Misture o pó de proteína e o leite de amêndoa em uma tigela até não haver grumos. Adicione o cereal.
Procure um cereal que você goste cuja porção esteja na faixa de 100–150 calorias. Na prática, você pode escolher qualquer cereal e apenas ajustar o tamanho da porção para ficar nessa faixa, já que praticamente todos os cereais têm uma composição de macronutrientes muito semelhante. Em outras palavras, sua escolha de cereal não vai arruinar sua dieta, pois são, em sua maioria, uma refeição matinal rápida e rica em carboidratos.

Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Aveia proteica com canela, banana e amêndoa

251 kcal  17g proteína  5g gordura  31g carboidrato  5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana, fatiado

1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

pó proteico

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

leite de amêndoa sem açúcar

6 colher de sopa (mL)

aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada

4 colher de sopa (20g)

xarope de bordo

1 colher de chá (mL)

canela

4 pitada (1g)

Para todas as 3 refeições:

banana, fatiado

1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)

pó proteico

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

leite de amêndoa sem açúcar

1 xícara (mL)

aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada

3/4 xícara (61g)

xarope de bordo

1 colher de sopa (mL)

canela

1/2 colher de sopa (4g)

1. Em uma tigela própria para micro-ondas, misture a aveia, o pó de proteína, a canela, o xarope de bordo e o leite de amêndoa.
Leve ao micro-ondas por cerca de 1 a 1,5 minutos.
Cubra com fatias de banana.
Sirva.

Linguixas veganas para o café da manhã

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

linguixas veganas para o café da manhã

4 linguixas (90g)

Para todas as 3 refeições:

linguixas veganas para o café da manhã

12 linguixas (270g)

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

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Crack slaw com tempeh

633 kcal ● 43g proteína ● 32g gordura ● 24g carboidrato ● 20g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

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

óleo

1 colher de sopa (mL)

grãos de girassol

1 1/2 colher de sopa (18g)

molho picante

1/2 colher de sopa (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

3 xícara (270g)

tempeh, cortado em cubos

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

3 dente (de alho) (9g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

grãos de girassol

3 colher de sopa (36g)

molho picante

1 colher de sopa (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

6 xícara (540g)

tempeh, cortado em cubos

3/4 lbs (340g)

1. Coloque o tempeh em cubos em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 8 minutos. Retire o tempeh e escorra a água.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh e cozinhe por 2 minutos de cada lado.
3. Adicione o alho, o repolho e o molho de pimenta, mexendo até ficar bem combinado. Tampe e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo.
4. Acrescente as sementes de girassol, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos até que o repolho esteja macio, porém ainda ligeiramente crocante.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente ou frio.

Nozes

3/8 xícara(s) - 291 kcal ● 6g proteína ● 27g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes

6 2/3 colher de sopa, sem casca (42g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

13 1/3 colher de sopa, sem casca (83g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Bagel com tempeh estilo bacon e abacate

1 bagel(s) - 698 kcal ● 37g proteína ● 25g gordura ● 63g carboidrato ● 17g fibra



Rende 1 bagel(s)

tempeh, cortado em tiras

4 oz (113g)

abacates, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

cebola em pó

1 pitada (0g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

cominho moído

1 pitada (0g)

bagel

1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)

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

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



Rende 2 pêssego(s)

pêssego

2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

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



Rende 2 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Maçã e manteiga de amendoim

1 maçã(s) - 310 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 26g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 maçã(s)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

1. Fatie uma maçã e espalhe manteiga de amendoim uniformemente sobre cada fatia.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Barra proteica

1 barra - 245 kcal ● 20g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 barra

barra proteica (20g de proteína)

1 barra (50g)

1. A receita não possui instruções.

Burritos rápidos para lancheira

2 burrito(s) - 596 kcal ● 20g proteína ● 17g gordura ● 72g carboidrato ● 18g fibra



Rende 2 burrito(s)

queijo vegano ralado

1/3 xícara (37g)

chili em pó

1 colher de chá (3g)

cominho moído

1 colher de chá (2g)

salsa

1/3 xícara (87g)

feijão preto

1/3 lata(s) (146g)

tortillas de farinha

2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)

1. Enxágue os feijões em água fria e escorra bem.
2. Combine feijões, salsa, cominho e pó de chili em uma panela grande. Cozinhe em fogo médio-alto por cerca de dez minutos, amassando levemente os feijões com as costas de uma colher de pau. Mexa ocasionalmente, adicionando um pouco de água se a mistura ficar muito seca.
3. Coloque a mistura de feijão nas tortilhas. Cubra com queijo.
4. Dobre cada tortilha em forma de envelope, certificando-se de que as duas extremidades fiquem dobradas para dentro.
5. Coma quente ou embrulhe em plástico para levar como almoço.
6. Observação de preparo: Para cozinhar em grande quantidade, embrulhe individualmente e congele. Reaqueça no micro-ondas quando for consumir.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de folhas mistas

237 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1/3 xícara (mL)

folhas verdes variadas

5 1/4 xícara (158g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

2/3 xícara (mL)

folhas verdes variadas

10 1/2 xícara (315g)

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

Tacos veganos de tofu com sriracha e gengibre

3 taco(s) - 630 kcal ● 27g proteína ● 36g gordura ● 44g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

1/2 lbs (198g)

maionese vegana

2 colher de sopa (30g)

alho, picado

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

gingibre fresco, descascado e picado

1 polegada (2.5 cm) cubo (5g)

molho de pimenta sriracha

1/4 colher de sopa (4g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

molho de soja (tamari)

1/2 colher de sopa (mL)

óleo de gergelim

1/2 colher de sopa (mL)

tortilhas de milho

3 tortilha, média (≈15 cm diâ.) (78g)

água, aquecido

1 colher de sopa (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

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

14 oz (397g)

maionese vegana

4 colher de sopa (60g)

alho, picado

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

gingibre fresco, descascado e picado

2 polegada (2.5 cm) cubo (10g)

molho de pimenta sriracha

1/2 colher de sopa (8g)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

molho de soja (tamari)

1 colher de sopa (mL)

óleo de gergelim

1 colher de sopa (mL)

tortilhas de milho

6 tortilha, média (≈15 cm diâ.) (156g)

água, aquecido

2 colher de sopa (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

4 oz (113g)

1. Faça o molho batendo juntos alho, gengibre, sriracha, molho de soja, manteiga de amendoim, água e um pouco de sal em uma tigela pequena. Reserve.
2. Aqueça óleo de gergelim em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione o tofu e cozinhe até dourar, 3-5 minutos. Despeje o molho e cozinhe 2-3 minutos até que fique crocante em alguns pontos.
3. Faça a salada misturando o mix para coleslaw, maionese vegana e um pouco de sal e pimenta. Misture.
4. Cubra as tortillas com o tofu e a salada. Sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

iogurte de leite de soja

1 pote - 136 kcal ● 6g proteína ● 4g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte de soja

1 recipiente(s) (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte de soja

2 recipiente(s) (301g)

1. A receita não possui instruções.

Sementes de girassol

120 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
2/3 oz (19g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
1 1/3 oz (38g)

1. A receita não possui instruções.

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, 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)

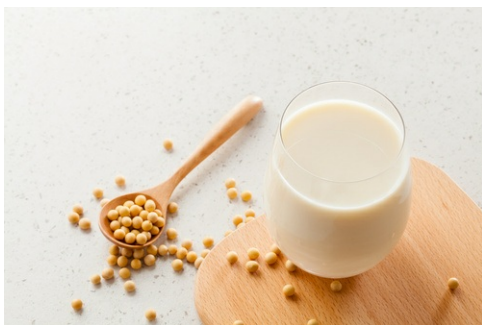
Para todas as 3 refeições:

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.

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 3 refeições:

leite de soja, sem açúcar

3 3/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Banana

1 banana(s) - 117 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana

1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

Para todas as 2 refeições:

banana

2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Jantar 1

Comer em dia 1

Leite de soja

1 1/3 xícara(s) - 113 kcal  9g proteína  6g gordura  3g carboidrato  3g fibra



Rende 1 1/3 xícara(s)

leite de soja, sem açúcar

1 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lentilhas ao curry

362 kcal  14g proteína  19g gordura  30g carboidrato  5g fibra



pasta de curry

1/2 colher de sopa (8g)

leite de coco enlatado

6 colher de sopa (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

4 colher de sopa (48g)

1. Enxágue as lentilhas e coloque-as em uma panela com a água. Leve à fervura, então tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Misture a pasta de curry, o creme de coco e tempere com sal a gosto. Volte a ferver e cozinhe por mais 10 a 15 minutos, até as lentilhas ficarem macias.

Jantar 2

Comer em dia 2

Leite de soja

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



Rende 1 1/2 xícara(s)

leite de soja, sem açúcar

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Satay de chik'n com molho de amendoim

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



Rende 4 espetos

gengibre 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)

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Sopa de grão-de-bico, coco e gengibre

685 kcal ● 27g proteína ● 33g gordura ● 55g carboidrato ● 15g fibra



cebola, cortado em cubos

1/4 grande (38g)

gengibre 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.

Salada simples de folhas mistas com tomate

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

**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)

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

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Grão-de-bico à espanhola

746 kcal ● 31g proteína ● 26g gordura ● 66g carboidrato ● 31g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, fatiado

1 grande (150g)

pimentão, sem sementes e fatiado

1 grande (164g)

cominho moído

1 colher de sopa (6g)

páprica

2 colher de chá (5g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

água

1 xícara(s) (mL)

espinafre fresco

4 oz (113g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata (448g)

polpa de tomate

2 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado

2 grande (300g)

pimentão, sem sementes e fatiado

2 grande (328g)

cominho moído

2 colher de sopa (12g)

páprica

4 colher de chá (9g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

água

2 xícara(s) (mL)

espinafre fresco

1/2 lbs (227g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

2 lata (896g)

polpa de tomate

4 colher de sopa (64g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola, o pimentão e um pouco de sal e pimenta. Refogue por 8-10 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os vegetais estejam macios.
 2. Misture a pasta de tomate, páprica e cominho. Cozinhe por 1-2 minutos.
 3. Adicione o grão-de-bico e a água. Reduza o fogo, leve a ferver em fogo brando e cozinhe até que o líquido reduza, cerca de 8-10 minutos.
 4. Adicione o espinafre e cozinhe por 1-2 minutos até murchar. Tempere a gosto com sal e pimenta. Sirva.
-

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salteado de Chik'n

712 kcal ● 52g proteína ● 12g gordura ● 86g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas

1 1/4 médio (149g)

tiras veganas chik'n

6 1/4 oz (177g)

cenouras, cortado em tiras finas

2 1/2 pequeno (14 cm) (125g)

molho de soja (tamari)

2 colher de sopa (mL)

água

1 xícara(s) (mL)

arroz integral

1/2 xícara (89g)

Para todas as 2 refeições:

pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas

2 1/2 médio (298g)

tiras veganas chik'n

3/4 lbs (354g)

cenouras, cortado em tiras finas

5 pequeno (14 cm) (250g)

molho de soja (tamari)

4 colher de sopa (mL)

água

2 xícara(s) (mL)

arroz integral

1 xícara (178g)

1. Prepare o arroz e a água conforme as instruções da embalagem (ajuste a quantidade de água se necessário) e reserve.
2. Enquanto isso, coloque as cenouras, as tiras de pimentão e um pequeno jato de água em uma panela em fogo médio. Cozinhe, mexendo frequentemente, até os vegetais soltarem vapor e amaciarem levemente. Adicione as tiras de chik'n e cozinhe até que estejam bem cozidas (verifique as instruções da embalagem para mais detalhes).
3. Adicione o arroz integral e o molho de soja à panela e misture. Aqueça por alguns minutos e sirva.

Salada simples com aipo, pepino e tomate

85 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado

1/3 pepino (≈21 cm) (100g)

tomates, cortado em cubinhos

1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)

folhas verdes variadas

1/3 embalagem (155 g) (52g)

aipo cru, picado

2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (27g)

molho para salada

3 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado

2/3 pepino (≈21 cm) (201g)

tomates, cortado em cubinhos

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

folhas verdes variadas

2/3 embalagem (155 g) (103g)

aipo cru, picado

1 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (53g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

5 dosador - 545 kcal ● 121g proteína ● 3g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

5 xícara(s) (mL)

pó proteico

5 concha (1/3 xícara cada) (155g)

Para todas as 7 refeições:

água

35 xícara(s) (mL)

pó proteico

35 concha (1/3 xícara cada)
(1085g)

1. A receita não possui instruções.