

Meal Plan - Plano alimentar vegano alto em proteína de 3200 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 3217 kcal ● 247g proteína (31%) ● 75g gordura (21%) ● 321g carboidrato (40%) ● 66g fibra (8%)

Café da manhã

470 kcal, 36g proteína, 42g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Torrada com homus](#)
1 fatia(s)- 146 kcal



[Shake de proteína \(leite de amêndoa\)](#)
210 kcal



[Pêra](#)
1 pêra(s)- 113 kcal

Lanches

215 kcal, 6g proteína, 41g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Pretzels](#)
193 kcal



[Tomates-cereja](#)
6 tomates-cereja- 21 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

955 kcal, 46g proteína, 120g carboidratos líquidos, 21g gordura



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



[Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis](#)
663 kcal

Jantar

1085 kcal, 51g proteína, 115g carboidratos líquidos, 37g gordura



[Uvas](#)
203 kcal



[Nuggets Chik'n](#)
16 nuggets- 882 kcal

Day 2

3188 kcal ● 236g proteína (30%) ● 93g gordura (26%) ● 284g carboidrato (36%) ● 66g fibra (8%)

Café da manhã

470 kcal, 36g proteína, 42g carboidratos líquidos, 13g gordura



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoa)

210 kcal



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal

Lanches

215 kcal, 6g proteína, 41g carboidratos líquidos, 2g gordura



Pretzels

193 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Almoço

955 kcal, 46g proteína, 120g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada simples com tomates e cenouras

294 kcal



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

663 kcal

Jantar

1055 kcal, 40g proteína, 78g carboidratos líquidos, 56g gordura



Cuscuz

251 kcal



Couve-de-bruxelas assada

463 kcal



Tofu básico

8 oz- 342 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Day 3

3196 kcal ● 253g proteína (32%) ● 142g gordura (40%) ● 146g carboidrato (18%) ● 80g fibra (10%)

Café da manhã

450 kcal, 18g proteína, 15g carboidratos líquidos, 32g gordura



Pistaches

188 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal



Cenouras com homus

82 kcal

Almoço

915 kcal, 44g proteína, 85g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salada simples com tomates e cenouras

343 kcal



Ensopado defumado de feijão preto

571 kcal

Lanches

435 kcal, 10g proteína, 4g carboidratos líquidos, 41g gordura



Nozes

5/8 xícara(s)- 437 kcal

Jantar

900 kcal, 73g proteína, 39g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salsichas veganas com purê de couve-flor

2 1/2 salsicha(s)- 902 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Day 4 3192 kcal ● 239g proteína (30%) ● 122g gordura (34%) ● 182g carboidrato (23%) ● 103g fibra (13%)

Café da manhã

450 kcal, 18g proteína, 15g carboidratos líquidos, 32g gordura



Pistaches
188 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal



Cenouras com homus
82 kcal

Lanches

435 kcal, 10g proteína, 4g carboidratos líquidos, 41g gordura



Nozes
5/8 xícara(s)- 437 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

915 kcal, 44g proteína, 85g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
343 kcal



Ensopado defumado de feijão preto
571 kcal

Jantar

900 kcal, 59g proteína, 74g carboidratos líquidos, 27g gordura



Chili vegano com 'carne'
727 kcal



Salada de edamame e beterraba
171 kcal

Day 5 3198 kcal ● 267g proteína (33%) ● 154g gordura (43%) ● 120g carboidrato (15%) ● 65g fibra (8%)

Café da manhã

455 kcal, 23g proteína, 29g carboidratos líquidos, 19g gordura



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Pudim vegano de chia com abacate e chocolate
344 kcal

Lanches

340 kcal, 9g proteína, 8g carboidratos líquidos, 26g gordura



Abacate
176 kcal



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal



Sementes de girassol
135 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

970 kcal, 42g proteína, 33g carboidratos líquidos, 65g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
294 kcal



Tofu ao molho buffalo com ranch vegano
675 kcal

Jantar

945 kcal, 85g proteína, 47g carboidratos líquidos, 42g gordura



Seitan com alho e pimenta
856 kcal



Brócolis
3 xícara(s)- 87 kcal

Day 6 3193 kcal ● 255g proteína (32%) ● 151g gordura (43%) ● 136g carboidrato (17%) ● 66g fibra (8%)

Café da manhã

455 kcal, 23g proteína, 29g carboidratos líquidos, 19g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Pudim vegano de chia com abacate e chocolate
344 kcal

Lanches

340 kcal, 9g proteína, 8g carboidratos líquidos, 26g gordura



Abacate

176 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Sementes de girassol

135 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

970 kcal, 49g proteína, 55g carboidratos líquidos, 57g gordura



Cenouras assadas

4 cenoura(s)- 211 kcal



Tofu com limão e pimenta

21 oz- 756 kcal

Jantar

940 kcal, 66g proteína, 40g carboidratos líquidos, 47g gordura



Tofu e legumes assados

792 kcal



Leite de soja

1 3/4 xícara(s)- 148 kcal

Day 7 3193 kcal ● 255g proteína (32%) ● 151g gordura (43%) ● 136g carboidrato (17%) ● 66g fibra (8%)

Café da manhã

455 kcal, 23g proteína, 29g carboidratos líquidos, 19g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Pudim vegano de chia com abacate e chocolate
344 kcal

Lanches

340 kcal, 9g proteína, 8g carboidratos líquidos, 26g gordura



Abacate

176 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Sementes de girassol

135 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

970 kcal, 49g proteína, 55g carboidratos líquidos, 57g gordura



Cenouras assadas

4 cenoura(s)- 211 kcal



Tofu com limão e pimenta

21 oz- 756 kcal

Jantar

940 kcal, 66g proteína, 40g carboidratos líquidos, 47g gordura



Tofu e legumes assados

792 kcal



Leite de soja

1 3/4 xícara(s)- 148 kcal

Lanches

- ☐ pretzels duros salgados
1/4 lbs (99g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
9 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (1188g)
- ☐ alface romana
8 corações (4000g)
- ☐ cenouras
21 médio (1277g)
- ☐ alho
8 dente(s) (de alho) (24g)
- ☐ brócolis congelado
17 oz (486g)
- ☐ ketchup
4 colher de sopa (68g)
- ☐ couve-de-bruxelas
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ polpa de tomate
1 colher de sopa (16g)
- ☐ cebola
3 médio (diâ. 6,5 cm) (336g)
- ☐ cenouras baby
16 médio (160g)
- ☐ pimentão
2 1/3 médio (278g)
- ☐ tomates cozidos enlatados
3/8 lata (~410 g) (169g)
- ☐ edamame, congelado, sem casca
1/2 xícara (59g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
2 beterraba(s) (100g)
- ☐ pimentão verde
2 1/2 colher de sopa, picada (23g)
- ☐ brócolis
1 1/2 xícara, picado (137g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus
1/2 xícara (135g)
- ☐ tofu firme
4 3/4 lbs (2154g)
- ☐ feijão preto
2 lata(s) (878g)
- ☐ feijão vermelho
3/8 lata (187g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
3/8 embalagem (340 g) (142g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
3/4 xícara (mL)
- ☐ azeite
1/4 lbs (mL)
- ☐ óleo
1/3 lbs (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ manjerição, seco
1/2 colher de sopa, moído (2g)
- ☐ sal
1/2 oz (13g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 colher de chá, moído (5g)
- ☐ cominho moído
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ chili em pó
1/2 colher de chá (1g)
- ☐ pimenta-limão
1/2 colher de sopa (3g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
1/2 lbs (257g)
- ☐ couscous instantâneo, saborizado
3/8 caixa (165 g) (69g)
- ☐ seitan
10 oz (284g)
- ☐ amido de milho
6 colher de sopa (48g)

Outro

- ☐ nuggets veganos tipo frango
16 nuggets (344g)
- ☐ páprica defumada
2 colher de chá (5g)
- ☐ tomates em cubos
1 lata(s) (420g)
- ☐ salsicha vegana
2 1/2 salsicha (250g)
- ☐ couve-flor congelada
2 xícara (213g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 xícara (30g)

- ☐ lentilhas, cruas
1/4 xícara (40g)
- ☐ tofu extra firme
3 bloco (972g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
2 fatia (64g)

Bebidas

- ☐ pó proteico
35 concha (1/3 xícara cada) (1085g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
1/4 galão (mL)
- ☐ água
2 galão (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ pêras
5 médio (890g)
- ☐ uvas
3 1/2 xícara (322g)
- ☐ suco de limão
2 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
2 abacate(s) (377g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ limão
3 pequeno (174g)

- ☐ cacau em pó
3 colher de sopa (18g)
- ☐ ranch vegano
4 colher de sopa (mL)
- ☐ leite de soja, sem açúcar
3 1/2 xícara(s) (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
2 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
1/3 xícara (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)
 - ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
 - ☐ nozes
1 1/4 xícara, sem casca (125g)
 - ☐ sementes de chia
6 colher de sopa (85g)
 - ☐ grãos de girassol
2 1/4 oz (64g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Torrada com homus

1 fatia(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

homus

2 1/2 colher de sopa (38g)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

homus

5 colher de sopa (75g)

pão

2 fatia (64g)

1. (Opcional) Torre o pão.
2. Espalhe homus sobre o pão e sirva.

Shake de proteína (leite de amêndoa)

210 kcal ● 28g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

leite de amêndoa sem açúcar

1 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

leite de amêndoa sem açúcar

2 xícara (mL)

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

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêras

1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

pêras

2 médio (356g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sementes de abóbora, torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Cenouras com homus

82 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras baby
8 médio (80g)
homus
2 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras baby
16 médio (160g)
homus
4 colher de sopa (60g)

1. Sirva as cenouras com homus.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêras

1 médio (178g)

Para todas as 3 refeições:

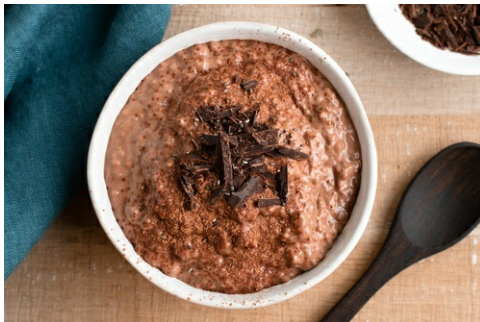
pêras

3 médio (534g)

1. A receita não possui instruções.

Pudim vegano de chia com abacate e chocolate

344 kcal ● 22g proteína ● 19g gordura ● 8g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

leite de amêndoa sem açúcar

3/4 xícara(s) (mL)

sementes de chia

2 colher de sopa (28g)

cacau em pó

1 colher de sopa (6g)

abacates

1 fatias (25g)

Para todas as 3 refeições:

pó proteico

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

leite de amêndoa sem açúcar

2 1/4 xícara(s) (mL)

sementes de chia

6 colher de sopa (85g)

cacau em pó

3 colher de sopa (18g)

abacates

3 fatias (75g)

1. Amasse o abacate no fundo de um pote. Adicione todos os outros ingredientes e misture bem.\r\nCubra e leve à geladeira por 1-2 horas ou durante a noite.\r\nSirva e aproveite.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada simples com tomates e cenouras

294 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 21g carboidrato ● 19g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alface romana, picado grosseiramente

1 1/2 corações (750g)

cenouras, fatiado

3/4 médio (46g)

tomates, cortado em cubinhos

1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

alface romana, picado grosseiramente

3 corações (1500g)

cenouras, fatiado

1 1/2 médio (92g)

tomates, cortado em cubinhos

3 médio inteiro (6 cm diâ.) (369g)

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.

Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

663 kcal ● 34g proteína ● 11g gordura ● 99g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjeriço, seco

1/4 colher de sopa, moído (1g)

leite de amêndoa sem açúcar

3 colher de sopa (mL)

sal

1/6 pitada (0g)

alho

3/4 dente(s) (de alho) (2g)

brócolis congelado

3/8 embalagem (107g)

tofu firme

3/8 pacote (≈450 g) (170g)

massa seca crua

1/4 lbs (128g)

Para todas as 2 refeições:

manjeriço, seco

1/2 colher de sopa, moído (2g)

leite de amêndoa sem açúcar

6 colher de sopa (mL)

sal

3/8 pitada (0g)

alho

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

brócolis congelado

3/4 embalagem (213g)

tofu firme

3/4 pacote (≈450 g) (340g)

massa seca crua

1/2 lbs (257g)

1. Cozinhe a massa e o brócolis conforme as instruções das embalagens.
2. Enquanto isso, coloque o tofu, o alho, o sal e o manjeriço 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. Reaqueça conforme necessário.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples com tomates e cenouras

343 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 25g carboidrato ● 22g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**alface romana, picado
grosseiramente**

1 3/4 corações (875g)

cenouras, fatiado

7/8 médio (53g)

tomates, cortado em cubinhos

1 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.)
(215g)

molho para salada

2 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**alface romana, picado
grosseiramente**

3 1/2 corações (1750g)

cenouras, fatiado

1 3/4 médio (107g)

tomates, cortado em cubinhos

3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.)
(431g)

molho para salada

1/3 xícara (mL)

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

Ensopado defumado de feijão preto

571 kcal ● 30g proteína ● 9g gordura ● 60g carboidrato ● 32g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

páprica defumada

1 colher de chá (2g)

cominho moído

4 pitada (1g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

1 xícara(s) (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

polpa de tomate

1/2 colher de sopa (8g)

alho, picado

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

cebola, cortado em cubos

1/2 pequeno (35g)

tomates em cubos

1/2 lata(s) (210g)

**feijão preto, escorrido e
enxaguado**

1 lata(s) (439g)

Para todas as 2 refeições:

páprica defumada

2 colher de chá (5g)

cominho moído

1 colher de chá (2g)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

2 xícara(s) (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

polpa de tomate

1 colher de sopa (16g)

alho, picado

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

cebola, cortado em cubos

1 pequeno (70g)

tomates em cubos

1 lata(s) (420g)

**feijão preto, escorrido e
enxaguado**

2 lata(s) (878g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e cozinhe até amolecerem.\r\n\r\nAdicione os temperos e mexa, tostando-os por cerca de 1 minuto.\r\n\r\nAdicione o caldo, os feijões, os tomates e a pasta de tomate. Mexa e cozinhe em fogo brando por 15 minutos. Tempere com sal/pimenta a gosto.\r\n\r\nBorrife um pouco de suco de limão por cima e sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada simples com tomates e cenouras

294 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 21g carboidrato ● 19g fibra



alface romana, picado grosseiramente

1 1/2 corações (750g)

cenouras, fatiado

3/4 médio (46g)

tomates, cortado em cubinhos

1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)

molho para salada

2 1/4 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.

Tofu ao molho buffalo com ranch vegano

675 kcal ● 31g proteína ● 56g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



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

14 oz (397g)

ranch vegano

4 colher de sopa (mL)

Molho Frank's Red Hot

1/3 xícara (mL)

óleo

1 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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Cenouras assadas

4 cenoura(s) - 211 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 20g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras, fatiado

4 grande (288g)

óleo

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

cenouras, fatiado

8 grande (576g)

óleo

4 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
Coloque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Tofu com limão e pimenta

21 oz - 756 kcal ● 46g proteína ● 47g gordura ● 35g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
1 1/3 lbs (595g)
- pimenta-limão
1/4 colher de sopa (2g)
- óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
- amido de milho
3 colher de sopa (24g)
- limão, raspado
1 1/2 pequeno (87g)

Para todas as 2 refeições:

- tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
2 1/2 lbs (1191g)
- pimenta-limão
1/2 colher de sopa (3g)
- óleo
3 colher de sopa (mL)
- amido de milho
6 colher de sopa (48g)
- limão, raspado
3 pequeno (174g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (220°C).
2. Combine tofu, óleo, amido de milho, raspas de limão, lemon pepper e um pouco de sal em uma assadeira forrada. Misture até o tofu ficar uniformemente coberto.
3. Asse por 20-25 minutos até o tofu ficar dourado e crocante. Sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Pretzels

193 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- pretzels duros salgados
1 3/4 oz (50g)

Para todas as 2 refeições:

- pretzels duros salgados
1/4 lbs (99g)

1. A receita não possui instruções.

Tomates-cereja

6 tomates-cereja - 21 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates
6 tomatinhos (102g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
12 tomatinhos (204g)

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

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Nozes

5/8 xícara(s) - 437 kcal ● 10g proteína ● 41g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes
10 colher de sopa, sem casca (63g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
1 1/4 xícara, sem casca (125g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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 3 refeições:

suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)

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

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras
1 médio (61g)

Para todas as 3 refeições:

cenouras
3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

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.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Uvas

203 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 32g carboidrato ● 13g fibra



uvas
3 1/2 xícara (322g)

1. A receita não possui instruções.

Nuggets Chik'n

16 nuggets - 882 kcal ● 49g proteína ● 36g gordura ● 82g carboidrato ● 8g fibra



Rende 16 nuggets

nuggets veganos tipo frango

16 nuggets (344g)

ketchup

4 colher de sopa (68g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Cuscuz

251 kcal ● 9g proteína ● 1g gordura ● 50g carboidrato ● 3g fibra



couscous instantâneo, saborizado

3/8 caixa (165 g) (69g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Couve-de-bruxelas assada

463 kcal ● 14g proteína ● 27g gordura ● 24g carboidrato ● 18g fibra



azeite

2 colher de sopa (mL)

couve-de-bruxelas

16 oz (454g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

4 pitada (3g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Para preparar as couves-de-bruxelas, corte as pontas marrons e remova quaisquer folhas externas amarelas.
3. Em uma tigela média, misture as couves com o óleo, sal e pimenta até ficarem bem revestidas.
4. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira e asse por cerca de 30-35 minutos até ficarem macias por dentro. Fique de olho durante o cozimento e mexa a assadeira de vez em quando para que dourem por igual.
5. Retire do forno e sirva.

Tofu básico

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



Rende 8 oz

tofu firme

1/2 lbs (227g)

óleo

4 colher de chá (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 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Salsichas veganas com purê de couve-flor

2 1/2 salsicha(s) - 902 kcal ● 73g proteína ● 48g gordura ● 39g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 1/2 salsicha(s)

cebola, fatiado fino

1 1/4 pequeno (88g)

salsicha vegana

2 1/2 salsicha (250g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

couve-flor congelada

2 xícara (213g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade do óleo. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha vegana e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione o óleo restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Chili vegano com 'carne'

727 kcal ● 50g proteína ● 20g gordura ● 62g carboidrato ● 25g fibra



feijão vermelho, escorrido e enxaguado

3/8 lata (187g)

alho, picado finamente

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

pimentão, picado

5/6 médio (99g)

tomates cozidos enlatados

3/8 lata (~410 g) (169g)

cebola, picado

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (46g)

caldo de legumes

3/8 xícara(s) (mL)

chili em pó

3 1/3 pitada (1g)

cominho moído

3 1/3 pitada (1g)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

3/8 embalagem (340 g) (142g)

lentilhas, cruas

1/4 xícara (40g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione o alho e a cebola e os pimentões picados. Cozinhe até amolecerem. Adicione cominho, pimenta em pó e sal e pimenta a gosto. Mexa. Acrescente os feijões, as lentilhas, os tomates, o crumble vegetal e o caldo de legumes. Leve para ferver em fogo baixo e cozinhe por 25 minutos.

Salada de edamame e beterraba

171 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



edamame, congelado, sem casca

1/2 xícara (59g)

vinagrete balsâmico

1 colher de sopa (mL)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

2 beterraba(s) (100g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 5

Seitan com alho e pimenta

856 kcal ● 77g proteína ● 42g gordura ● 41g carboidrato ● 3g fibra



sal

1 1/4 pitada (1g)

água

1 1/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

seitan, estilo frango

10 oz (284g)

pimentão verde

2 1/2 colher de sopa, picada (23g)

alho, picado fino

3 dente(s) (de alho) (9g)

cebola

5 colher de sopa, picada (50g)

azeite

2 1/2 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.

Brócolis

3 xícara(s) - 87 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Rende 3 xícara(s)

brócolis congelado

3 xícara (273g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 6 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tofu e legumes assados

792 kcal ● 54g proteína ● 39g gordura ● 37g carboidrato ● 19g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, cortado em fatias grossas

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

cenouras, cortado conforme desejar

2 1/4 médio (137g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

brócolis, cortado conforme desejar

3/4 xícara, picado (68g)

pimentão, fatiado

3/4 médio (89g)

couve-de-bruxelas, cortado ao meio

6 oz (170g)

tofu extra firme

1 1/2 bloco (486g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, cortado em fatias grossas

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

cenouras, cortado conforme desejar

4 1/2 médio (275g)

azeite

3 colher de sopa (mL)

brócolis, cortado conforme desejar

1 1/2 xícara, picado (137g)

pimentão, fatiado

1 1/2 médio (179g)

couve-de-bruxelas, cortado ao meio

3/4 lbs (340g)

tofu extra firme

3 bloco (972g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de sopa, moído (3g)

sal

1/2 colher de sopa (9g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Escorra o tofu e use um pano absorvente para retirar o máximo de umidade possível.
3. Corte o tofu em cubos de 1 polegada.
4. Em uma assadeira, regue um terço do óleo e coloque o tofu; sacuda para envolver. Reserve.
5. Em outra assadeira, regue o restante do azeite e misture os vegetais até ficarem revestidos. É melhor dar a cada tipo de vegetal seu próprio espaço na assadeira para poder remover os que cozinham mais rápido antes dos que levam mais tempo.
6. Coloque as assadeiras no forno — o tofu na grade superior e os vegetais na inferior. Ajuste o temporizador para 20 minutos.
7. Após os 20 minutos, vire o tofu e verifique os vegetais. Remova quaisquer vegetais que já estejam cozidos.
8. Coloque ambas as assadeiras de volta no forno e aumente a temperatura para 450°F (230°C) por mais 20-25 minutos até que o tofu esteja dourado por todos os lados. Verifique os vegetais e o tofu durante o processo para evitar que passem do ponto.
9. Retire tudo do forno e junte. Tempere com sal e pimenta. 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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

4 1/2 dosador - 491 kcal ● 109g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal
água
4 1/2 xícara(s) (mL)
pó proteico
4 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(140g)

Para todas as 7 refeições:
água
31 1/2 xícara(s) (mL)
pó proteico
31 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(977g)

1. A receita não possui instruções.