

Meal Plan - Plano alimentar vegano baixo em carboidratos de 2100 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 12055 kcal135g proteína (26%)94g gordura (41%)131g carboidrato (25%)38g fibra (7%)

Café da manhã

300 kcal, 13g proteína, 26g carboidratos líquidos, 12g gordura



Melancia

2 oz- 20 kcal



Grão-de-bico mexido

280 kcal

Lanches

185 kcal, 9g proteína, 3g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

675 kcal, 34g proteína, 35g carboidratos líquidos, 38g gordura



Amendoins torrados

1/3 xícara(s)- 288 kcal



Sanduíche vegano de abacate amassado

1 sanduíche(s)- 387 kcal

Jantar

625 kcal, 19g proteína, 65g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

302 kcal



Massa cremosa com cogumelos

323 kcal

Day 22055 kcal135g proteína (26%)94g gordura (41%)131g carboidrato (25%)38g fibra (7%)

Café da manhã

300 kcal, 13g proteína, 26g carboidratos líquidos, 12g gordura



Melancia

2 oz- 20 kcal



Grão-de-bico mexido

280 kcal

Lanches

185 kcal, 9g proteína, 3g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

675 kcal, 34g proteína, 35g carboidratos líquidos, 38g gordura



Amendoins torrados

1/3 xícara(s)- 288 kcal



Sanduíche vegano de abacate amassado

1 sanduíche(s)- 387 kcal

Jantar

625 kcal, 19g proteína, 65g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

302 kcal



Massa cremosa com cogumelos

323 kcal

Day 3

2062 kcal

● 152g proteína (29%)

● 87g gordura (38%)

● 126g carboidrato (24%)

● 41g fibra (8%)

Café da manhã

295 kcal, 12g proteína, 15g carboidratos líquidos, 19g gordura

Sementes de girassol

240 kcal

Purê de maçã

57 kcal

Lanches

315 kcal, 5g proteína, 9g carboidratos líquidos, 24g gordura

Chips de couve

138 kcal

Abacate

176 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

590 kcal, 48g proteína, 36g carboidratos líquidos, 24g gordura

Milho

139 kcal

Tofu assado

16 oz- 452 kcal

Jantar

585 kcal, 26g proteína, 63g carboidratos líquidos, 18g gordura

Pão de alho vegano simples

2 fatia(s)- 252 kcal

Massa de lentilha

252 kcal

Salada simples de couve

1 1/2 xícara(s)- 83 kcal

Day 4

2062 kcal

● 152g proteína (29%)

● 87g gordura (38%)

● 126g carboidrato (24%)

● 41g fibra (8%)

Café da manhã

295 kcal, 12g proteína, 15g carboidratos líquidos, 19g gordura

Sementes de girassol

240 kcal

Purê de maçã

57 kcal

Lanches

315 kcal, 5g proteína, 9g carboidratos líquidos, 24g gordura

Chips de couve

138 kcal

Abacate

176 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

590 kcal, 48g proteína, 36g carboidratos líquidos, 24g gordura

Milho

139 kcal

Tofu assado

16 oz- 452 kcal

Jantar

585 kcal, 26g proteína, 63g carboidratos líquidos, 18g gordura

Pão de alho vegano simples

2 fatia(s)- 252 kcal

Massa de lentilha

252 kcal

Salada simples de couve

1 1/2 xícara(s)- 83 kcal

Day 5

2069 kcal ● 167g proteína (32%) ● 99g gordura (43%) ● 100g carboidrato (19%) ● 27g fibra (5%)

Café da manhã

355 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 23g gordura



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



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 153 kcal

Lanches

315 kcal, 5g proteína, 9g carboidratos líquidos, 24g gordura



Chips de couve
138 kcal



Abacate
176 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

615 kcal, 65g proteína, 41g carboidratos líquidos, 20g gordura



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal



Asinhas de seitan ao teriyaki
8 oz de seitan- 595 kcal

Jantar

510 kcal, 22g proteína, 30g carboidratos líquidos, 31g gordura



Tofu Cajun
196 kcal



Pão de alho vegano simples
1 fatia(s)- 126 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
189 kcal

Day 6

2065 kcal ● 137g proteína (26%) ● 104g gordura (45%) ● 92g carboidrato (18%) ● 54g fibra (10%)

Café da manhã

355 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 23g gordura



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



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 153 kcal

Lanches

255 kcal, 4g proteína, 19g carboidratos líquidos, 15g gordura



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal



Queijo vegano
2 cubo de 1"- 182 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

595 kcal, 46g proteína, 32g carboidratos líquidos, 27g gordura



Couve-de-bruxelas assada
290 kcal



Seitan simples
5 oz- 305 kcal

Jantar

590 kcal, 13g proteína, 22g carboidratos líquidos, 39g gordura



Zoodles com molho de abacate
588 kcal

Day 7

2065 kcal ● 137g proteína (26%) ● 104g gordura (45%) ● 92g carboidrato (18%) ● 54g fibra (10%)

Café da manhã

355 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 23g gordura



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



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 153 kcal

Lanches

255 kcal, 4g proteína, 19g carboidratos líquidos, 15g gordura



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal



Queijo vegano
2 cubo de 1"- 182 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

595 kcal, 46g proteína, 32g carboidratos líquidos, 27g gordura



Couve-de-bruxelas assada
290 kcal



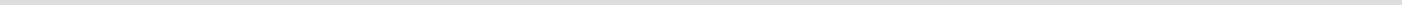
Seitan simples
5 oz- 305 kcal

Jantar

590 kcal, 13g proteína, 22g carboidratos líquidos, 39g gordura



Zoodles com molho de abacate
588 kcal



Frutas e sucos de frutas

- ☐ melancia
4 oz (113g)
- ☐ suco de limão
4 fl oz (mL)
- ☐ abacates
4 2/3 abacate(s) (938g)
- ☐ purê de maçã
2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)
- ☐ framboesas
2/3 lbs (303g)

Especiarias e ervas

- ☐ cúrcuma em pó
4 pitada (2g)
- ☐ cominho moído
4 pitada (1g)
- ☐ sal
2 1/2 colher de chá (16g)
- ☐ tempero cajun
5 pitada (1g)
- ☐ manjeriço fresco
2 1/2 xícara, folhas inteiras (60g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)

Outro

- ☐ levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
- ☐ folhas verdes variadas
17 1/2 xícara (522g)
- ☐ tofu sedoso
1/4 pacote (≈450 g) (113g)
- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
10 fatias (104g)
- ☐ Massa de lentilha
4 oz (113g)
- ☐ molho teriyaki
4 colher de sopa (mL)
- ☐ queijo vegano em bloco
4 cubo de 2,5 cm (113g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 1/2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
56 1/4 colher de chá (mL)
- ☐ azeite
1/4 lbs (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico enlatado
1 lata (448g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
7 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (918g)
- ☐ alho
5 3/4 dente(s) (de alho) (17g)
- ☐ cogumelos
3 oz (85g)
- ☐ ervilhas congeladas
4 colher de sopa (34g)
- ☐ folhas de couve
16 1/4 oz (460g)
- ☐ grãos de milho congelados
2 xícara (272g)
- ☐ gengibre fresco
2 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)
- ☐ abobrinha
2 1/2 grande (808g)
- ☐ couve-de-bruxelas
1 1/4 lbs (567g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
4 oz (114g)
- ☐ seitan
18 oz (510g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- ☐ sementes de gergelim
2 colher de sopa (18g)
- ☐ grãos de girassol
2 2/3 oz (76g)
- ☐ sementes de linhaça
3 pitada (3g)
- ☐ manteiga de amêndoa
3 colher de sopa (48g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante
2 colher de chá (mL)
- ☐ molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
13 1/2 oz (384g)

Bebidas

- ☐ água
18 1/3 xícara(s) (mL)

☐ molho de soja (tamari)
2/3 lbs (mL)

☐ amendoins torrados
1 xícara (164g)

☐ tofu extra firme
2 lbs (907g)

☐ tofu firme
6 1/4 oz (177g)

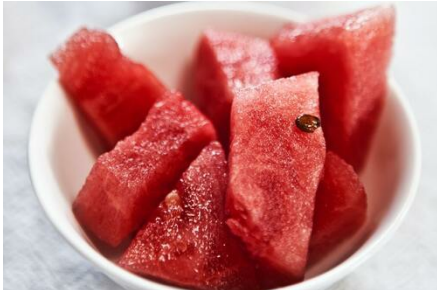
☐ pó proteico
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Melancia

2 oz - 20 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

melancia
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

melancia
4 oz (113g)

1. Corte a melancia e sirva.

Grão-de-bico mexido

280 kcal ● 12g proteína ● 12g gordura ● 21g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

cúrcuma em pó
2 pitada (1g)
cominho moído
2 pitada (1g)
levedura nutricional
1 colher de chá (1g)
folhas verdes variadas
1/3 xícara (10g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
grão-de-bico enlatado, escorrido
1/2 lata (224g)

Para todas as 2 refeições:

cúrcuma em pó
4 pitada (2g)
cominho moído
4 pitada (1g)
levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
folhas verdes variadas
2/3 xícara (20g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
grão-de-bico enlatado, escorrido
1 lata (448g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o grão-de-bico e amasse com as costas de um garfo. Acrescente açafrão-da-terra (cúrcuma), cominho e uma pitada de sal/pimenta, e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente.
2. Adicione um fio de água, a levedura nutricional e as folhas verdes e cozinhe até que as folhas murchem, 1-2 minutos. Sirva!

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sementes de girassol

240 kcal ● 11g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

grãos de girassol

1 1/3 oz (38g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol

2 2/3 oz (76g)

1. A receita não possui instruções.

Purê de maçã

57 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

purê de maçã

1 recipiente para viagem (~110 g) (122g)

Para todas as 2 refeições:

purê de maçã

2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)

1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, 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

framboesas

10 framboesas (19g)

sementes de linhaça

1 pitada (1g)

manteiga de amêndoa

1 colher de sopa (16g)

pão

1 fatia(s) (32g)

Para todas as 3 refeições:

framboesas

30 framboesas (57g)

sementes de linhaça

3 pitada (3g)

manteiga de amêndoa

3 colher de sopa (48g)

pão

3 fatia(s) (96g)

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.

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 153 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

amendoins torrados
2 2/3 colher de sopa (24g)

Para todas as 3 refeições:

amendoins torrados
1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Amendoins torrados

1/3 xícara(s) - 288 kcal ● 11g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

amendoins torrados
5 colher de sopa (46g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados
10 colher de sopa (91g)



1. A receita não possui instruções.

Sanduíche vegano de abacate amassado

1 sanduíche(s) - 387 kcal ● 23g proteína ● 16g gordura ● 29g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
molho picante
1 colher de chá (mL)
abacates, descascado e sem sementes
1/3 abacate(s) (67g)
pão
2 fatia(s) (64g)
Fatias tipo deli à base de plantas
5 fatias (52g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
16 colher de sopa (30g)
molho picante
2 colher de chá (mL)
abacates, descascado e sem sementes
2/3 abacate(s) (134g)
pão
4 fatia(s) (128g)
Fatias tipo deli à base de plantas
10 fatias (104g)

1. Usando o cabo de um garfo, amasse o abacate sobre a fatia inferior do pão. Coloque as fatias deli e as folhas verdes por cima. Regue com molho picante, cubra com a outra fatia de pão e sirva.

Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

Milho

139 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

grãos de milho congelados
1 xícara (136g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de milho congelados
2 xícara (272g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Tofu assado

16 oz - 452 kcal ● 44g proteína ● 23g gordura ● 11g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

gingibre fresco, descascado e ralado
1 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)
tofu extra firme
1 lbs (454g)
sementes de gergelim
1 colher de sopa (9g)
molho de soja (tamari)
1/2 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

gingibre fresco, descascado e ralado
2 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)
tofu extra firme
2 lbs (907g)
sementes de gergelim
2 colher de sopa (18g)
molho de soja (tamari)
1 xícara (mL)

1. Seque o tofu com papel-toalha e corte em cubos.
2. Preaqueça o forno a 350°F (175°C) e unte levemente uma assadeira.
3. Aqueça uma pequena frigideira em fogo médio. Torre as sementes de gergelim até ficarem aromáticas, cerca de 1-2 minutos.
4. Em uma tigela grande, misture os cubos de tofu com molho de soja, gengibre e as sementes de gergelim torradas até ficarem bem cobertos.
5. Distribua o tofu na assadeira preparada e asse por 15 minutos. Vire os cubos e continue assando até ficarem firmes e aquecidos por completo, cerca de mais 15 minutos. Sirva.

Almoço 3

Comer em dia 5

Tomates-cereja

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



Rende 6 tomates-cereja

tomates
6 tomatinhos (102g)

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

Asinhas de seitan ao teriyaki

8 oz de seitan - 595 kcal ● 64g proteína ● 20g gordura ● 38g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz de seitan

molho teriyaki

4 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

seitan

1/2 lbs (227g)

1. Corte o seitan em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
3. Adicione o seitan e cozinhe por alguns minutos de cada lado até as bordas dourarem e fiquem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Couve-de-bruxelas assada

290 kcal ● 9g proteína ● 17g gordura ● 15g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

azeite

1 1/4 colher de sopa (mL)

couve-de-bruxelas

10 oz (284g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (0g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 1/2 colher de sopa (mL)

couve-de-bruxelas

1 1/4 lbs (567g)

pimenta-do-reino

3 1/3 pitada, moído (1g)

sal

5 pitada (4g)

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.

Seitan simples

5 oz - 305 kcal ● 38g proteína ● 10g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

seitan

5 oz (142g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

seitan

10 oz (284g)

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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 3 refeições:

azeite

2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

2 maço (340g)

sal

2 colher de chá (12g)

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.

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.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

framboesas
1 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Queijo vegano

2 cubo de 1" - 182 kcal ● 2g proteína ● 14g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

queijo vegano em bloco
2 cubo de 2,5 cm (57g)

Para todas as 2 refeições:

queijo vegano em bloco
4 cubo de 2,5 cm (113g)

1. Fatie e aproveite.

Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

Salada simples de folhas mistas com tomate

302 kcal 6g proteína 19g gordura 21g carboidrato 6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- molho para salada**
6 colher de sopa (mL)
- tomates**
1 xícara de tomates-cereja (149g)
- folhas verdes variadas**
6 xícara (180g)

Para todas as 2 refeições:

- molho para salada**
3/4 xícara (mL)
- tomates**
2 xícara de tomates-cereja (298g)
- folhas verdes variadas**
12 xícara (360g)

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

Massa cremosa com cogumelos

323 kcal 13g proteína 9g gordura 45g carboidrato 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- alho, picado fino**
3/8 dente(s) (de alho) (1g)
- cogumelos, fatiado**
1 1/2 oz (43g)
- massa seca crua**
2 oz (57g)
- suco de limão**
3/8 colher de chá (mL)
- ervilhas congeladas**
2 colher de sopa (17g)
- molho de soja (tamari)**
1/4 colher de sopa (mL)
- azeite**
1/2 colher de sopa (mL)
- tofu sedoso**
1/8 pacote (≈450 g) (57g)

Para todas as 2 refeições:

- alho, picado fino**
3/4 dente(s) (de alho) (2g)
- cogumelos, fatiado**
3 oz (85g)
- massa seca crua**
4 oz (114g)
- suco de limão**
1/4 colher de sopa (mL)
- ervilhas congeladas**
4 colher de sopa (34g)
- molho de soja (tamari)**
1/2 colher de sopa (mL)
- azeite**
1 colher de sopa (mL)
- tofu sedoso**
1/4 pacote (≈450 g) (113g)

1. No liquidificador, adicione o tofu, o molho de soja e metade do azeite (reservando o restante para depois). Bata até ficar homogêneo. Reserve.
Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
Enquanto isso, aqueça o azeite restante em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione os cogumelos e refogue até amolecer, cerca de 10 minutos.
Adicione o alho aos cogumelos e cozinhe por mais 5 minutos. Em seguida, adicione a mistura de tofu e as ervilhas e leve à fervura rápida. Retire do fogo.
Adicione o suco de limão ao molho e tempere com uma boa pitada de sal e bastante pimenta-do-reino moída na hora.
Despeje o molho sobre a massa e sirva.

Jantar 2

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Massa de lentilha

252 kcal ● 16g proteína ● 2g gordura ● 30g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Massa de lentilha
2 oz (57g)
molho para macarrão
1/8 pote (680 g) (84g)

Para todas as 2 refeições:

Massa de lentilha
4 oz (113g)
molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)

1. Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem.\r\nCubra com o molho e sirva.

Salada simples de couve

1 1/2 xícara(s) - 83 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
folhas de couve
1 1/2 xícara, picada (60g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
3 colher de sopa (mL)
folhas de couve
3 xícara, picada (120g)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Tofu Cajun

196 kcal ● 14g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos

6 1/4 oz (177g)

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

tempero cajun

5 pitada (1g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Combine o tofu em cubos, o tempero cajun, o óleo e sal e pimenta em uma assadeira. Misture para cobrir.
3. Asse até ficar crocante, 20-25 minutos. Sirva.

Pão de alho vegano simples

1 fatia(s) - 126 kcal ● 4g proteína ● 6g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 fatia(s)

alho, picado fino

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

azeite

1 colher de chá (mL)

pão

1 fatia (32g)

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

Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



molho para salada

1/4 xícara (mL)

tomates

10 colher de sopa de tomates-cereja (93g)

folhas verdes variadas

3 3/4 xícara (113g)

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

Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

Zoodles com molho de abacate

588 kcal 13g proteína 39g gordura 22g carboidrato 25g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

abacates, descascado e sem sementes

1 1/4 abacate(s) (251g)

abobrinha

1 1/4 grande (404g)

manjeriço fresco

1 1/4 xícara, folhas inteiras (30g)

tomates, cortado ao meio

12 1/2 tomatinhos (213g)

suco de limão

1/4 xícara (mL)

3/8 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

abacates, descascado e sem sementes

2 1/2 abacate(s) (503g)

abobrinha

2 1/2 grande (808g)

manjeriço fresco

2 1/2 xícara, folhas inteiras (60g)

tomates, cortado ao meio

25 tomatinhos (425g)

suco de limão

1/2 xícara (mL)

5/6 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.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 1/2 dosador - 273 kcal 61g proteína 1g gordura 2g carboidrato 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

2 1/2 xícara(s) (mL)

p  proteico

2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (78g)

Para todas as 7 refeições:

17 1/2 xícara(s) (mL)

p  proteico

17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)

1. A receita não possui instruções.