

Meal Plan - Plano alimentar vegano baixo em carboidratos de 1900 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

1909 kcal ● 141g proteína (30%) ● 78g gordura (37%) ● 113g carboidrato (24%) ● 47g fibra (10%)

Café da manhã

395 kcal, 13g proteína, 25g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Sementes de girassol](#)

180 kcal



[Maçã](#)

1 maçã(s)- 105 kcal



[Amêndoas torradas](#)

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Lanches

225 kcal, 29g proteína, 6g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Talos de aipo](#)

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



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

210 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

Almoço

405 kcal, 13g proteína, 25g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Tomates-cereja](#)

12 tomates-cereja- 42 kcal



[Salada de vagem, beterraba e pepitas](#)

360 kcal

Jantar

670 kcal, 38g proteína, 55g carboidratos líquidos, 22g gordura



[Leite de soja](#)

3 1/4 xícara(s)- 275 kcal



[Zoodles marinara](#)

394 kcal

Day 2

1909 kcal ● 141g proteína (30%) ● 78g gordura (37%) ● 113g carboidrato (24%) ● 47g fibra (10%)

Café da manhã

395 kcal, 13g proteína, 25g carboidratos líquidos, 23g gordura



Sementes de girassol
180 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Lanches

225 kcal, 29g proteína, 6g carboidratos líquidos, 8g gordura



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoa)
210 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

405 kcal, 13g proteína, 25g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal



Salada de vagem, beterraba e pepitas
360 kcal

Jantar

670 kcal, 38g proteína, 55g carboidratos líquidos, 22g gordura



Leite de soja
3 1/4 xícara(s)- 275 kcal



Zoodles marinara
394 kcal

Day 3

1934 kcal ● 131g proteína (27%) ● 92g gordura (43%) ● 113g carboidrato (23%) ● 33g fibra (7%)

Café da manhã

350 kcal, 12g proteína, 16g carboidratos líquidos, 25g gordura



Aipo com manteiga de amendoim
109 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim
1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal

Lanches

275 kcal, 3g proteína, 18g carboidratos líquidos, 21g gordura



Queijo vegano
3 cubo de 1"- 273 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

535 kcal, 34g proteína, 38g carboidratos líquidos, 24g gordura



Leite de soja
2 xícara(s)- 169 kcal



Nuggets Chik'n
6 2/3 nuggets- 368 kcal

Jantar

560 kcal, 33g proteína, 40g carboidratos líquidos, 21g gordura



Feijão-lima regado com azeite de oliva
161 kcal



Refogado de couve-flor com espinafre
2 xícara(s)- 142 kcal



Hambúrguer vegetal
2 hambúrguer- 254 kcal

Day 4

1934 kcal ● 131g proteína (27%) ● 92g gordura (43%) ● 113g carboidrato (23%) ● 33g fibra (7%)

Café da manhã

350 kcal, 12g proteína, 16g carboidratos líquidos, 25g gordura



Aipo com manteiga de amendoim
109 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim
1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal

Lanches

275 kcal, 3g proteína, 18g carboidratos líquidos, 21g gordura



Queijo vegano
3 cubo de 1"- 273 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

535 kcal, 34g proteína, 38g carboidratos líquidos, 24g gordura



Leite de soja
2 xícara(s)- 169 kcal



Nuggets Chik'n
6 2/3 nuggets- 368 kcal

Jantar

560 kcal, 33g proteína, 40g carboidratos líquidos, 21g gordura



Feijão-lima regado com azeite de oliva
161 kcal



Refogado de couve-flor com espinafre
2 xícara(s)- 142 kcal



Hambúrguer vegetal
2 hambúrguer- 254 kcal

Day 5

1931 kcal ● 145g proteína (30%) ● 101g gordura (47%) ● 89g carboidrato (18%) ● 22g fibra (5%)

Café da manhã

350 kcal, 12g proteína, 16g carboidratos líquidos, 25g gordura



Aipo com manteiga de amendoim
109 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim
1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal

Lanches

275 kcal, 3g proteína, 18g carboidratos líquidos, 21g gordura



Queijo vegano
3 cubo de 1"- 273 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

540 kcal, 36g proteína, 19g carboidratos líquidos, 32g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal



Salada de seitan
359 kcal

Jantar

550 kcal, 46g proteína, 35g carboidratos líquidos, 22g gordura



Milho e feijão-lima salteados
179 kcal



Leite de soja
1 1/2 xícara(s)- 127 kcal



Seitan simples
4 oz- 244 kcal

Day 6

1884 kcal ● 149g proteína (32%) ● 83g gordura (40%) ● 98g carboidrato (21%) ● 38g fibra (8%)

Café da manhã

370 kcal, 11g proteína, 29g carboidratos líquidos, 17g gordura



Torrada de abacate
2 fatia(s)- 336 kcal



Framboesas
1/2 xícara(s)- 36 kcal

Lanches

205 kcal, 8g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura



Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas
1 torrada(s)- 203 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

540 kcal, 36g proteína, 19g carboidratos líquidos, 32g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal



Salada de seitan
359 kcal

Jantar

550 kcal, 46g proteína, 35g carboidratos líquidos, 22g gordura



Milho e feijão-lima salteados
179 kcal



Leite de soja
1 1/2 xícara(s)- 127 kcal



Seitan simples
4 oz- 244 kcal

Day 7

1853 kcal ● 135g proteína (29%) ● 91g gordura (44%) ● 86g carboidrato (18%) ● 38g fibra (8%)

Café da manhã

370 kcal, 11g proteína, 29g carboidratos líquidos, 17g gordura



Torrada de abacate
2 fatia(s)- 336 kcal



Framboesas
1/2 xícara(s)- 36 kcal

Lanches

205 kcal, 8g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura



Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas
1 torrada(s)- 203 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

520 kcal, 25g proteína, 18g carboidratos líquidos, 33g gordura



Abacate
176 kcal



Seitan com alho e pimenta
228 kcal



Salada simples de couve e abacate
115 kcal

Jantar

540 kcal, 44g proteína, 23g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salsichas veganas com purê de couve-flor
1 1/2 salsicha(s)- 541 kcal

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
2 oz (57g)
- ☐ amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/4 lbs (103g)
- ☐ sementes de linhaça
2 pitada (2g)
- ☐ manteiga de amêndoa
2 colher de sopa (32g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)
- ☐ abacates
2 1/4 abacate(s) (452g)
- ☐ framboesas
5 2/3 oz (161g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
- ☐ limão
1/4 pequeno (15g)

Outro

- ☐ leite de soja, sem açúcar
13 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
- ☐ queijo vegano em bloco
9 cubo de 2,5 cm (255g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
13 1/3 nuggets (287g)
- ☐ couve-flor ralada congelada
4 xícara, congelada (424g)
- ☐ hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)
- ☐ levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
- ☐ salsicha vegana
1 1/2 salsicha (150g)
- ☐ couve-flor congelada
1 xícara (128g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ abobrinha
7 médio (1372g)
- ☐ aipo cru
7 talo médio (19-20 cm de comprimento) (280g)
- ☐ tomates
36 tomatinhos (612g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
3 beterraba(s) (150g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
3 1/2 xícara (910g)

Bebidas

- ☐ pó proteico
16 concha (1/3 xícara cada) (496g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
2 xícara (mL)
- ☐ água
14 xícara (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ vinagrete balsâmico
6 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite
1 oz (mL)
- ☐ óleo
1 2/3 oz (mL)
- ☐ molho para salada
2 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/4 colher de sopa (4g)
- ☐ pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ manteiga de amendoim
1/2 xícara (144g)

Lanches

- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
3 bolos (27g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
16 2/3 oz (473g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
6 3/4 oz (192g)

- ☐ **vagens frescas**
2 1/4 xícara, pedaços de 1,3 cm (225g)
 - ☐ **ketchup**
3 1/3 colher de sopa (57g)
 - ☐ **feijão-lima congelado**
1 1/6 embalagem (280 g) (333g)
 - ☐ **espinafre fresco**
6 xícara(s) (180g)
 - ☐ **alho**
5 dente(s) (de alho) (15g)
 - ☐ **grãos de milho congelados**
3/4 xícara (102g)
 - ☐ **pimentão verde**
2 colher de chá, picada (6g)
 - ☐ **cebola**
5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (66g)
 - ☐ **folhas de couve**
1/4 maço (43g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

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.

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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 3 refeições:

manteiga de amendoim

3 colher de sopa (48g)

aipo cru

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

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

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz - 240 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

bolachas de arroz, qualquer sabor

1 bolos (9g)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

Para todas as 3 refeições:

bolachas de arroz, qualquer sabor

3 bolos (27g)

manteiga de amendoim

6 colher de sopa (96g)

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

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Torrada de abacate

2 fatia(s) - 336 kcal ● 10g proteína ● 17g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

abacates, maduro, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

pão

2 fatia (64g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, maduro, fatiado

1 abacate(s) (201g)

pão

4 fatia (128g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

Framboesas

1/2 xícara(s) - 36 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

framboesas
1/2 xícara (62g)

framboesas
1 xícara (123g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tomates-cereja

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



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

tomates
12 tomatinhos (204g)

tomates
24 tomatinhos (408g)

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

Salada de vagem, beterraba e pepitas

360 kcal ● 11g proteína ● 23g gordura ● 20g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
1 1/2 beterraba(s) (75g)
vagens frescas, pontas aparadas e descartadas
1 xícara, pedaços de 1,3 cm (113g)
vinagrete balsâmico
3 colher de sopa (mL)
sementes de abóbora, torradas, sem sal
3 colher de sopa (22g)
folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
3 beterraba(s) (150g)
vagens frescas, pontas aparadas e descartadas
2 1/4 xícara, pedaços de 1,3 cm (225g)
vinagrete balsâmico
6 colher de sopa (mL)
sementes de abóbora, torradas, sem sal
6 colher de sopa (44g)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)

1. Adicione as vagens a uma panela e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por 4-7 minutos. Escorra, enxágue com água fria e reserve.
2. Monte a salada com folhas, vagens e beterrabas. Cubra com sementes de abóbora, regue com vinagrete balsâmico e sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Leite de soja

2 xícara(s) - 169 kcal ● 14g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g proteína ● 15g gordura ● 34g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

nuggets veganos tipo frango
6 2/3 nuggets (143g)
ketchup
5 colher de chá (28g)

Para todas as 2 refeições:

nuggets veganos tipo frango
13 1/3 nuggets (287g)
ketchup
1/4 xícara (57g)

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

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

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.

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Abacate

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



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

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

Seitan com alho e pimenta

228 kcal ● 20g proteína ● 11g gordura ● 11g carboidrato ● 1g fibra



sal
1/3 pitada (0g)
água
1 colher de chá (mL)
pimenta-do-reino
2/3 pitada, moído (0g)
seitan, estilo frango
2 2/3 oz (76g)
pimentão verde
2 colher de chá, picada (6g)
alho, picado fino
5/6 dente(s) (de alho) (3g)
cebola
4 colher de chá, picada (13g)
azeite
2 colher de chá (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.

Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



limão, espremido
1/4 pequeno (15g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)
folhas de couve, picado
1/4 maço (43g)

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento)
(160g)

1. Corte o aipo em talos 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.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Queijo vegano

3 cubo de 1" - 273 kcal ● 3g proteína ● 21g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 3 refeições:

queijo vegano em bloco
3 cubo de 2,5 cm (85g)

queijo vegano em bloco
9 cubo de 2,5 cm (255g)

1. Fatie e aproveite.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas

1 torrada(s) - 203 kcal ● 8g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

framboesas
10 framboesas (19g)
sementes de linhaça
1 pitada (1g)
manteiga de amêndoa
1 colher de sopa (16g)
pão
1 fatia(s) (32g)

framboesas
20 framboesas (38g)
sementes de linhaça
2 pitada (2g)
manteiga de amêndoa
2 colher de sopa (32g)
pão
2 fatia(s) (64g)

1. Toste o pão (opcional).
2. Espalhe a manteiga de amêndoa sobre o pão. Coloque as framboesas sobre a manteiga e amasse-as gentilmente com as costas de um garfo. Polvilhe sementes de linhaça e sirva.

Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

Leite de soja

3 1/4 xícara(s) - 275 kcal 23g proteína 15g gordura 7g carboidrato 7g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

leite de soja, sem açúcar
3 1/4 xícara(s) (mL)

leite de soja, sem açúcar
6 1/2 xícara(s) (mL)

- 1. A receita não possui instruções.

Zoodles marinara

394 kcal 15g proteína 7g gordura 49g carboidrato 18g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

abobrinha
3 1/2 médio (686g)
molho para macarrão
1 3/4 xícara (455g)

abobrinha
7 médio (1372g)
molho para macarrão
3 1/2 xícara (910g)

- 1. Espiralize a abobrinha.
- 2. Borrife uma frigideira com spray antiaderente, adicione os zoodles e cozinhe em fogo baixo por cerca de 5 minutos ou até aquecer.
- 3. (opcional) Transfira os zoodles para um papel toalha e pressione para remover o excesso de água.
- 4. Retorne os zoodles à frigideira, adicione o molho de tomate e cozinhe até o molho aquecer.
- 5. Sirva.

Jantar 2

Comer em dia 3 e dia 4

Feijão-lima regado com azeite de oliva

161 kcal 7g proteína 5g gordura 15g carboidrato 6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

azeite
1 colher de chá (mL)
feijão-lima congelado
3/8 embalagem (280 g) (107g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
3/4 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
3/4 colher de sopa (mL)
feijão-lima congelado
3/4 embalagem (280 g) (213g)
sal
3 pitada (2g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Depois de escorrê-los, adicione azeite de oliva, sal e pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Refogado de couve-flor com espinafre

2 xícara(s) - 142 kcal 6g proteína 9g gordura 2g carboidrato 6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

espinafre fresco, picado
1 xícara(s) (30g)
óleo
2 colher de chá (mL)
couve-flor ralada congelada
2 xícara, congelada (212g)
alho, cortado em cubos
2 dente(s) (de alho) (6g)

Para todas as 2 refeições:

espinafre fresco, picado
2 xícara(s) (60g)
óleo
4 colher de chá (mL)
couve-flor ralada congelada
4 xícara, congelada (424g)
alho, cortado em cubos
4 dente(s) (de alho) (12g)

1. Cozinhe a couve-flor em forma de arroz conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o óleo, o alho e um pouco de sal e pimenta. Misture bem.
4. Sirva.

Hambúrguer vegetal

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



Translation missing: pt.for_single_meal

hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

Para todas as 2 refeições:

hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)

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

Jantar 3

Comer em dia 5 e dia 6

Milho e feijão-lima salteados

179 kcal 5g proteína 7g gordura 18g carboidrato 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- azeite
- 1/2 colher de sopa (mL)
- grãos de milho congelados
- 6 colher de sopa (51g)
- feijão-lima congelado
- 6 colher de sopa (60g)
- sal
- 1 pitada (1g)
- pimenta-do-reino
- 1 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

- azeite
- 1 colher de sopa (mL)
- grãos de milho congelados
- 3/4 xícara (102g)
- feijão-lima congelado
- 3/4 xícara (120g)
- sal
- 2 pitada (2g)
- pimenta-do-reino
- 2 pitada, moído (1g)

1. Adicione o óleo a uma frigideira grande em fogo médio-alto.
2. Adicione a chalota e cozinhe por cerca de 1–2 minutos, até ficar macia.
3. Acrescente os feijões-lima, o milho e o tempero e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até aquecer e ficar macio, cerca de 3–4 minutos.
4. Sirva.

Leite de soja

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



Translation missing: pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Seitan simples

4 oz - 244 kcal 30g proteína 8g gordura 13g carboidrato 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- óleo
- 1 colher de chá (mL)
- seitan
- 4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

- óleo
- 2 colher de chá (mL)
- seitan
- 1/2 lbs (227g)

1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

Jantar 4

Comer em dia 7

Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 1/2 salsicha(s) - 541 kcal 44g proteína 29g gordura 23g carboidrato 4g fibra



Rende 1 1/2 salsicha(s)

cebola, fatiado fino

3/4 pequeno (53g)

salsicha vegana

1 1/2 salsicha (150g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

couve-flor congelada

1 xícara (128g)

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.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal 48g proteína 1g gordura 2g carboidrato 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

água

2 xícara(s) (mL)

pó proteico

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Para todas as 7 refeições:

água

14 xícara(s) (mL)

pó proteico

14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

1. A receita não possui instruções.