

Meal Plan - Plano alimentar vegano baixo em carboidratos de 2400 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 2295 kcal ● 166g proteína (29%) ● 105g gordura (41%) ● 119g carboidrato (21%) ● 53g fibra (9%)

Café da manhã

385 kcal, 30g proteína, 7g carboidratos líquidos, 23g gordura



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



[Abacate](#)
176 kcal

Lanches

305 kcal, 9g proteína, 20g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Barra de granola pequena](#)
1 barra(s)- 119 kcal



[Pistaches](#)
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)
3 dosador- 327 kcal

Almoço

485 kcal, 17g proteína, 32g carboidratos líquidos, 27g gordura



[Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva](#)
245 kcal



[Lentilhas ao curry](#)
241 kcal

Jantar

790 kcal, 37g proteína, 57g carboidratos líquidos, 35g gordura



[Bowl de salada de taco com tempeh](#)
554 kcal



[Tortilla chips](#)
235 kcal

Day 2 2364 kcal ● 174g proteína (30%) ● 101g gordura (38%) ● 139g carboidrato (23%) ● 51g fibra (9%)

Café da manhã

385 kcal, 30g proteína, 7g carboidratos líquidos, 23g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoa)
210 kcal



Abacate
176 kcal

Lanches

305 kcal, 9g proteína, 20g carboidratos líquidos, 19g gordura



Barra de granola pequena
1 barra(s)- 119 kcal



Pistaches
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

555 kcal, 25g proteína, 52g carboidratos líquidos, 23g gordura



Crackers
10 biscoito(s)- 169 kcal



Sanduíche vegano de abacate amassado
1 sanduíche(s)- 387 kcal

Jantar

790 kcal, 37g proteína, 57g carboidratos líquidos, 35g gordura



Bowl de salada de taco com tempeh
554 kcal



Tortilla chips
235 kcal

Day 3 2398 kcal ● 179g proteína (30%) ● 113g gordura (42%) ● 123g carboidrato (21%) ● 44g fibra (7%)

Café da manhã

400 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 28g gordura



Mix de castanhas
3/8 xícara(s)- 327 kcal



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal

Lanches

225 kcal, 11g proteína, 8g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

700 kcal, 67g proteína, 37g carboidratos líquidos, 25g gordura



Ervilha-torta
164 kcal



Salsicha vegana
2 salsicha(s)- 536 kcal

Jantar

745 kcal, 18g proteína, 62g carboidratos líquidos, 43g gordura



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



Nozes-pecã
1/2 xícara- 366 kcal



Massa com molho pronto
255 kcal

Day 4 2398 kcal ● 179g proteína (30%) ● 113g gordura (42%) ● 123g carboidrato (21%) ● 44g fibra (7%)

Café da manhã

400 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 28g gordura



Mix de castanhas

3/8 xícara(s)- 327 kcal



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal

Lanches

225 kcal, 11g proteína, 8g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

700 kcal, 67g proteína, 37g carboidratos líquidos, 25g gordura



Ervilha-torta

164 kcal



Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal

Jantar

745 kcal, 18g proteína, 62g carboidratos líquidos, 43g gordura



Pão de alho vegano simples

1 fatia(s)- 126 kcal



Nozes-pecã

1/2 xícara- 366 kcal



Massa com molho pronto

255 kcal

Day 5 2398 kcal ● 161g proteína (27%) ● 127g gordura (48%) ● 100g carboidrato (17%) ● 53g fibra (9%)

Café da manhã

400 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 28g gordura



Mix de castanhas

3/8 xícara(s)- 327 kcal



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal

Lanches

225 kcal, 11g proteína, 8g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura

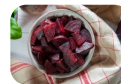


Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

675 kcal, 30g proteína, 56g carboidratos líquidos, 30g gordura



Beterrabas

3 beterrabas- 72 kcal



Medalhões de batata-doce

1 batata doce- 309 kcal



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal

Jantar

770 kcal, 37g proteína, 20g carboidratos líquidos, 54g gordura



Crack slaw com tempeh

422 kcal



Nozes

1/2 xícara(s)- 350 kcal

Day 6 2361 kcal ● 173g proteína (29%) ● 103g gordura (39%) ● 129g carboidrato (22%) ● 57g fibra (10%)

Café da manhã

320 kcal, 13g proteína, 22g carboidratos líquidos, 13g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Amoras

1 2/3 xícara(s)- 116 kcal

Lanches

265 kcal, 21g proteína, 29g carboidratos líquidos, 5g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Barra proteica

1 barra- 245 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

675 kcal, 30g proteína, 56g carboidratos líquidos, 30g gordura



Beterrabas

3 beterrabas- 72 kcal



Medalhões de batata-doce

1 batata doce- 309 kcal



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal

Jantar

770 kcal, 37g proteína, 20g carboidratos líquidos, 54g gordura



Crack slaw com tempeh

422 kcal



Nozes

1/2 xícara(s)- 350 kcal

Day 7 2351 kcal ● 178g proteína (30%) ● 104g gordura (40%) ● 123g carboidrato (21%) ● 52g fibra (9%)

Café da manhã

320 kcal, 13g proteína, 22g carboidratos líquidos, 13g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Amoras

1 2/3 xícara(s)- 116 kcal

Lanches

265 kcal, 21g proteína, 29g carboidratos líquidos, 5g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Barra proteica

1 barra- 245 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

810 kcal, 23g proteína, 41g carboidratos líquidos, 53g gordura



Salada de feijões mistos

444 kcal



Nozes-pecã

1/2 xícara- 366 kcal

Jantar

625 kcal, 48g proteína, 28g carboidratos líquidos, 32g gordura



Brócolis assado com levedura nutricional

3 xícara(s)- 323 kcal



Seitan simples

5 oz- 305 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
2 1/3 abacate(s) (469g)
- ☐ suco de limão
2/3 fl oz (mL)
- ☐ framboesas
3 xícara (369g)
- ☐ amoras
3 1/3 xícara (480g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ azeite
1 1/4 oz (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão refrito
1 xícara (242g)
- ☐ tempeh
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ lentilhas, cruas
2 3/4 colher de sopa (32g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1/4 lata (112g)
- ☐ feijão vermelho
1/2 lata (224g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa
6 colher de sopa (108g)
- ☐ molho picante
1/2 fl oz (mL)
- ☐ molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
- ☐ pasta de curry
1 colher de chá (5g)
- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
5 fatias (52g)
- ☐ salsicha vegana
4 salsicha (400g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
4 xícara (360g)

Bebidas

- ☐ água
21 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
23 concha (1/3 xícara cada) (713g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
2 xícara (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)
- ☐ leite de coco enlatado
4 colher de sopa (mL)
- ☐ mix de nozes
1 xícara (151g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
3/4 xícara (89g)
- ☐ pecãs
1 1/2 xícara, metades (149g)
- ☐ grãos de girassol
2 colher de sopa (24g)
- ☐ nozes
1 xícara, sem casca (100g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
7 1/3 xícara (1056g)
- ☐ tomates
48 tomatinhos (816g)
- ☐ alho
4 3/4 dente(s) (de alho) (14g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
6 beterraba(s) (300g)
- ☐ batata-doce
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)
- ☐ cebola
1/4 pequeno (18g)
- ☐ pepino
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
- ☐ brócolis
3 xícara, picado (273g)

Produtos de panificação

- ☐ biscoitos salgados
10 bolachas salgadas (35g)
- ☐ pão
1/4 lbs (128g)

- ☐ barra proteica (20g de proteína)
2 barra (100g)
- ☐ levedura nutricional
1 1/2 colher de sopa (6g)

Especiarias e ervas

- ☐ tempero para taco
2 colher de sopa (17g)
- ☐ sal
1/8 oz (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
- ☐ endro seco
2 pitada (0g)

Lanches

- ☐ chips de tortilla
3 1/3 oz (95g)
 - ☐ barra de granola pequena
2 barra (50g)
 - ☐ barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)
-

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
4 oz (114g)
- ☐ seitan
5 oz (142g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

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 2 refeições:

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.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Mix de castanhas

3/8 xícara(s) - 327 kcal ● 10g proteína ● 27g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes
6 colher de sopa (50g)

Para todas as 3 refeições:

mix de nozes
1 xícara (151g)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:

framboesas
3 xícara (369g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola rica em proteínas
1 barra (40g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

1. A receita não possui instruções.

Amoras

1 2/3 xícara(s) - 116 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amoras
1 2/3 xícara (240g)

Para todas as 2 refeições:

amoras
3 1/3 xícara (480g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

245 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



azeite

1 colher de sopa (mL)

ervilhas sugar snap congeladas

2 xícara (288g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Lentilhas ao curry

241 kcal ● 9g proteína ● 12g gordura ● 20g carboidrato ● 3g fibra



pasta de curry

1 colher de chá (5g)

leite de coco enlatado

4 colher de sopa (mL)

sal

1/3 pitada (0g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

2 2/3 colher de sopa (32g)

1. Enxágue as lentilhas e coloque-as em uma panela com a água. Leve à fervura, então tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Misture a pasta de curry, o creme de coco e tempere com sal a gosto. Volte a ferver e cozinhe por mais 10 a 15 minutos, até as lentilhas ficarem macias.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Crackers

10 biscoito(s) - 169 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra



Rende 10 biscoito(s)

biscoitos salgados

10 bolachas salgadas (35g)

1. Aproveite.

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.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Ervilha-torta

164 kcal ● 11g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas

2 2/3 xícara (384g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas

5 1/3 xícara (768g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Beterrabas

3 beterrabas - 72 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**beterrabas, pré-cozidas
(enlatadas ou refrigeradas)**
3 beterraba(s) (150g)

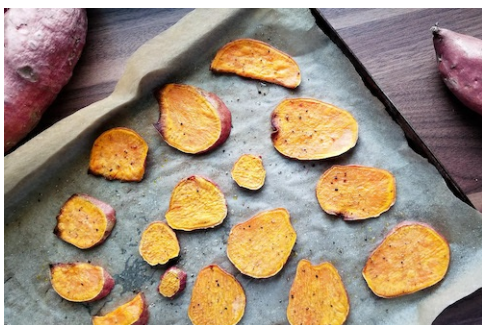
Para todas as 2 refeições:

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

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

Medalhões de batata-doce

1 batata doce - 309 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, fatiado
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, fatiado
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)
óleo
2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Fatie a batata-doce em medalhões finos, cerca de 1/4 de polegada de espessura. Cubra bem com óleo e tempere com sal/pimenta a gosto.
3. Distribua as fatias de batata-doce uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Tempeh básico

4 oz - 295 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

2 colher de chá (mL)

tempeh

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

4 colher de chá (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

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 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Salada de feijões mistos

444 kcal ● 18g proteína ● 17g gordura ● 39g carboidrato ● 15g fibra



cebola, cortado em cubos

1/4 pequeno (18g)

alho, picado fino

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

pepino, picado

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

endro seco

2 pitada (0g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

grão-de-bico enlatado, enxaguado e escorrido

1/4 lata (112g)

feijão vermelho, enxaguado e escorrido

1/2 lata (224g)

1. Faça o molho misturando o azeite, o suco de limão, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Reserve.
2. Em uma tigela grande, combine o grão-de-bico, o feijão-kidney, a cebola, o pepino e o endro.
3. Despeje o molho sobre a mistura de feijões e misture para envolver. Sirva.

Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal ● 5g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/2 xícara

pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Barra de granola pequena

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola pequena

1 barra (25g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola pequena

2 barra (50g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, 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 3 refeições:

tomates

36 tomatinhos (612g)

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

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 3 refeições:

**sementes de abóbora, torradas,
sem sal**
3/4 xícara (89g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Barra proteica

1 barra - 245 kcal ● 20g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra proteica (20g de proteína)
1 barra (50g)

Para todas as 2 refeições:

barra proteica (20g de proteína)
2 barra (100g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Bowl de salada de taco com tempeh

554 kcal ● 34g proteína ● 24g gordura ● 27g carboidrato ● 23g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, em cubos

1/2 abacate(s) (101g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

feijão refrito

1/2 xícara (121g)

salsa

3 colher de sopa (54g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

tempero para taco

1 colher de sopa (9g)

tempeh

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, em cubos

1 abacate(s) (201g)

óleo

1 colher de chá (mL)

feijão refrito

1 xícara (242g)

salsa

6 colher de sopa (108g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

tempero para taco

2 colher de sopa (17g)

tempeh

1/2 lbs (227g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Esfarele o tempeh na frigideira e frite por alguns minutos até começar a dourar. Misture o tempero de taco com um pouco de água e mexa até o tempeh ficar coberto. Cozinhe por mais um ou dois minutos e reserve.
2. Aqueça os feijões refritos no micro-ondas ou em uma panela separada; reserve.
3. Coloque as folhas mistas, o tempeh, os feijões refritos, o abacate e a salsa em uma tigela e sirva.
4. Observação de preparo: Guarde a mistura de tempeh e os feijões refritos em um recipiente hermético na geladeira. Quando estiver pronto para servir, reaqueça o tempeh e os feijões e monte o restante da salada.

Tortilla chips

235 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chips de tortilla

1 2/3 oz (47g)

Para todas as 2 refeições:

chips de tortilla

1/4 lbs (95g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2

Comer em dia 3 e dia 4

Pão de alho vegano simples

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado fino

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

azeite

1 colher de chá (mL)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado fino

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

azeite

2 colher de chá (mL)

pão

2 fatia (64g)

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

Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal 5g proteína 36g gordura 2g carboidrato 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs

1 xícara, metades (99g)

1. A receita não possui instruções.

Massa com molho pronto

255 kcal 9g proteína 2g gordura 47g carboidrato 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para macarrão

1/8 pote (680 g) (84g)

massa seca crua

2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão

1/4 pote (680 g) (168g)

massa seca crua

4 oz (114g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Crack slaw com tempeh

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

2 dente (de alho) (6g)

óleo

4 colher de chá (mL)

grãos de girassol

2 colher de sopa (24g)

molho picante

2 colher de chá (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

4 xícara (360g)

tempeh, cortado em cubos

1/2 lbs (227g)

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.

Nozes

1/2 xícara(s) - 350 kcal ● 8g proteína ● 33g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes

1/2 xícara, sem casca (50g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

1 xícara, sem casca (100g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [🔗](#)
Comer em dia 7

Brócolis assado com levedura nutricional

3 xícara(s) - 323 kcal ● 11g proteína ● 22g gordura ● 12g carboidrato ● 8g fibra



Rende 3 xícara(s)

levedura nutricional

1 1/2 colher de sopa (6g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

brócolis

3 xícara, picado (273g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Misture o brócolis com óleo e asse no forno por 20–25 minutos.
3. Retire e tempere com levedura nutricional e sal/pimenta a gosto. Sirva.

Seitan simples

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



Rende 5 oz

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

seitan

5 oz (142g)

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.

Suplemento(s) de proteína [🔗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 dosador - 327 kcal ● 73g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

3 xícara(s) (mL)

pó proteico

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

Para todas as 7 refeições:

água

21 xícara(s) (mL)

pó proteico

21 concha (1/3 xícara cada) (651g)

1. A receita não possui instruções.