

Meal Plan - Plano alimentar vegano alto em proteína de 3500 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 3487 kcal ● 246g proteína (28%) ● 151g gordura (39%) ● 230g carboidrato (26%) ● 57g fibra (6%)

Café da manhã

165 kcal, 4g proteína, 29g carboidratos líquidos, 2g gordura



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

Almoço

1190 kcal, 55g proteína, 70g carboidratos líquidos, 63g gordura



[Espinafre salteado simples](#)
398 kcal



[Gomos de batata-doce](#)
347 kcal



[Tempeh básico](#)
6 oz- 443 kcal

Lanches

415 kcal, 15g proteína, 17g carboidratos líquidos, 29g gordura



[Pistaches](#)
375 kcal



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

Jantar

1225 kcal, 64g proteína, 110g carboidratos líquidos, 55g gordura



[Seitan ao molho de amendoim](#)
834 kcal



[Pão naan](#)
1 1/2 unidade(s)- 393 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Day 2 3487 kcal ● 246g proteína (28%) ● 151g gordura (39%) ● 230g carboidrato (26%) ● 57g fibra (6%)

Café da manhã

165 kcal, 4g proteína, 29g carboidratos líquidos, 2g gordura



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

Almoço

1190 kcal, 55g proteína, 70g carboidratos líquidos, 63g gordura



Espinafre salteado simples
398 kcal



Gomos de batata-doce
347 kcal



Tempeh básico
6 oz- 443 kcal

Lanches

415 kcal, 15g proteína, 17g carboidratos líquidos, 29g gordura



Pistaches
375 kcal



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal

Jantar

1225 kcal, 64g proteína, 110g carboidratos líquidos, 55g gordura



Seitan ao molho de amendoim
834 kcal



Pão naan
1 1/2 unidade(s)- 393 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 3540 kcal ● 233g proteína (26%) ● 95g gordura (24%) ● 393g carboidrato (44%) ● 44g fibra (5%)

Café da manhã

165 kcal, 4g proteína, 29g carboidratos líquidos, 2g gordura



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

Almoço

1400 kcal, 48g proteína, 160g carboidratos líquidos, 58g gordura



Iogurte de leite de soja
3 pote- 407 kcal



Sanduíche de queijo vegano grelhado
3 sanduíche(s)- 993 kcal

Lanches

360 kcal, 17g proteína, 56g carboidratos líquidos, 5g gordura



Cereal matinal com leite de amêndoa proteico
224 kcal



Cranberries secas
1/4 xícara- 136 kcal

Jantar

1125 kcal, 56g proteína, 144g carboidratos líquidos, 28g gordura



Lentilhas
347 kcal



Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue
779 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 3525 kcal ● 246g proteína (28%) ● 129g gordura (33%) ● 283g carboidrato (32%) ● 61g fibra (7%)

Café da manhã

500 kcal, 17g proteína, 58g carboidratos líquidos, 14g gordura



Torrada com abacate estilo Southwest
2 torrada(s)- 386 kcal



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal

Lanches

360 kcal, 17g proteína, 56g carboidratos líquidos, 5g gordura



Cereal matinal com leite de amêndoa proteico
224 kcal



Cranberries secas
1/4 xícara- 136 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

1050 kcal, 47g proteína, 21g carboidratos líquidos, 80g gordura



Tigela asiática low carb com tofu
589 kcal



Amendoins torrados
1/2 xícara(s)- 460 kcal

Jantar

1125 kcal, 56g proteína, 144g carboidratos líquidos, 28g gordura



Lentilhas
347 kcal



Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue
779 kcal

Day 5 3484 kcal ● 232g proteína (27%) ● 136g gordura (35%) ● 266g carboidrato (31%) ● 66g fibra (8%)

Café da manhã

500 kcal, 17g proteína, 58g carboidratos líquidos, 14g gordura



Torrada com abacate estilo Southwest
2 torrada(s)- 386 kcal



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal

Lanches

360 kcal, 17g proteína, 56g carboidratos líquidos, 5g gordura



Cereal matinal com leite de amêndoa proteico
224 kcal



Cranberries secas
1/4 xícara- 136 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

1090 kcal, 37g proteína, 76g carboidratos líquidos, 62g gordura



Sopa de lentilha com coco e especiarias
1089 kcal

Jantar

1045 kcal, 52g proteína, 73g carboidratos líquidos, 53g gordura



Leite de soja
3 2/3 xícara(s)- 311 kcal



Lentilhas ao curry
482 kcal



Pão de alho vegano simples
2 fatia(s)- 252 kcal

Day 6 3468 kcal ● 233g proteína (27%) ● 160g gordura (41%) ● 207g carboidrato (24%) ● 66g fibra (8%)

Café da manhã

460 kcal, 11g proteína, 17g carboidratos líquidos, 37g gordura



Smoothie verde super simples
230 kcal



Amendoins torrados
1/4 xícara(s)- 230 kcal

Lanches

385 kcal, 24g proteína, 38g carboidratos líquidos, 6g gordura



Barra proteica
1 barra- 245 kcal



Amoras
2 xícara(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

1090 kcal, 37g proteína, 76g carboidratos líquidos, 62g gordura



Sopa de lentilha com coco e especiarias
1089 kcal

Jantar

1045 kcal, 52g proteína, 73g carboidratos líquidos, 53g gordura



Leite de soja
3 2/3 xícara(s)- 311 kcal



Lentilhas ao curry
482 kcal



Pão de alho vegano simples
2 fatia(s)- 252 kcal

Day 7 3504 kcal ● 249g proteína (28%) ● 123g gordura (32%) ● 311g carboidrato (35%) ● 40g fibra (5%)

Café da manhã

460 kcal, 11g proteína, 17g carboidratos líquidos, 37g gordura



Smoothie verde super simples
230 kcal



Amendoins torrados
1/4 xícara(s)- 230 kcal

Lanches

385 kcal, 24g proteína, 38g carboidratos líquidos, 6g gordura



Barra proteica
1 barra- 245 kcal



Amoras
2 xícara(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

1140 kcal, 40g proteína, 156g carboidratos líquidos, 36g gordura



Pão naan
1 1/2 unidade(s)- 393 kcal



Curry de tofu com arroz
748 kcal

Jantar

1030 kcal, 65g proteína, 96g carboidratos líquidos, 41g gordura



Tenders de chik'n crocantes
13 tender(es)- 743 kcal



Melancia
8 oz- 82 kcal



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Bebidas

- ☐ água
44 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
33 concha (1/3 xícara cada) (1023g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
1 1/2 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
16 1/2 dente(s) (de alho) (49g)
- ☐ espinafre fresco
4 1/3 pacote (280 g) (1232g)
- ☐ batata-doce
2 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (560g)
- ☐ gengibre fresco
10 1/4 g (10g)
- ☐ cebolinha
2 2/3 médio (10,5 cm comprimento) (40g)
- ☐ cebola
2 médio (diâ. 6,5 cm) (223g)
- ☐ tomates
24 tomatinhos (408g)
- ☐ brócolis
3 3/4 xícara, picado (341g)
- ☐ espinafre picado congelado
1 embalagem (280 g) (284g)
- ☐ ketchup
3 1/4 colher de sopa (55g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ óleo
5 3/4 oz (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1 colher de sopa (16g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de sopa, moído (4g)
- ☐ curry em pó
2 colher de sopa (13g)
- ☐ páprica
4 pitada (1g)

Leguminosas e produtos derivados

Outro

- ☐ pasta de curry
2/3 oz (23g)
- ☐ iogurte de soja
3 recipiente(s) (451g)
- ☐ queijo vegano, fatiado
6 fatia(s) (121g)
- ☐ couve-flor ralada congelada
1 xícara, preparada (191g)
- ☐ guacamole, industrializado
1/2 xícara (124g)
- ☐ tomates em cubos
1 lata(s) (420g)
- ☐ leite de soja, sem açúcar
7 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ barra proteica (20g de proteína)
2 barra (100g)
- ☐ molho de curry
1/2 pote (425 g) (213g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
13 pedaços (332g)

Doces

- ☐ açúcar
2 colher de sopa (26g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
2/3 lbs (302g)
- ☐ arroz branco de grão longo
1/2 xícara (93g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ leite de coco enlatado
2 1/2 lata (mL)
- ☐ pistaches sem casca
1 xícara (123g)
- ☐ sementes de gergelim
1/2 colher de sopa (5g)

Produtos de panificação

- ☐ pão naan
4 1/2 pedaço(s) (405g)
- ☐ pão
16 oz (448g)

Cereais matinais

- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ molho de soja (tamari)
2 oz (mL)
- ☐ manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
- ☐ lentilhas, cruas
2 2/3 xícara (512g)
- ☐ tofu firme
2 1/2 lbs (1120g)
- ☐ amendoins torrados
1 xícara (146g)
- ☐ feijão refrito
1 xícara (242g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho de ostra
1/3 colher de chá (2g)
- ☐ molho de pimenta com alho
1/3 colher de chá (2g)
- ☐ molho barbecue
3/4 xícara (209g)

- ☐ aveia instantânea com sabor
3 sachê (129g)
- ☐ cereal matinal
3 porção (90g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacaxi enlatado
3 xícara, pedaços (543g)
- ☐ cranberries secas
3/4 xícara (120g)
- ☐ pêras
2 médio (356g)
- ☐ amoras
4 xícara (576g)
- ☐ abacaxi, congelado
1 xícara, pedaços (165g)
- ☐ melancia
8 oz (227g)

Lanches

- ☐ barra de granola rica em proteínas
1 barra (40g)
-

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.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Torrada com abacate estilo Southwest

2 torrada(s) - 386 kcal ● 17g proteína ● 13g gordura ● 36g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

espinafre fresco

1/4 xícara(s) (8g)

feijão refrito

1/2 xícara (121g)

guacamole, industrializado

4 colher de sopa (62g)

pão

2 fatia(s) (64g)

Para todas as 2 refeições:

espinafre fresco

1/2 xícara(s) (15g)

feijão refrito

1 xícara (242g)

guacamole, industrializado

1/2 xícara (124g)

pão

4 fatia(s) (128g)

1. Toste o pão, se desejar. Aqueça o feijão refrito transferindo-o para um recipiente próprio para micro-ondas e levando ao micro-ondas por 1-3 minutos, mexendo na metade do tempo.
2. Espalhe o feijão refrito sobre o pão e cubra com guacamole e espinafre. 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 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Smoothie verde super simples

230 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacaxi, congelado
1/2 xícara, pedaços (83g)
leite de coco enlatado
6 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
1/2 xícara(s) (15g)

Para todas as 2 refeições:

abacaxi, congelado
1 xícara, pedaços (165g)
leite de coco enlatado
3/4 xícara (mL)
espinafre fresco
1 xícara(s) (30g)

1. Bata o leite de coco e o espinafre no liquidificador até ficar completamente homogêneo.
2. Adicione os pedaços de abacaxi congelado e bata novamente, até ficar homogêneo.
3. Sirva.

Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados
4 colher de sopa (37g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados
1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.
-

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Espinafre salteado simples

398 kcal ● 14g proteína ● 29g gordura ● 9g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos

2 dente (de alho) (6g)

espinafre fresco

16 xícara(s) (480g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

sal

4 pitada (3g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos

4 dente (de alho) (12g)

espinafre fresco

32 xícara(s) (960g)

azeite

4 colher de sopa (mL)

sal

1 colher de chá (6g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Gomos de batata-doce

347 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 48g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, cortado em gomos

1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, cortado em gomos

2 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (560g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/2 colher de sopa (8g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3

iogurte de leite de soja

3 pote - 407 kcal ● 18g proteína ● 11g gordura ● 59g carboidrato ● 1g fibra



Rende 3 pote

iogurte de soja
3 recipiente(s) (451g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de queijo vegano grelhado

3 sanduíche(s) - 993 kcal ● 30g proteína ● 47g gordura ● 101g carboidrato ● 11g fibra



Rende 3 sanduíche(s)

queijo vegano, fatiado
6 fatia(s) (121g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
pão
6 fatia (192g)

1. Preequeça a frigideira em fogo médio-baixo com metade do óleo. Coloque uma fatia de pão na frigideira e cubra com o queijo e a outra fatia de pão. Grelhe até dourar levemente - retire da frigideira e adicione o óleo restante. Vire o sanduíche e grelhe o outro lado. Continue até o queijo derreter.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Tigela asiática low carb com tofu

589 kcal ● 30g proteína ● 44g gordura ● 12g carboidrato ● 8g fibra



alho, picado

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

tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha

1/2 lbs (213g)

sementes de gergelim

1/2 colher de sopa (5g)

óleo

2 1/4 colher de sopa (mL)

gengibre fresco, picado

1/2 colher de sopa (3g)

molho de soja (tamari)

3 colher de sopa (mL)

couve-flor ralada congelada

1 xícara, preparada (191g)

brócolis

3/4 xícara, picado (68g)

1. Corte o tofu em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Em uma frigideira em fogo médio, aqueça cerca de 1/3 do óleo, reservando o restante para depois. Adicione o tofu e cozinhe até dourar dos dois lados.
3. Enquanto isso, prepare a couve-flor ralada conforme a embalagem e também prepare o molho misturando o molho de soja, o gengibre, o alho, as sementes de gergelim e o restante do óleo em uma tigela pequena.
4. Quando o tofu estiver quase pronto, abaixe o fogo e despeje cerca de metade do molho. Mexa e continue cozinhando por mais um minuto ou até o molho ser principalmente absorvido.
5. Em uma tigela, coloque a couve-flor ralada e o tofu, e reserve.
6. Adicione o brócolis à frigideira e cozinhe por alguns minutos até amolecer.
7. Adicione o brócolis e o restante do molho à tigela com a couve-flor e o tofu. Sirva.

Amendoins torrados

1/2 xícara(s) - 460 kcal ● 18g proteína ● 37g gordura ● 9g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

amendoins torrados

1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Sopa de lentilha com coco e especiarias

1089 kcal ● 37g proteína ● 62g gordura ● 76g carboidrato ● 20g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, cortado em cubos

1/2 grande (75g)

alho, cortado em cubos

2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

gingibre fresco, cortado em cubos

1 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)

espinafre picado congelado

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

óleo

1 colher de sopa (mL)

curry em pó

1 colher de sopa (6g)

leite de coco enlatado

1/2 lata (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

água

2 1/2 xícara(s) (mL)

tomates em cubos

1/2 lata(s) (210g)

páprica

2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, cortado em cubos

1 grande (150g)

alho, cortado em cubos

5 dente(s) (de alho) (15g)

gingibre fresco, cortado em cubos

2 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)

espinafre picado congelado

1 embalagem (280 g) (284g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

curry em pó

2 colher de sopa (13g)

leite de coco enlatado

1 lata (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1 xícara (192g)

água

5 xícara(s) (mL)

tomates em cubos

1 lata(s) (420g)

páprica

4 pitada (1g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio e adicione as cebolas. Cozinhe até ficarem translúcidas, cerca de 7 minutos.
2. Acrescente o alho e o gengibre e cozinhe, mexendo frequentemente, por cerca de 4 minutos.
3. Adicione o curry em pó e a páprica e cozinhe por 1 minuto, mexendo sempre.
4. Junte o leite de coco, as lentilhas e a água. Leve a ferver, reduza o fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos.
5. Pique o espinafre congelado e acrescente à sopa junto com os tomates. Mexa frequentemente.
6. Quando o espinafre tiver descongelado e a sopa estiver aquecida por completo, sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Pão naan

1 1/2 unidade(s) - 393 kcal ● 13g proteína ● 8g gordura ● 65g carboidrato ● 3g fibra

Rende 1 1/2 unidade(s)

pão naan

1 1/2 pedaço(s) (135g)



1. A receita não possui instruções.

Curry de tofu com arroz

748 kcal ● 27g proteína ● 29g gordura ● 90g carboidrato ● 5g fibra



arroz branco de grão longo

1/2 xícara (93g)

tofu firme

1/2 lbs (227g)

óleo

1 colher de chá (mL)

molho de curry

1/2 pote (425 g) (213g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem.\r\nEscorra e enxágue o tofu. Seque e pressione gentilmente para remover o excesso de líquido.\r\nCorte o tofu em cubos de tamanho aproximado para mordida.\r\nAqueça o óleo em uma frigideira em fogo alto. Adicione o tofu e não mexa até que o fundo esteja dourado, cerca de 5 minutos.\r\nDepois mexa gentilmente e continue cozinhando até que todos os lados estejam dourados.\r\nDespeje o molho curry. Leve para ferver em fogo brando e cozinhe até aquecer completamente.\r\nSirva o curry de tofu sobre o arroz.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Pistaches

375 kcal  13g proteína  28g gordura  11g carboidrato  6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca
1 xícara (123g)

- 1. A receita não possui instruções.

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 2 refeições:

tomates
24 tomatinhos (408g)

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

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Cereal matinal com leite de amêndoa proteico

224 kcal ● 17g proteína ● 5g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

cereal matinal

1 porção (30g)

leite de amêndoa sem açúcar

1/2 xícara (mL)

Para todas as 3 refeições:

pó proteico

1 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(47g)

cereal matinal

3 porção (90g)

leite de amêndoa sem açúcar

1 1/2 xícara (mL)

1. Misture o pó de proteína e o leite de amêndoa em uma tigela até não haver grumos. Adicione o cereal.\nProcure 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.

Cranberries secas

1/4 xícara - 136 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cranberries secas

4 colher de sopa (40g)

Para todas as 3 refeições:

cranberries secas

3/4 xícara (120g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Barra proteica

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra proteica (20g de proteína)
1 barra (50g)

Para todas as 2 refeições:

barra proteica (20g de proteína)
2 barra (100g)

1. A receita não possui instruções.

Amoras

2 xícara(s) - 139 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amoras
2 xícara (288g)

Para todas as 2 refeições:

amoras
4 xícara (576g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Seitan ao molho de amendoim

834 kcal ● 51g proteína ● 48g gordura ● 45g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

gingibre fresco, picado

1/4 colher de sopa (1g)

cebolinha, picado

1 1/3 médio (10,5 cm comprimento) (20g)

espinafre fresco, picado

1/3 maço (113g)

molho de ostra

1 1/3 pitada (1g)

molho de pimenta com alho

1 1/3 pitada (1g)

molho de soja (tamari)

1/3 colher de chá (mL)

pasta de curry

1/3 colher de chá (2g)

cebola, picado

1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)

óleo

1 colher de chá (mL)

açúcar

1 colher de sopa (13g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

seitan, estilo frango

1/3 lbs (151g)

leite de coco enlatado

1/3 lata (mL)

alho, picado

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

Para todas as 2 refeições:

gingibre fresco, picado

1/2 colher de sopa (3g)

cebolinha, picado

2 2/3 médio (10,5 cm comprimento) (40g)

espinafre fresco, picado

2/3 maço (227g)

molho de ostra

1/3 colher de chá (2g)

molho de pimenta com alho

1/3 colher de chá (2g)

molho de soja (tamari)

1/4 colher de sopa (mL)

pasta de curry

1/4 colher de sopa (3g)

cebola, picado

2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (73g)

óleo

2 colher de chá (mL)

açúcar

2 colher de sopa (26g)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

seitan, estilo frango

2/3 lbs (302g)

leite de coco enlatado

2/3 lata (mL)

alho, picado

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

1. Combine o gengibre, o alho e a pasta de curry em uma tigela pequena. Aos poucos, despeje 1/4 de xícara de leite de coco, mexendo até a mistura ficar homogênea. Misture delicadamente o seitan, cobrindo-o com a marinada. Leve à geladeira por 30 minutos a 1 hora. Quanto mais tempo deixar, mais saboroso ficará o seitan!
2. Misture o restante do leite de coco, a manteiga de amendoim, o açúcar, o óleo vegetal, o molho de soja, o molho de pimenta com alho e o molho de ostra em uma tigela média. Não se preocupe se não ficar totalmente homogêneo: ao cozinhar, os ingredientes se incorporarão bem. Reserve o molho.
3. Unte levemente uma frigideira grande com spray de cozinha; adicione a cebola picada; cozinhe em fogo alto por 3 a 4 minutos, até que a cebola esteja macia. Acrescente o seitan e cozinhe até aquecer totalmente, cerca de 7 minutos. Despeje o molho e mexa para combinar. Misture o espinafre e as cebolinhas; cozinhe por 3 minutos, ou até que o molho engrosse e o espinafre esteja cozido.

Pão naan

1 1/2 unidade(s) - 393 kcal ● 13g proteína ● 8g gordura ● 65g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pão naan

1 1/2 pedaço(s) (135g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan

3 pedaço(s) (270g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1 pitada (1g)

água

2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

sal

2 pitada (2g)

água

4 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1 xícara (192g)

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.

Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue

779 kcal ● 32g proteína ● 27g gordura ● 93g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

molho barbecue

6 colher de sopa (105g)

abacaxi enlatado

1 1/2 xícara, pedaços (272g)

tofu firme

3/4 lbs (340g)

brócolis

1 1/2 xícara, picado (137g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

molho barbecue

3/4 xícara (209g)

abacaxi enlatado

3 xícara, pedaços (543g)

tofu firme

1 1/2 lbs (680g)

brócolis

3 xícara, picado (273g)

1. Escorra o tofu. Seque com um pano e pressione suavemente para remover o excesso de líquido. Corte em tiras e passe no óleo.
Aqueça uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e não vire até que o fundo esteja dourado, cerca de 5 minutos. Vire e cozinhe por mais 3-5 minutos até o tofu ficar crocante. Retire da frigideira e reserve.
Adicione o brócolis à frigideira com um pouco de água e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até ficar no vapor e macio, cerca de 5 minutos.
Despeje o molho barbecue sobre o tofu para cobri-lo. Sirva o tofu ao lado do brócolis e do abacaxi.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Leite de soja

3 2/3 xícara(s) - 311 kcal ● 26g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite de soja, sem açúcar
3 2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja, sem açúcar
7 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lentilhas ao curry

482 kcal ● 18g proteína ● 25g gordura ● 40g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pasta de curry
2 colher de chá (10g)
leite de coco enlatado
1/2 xícara (mL)
sal
2/3 pitada (1g)
água
2/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas
1/3 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

pasta de curry
4 colher de chá (20g)
leite de coco enlatado
16 colher de sopa (mL)
sal
1 1/3 pitada (1g)
água
1 1/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas
2/3 xícara (128g)

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.

Pão de alho vegano simples

2 fatia(s) - 252 kcal ● 8g proteína ● 11g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado fino
2 dente(s) (de alho) (6g)
azeite
2 colher de chá (mL)
pão
2 fatia (64g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado fino
4 dente(s) (de alho) (12g)
azeite
4 colher de chá (mL)
pão
4 fatia (128g)

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

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Tenders de chik'n crocantes

13 tender(es) - 743 kcal ● 53g proteína ● 29g gordura ● 67g carboidrato ● 0g fibra



Rende 13 tender(es)

ketchup

3 1/4 colher de sopa (55g)

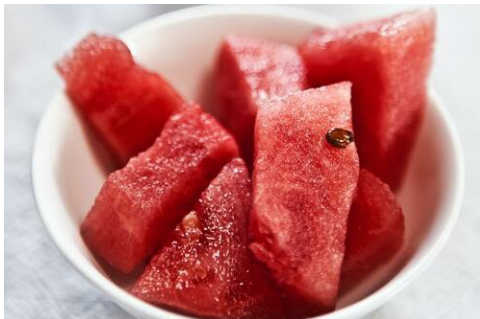
tenders 'chik'n' sem carne

13 pedaços (332g)

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

Melancia

8 oz - 82 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz

melancia

8 oz (227g)

1. Corte a melancia e sirva.

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 barra(s)

barra de granola rica em proteínas

1 barra (40g)

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.