

Meal Plan - Plano alimentar vegano baixo em carboidratos de 2500 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 2518 kcal ● 184g proteína (29%) ● 109g gordura (39%) ● 137g carboidrato (22%) ● 64g fibra (10%)

Café da manhã

420 kcal, 15g proteína, 20g carboidratos líquidos, 27g gordura



Leite de soja

1 1/2 xícara(s)- 127 kcal



Abacate

176 kcal



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal

Lanches

325 kcal, 12g proteína, 17g carboidratos líquidos, 19g gordura



Sementes de girassol

135 kcal



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

940 kcal, 52g proteína, 57g carboidratos líquidos, 43g gordura



Wrap de alface com tempeh e barbecue

6 wrap(s) de alface- 494 kcal



Uvas

77 kcal



Amêndoas torradas

3/8 xícara(s)- 370 kcal

Jantar

505 kcal, 32g proteína, 41g carboidratos líquidos, 18g gordura



Quinoa

1 xícara de quinoa cozida- 208 kcal



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal

Day 2 2518 kcal ● 168g proteína (27%) ● 122g gordura (44%) ● 143g carboidrato (23%) ● 43g fibra (7%)

Café da manhã

420 kcal, 15g proteína, 20g carboidratos líquidos, 27g gordura



Leite de soja

1 1/2 xícara(s)- 127 kcal



Abacate

176 kcal



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal

Lanches

325 kcal, 12g proteína, 17g carboidratos líquidos, 19g gordura



Sementes de girassol

135 kcal



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

755 kcal, 30g proteína, 83g carboidratos líquidos, 30g gordura



Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue

649 kcal



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal

Jantar

690 kcal, 38g proteína, 21g carboidratos líquidos, 44g gordura



Amêndoas torradas

3/8 xícara(s)- 333 kcal



Salada de seitan

359 kcal

Day 3

2437 kcal ● 167g proteína (27%) ● 143g gordura (53%) ● 86g carboidrato (14%) ● 35g fibra (6%)

Café da manhã

420 kcal, 15g proteína, 20g carboidratos líquidos, 27g gordura



Leite de soja

1 1/2 xícara(s)- 127 kcal



Abacate

176 kcal



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal

Lanches

320 kcal, 8g proteína, 21g carboidratos líquidos, 21g gordura



Iogurte de leite de soja

1 pote- 136 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

680 kcal, 33g proteína, 22g carboidratos líquidos, 49g gordura



Abobrinha grelhada na frigideira

166 kcal



Tofu picante com sriracha e amendoim

512 kcal

Jantar

690 kcal, 38g proteína, 21g carboidratos líquidos, 44g gordura



Amêndoas torradas

3/8 xícara(s)- 333 kcal



Salada de seitan

359 kcal

Day 4

2458 kcal ● 185g proteína (30%) ● 116g gordura (42%) ● 128g carboidrato (21%) ● 40g fibra (6%)

Café da manhã

380 kcal, 22g proteína, 35g carboidratos líquidos, 10g gordura



Linguças veganas para o café da manhã

3 linguças- 113 kcal



Amoras

2 xícara(s)- 139 kcal



Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano

1/2 bagel(s)- 130 kcal

Lanches

320 kcal, 8g proteína, 21g carboidratos líquidos, 21g gordura



Iogurte de leite de soja

1 pote- 136 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

680 kcal, 33g proteína, 22g carboidratos líquidos, 49g gordura



Abobrinha grelhada na frigideira

166 kcal



Tofu picante com sriracha e amendoim

512 kcal

Jantar

750 kcal, 50g proteína, 49g carboidratos líquidos, 35g gordura



Nuggets Chik'n

8 nuggets- 441 kcal



Leite de soja

3 2/3 xícara(s)- 311 kcal

Day 5

2516 kcal ● 191g proteína (30%) ● 133g gordura (48%) ● 94g carboidrato (15%) ● 44g fibra (7%)

Café da manhã

380 kcal, 22g proteína, 35g carboidratos líquidos, 10g gordura



Linguças veganas para o café da manhã
3 linguças- 113 kcal



Amoras
2 xícara(s)- 139 kcal



Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano
1/2 bagel(s)- 130 kcal

Lanches

320 kcal, 8g proteína, 21g carboidratos líquidos, 21g gordura



logurte de leite de soja
1 pote- 136 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 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, 49g proteína, 20g carboidratos líquidos, 43g gordura



Abobrinha grelhada na frigideira
250 kcal



Tofu assado
16 oz- 452 kcal

Jantar

785 kcal, 40g proteína, 16g carboidratos líquidos, 58g gordura



Tigela asiática low carb com tofu
786 kcal

Day 6

2522 kcal ● 172g proteína (27%) ● 127g gordura (45%) ● 131g carboidrato (21%) ● 41g fibra (6%)

Café da manhã

390 kcal, 13g proteína, 23g carboidratos líquidos, 26g gordura



Tomates-cereja
9 tomates-cereja- 32 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim
1 1/2 bolacha(s) de arroz- 359 kcal

Lanches

320 kcal, 20g proteína, 35g carboidratos líquidos, 9g gordura



Barra proteica
1 barra- 245 kcal



Chips de banana-da-terra
75 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

700 kcal, 27g proteína, 55g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salada de grão-de-bico fácil
350 kcal



Castanhas de caju torradas
3/8 xícara(s)- 348 kcal

Jantar

785 kcal, 40g proteína, 16g carboidratos líquidos, 58g gordura



Tigela asiática low carb com tofu
786 kcal

Day 7 2504 kcal ● 188g proteína (30%) ● 111g gordura (40%) ● 144g carboidrato (23%) ● 45g fibra (7%)

Café da manhã

390 kcal, 13g proteína, 23g carboidratos líquidos, 26g gordura



Tomates-cereja

9 tomates-cereja- 32 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 1/2 bolacha(s) de arroz- 359 kcal

Lanches

320 kcal, 20g proteína, 35g carboidratos líquidos, 9g gordura



Barra proteica

1 barra- 245 kcal



Chips de banana-da-terra

75 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

700 kcal, 27g proteína, 55g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salada de grão-de-bico fácil

350 kcal



Castanhas de caju torradas

3/8 xícara(s)- 348 kcal

Jantar

765 kcal, 55g proteína, 29g carboidratos líquidos, 41g gordura



Seitan simples

5 oz- 305 kcal



Leite de soja

2 xícara(s)- 169 kcal



Salada de tomate e abacate

293 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pimentão
3/4 pequeno (56g)
- ☐ alface romana
6 folha interna (36g)
- ☐ tomates
8 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (1014g)
- ☐ brócolis
3 1/4 xícara, picado (296g)
- ☐ espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
- ☐ abobrinha
3 1/2 médio (686g)
- ☐ alho
7 dente (de alho) (21g)
- ☐ ketchup
2 colher de sopa (34g)
- ☐ gengibre fresco
10 1/4 g (10g)
- ☐ cebola
2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (71g)
- ☐ salsa fresca
4 1/2 ramos (5g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
10 oz (284g)
- ☐ tofu firme
3 lbs (1446g)
- ☐ molho de soja (tamari)
2/3 lbs (mL)
- ☐ manteiga de amendoim
1/2 xícara (144g)
- ☐ tofu extra firme
1 lbs (454g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1 1/2 lata (672g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue
4 fl oz (138g)
- ☐ vinagre de maçã
1 1/2 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
1 1/2 xícara (135g)

Gorduras e óleos

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

Frutas e sucos de frutas

- ☐ uvas
1 1/3 xícara (123g)
- ☐ abacates
3 abacate(s) (628g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ abacaxi enlatado
1 1/4 xícara, pedaços (226g)
- ☐ amoras
4 xícara (576g)
- ☐ suco de limão
1 1/4 colher de sopa (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
56 colher de chá, inteira (167g)
- ☐ grãos de girassol
1 1/2 oz (43g)
- ☐ castanhas de caju torradas
1 xícara (131g)
- ☐ pecãs
3/4 xícara, metades (74g)
- ☐ sementes de gergelim
3/4 oz (21g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
2 fatia (64g)
- ☐ bagel
1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

Bebidas

- ☐ água
22 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ leite de soja, sem açúcar
10 xícara(s) (mL)
- ☐ levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
- ☐ iogurte de soja
3 recipiente(s) (451g)
- ☐ molho de pimenta sriracha
2 1/4 colher de sopa (34g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
8 nuggets (172g)
- ☐ linguiças veganas para o café da manhã
6 linguiças (135g)
- ☐ cream cheese sem laticínios
1 1/2 colher de sopa (23g)
- ☐ couve-flor ralada congelada
3 xícara, preparada (510g)
- ☐ barra proteica (20g de proteína)
2 barra (100g)

- ☐ quinoa, crua
1/3 xícara (57g)
- ☐ seitan
2/3 lbs (312g)

Lanches

- ☐ barra de granola pequena
3 barra (75g)
- ☐ chips de banana-da-terra
1 oz (28g)
- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
3 bolos (27g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
2 colher de chá (12g)
 - ☐ alho em pó
2 colher de chá (6g)
 - ☐ orégano seco
1 3/4 colher de chá, moído (3g)
 - ☐ pimenta-do-reino
1/2 oz (13g)
 - ☐ vinagre balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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.

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.

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 3 refeições:

barra de granola pequena
3 barra (75g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Linguças veganas para o café da manhã

3 linguças - 113 kcal ● 14g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

linguças veganas para o café da manhã

3 linguças (68g)

Para todas as 2 refeições:

linguças veganas para o café da manhã

6 linguças (135g)

1. Cozinhe as linguças conforme as instruções da embalagem. Sirva.

Amoras

2 xícara(s) - 139 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amoras

2 xícara (288g)

Para todas as 2 refeições:

amoras

4 xícara (576g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano

1/2 bagel(s) - 130 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 19g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cream cheese sem laticínios

3/4 colher de sopa (11g)

bagel

1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(35g)

Para todas as 2 refeições:

cream cheese sem laticínios

1 1/2 colher de sopa (23g)

bagel

1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

1. Toste o bagel no ponto desejado.\r\nEspalhe o cream cheese.\r\nAproveite.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tomates-cereja

9 tomates-cereja - 32 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates
9 tomatinhos (153g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
18 tomatinhos (306g)

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

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 1/2 bolacha(s) de arroz - 359 kcal ● 12g proteína ● 25g gordura ● 19g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bolachas de arroz, qualquer sabor
1 1/2 bolos (14g)
manteiga de amendoim
3 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

bolachas de arroz, qualquer sabor
3 bolos (27g)
manteiga de amendoim
6 colher de sopa (96g)

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

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

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.

Uvas

77 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 5g fibra



uvas

1 1/3 xícara (123g)

1. A receita não possui instruções.

Amêndoas torradas

3/8 xícara(s) - 370 kcal ● 13g proteína ● 30g gordura ● 5g carboidrato ● 8g fibra



Rende 3/8 xícara(s)

amêndoas

6 2/3 colher de sopa, inteira (60g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue

649 kcal ● 27g proteína ● 23g gordura ● 78g carboidrato ● 7g fibra



óleo

2 colher de chá (mL)

molho barbecue

5 colher de sopa (87g)

abacaxi enlatado

1 1/4 xícara, pedaços (226g)

tofu firme

10 oz (284g)

brócolis

1 1/4 xícara, picado (114g)

1. Escorra o tofu. Seque com um pano e pressione suavemente para remover o excesso de líquido. Corte em tiras e passe no óleo. Aqueça uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e não vire até que o fundo esteja dourado, cerca de 5 minutos. Vire e cozinhe por mais 3-5 minutos até o tofu ficar crocante. Retire da frigideira e reserve. Adicione o brócolis à frigideira com um pouco de água e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até ficar no vapor e macio, cerca de 5 minutos. Despeje o molho barbecue sobre o tofu para cobri-lo. Sirva o tofu ao lado do brócolis e do abacaxi.

Castanhas de caju torradas

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

Rende 1/8 xícara(s)

castanhas de caju torradas

2 colher de sopa (17g)



1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Abobrinha grelhada na frigideira

166 kcal ● 3g proteína ● 13g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1 colher de sopa (mL)

sal

4 pitada (3g)

alho em pó

4 pitada (2g)

orégano seco

4 pitada, moído (1g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de sopa, moído (3g)

abobrinha

1 médio (196g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 colher de sopa (mL)

sal

1 colher de chá (6g)

alho em pó

1 colher de chá (3g)

orégano seco

1 colher de chá, moído (2g)

pimenta-do-reino

1 colher de sopa, moído (7g)

abobrinha

2 médio (392g)

1. Corte a abobrinha ao longo em quatro ou cinco filés.
2. Em uma tigela pequena, bata o azeite e os temperos.
3. Pincele a mistura de óleo sobre todos os lados das fatias de abobrinha.
4. Coloque a abobrinha em uma frigideira aquecida por 2-3 minutos de um lado. Em seguida, vire e cozinhe por mais um minuto do outro lado.
5. Sirva.

Tofu picante com sriracha e amendoim

512 kcal ● 30g proteína ● 36g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

água

1/4 xícara(s) (mL)

molho de soja (tamari)

1/2 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

1 1/2 colher de sopa (24g)

molho de pimenta sriracha

1 colher de sopa (17g)

alho, picado fino

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

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

2/3 lbs (298g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

água

1/2 xícara(s) (mL)

molho de soja (tamari)

1 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

3 colher de sopa (48g)

molho de pimenta sriracha

2 1/4 colher de sopa (34g)

alho, picado fino

3 dente (de alho) (9g)

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

1 1/3 lbs (595g)

1. Misture sriracha, manteiga de amendoim, alho, molho de soja, água e um pouco de sal em uma tigela pequena. Reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo alto. Frite o tofu em cubos até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
3. Despeje o molho na frigideira e mexa frequentemente. Cozinhe até o molho reduzir e ficar crocante em alguns pontos, cerca de 4-5 minutos.
4. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Abobrinha grelhada na frigideira

250 kcal ● 5g proteína ● 19g gordura ● 9g carboidrato ● 5g fibra



azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

alho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

orégano seco

1/4 colher de sopa, moído (1g)

pimenta-do-reino

3/4 colher de sopa, moído (5g)

abobrinha

1 1/2 médio (294g)

1. Corte a abobrinha ao longo em quatro ou cinco filés.
2. Em uma tigela pequena, bata o azeite e os temperos.
3. Pincele a mistura de óleo sobre todos os lados das fatias de abobrinha.
4. Coloque a abobrinha em uma frigideira aquecida por 2-3 minutos de um lado. Em seguida, vire e cozinhe por mais um minuto do outro lado.
5. Sirva.

Tofu assado

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



Rende 16 oz

gengibre 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)

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 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de grão-de-bico fácil

350 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 38g carboidrato ● 17g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, fatiado finamente

3/8 pequeno (26g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata (336g)

salsa fresca, picado

2 1/4 ramos (2g)

vinagre de maçã

3/4 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

3/4 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado finamente

3/4 pequeno (53g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1 1/2 lata (672g)

salsa fresca, picado

4 1/2 ramos (5g)

vinagre de maçã

1 1/2 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

1 1/2 xícara de tomates-cereja (224g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

Castanhas de caju torradas

3/8 xícara(s) - 348 kcal ● 9g proteína ● 27g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

castanhas de caju torradas

6 2/3 colher de sopa (57g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas

13 1/3 colher de sopa (114g)

1. A receita não possui instruções.
-

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sementes de girassol

135 kcal ● 6g proteína ● 11g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
3/4 oz (21g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, maduro, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)
pão
1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, maduro, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)
pão
2 fatia (64g)

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

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.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

iogurte de leite de soja

1 pote - 136 kcal ● 6g proteína ● 4g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte de soja
1 recipiente(s) (150g)

Para todas as 3 refeições:

iogurte de soja
3 recipiente(s) (451g)

1. A receita não possui instruções.

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pecãs
4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 3 refeições:

pecãs
3/4 xícara, metades (74g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Chips de banana-da-terra

75 kcal ● 0g proteína ● 4g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chips de banana-da-terra
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

chips de banana-da-terra
1 oz (28g)

1. Aproximadamente 3/4 xícara = 1 oz

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Quinoa

1 xícara de quinoa cozida - 208 kcal ● 8g proteína ● 3g gordura ● 32g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 xícara de quinoa cozida

quinoa, crua
1/3 xícara (57g)
água
2/3 xícara(s) (mL)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de quinoa se forem diferentes do abaixo)
2. Enxágue a quinoa em uma peneira fina.
3. Adicione a quinoa e a água em uma panela e aqueça em fogo alto até ferver.
4. Reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 10–20 minutos ou até a quinoa ficar macia.
5. Retire do fogo e deixe a quinoa descansar tampada por cerca de 5 minutos, então solte com um garfo.
6. Sinta-se à vontade para temperar a quinoa com ervas ou especiarias que combinem com seu prato principal.

Tempeh básico

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



Rende 4 oz

óleo
2 colher de chá (mL)
tempeh
4 oz (113g)

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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Amêndoas torradas

3/8 xícara(s) - 333 kcal ● 11g proteína ● 27g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
3/4 xícara, inteira (107g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de seitan

359 kcal ● 27g proteína ● 18g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado ao meio
6 tomatinhos (102g)
seitan, esfarelado ou fatiado
3 oz (85g)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)
molho para salada
1 colher de sopa (mL)
levadura nutricional
1 colher de chá (1g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado ao meio
12 tomatinhos (204g)
seitan, esfarelado ou fatiado
6 oz (170g)
espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)
molho para salada
2 colher de sopa (mL)
levadura nutricional
2 colher de chá (3g)
óleo
2 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Nuggets Chik'n

8 nuggets - 441 kcal ● 24g proteína ● 18g gordura ● 41g carboidrato ● 4g fibra



Rende 8 nuggets

nuggets veganos tipo frango
8 nuggets (172g)
ketchup
2 colher de sopa (34g)

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

Leite de soja

3 2/3 xícara(s) - 311 kcal ● 26g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



Rende 3 2/3 xícara(s)

leite de soja, sem açúcar
3 2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tigela asiática low carb com tofu

786 kcal ● 40g proteína ● 58g gordura ● 16g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

2 dente (de alho) (6g)

tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha

10 oz (284g)

sementes de gergelim

2 colher de chá (6g)

óleo

3 colher de sopa (mL)

gingibre fresco, picado

2 colher de chá (4g)

molho de soja (tamari)

4 colher de sopa (mL)

couve-flor ralada congelada

1 1/2 xícara, preparada (255g)

brócolis

1 xícara, picado (91g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

4 dente (de alho) (12g)

tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha

1 1/4 lbs (567g)

sementes de gergelim

4 colher de chá (12g)

óleo

6 colher de sopa (mL)

gingibre fresco, picado

4 colher de chá (8g)

molho de soja (tamari)

1/2 xícara (mL)

couve-flor ralada congelada

3 xícara, preparada (510g)

brócolis

2 xícara, picado (182g)

1. Corte o tofu em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Em uma frigideira em fogo médio, aqueça cerca de 1/3 do óleo, reservando o restante para depois. Adicione o tofu e cozinhe até dourar dos dois lados.
3. Enquanto isso, prepare a couve-flor ralada conforme a embalagem e também prepare o molho misturando o molho de soja, o gengibre, o alho, as sementes de gergelim e o restante do óleo em uma tigela pequena.
4. Quando o tofu estiver quase pronto, abaixe o fogo e despeje cerca de metade do molho. Mexa e continue cozinhando por mais um minuto ou até o molho ser principalmente absorvido.
5. Em uma tigela, coloque a couve-flor ralada e o tofu, e reserve.
6. Adicione o brócolis à frigideira e cozinhe por alguns minutos até amolecer.
7. Adicione o brócolis e o restante do molho à tigela com a couve-flor e o tofu. Sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

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)

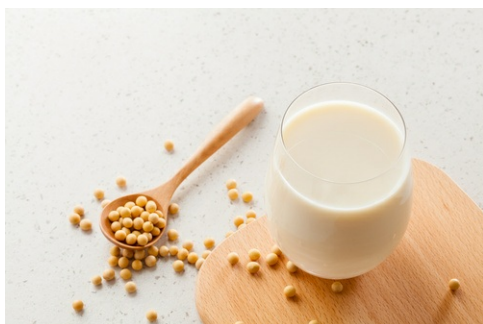
seitan

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.

Leite de soja

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



Rende 2 xícara(s)

leite de soja, sem açúcar

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada de tomate e abacate

293 kcal ● 4g proteína ● 23g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



tomates, cortado em cubinhos

5/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (77g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

azeite

1 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

5/8 abacate(s) (126g)

suco de limão

1 1/4 colher de sopa (mL)

cebola

1 1/4 colher de sopa, picado (19g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

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.