

Meal Plan - Plano alimentar vegano baixo em carboidratos de 2300 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 2292 kcal ● 157g proteína (27%) ● 113g gordura (44%) ● 122g carboidrato (21%) ● 41g fibra (7%)

Café da manhã

385 kcal, 10g proteína, 32g carboidratos líquidos, 22g gordura



[Amêndoas torradas](#)

1/6 xícara(s)- 148 kcal



[Barra de granola pequena](#)

2 barra(s)- 238 kcal

Lanches

270 kcal, 6g proteína, 24g carboidratos líquidos, 14g gordura



[Chips de couve](#)

206 kcal



[Melancia](#)

6 oz- 61 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

500 kcal, 40g proteína, 14g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Tomates assados](#)

3 1/2 tomate(s)- 208 kcal



[Farelos veganos](#)

2 xícara(s)- 292 kcal

Jantar

865 kcal, 40g proteína, 50g carboidratos líquidos, 50g gordura



[Abacate](#)

351 kcal



[Tenders de chik'n crocantes](#)

9 tender(es)- 514 kcal

Day 2 2348 kcal ● 156g proteína (27%) ● 120g gordura (46%) ● 134g carboidrato (23%) ● 27g fibra (5%)

Café da manhã

385 kcal, 10g proteína, 32g carboidratos líquidos, 22g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal



Barra de granola pequena

2 barra(s)- 238 kcal

Lanches

270 kcal, 6g proteína, 24g carboidratos líquidos, 14g gordura



Chips de couve

206 kcal



Melancia

6 oz- 61 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

720 kcal, 40g proteína, 33g carboidratos líquidos, 47g gordura



Tofu com limão e pimenta

17 1/2 oz- 630 kcal



Couve salteada

91 kcal

Jantar

700 kcal, 39g proteína, 43g carboidratos líquidos, 36g gordura



Sementes de girassol

226 kcal



Salada de seitan

359 kcal



Banana

1 banana(s)- 117 kcal

Day 3 2282 kcal ● 158g proteína (28%) ● 111g gordura (44%) ● 131g carboidrato (23%) ● 32g fibra (6%)

Café da manhã

385 kcal, 10g proteína, 32g carboidratos líquidos, 22g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal



Barra de granola pequena

2 barra(s)- 238 kcal

Lanches

200 kcal, 8g proteína, 20g carboidratos líquidos, 5g gordura



Uvas

116 kcal



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal

Almoço

720 kcal, 40g proteína, 33g carboidratos líquidos, 47g gordura



Tofu com limão e pimenta

17 1/2 oz- 630 kcal



Couve salteada

91 kcal

Jantar

700 kcal, 39g proteína, 43g carboidratos líquidos, 36g gordura



Sementes de girassol

226 kcal



Salada de seitan

359 kcal



Banana

1 banana(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 4 2338 kcal ● 200g proteína (34%) ● 87g gordura (34%) ● 129g carboidrato (22%) ● 59g fibra (10%)

Café da manhã

375 kcal, 34g proteína, 8g carboidratos líquidos, 21g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoa)
210 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal

Lanches

200 kcal, 8g proteína, 20g carboidratos líquidos, 5g gordura



Uvas
116 kcal



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

660 kcal, 36g proteína, 61g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salteado de Chik'n
427 kcal



Salada simples de couve e abacate
230 kcal

Jantar

830 kcal, 62g proteína, 38g carboidratos líquidos, 37g gordura



Refogado de cenoura com carne moída
830 kcal

Day 5 2246 kcal ● 192g proteína (34%) ● 108g gordura (43%) ● 97g carboidrato (17%) ● 29g fibra (5%)

Café da manhã

375 kcal, 34g proteína, 8g carboidratos líquidos, 21g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoa)
210 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal

Lanches

305 kcal, 13g proteína, 14g carboidratos líquidos, 20g gordura



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



Chocolate amargo
3 quadrado(s)- 180 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

670 kcal, 28g proteína, 49g carboidratos líquidos, 36g gordura



Vagem com manteiga e alho veganos
73 kcal



Tofu laranja com gergelim
7 onça(s) de tofu- 377 kcal



Mix de castanhas
1/4 xícara(s)- 218 kcal

Jantar

625 kcal, 56g proteína, 25g carboidratos líquidos, 30g gordura



Tofu assado
20 oz- 566 kcal



Arroz integral
1/4 xícara de arroz integral cozido- 57 kcal

Day 6

2256 kcal ● 177g proteína (31%) ● 116g gordura (46%) ● 97g carboidrato (17%) ● 30g fibra (5%)

Café da manhã

385 kcal, 19g proteína, 8g carboidratos líquidos, 29g gordura



Sementes de abóbora

366 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Lanches

305 kcal, 13g proteína, 14g carboidratos líquidos, 20g gordura



Leite de soja

1 1/2 xícara(s)- 127 kcal



Chocolate amargo

3 quadrado(s)- 180 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

670 kcal, 28g proteína, 49g carboidratos líquidos, 36g gordura



Vagem com manteiga e alho veganos

73 kcal



Tofu laranja com gergelim

7 onça(s) de tofu- 377 kcal



Mix de castanhas

1/4 xícara(s)- 218 kcal

Jantar

625 kcal, 56g proteína, 25g carboidratos líquidos, 30g gordura



Tofu assado

20 oz- 566 kcal



Arroz integral

1/4 xícara de arroz integral cozido- 57 kcal

Day 7

2166 kcal ● 144g proteína (27%) ● 115g gordura (48%) ● 107g carboidrato (20%) ● 33g fibra (6%)

Café da manhã

385 kcal, 19g proteína, 8g carboidratos líquidos, 29g gordura



Sementes de abóbora

366 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Lanches

305 kcal, 13g proteína, 14g carboidratos líquidos, 20g gordura



Leite de soja

1 1/2 xícara(s)- 127 kcal



Chocolate amargo

3 quadrado(s)- 180 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

680 kcal, 33g proteína, 33g carboidratos líquidos, 39g gordura



Amêndoas torradas

1/3 xícara(s)- 296 kcal



Sanduíche vegano de abacate amassado

1 sanduíche(s)- 387 kcal

Jantar

520 kcal, 19g proteína, 50g carboidratos líquidos, 26g gordura



Arroz integral

5/6 xícara de arroz integral cozido- 191 kcal



Salada de tomate e pepino

71 kcal



Tofu básico

6 oz- 257 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
6 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (788g)
- ☐ folhas de couve
19 1/4 oz (545g)
- ☐ ketchup
2 1/4 colher de sopa (38g)
- ☐ espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
- ☐ pimentão
3/4 médio (89g)
- ☐ cenouras
5 médio (315g)
- ☐ coentro fresco
2 1/2 colher de sopa, picado (7g)
- ☐ cebola
5/6 grande (125g)
- ☐ alho
6 dente(s) (de alho) (18g)
- ☐ vagens frescas
3/4 lbs (340g)
- ☐ gengibre fresco
2 1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (6g)
- ☐ pepino
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
- ☐ cebola roxa
1/4 pequeno (18g)

Gorduras e óleos

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

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 1/2 embalagem (340 g) (483g)
- ☐ tofu firme
3 1/2 lbs (1559g)
- ☐ molho de soja (tamari)
16 1/3 oz (mL)
- ☐ tofu extra firme
2 1/2 lbs (1134g)

Bebidas

Outro

- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
9 pedaços (230g)
- ☐ levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
- ☐ leite de soja, sem açúcar
6 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ tiras veganas chik'n
1/4 lbs (106g)
- ☐ manteiga vegana
1 1/2 colher de sopa (21g)
- ☐ óleo de gergelim
1 colher de sopa (mL)
- ☐ molho de pimenta sriracha
1 colher de sopa (15g)
- ☐ folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
5 fatias (52g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
1 1/4 xícara, inteira (173g)
- ☐ grãos de girassol
2 1/2 oz (71g)
- ☐ sementes de gergelim
1 oz (29g)
- ☐ mix de nozes
1/2 xícara (67g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1 xícara (118g)

Lanches

- ☐ barra de granola pequena
6 barra (150g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ amido de milho
1/2 xícara (64g)
- ☐ seitan
6 oz (170g)
- ☐ arroz integral
3/4 xícara (138g)

Doces

- ☐ chocolate amargo 70-85%
9 quadrado(s) (90g)

- ☐ água
19 xícara (mL)
- ☐ pó proteico
19 1/2 concha (1/3 xícara cada) (605g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
2 xícara (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1 colher de sopa (16g)
- ☐ pimenta-limão
3 g (3g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
1/2 colher de chá (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ melancia
12 oz (340g)
- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)
- ☐ abacates
2 1/3 abacate(s) (469g)
- ☐ limão
3 pequeno (174g)
- ☐ banana
2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)
- ☐ uvas
4 xícara (368g)
- ☐ suco de limão
2 1/2 colher de chá (mL)
- ☐ laranja
1/2 fruta (7.3 cm diâ.) (70g)

- ☐ açúcar
2 colher de sopa (26g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante
1 colher de chá (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão
2 fatia(s) (64g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 148 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

2 2/3 colher de sopa, inteira (24g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas

1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Barra de granola pequena

2 barra(s) - 238 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 30g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola pequena

2 barra (50g)

Para todas as 3 refeições:

barra de granola pequena

6 barra (150g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sementes de abóbora, torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora, torradas, sem sal

1 xícara (118g)

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.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tomates assados

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g proteína ● 16g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Rende 3 1/2 tomate(s)

tomates
3 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (319g)
óleo
3 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.

Farelos veganos

2 xícara(s) - 292 kcal ● 37g proteína ● 9g gordura ● 6g carboidrato ● 11g fibra



Rende 2 xícara(s)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
2 xícara (200g)

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

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Tofu com limão e pimenta

17 1/2 oz - 630 kcal 39g proteína 40g gordura 29g carboidrato 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

17 1/2 oz (496g)

pimenta-limão

5 pitada (1g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

amido de milho

2 1/2 colher de sopa (20g)

limão, raspado

1 1/4 pequeno (73g)

Para todas as 2 refeições:

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

35 oz (992g)

pimenta-limão

1 1/4 colher de chá (3g)

óleo

2 1/2 colher de sopa (mL)

amido de milho

5 colher de sopa (40g)

limão, raspado

2 1/2 pequeno (145g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (220°C).
2. Combine tofu, óleo, amido de milho, raspas de limão, lemon pepper e um pouco de sal em uma assadeira forrada. Misture até o tofu ficar uniformemente coberto.
3. Asse por 20-25 minutos até o tofu ficar dourado e crocante. Sirva.

Couve salteada

91 kcal 2g proteína 7g gordura 4g carboidrato 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1 1/2 xícara, picada (60g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

folhas de couve

3 xícara, picada (120g)

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salteado de Chik'n

427 kcal ● 31g proteína ● 7g gordura ● 51g carboidrato ● 8g fibra



pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas

3/4 médio (89g)

tiras veganas chik'n

1/4 lbs (106g)

cenouras, cortado em tiras finas

1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)

molho de soja (tamari)

1 1/4 colher de sopa (mL)

água

1/2 xícara(s) (mL)

arroz integral

1/4 xícara (53g)

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.

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Vagem com manteiga e alho veganos

73 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**vagens frescas, aparado, partido
ao meio**
6 oz (170g)
manteiga vegana
3/4 colher de sopa (11g)
alho, picado
1 dente(s) (de alho) (3g)
pimenta-limão
1 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

**vagens frescas, aparado, partido
ao meio**
3/4 lbs (340g)
manteiga vegana
1 1/2 colher de sopa (21g)
alho, picado
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)
pimenta-limão
1/4 colher de chá (0g)
sal
3 pitada (2g)

1. Coloque as vagens em uma frigideira grande e cubra com água; leve para ferver. Reduza o fogo para médio-baixo e cozinhe até que as vagens comecem a amolecer, cerca de 5 minutos. Escorra a água. Adicione a manteiga às vagens; cozinhe e mexa até a manteiga derreter, 2 a 3 minutos. Cozinhe e mexa o alho com as vagens até o alho ficar macio e perfumado, 3 a 4 minutos. Tempere com lemon pepper e sal. Sirva.

Tofu laranja com gergelim

7 onça(s) de tofu - 377 kcal ● 18g proteína ● 17g gordura ● 35g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo de gergelim

1/2 colher de sopa (mL)

sementes de gergelim

1 colher de chá (3g)

amido de milho

1 1/2 colher de sopa (12g)

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

1/2 lbs (198g)

molho de pimenta sriracha

1/2 colher de sopa (8g)

açúcar

1 colher de sopa (13g)

molho de soja (tamari)

1 colher de sopa (mL)

laranja, espremido

1/4 fruta (7.3 cm diâ.) (35g)

alho, picado

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

Para todas as 2 refeições:

óleo de gergelim

1 colher de sopa (mL)

sementes de gergelim

2 colher de chá (6g)

amido de milho

3 colher de sopa (24g)

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

14 oz (397g)

molho de pimenta sriracha

1 colher de sopa (15g)

açúcar

2 colher de sopa (26g)

molho de soja (tamari)

2 colher de sopa (mL)

laranja, espremido

1/2 fruta (7.3 cm diâ.) (70g)

alho, picado

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

1. Faça o molho de laranja. Em uma tigela pequena, bata juntos o alho, suco de laranja, açúcar, molho de soja e sriracha. Reserve.
2. Em uma tigela grande, misture o tofu em cubos com o amido de milho e as sementes de gergelim.
3. Aqueça óleo de gergelim em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite até ficar crocante, 5-8 minutos.
4. Despeje o molho de laranja e cozinhe até engrossar e aquecer, 1-2 minutos.
5. Sirva.

Mix de castanhas

1/4 xícara(s) - 218 kcal ● 7g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes

4 colher de sopa (34g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes

1/2 xícara (67g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 296 kcal ● 10g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1/3 xícara(s)

amêndoas

1/3 xícara, inteira (48g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche vegano de abacate amassado

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



Rende 1 sanduíche(s)

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)

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Chips de couve

206 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1 maço (170g)

sal

1 colher de chá (6g)

Para todas as 2 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.

Melancia

6 oz - 61 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

melancia

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

melancia

12 oz (340g)

1. Corte a melancia e sirva.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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.

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)

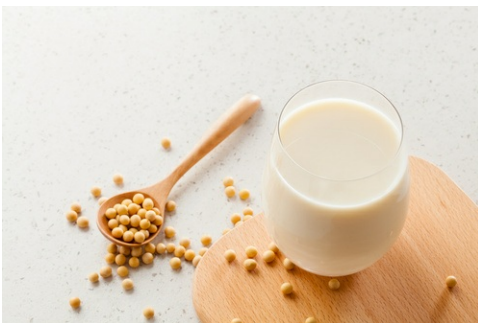
1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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 3 refeições:

leite de soja, sem açúcar
4 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Chocolate amargo

3 quadrado(s) - 180 kcal ● 2g proteína ● 13g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chocolate amargo 70-85%
3 quadrado(s) (30g)

Para todas as 3 refeições:

chocolate amargo 70-85%
9 quadrado(s) (90g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Abacate

351 kcal ● 4g proteína ● 30g gordura ● 4g carboidrato ● 14g fibra



suco de limão
1 colher de chá (mL)

abacates
1 abacate(s) (201g)

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

Tenders de chik'n crocantes

9 tender(es) - 514 kcal ● 36g proteína ● 20g gordura ● 46g carboidrato ● 0g fibra



Rende 9 tender(es)

ketchup
2 1/4 colher de sopa (38g)

tenders 'chik'n' sem carne
9 pedaços (230g)

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

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Sementes de girassol

226 kcal ● 11g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
1 1/4 oz (35g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
2 1/2 oz (71g)

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)
levedura 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)
levedura 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.

Banana

1 banana(s) - 117 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana

1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

Para todas as 2 refeições:

banana

2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Refogado de cenoura com carne moída

830 kcal ● 62g proteína ● 37g gordura ● 38g carboidrato ● 26g fibra



coentro fresco, picado

2 1/2 colher de sopa, picado (7g)

cebola, picado

5/6 grande (125g)

alho, picado finamente

1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)

óleo

5 colher de chá (mL)

suco de limão

2 1/2 colher de chá (mL)

flocos de pimenta vermelha

3 1/3 pitada (1g)

água

5 colher de chá (mL)

molho de soja (tamari)

2 1/2 colher de sopa (mL)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

10 oz (283g)

cenouras

3 1/3 grande (240g)

1. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-baixo e adicione o óleo. Acrescente a cebola picada e o alho e mexa ocasionalmente.
2. Enquanto isso, corte as cenouras em palitos pequenos. Adicione as cenouras à frigideira com as cebolas junto com flocos de pimenta vermelha e uma pitada de sal e pimenta. Continue cozinhando até que as cebolas estejam douradas e as cenouras levemente macias.
3. Adicione os pedaços de carne (hambúrguer desfiado) à panela e misture. Acrescente molho de soja, água e metade do coentro.
4. Quando estiver totalmente cozido, sirva e regue com suco de limão e o restante do coentro.

Jantar 4

Comer em dia 5 e dia 6

Tofu assado

20 oz - 566 kcal 55g proteína 29g gordura 14g carboidrato 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

gengibre fresco, descascado e ralado

1 1/4 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)

tofu extra firme

1 1/4 lbs (567g)

sementes de gergelim

1 1/4 colher de sopa (11g)

molho de soja (tamari)

10 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

gengibre fresco, descascado e ralado

2 1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (6g)

tofu extra firme

2 1/2 lbs (1134g)

sementes de gergelim

2 1/2 colher de sopa (23g)

molho de soja (tamari)

1 1/4 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.

Arroz integral

1/4 xícara de arroz integral cozido - 57 kcal 1g proteína 0g gordura 12g carboidrato 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz integral

4 colher de chá (16g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

água

1/6 xícara(s) (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

arroz integral

2 2/3 colher de sopa (32g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Arroz integral

5/6 xícara de arroz integral cozido - 191 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 39g carboidrato ● 2g fibra



Rende 5/6 xícara de arroz integral cozido

arroz integral

1/4 xícara (53g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (0g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

sal

1/4 colher de chá (1g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Salada de tomate e pepino

71 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



pepino, fatiado finamente

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/4 pequeno (18g)

tomates, fatiado finamente

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Tofu básico

6 oz - 257 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 oz

tofu firme

6 oz (170g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

1. Fatie o tofu 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.

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.
-