

Meal Plan - Plano alimentar vegano baixo em carboidratos de 2200 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 2088 kcal ● 155g proteína (30%) ● 83g gordura (36%) ● 128g carboidrato (25%) ● 53g fibra (10%)

Café da manhã

330 kcal, 16g proteína, 19g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Cereal matinal com leite de amêndoa proteico](#)
112 kcal



[Aipo com manteiga de amendoim](#)
218 kcal

Lanches

290 kcal, 8g proteína, 15g carboidratos líquidos, 20g gordura



[Castanhas de caju torradas](#)
1/8 xícara(s)- 104 kcal



[Formigas no tronco](#)
184 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

520 kcal, 40g proteína, 14g carboidratos líquidos, 27g gordura



[Couve com alho](#)
80 kcal



[Tempeh básico](#)
6 oz- 443 kcal

Jantar

675 kcal, 30g proteína, 77g carboidratos líquidos, 15g gordura



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



[Cassoulet de feijão branco](#)
577 kcal

Day 2 2178 kcal ● 138g proteína (25%) ● 99g gordura (41%) ● 131g carboidrato (24%) ● 52g fibra (10%)

Café da manhã

330 kcal, 16g proteína, 19g carboidratos líquidos, 19g gordura



Cereal matinal com leite de amêndoa proteico
112 kcal



Aipo com manteiga de amendoim
218 kcal

Lanches

290 kcal, 8g proteína, 15g carboidratos líquidos, 20g gordura



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal



Formigas no tronco
184 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

695 kcal, 24g proteína, 50g carboidratos líquidos, 33g gordura



Pistaches
188 kcal



Uvas
116 kcal



Tigela de salada com slaw de edamame
393 kcal

Jantar

590 kcal, 29g proteína, 45g carboidratos líquidos, 25g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve
409 kcal

Day 3 2210 kcal ● 166g proteína (30%) ● 100g gordura (41%) ● 114g carboidrato (21%) ● 46g fibra (8%)

Café da manhã

320 kcal, 14g proteína, 18g carboidratos líquidos, 18g gordura



Torrada com homus
1 fatia(s)- 146 kcal



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 173 kcal

Lanches

290 kcal, 8g proteína, 15g carboidratos líquidos, 20g gordura



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal



Formigas no tronco
184 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

695 kcal, 24g proteína, 50g carboidratos líquidos, 33g gordura



Pistaches
188 kcal



Uvas
116 kcal



Tigela de salada com slaw de edamame
393 kcal

Jantar

635 kcal, 60g proteína, 28g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal



Salsicha vegana
2 salsicha(s)- 536 kcal

Day 4 2211 kcal ● 161g proteína (29%) ● 103g gordura (42%) ● 129g carboidrato (23%) ● 31g fibra (6%)

Café da manhã

320 kcal, 14g proteína, 18g carboidratos líquidos, 18g gordura



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 173 kcal

Lanches

320 kcal, 9g proteína, 20g carboidratos líquidos, 21g gordura



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s)- 209 kcal



Chips de couve

69 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

665 kcal, 18g proteína, 61g carboidratos líquidos, 35g gordura



Salada simples de folhas mistas

170 kcal



Sanduíche de queijo vegano grelhado

1 1/2 sanduíche(s)- 496 kcal

Jantar

635 kcal, 60g proteína, 28g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal



Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal

Day 5 2240 kcal ● 153g proteína (27%) ● 129g gordura (52%) ● 77g carboidrato (14%) ● 40g fibra (7%)

Café da manhã

320 kcal, 14g proteína, 18g carboidratos líquidos, 18g gordura



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 173 kcal

Lanches

320 kcal, 9g proteína, 20g carboidratos líquidos, 21g gordura



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s)- 209 kcal



Chips de couve

69 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

665 kcal, 30g proteína, 18g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal



Tofu empanado em nozes (vegano)

568 kcal

Jantar

660 kcal, 40g proteína, 19g carboidratos líquidos, 40g gordura



Sementes de girassol

240 kcal



Crack slaw com tempeh

422 kcal

Day 6

2184 kcal ● 150g proteína (27%) ● 120g gordura (49%) ● 96g carboidrato (18%) ● 31g fibra (6%)

Café da manhã

365 kcal, 5g proteína, 18g carboidratos líquidos, 29g gordura



Chips de batata-doce
25 chips- 193 kcal



Nozes
1/4 xícara(s)- 175 kcal

Lanches

255 kcal, 29g proteína, 13g carboidratos líquidos, 9g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoa)
210 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

665 kcal, 30g proteína, 18g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal



Tofu empanado em nozes (vegano)
568 kcal

Jantar

620 kcal, 26g proteína, 45g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salada simples de folhas mistas
170 kcal



Lo mein de tofu
451 kcal

Day 7

2168 kcal ● 162g proteína (30%) ● 96g gordura (40%) ● 126g carboidrato (23%) ● 38g fibra (7%)

Café da manhã

365 kcal, 5g proteína, 18g carboidratos líquidos, 29g gordura



Chips de batata-doce
25 chips- 193 kcal



Nozes
1/4 xícara(s)- 175 kcal

Lanches

255 kcal, 29g proteína, 13g carboidratos líquidos, 9g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoa)
210 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

650 kcal, 42g proteína, 47g carboidratos líquidos, 25g gordura



Wrap de alface com tempeh e barbecue
6 wrap(s) de alface- 494 kcal



Castanhas de caju torradas
1/6 xícara(s)- 156 kcal

Jantar

620 kcal, 26g proteína, 45g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salada simples de folhas mistas
170 kcal



Lo mein de tofu
451 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
8 3/4 dente(s) (de alho) (26g)
- ☐ couve-manteiga
4 oz (113g)
- ☐ aipo cru
7 3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (310g)
- ☐ alface romana
2 cabeça (1286g)
- ☐ cenouras
6 1/3 médio (384g)
- ☐ tomates
6 médio inteiro (6 cm diâ.) (716g)
- ☐ cebola
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
- ☐ edamame, congelado, sem casca
2 xícara (236g)
- ☐ folhas de couve
6 oz (173g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
2/3 lbs (302g)
- ☐ pimentão
3/4 pequeno (56g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/4 colher de sopa (4g)
- ☐ mostarda Dijon
2 colher de sopa (30g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 3/4 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1 1/2 xícara (mL)
- ☐ azeite
2 colher de sopa (mL)
- ☐ maionese vegana
4 colher de sopa (60g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ manteiga de amendoim
1/2 xícara (136g)
- ☐ feijão branco enlatado
3/4 lata(s) (329g)

Bebidas

- ☐ água
18 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
20 concha (1/3 xícara cada) (620g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
2 1/2 xícara (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ castanhas de caju torradas
1 xícara (146g)
- ☐ pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)
- ☐ nozes
1/4 lbs (127g)
- ☐ grãos de girassol
1 3/4 oz (50g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ uvas-passas
1 1/2 caixinha mini (14 g) (21g)
- ☐ uvas
4 xícara (368g)
- ☐ suco de limão
2 colher de chá (mL)
- ☐ kiwi
2 fruta (138g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
3 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ molho picante
1 colher de chá (mL)
- ☐ ramen com sabor oriental
2/3 pacote com sachê de sabor (57g)
- ☐ molho barbecue
3 colher de sopa (51g)

Cereais matinais

- ☐ cereal matinal
1 porção (30g)

Outro

☐ grão-de-bico enlatado
3/4 lata (336g)

☐ homus
1/2 xícara (113g)

☐ amendoins torrados
1/2 xícara (82g)

☐ tofu firme
1 lbs (454g)

☐ molho de soja (tamari)
2 colher de chá (mL)

☐ tofu extra firme
2/3 lbs (302g)

☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
9 1/2 xícara (855g)

☐ salsicha vegana
4 salsicha (400g)

☐ folhas verdes variadas
11 1/4 xícara (338g)

☐ queijo vegano, fatiado
3 fatia(s) (60g)

☐ chips de batata-doce
50 batata frita/lascas (71g)

Produtos de panificação

☐ pão
6 fatia (192g)

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Cereal matinal com leite de amêndoa proteico

112 kcal ● 8g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

1/4 concha (1/3 xícara cada) (8g)

cereal matinal

1/2 porção (15g)

leite de amêndoa sem açúcar

4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

cereal matinal

1 porção (30g)

leite de amêndoa sem açúcar

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. Procure 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.

Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

aipo cru

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

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim

4 colher de sopa (64g)

aipo cru

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

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

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Torrada com homus

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

homus
2 1/2 colher de sopa (38g)
pão
1 fatia (32g)

Para todas as 3 refeições:

homus
1/2 xícara (113g)
pão
3 fatia (96g)

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

Amendoins torrados

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados
3 colher de sopa (27g)

Para todas as 3 refeições:

amendoins torrados
1/2 xícara (82g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Chips de batata-doce

25 chips - 193 kcal ● 1g proteína ● 13g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chips de batata-doce
25 batata frita/lascas (35g)

Para todas as 2 refeições:

chips de batata-doce
50 batata frita/lascas (71g)

1. Sirva os chips em uma tigela e aproveite.

Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

1/2 xícara, sem casca (50g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Couve com alho

80 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



alho, picado

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

sal

1/2 pitada (0g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

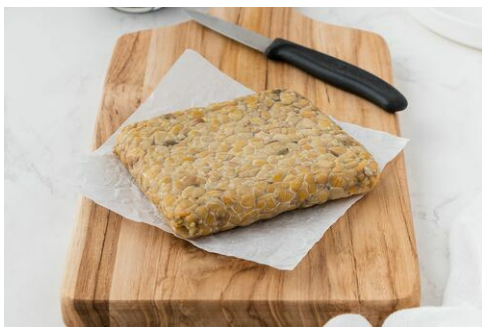
couve-manteiga

4 oz (113g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Tempeh básico

6 oz - 443 kcal ● 36g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 12g fibra



Rende 6 oz

óleo

1 colher de sopa (mL)

tempeh

6 oz (170g)

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 2 e dia 3

Pistaches

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

pistaches sem casca

4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca

1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Uvas

116 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 18g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas

2 xícara (184g)

Para todas as 2 refeições:

uvas

4 xícara (368g)

1. A receita não possui instruções.

Tigela de salada com slaw de edamame

393 kcal ● 16g proteína ● 18g gordura ● 26g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras, cortado em palitos (julienne)

2 pequeno (14 cm) (100g)

molho para salada

4 colher de sopa (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

3 xícara (270g)

edamame, congelado, sem casca

1 xícara (118g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras, cortado em palitos (julienne)

4 pequeno (14 cm) (200g)

molho para salada

1/2 xícara (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

6 xícara (540g)

edamame, congelado, sem casca

2 xícara (236g)

1. Prepare o edamame conforme as instruções da embalagem.\r\nPrepare a salada misturando o mix de coleslaw, as cenouras, o edamame e o molho. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada simples de folhas mistas

170 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



molho para salada

1/4 xícara (mL)

folhas verdes variadas

3 3/4 xícara (113g)

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

Sanduíche de queijo vegano grelhado

1 1/2 sanduíche(s) - 496 kcal ● 15g proteína ● 24g gordura ● 50g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

queijo vegano, fatiado

3 fatia(s) (60g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

pão

3 fatia (96g)

1. Preequeça a frigideira em fogo médio-baixo com metade do óleo.\r\nColoque uma fatia de pão na frigideira e cubra com o queijo e a outra fatia de pão.\r\nGrelhe 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 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**alface romana, picado
grosseiramente**

1/2 corações (250g)

cenouras, fatiado

1/4 médio (15g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

molho para salada

3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**alface romana, picado
grosseiramente**

1 corações (500g)

cenouras, fatiado

1/2 médio (31g)

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

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

Tofu empanado em nozes (vegano)

568 kcal ● 26g proteína ● 45g gordura ● 11g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos

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

tofu firme, escorrido

1/2 lbs (227g)

nozes

1/3 xícara, picada (39g)

maionese vegana

2 colher de sopa (30g)

mostarda Dijon

1 colher de sopa (15g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos

4 dente(s) (de alho) (12g)

tofu firme, escorrido

1 lbs (454g)

nozes

2/3 xícara, picada (77g)

maionese vegana

4 colher de sopa (60g)

mostarda Dijon

2 colher de sopa (30g)

suco de limão

2 colher de chá (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 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Wrap de alface com tempeh e barbecue

6 wrap(s) de alface - 494 kcal ● 38g proteína ● 13g gordura ● 39g carboidrato ● 17g fibra



Rende 6 wrap(s) de alface

pimentão, sem sementes e fatiado

3/4 pequeno (56g)

alface romana

6 folha interna (36g)

tempeh, cortado em cubos

6 oz (170g)

molho barbecue

3 colher de sopa (51g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1 1/2 xícara (135g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o tempeh por 3-5 minutos de cada lado até dourar e aquecer por completo.
Coloque o tempeh em uma tigela pequena e adicione o molho barbecue. Misture para envolver.
Monte os wraps de alface colocando o tempeh com barbecue, o coleslaw e o pimentão sobre as folhas de alface. Sirva.

Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s) - 156 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/6 xícara(s)

castanhas de caju torradas

3 colher de sopa (26g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

castanhas de caju torradas
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 3 refeições:

castanhas de caju torradas
6 colher de sopa (51g)

1. A receita não possui instruções.

Formigas no tronco

184 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga de amendoim
1 1/2 colher de sopa (24g)
aipo cru, aparado
1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)
uvas-passas
1/2 caixinha mini (14 g) (7g)

Para todas as 3 refeições:

manteiga de amendoim
1/4 xícara (72g)
aipo cru, aparado
3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (120g)
uvas-passas
1 1/2 caixinha mini (14 g) (21g)

1. Corte os talos de aipo ao meio. Espalhe manteiga de amendoim. Polvilhe com passas.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

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.

Chips de couve

69 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite
1 colher de chá (mL)
folhas de couve
1/3 maço (57g)
sal
1/3 colher de chá (2g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 colher de chá (mL)
folhas de couve
2/3 maço (113g)
sal
1/4 colher de sopa (4g)

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 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

kiwi

1 fruta (69g)

Para todas as 2 refeições:

kiwi

2 fruta (138g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



alface romana, picado grosseiramente

1/2 corações (250g)

cenouras, fatiado

1/4 médio (15g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

molho para salada

3/4 colher de sopa (mL)

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

Cassoulet de feijão branco

577 kcal ● 27g proteína ● 12g gordura ● 70g carboidrato ● 21g fibra

**alho, picado**

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

cebola, cortado em cubos

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

cenouras, descascado e fatiado

1 1/2 grande (108g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata(s) (329g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

3/8 xícara(s) (mL)

aipo cru, fatiado finamente

3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (30g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

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.

Sopa de grão-de-bico com couve

409 kcal ● 20g proteína ● 11g gordura ● 42g carboidrato ● 16g fibra

**grão-de-bico enlatado, escorrido**

3/4 lata (336g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

alho, picado fino

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

caldo de legumes

3 xícara(s) (mL)

folhas de couve, picado

1 1/2 xícara, picada (60g)

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**alface romana, picado
grosseiramente**

1/2 corações (250g)

cenouras, fatiado

1/4 médio (15g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

molho para salada

3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**alface romana, picado
grosseiramente**

1 corações (500g)

cenouras, fatiado

1/2 médio (31g)

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

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

Salsicha vegana

2 salsicha(s) - 536 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsicha vegana

2 salsicha (200g)

Para todas as 2 refeições:

salsicha vegana

4 salsicha (400g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Sementes de girassol

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



grãos de girassol

1 1/3 oz (38g)

1. A receita não possui instruções.

Crack slaw com tempeh

422 kcal ● 29g proteína ● 21g gordura ● 16g carboidrato ● 13g fibra



alho, picado

1 dente (de alho) (3g)

óleo

2 colher de chá (mL)

grãos de girassol

1 colher de sopa (12g)

molho picante

1 colher de chá (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

2 xícara (180g)

tempeh, cortado em cubos

4 oz (113g)

1. Coloque o tempeh em cubos em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 8 minutos. Retire o tempeh e escorra a água.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh e cozinhe por 2 minutos de cada lado.
3. Adicione o alho, o repolho e o molho de pimenta, mexendo até ficar bem combinado. Tampe e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo.
4. Acrescente as sementes de girassol, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos até que o repolho esteja macio, porém ainda ligeiramente crocante.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente ou frio.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de folhas mistas

170 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1/4 xícara (mL)

folhas verdes variadas

3 3/4 xícara (113g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1/2 xícara (mL)

folhas verdes variadas

7 1/2 xícara (225g)

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

Lo mein de tofu

451 kcal ● 22g proteína ● 21g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ramen com sabor oriental

1/3 pacote com sachê de sabor
(28g)

mistura de vegetais congelados

1/3 lbs (151g)

azeite

2 colher de chá (mL)

água

1/2 xícara(s) (mL)

molho de soja (tamari)

1 colher de chá (mL)

tofu extra firme

1/3 lbs (151g)

Para todas as 2 refeições:

ramen com sabor oriental

2/3 pacote com sachê de sabor
(57g)

mistura de vegetais congelados

2/3 lbs (302g)

azeite

4 colher de chá (mL)

água

1 xícara(s) (mL)

molho de soja (tamari)

2 colher de chá (mL)

tofu extra firme

2/3 lbs (302g)

1. Pressione o tofu entre folhas de papel-toalha para remover parte da água; corte em cubos pequenos. Aqueça azeite em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o tofu e frite até dourar, cerca de 15 minutos. Mexa ocasionalmente para evitar queimar.
2. Enquanto isso, leve água para ferver em uma panela média. Adicione o macarrão do pacote de ramen, reservando os sachês de tempero. Ferva por cerca de 2 minutos, até o macarrão amolecer. Escorra.
3. Adicione os vegetais para stir-fry à frigideira com o tofu e tempere com o sachê de tempero do ramen. Cozinhe, mexendo ocasionalmente até que os vegetais estejam macios, mas não pastosos. Adicione o macarrão e misture. Tempere com molho de soja e sirva.

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

água

2 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (78g)

Para todas as 7 refeições:

água

17 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

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

1. A receita não possui instruções.
-