

Meal Plan - Plano alimentar vegano baixo em carboidratos de 1500 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 1471 kcal ● 98g proteína (27%) ● 70g gordura (43%) ● 79g carboidrato (21%) ● 32g fibra (9%)

Café da manhã

285 kcal, 16g proteína, 7g carboidratos líquidos, 19g gordura



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal



Sementes de girassol
180 kcal



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal

Lanches

140 kcal, 3g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura



Chips de couve
138 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

495 kcal, 24g proteína, 32g carboidratos líquidos, 25g gordura



Couve salteada
242 kcal



Hambúrguer vegetal
2 hambúrguer- 254 kcal

Jantar

390 kcal, 18g proteína, 30g carboidratos líquidos, 16g gordura



Sopa de grão-de-bico com couve
273 kcal



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal

Day 2

1503 kcal ● 97g proteína (26%) ● 88g gordura (53%) ● 61g carboidrato (16%) ● 19g fibra (5%)

Café da manhã

285 kcal, 16g proteína, 7g carboidratos líquidos, 19g gordura



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal



Sementes de girassol

180 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Lanches

140 kcal, 3g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura



Chips de couve

138 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

415 kcal, 20g proteína, 32g carboidratos líquidos, 21g gordura



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Tenders de chik'n crocantes

3 tender(es)- 171 kcal



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 173 kcal

Jantar

500 kcal, 21g proteína, 14g carboidratos líquidos, 38g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal



Tomates assados

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



Tofu picante com sriracha e amendoim

171 kcal

Day 3

1537 kcal ● 97g proteína (25%) ● 85g gordura (50%) ● 72g carboidrato (19%) ● 22g fibra (6%)

Café da manhã

205 kcal, 5g proteína, 22g carboidratos líquidos, 9g gordura



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim
1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

175 kcal, 4g proteína, 8g carboidratos líquidos, 13g gordura



Gomos de pimentão assados com queijo vegano
2 gomo(s)- 68 kcal



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal



Nozes
1/8 xícara(s)- 87 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

575 kcal, 25g proteína, 11g carboidratos líquidos, 45g gordura



Espinafre salteado simples
149 kcal



Tofu empanado em nozes (vegano)
426 kcal

Jantar

415 kcal, 27g proteína, 29g carboidratos líquidos, 19g gordura



Leite de soja
1 2/3 xícara(s)- 141 kcal



Nuggets Chik'n
5 nuggets- 276 kcal

Day 4

1537 kcal ● 97g proteína (25%) ● 85g gordura (50%) ● 72g carboidrato (19%) ● 22g fibra (6%)

Café da manhã

205 kcal, 5g proteína, 22g carboidratos líquidos, 9g gordura



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim
1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

175 kcal, 4g proteína, 8g carboidratos líquidos, 13g gordura



Gomos de pimentão assados com queijo vegano
2 gomo(s)- 68 kcal



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal



Nozes
1/8 xícara(s)- 87 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

575 kcal, 25g proteína, 11g carboidratos líquidos, 45g gordura



Espinafre salteado simples
149 kcal



Tofu empanado em nozes (vegano)
426 kcal

Jantar

415 kcal, 27g proteína, 29g carboidratos líquidos, 19g gordura



Leite de soja
1 2/3 xícara(s)- 141 kcal



Nuggets Chik'n
5 nuggets- 276 kcal

Day 5

1460 kcal ● 102g proteína (28%) ● 67g gordura (41%) ● 82g carboidrato (23%) ● 31g fibra (9%)

Café da manhã

205 kcal, 5g proteína, 22g carboidratos líquidos, 9g gordura



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

175 kcal, 4g proteína, 8g carboidratos líquidos, 13g gordura



Gomos de pimentão assados com queijo vegano

2 gomo(s)- 68 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

440 kcal, 26g proteína, 32g carboidratos líquidos, 18g gordura



Pistaches

188 kcal



Beterrabas

6 beterrabas- 145 kcal



Farelos veganos

3/4 xícara(s)- 110 kcal

Jantar

475 kcal, 31g proteína, 19g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salada de seitan

359 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Day 6

1456 kcal ● 104g proteína (28%) ● 81g gordura (50%) ● 51g carboidrato (14%) ● 27g fibra (8%)

Café da manhã

230 kcal, 18g proteína, 7g carboidratos líquidos, 13g gordura



Smoothie proteico de morango sem laticínios

230 kcal

Lanches

145 kcal, 8g proteína, 6g carboidratos líquidos, 9g gordura



Chocolate amargo

1 quadrado(s)- 60 kcal



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

445 kcal, 10g proteína, 19g carboidratos líquidos, 31g gordura



Zoodles com molho de abacate

235 kcal



Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s)- 209 kcal

Jantar

475 kcal, 31g proteína, 19g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salada de seitan

359 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Day 7

1497 kcal ● 98g proteína (26%) ● 74g gordura (45%) ● 76g carboidrato (20%) ● 34g fibra (9%)

Café da manhã

230 kcal, 18g proteína, 7g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Smoothie proteico de morango sem laticínios](#)
230 kcal

Almoço

445 kcal, 10g proteína, 19g carboidratos líquidos, 31g gordura



[Zoodles com molho de abacate](#)
235 kcal



[Castanhas de caju torradas](#)
1/4 xícara(s)- 209 kcal

Lanches

145 kcal, 8g proteína, 6g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Chocolate amargo](#)
1 quadrado(s)- 60 kcal



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

Jantar

515 kcal, 25g proteína, 44g carboidratos líquidos, 20g gordura



[Salada simples de couve e abacate](#)
230 kcal



[Salteado de Chik'n](#)
285 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)
1 1/2 dosador- 164 kcal

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
3 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
1 2/3 oz (mL)
- ☐ maionese vegana
3 colher de sopa (45g)
- ☐ molho para salada
2 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ folhas de couve
18 oz (512g)
- ☐ tomates
9 médio inteiro (6 cm diâ.) (1112g)
- ☐ alho
6 dente(s) (de alho) (18g)
- ☐ ketchup
3 1/4 colher de sopa (55g)
- ☐ espinafre fresco
16 xícara(s) (480g)
- ☐ pimentão
2 médio (238g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
6 beterraba(s) (300g)
- ☐ abobrinha
1 grande (323g)
- ☐ cenouras
1 pequeno (14 cm) (50g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/2 colher de sopa (10g)
- ☐ pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
- ☐ mostarda Dijon
1 1/2 colher de sopa (23g)
- ☐ manjerição fresco
1 xícara, folhas inteiras (24g)

Outro

- ☐ leite de soja, sem açúcar
7 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
- ☐ molho de pimenta sriracha
3/8 colher de sopa (6g)

Bebidas

- ☐ água
12 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
1 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó, baunilha
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico enlatado
1/2 lata (224g)
- ☐ amendoins torrados
1/2 xícara (82g)
- ☐ molho de soja (tamari)
3/4 oz (mL)
- ☐ manteiga de amendoim
1/4 xícara (56g)
- ☐ tofu firme
15 1/2 oz (439g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
3/4 xícara (75g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
2 xícara(s) (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ nectarina
1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)
- ☐ suco de limão
1 3/4 fl oz (mL)
- ☐ laranja
3 laranja (462g)
- ☐ abacates
2 abacate(s) (402g)
- ☐ morangos congelados
2/3 xícara, sem descongelar (98g)
- ☐ limão
1/2 pequeno (29g)

Lanches

- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
1 1/2 bolos (14g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
3 pedaços (77g)
- ☐ queijo vegano ralado
1 1/2 oz (43g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
10 nuggets (215g)
- ☐ levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
- ☐ tiras veganas chik'n
2 1/2 oz (71g)

- ☐ seitan
6 oz (170g)
- ☐ arroz integral
3 colher de sopa (36g)

Doces

- ☐ chocolate amargo 70-85%
2 quadrado(s) (20g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
2 oz (57g)
 - ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)
 - ☐ nozes
1/4 lbs (95g)
 - ☐ pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)
 - ☐ manteiga de amêndoa
2 colher de sopa (32g)
 - ☐ castanhas de caju torradas
1/2 xícara (69g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Leite de soja

1 xícara(s) - 85 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
2 oz (57g)

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.

Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz - 120 kcal  4g proteína  8g gordura  6g carboidrato  1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bolachas de arroz, qualquer sabor
1/2 bolos (5g)
manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)

Para todas as 3 refeições:
bolachas de arroz, qualquer sabor
1 1/2 bolos (14g)
manteiga de amendoim
3 colher de sopa (48g)

- 1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

Laranja

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja
1 laranja (154g)

Para todas as 3 refeições:
laranja
3 laranja (462g)

- 1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Smoothie proteico de morango sem laticínios

230 kcal ● 18g proteína ● 13g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

morangos congelados

1/3 xícara, sem descongelar (49g)

leite de amêndoa sem açúcar

1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó, baunilha

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

manteiga de amêndoa

1 colher de sopa (16g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

morangos congelados

2/3 xícara, sem descongelar (98g)

leite de amêndoa sem açúcar

1 xícara(s) (mL)

proteína em pó, baunilha

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

manteiga de amêndoa

2 colher de sopa (32g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata. Adicione água, se necessário, para deixar o smoothie menos espesso.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Couve salteada

242 kcal ● 4g proteína ● 19g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



óleo

4 colher de chá (mL)

folhas de couve

4 xícara, picada (160g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 254 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Rende 2 hambúrguer

hambúrguer vegetal

2 hambúrguer (142g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Nectarina

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



Rende 1 nectarina(s)

nectarina, sem caroço

1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

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

Tenders de chik'n crocantes

3 tender(es) - 171 kcal ● 12g proteína ● 7g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 tender(es)

ketchup

3/4 colher de sopa (13g)

tenders 'chik'n' sem carne

3 pedaços (77g)

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

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 173 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/6 xícara(s)

amendoins torrados

3 colher de sopa (27g)

1. A receita não possui instruções.
-

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Espinafre salteado simples

149 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos

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

espinafre fresco

6 xícara(s) (180g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos

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

espinafre fresco

12 xícara(s) (360g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

sal

3 pitada (2g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

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.

Tofu empanado em nozes (vegano)

426 kcal ● 20g proteína ● 34g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos

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

tofu firme, escorrido

6 oz (170g)

nozes

4 colher de sopa, picada (29g)

maionese vegana

1 1/2 colher de sopa (23g)

mostarda Dijon

3/4 colher de sopa (11g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos

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

tofu firme, escorrido

3/4 lbs (340g)

nozes

1/2 xícara, picada (58g)

maionese vegana

3 colher de sopa (45g)

mostarda Dijon

1 1/2 colher de sopa (23g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga e reserve.
2. Corte o tofu em tiras de aproximadamente 2 onças. Envolve as tiras em um pano limpo e pressione para retirar o excesso de água.
3. Tempere o tofu com sal e pimenta a gosto. Reserve.
4. Em uma tigela pequena, misture a maionese vegana, a mostarda dijon, o alho e o suco de limão.
5. Usando uma colher, pegue cerca de metade da mistura de maionese (reservando a outra metade para o molho) e espalhe uniformemente sobre todas as tiras de tofu, deixando a base sem cobertura.
6. Pressione as nozes picadas até que todos os lados estejam cobertos, também deixando a base sem cobertura.
7. Coloque o tofu na assadeira e asse por cerca de 20 minutos até o tofu aquecer e as nozes tostarem.
8. Sirva com a metade restante da mistura de maionese.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Pistaches

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



pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

1. A receita não possui instruções.

Beterrabas

6 beterrabas - 145 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 6g fibra



Rende 6 beterrabas

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
6 beterraba(s) (300g)

1. Fatie as beterrabas. Tempere com sal/pimenta (opcional: também tempere com alecrim ou um fio de vinagre balsâmico) e sirva.

Farelos veganos

3/4 xícara(s) - 110 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Rende 3/4 xícara(s)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
3/4 xícara (75g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Zoodles com molho de abacate

235 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 9g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, descascado e sem sementes

1/2 abacate(s) (101g)

abobrinha

1/2 grande (162g)

manjeriço fresco

1/2 xícara, folhas inteiras (12g)

tomates, cortado ao meio

5 tomatinhos (85g)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

água

1/6 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

abacates, descascado e sem sementes

1 abacate(s) (201g)

abobrinha

1 grande (323g)

manjeriço fresco

1 xícara, folhas inteiras (24g)

tomates, cortado ao meio

10 tomatinhos (170g)

suco de limão

3 colher de sopa (mL)

água

1/3 xícara(s) (mL)

1. Usando um espiralizador ou um descascador, faça os noodles de abobrinha.
2. Coloque a água, o suco de limão, o abacate e o manjeriço no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
3. Em uma tigela, misture os noodles de abobrinha, os tomates e o molho e mexa delicadamente até ficarem bem envolvidos. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.
4. Observação: embora esta receita fique melhor fresca, ela pode ser conservada na geladeira por um ou dois dias.

Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s) - 209 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

castanhas de caju torradas

4 colher de sopa (34g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas

1/2 xícara (69g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Chips de couve

138 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

2 colher de chá (mL)

folhas de couve

2/3 maço (113g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

4 colher de chá (mL)

folhas de couve

1 1/3 maço (227g)

sal

1/2 colher de sopa (8g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Separe as folhas dos talos e rasgue as folhas em pedaços do tamanho de uma mordida.
3. Lave a couve e seque completamente (se ainda estiver úmida, vai afetar muito o resultado do cozimento).
4. Regue um pouco de azeite sobre as folhas (seja conservador com o óleo, pois muito óleo pode deixar os chips moles).
5. Espalhe as folhas na assadeira e polvilhe com sal.
6. Asse por cerca de 10-15 minutos — até as bordas ficarem douradas, mas não queimadas.
7. Sirva.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Gomos de pimentão assados com queijo vegano

2 gomo(s) - 68 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo vegano ralado

1/2 oz (14g)

pimentão

1/2 médio (60g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

queijo vegano ralado

1 1/2 oz (43g)

pimentão

1 1/2 médio (179g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno ou torradeira a 400°F (200°C).\r\nCorte as laterais do pimentão para formar gomos, 4 por pimentão.\r\nEsfregue os gomos com óleo e tempere com uma pitada de sal e pimenta. Coloque os gomos em uma assadeira forrada e asse por 15 minutos.\r\nRetire a assadeira do forno e coloque o queijo vegano dentro dos gomos. Asse por mais 7 minutos até que o queijo esteja borbulhante.\r\nSirva e aproveite.

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 3 refeições:

tomates
18 tomatinhos (306g)

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

Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes
2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 3 refeições:

nozes
6 colher de sopa, sem casca (38g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Chocolate amargo

1 quadrado(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chocolate amargo 70-85%
1 quadrado(s) (10g)

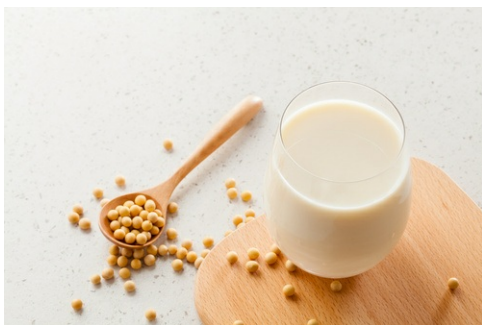
Para todas as 2 refeições:

chocolate amargo 70-85%
2 quadrado(s) (20g)

1. A receita não possui instruções.

Leite de soja

1 xícara(s) - 85 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite de soja, sem açúcar

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja, sem açúcar

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal ● 13g proteína ● 7g gordura ● 28g carboidrato ● 11g fibra



grão-de-bico enlatado, escorrido

1/2 lata (224g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

alho, picado fino

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

caldo de legumes

2 xícara(s) (mL)

folhas de couve, picado

1 xícara, picada (40g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/8 xícara(s)

amendoins torrados

2 colher de sopa (18g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Sementes de abóbora

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



sementes de abóbora, torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

1. A receita não possui instruções.

Tomates assados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g proteína ● 12g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 1/2 tomate(s)

tomates

2 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (228g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Tofu picante com sriracha e amendoim

171 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



óleo

1/4 colher de sopa (mL)

água

1/8 xícara(s) (mL)

molho de soja (tamari)

1/2 colher de chá (mL)

manteiga de amendoim

1/2 colher de sopa (8g)

molho de pimenta sriracha

3/8 colher de sopa (6g)

alho, picado fino

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

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

1/4 lbs (99g)

1. Misture sriracha, manteiga de amendoim, alho, molho de soja, água e um pouco de sal em uma tigela pequena. Reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo alto. Frite o tofu em cubos até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
3. Despeje o molho na frigideira e mexa frequentemente. Cozinhe até o molho reduzir e ficar crocante em alguns pontos, cerca de 4-5 minutos.
4. Sirva.

Jantar 3

Comer em dia 3 e dia 4

Leite de soja

1 2/3 xícara(s) - 141 kcal 12g proteína 8g gordura 3g carboidrato 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite de soja, sem açúcar
1 2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

- 1. A receita não possui instruções.

Nuggets Chik'n

5 nuggets - 276 kcal 15g proteína 11g gordura 26g carboidrato 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nuggets veganos tipo frango
5 nuggets (108g)
ketchup
1 1/4 colher de sopa (21g)

Para todas as 2 refeições:

nuggets veganos tipo frango
10 nuggets (215g)
ketchup
2 1/2 colher de sopa (43g)

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

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

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)

levadura 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)

levadura 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.

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados

2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados

4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada simples de couve e abacate

230 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 9g carboidrato ● 9g fibra



limão, espremido

1/2 pequeno (29g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

folhas de couve, picado

1/2 maço (85g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Salteado de Chik'n

285 kcal ● 21g proteína ● 5g gordura ● 34g carboidrato ● 5g fibra



pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas

1/2 médio (60g)

tiras veganas chik'n

2 1/2 oz (71g)

cenouras, cortado em tiras finas

1 pequeno (14 cm) (50g)

molho de soja (tamari)

2 1/2 colher de chá (mL)

água

3/8 xícara(s) (mL)

arroz integral

3 colher de sopa (36g)

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

1 1/2 dosador - 164 kcal ● 36g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

Para todas as 7 refeições:

água

10 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

10 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(326g)

- 1. A receita não possui instruções.