

Meal Plan - Plano alimentar vegano baixo em carboidratos de 2600 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 2648 kcal 228g proteína (34%) 120g gordura (41%) 101g carboidrato (15%) 63g fibra (10%)

Café da manhã

440 kcal, 34g proteína, 28g carboidratos líquidos, 18g gordura



Shake de proteína de banana e amêndoa
350 kcal



Sementes de girassol
90 kcal

Lanches

195 kcal, 3g proteína, 5g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal



Abacate
176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

890 kcal, 55g proteína, 45g carboidratos líquidos, 45g gordura



Batatas fritas assadas
193 kcal



Brócolis assado com levedura nutricional
1 xícara(s)- 108 kcal



Tempeh básico
8 oz- 590 kcal

Jantar

795 kcal, 63g proteína, 20g carboidratos líquidos, 41g gordura



Couve com alho
266 kcal



Tofu assado
18 2/3 oz- 528 kcal

Day 2

2648 kcal ● 228g proteína (34%) ● 120g gordura (41%) ● 101g carboidrato (15%) ● 63g fibra (10%)

Café da manhã

440 kcal, 34g proteína, 28g carboidratos líquidos, 18g gordura



Shake de proteína de banana e amêndoa
350 kcal



Sementes de girassol
90 kcal

Lanches

195 kcal, 3g proteína, 5g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal



Abacate
176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

890 kcal, 55g proteína, 45g carboidratos líquidos, 45g gordura



Batatas fritas assadas
193 kcal



Brócolis assado com levedura nutricional
1 xícara(s)- 108 kcal



Tempeh básico
8 oz- 590 kcal

Jantar

795 kcal, 63g proteína, 20g carboidratos líquidos, 41g gordura



Couve com alho
266 kcal



Tofu assado
18 2/3 oz- 528 kcal

Day 3

2591 kcal ● 185g proteína (29%) ● 133g gordura (46%) ● 114g carboidrato (18%) ● 50g fibra (8%)

Café da manhã

440 kcal, 34g proteína, 28g carboidratos líquidos, 18g gordura



Shake de proteína de banana e amêndoa
350 kcal



Sementes de girassol
90 kcal

Lanches

195 kcal, 3g proteína, 5g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal



Abacate
176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

775 kcal, 30g proteína, 52g carboidratos líquidos, 45g gordura



Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue
389 kcal



Amêndoas torradas
1/2 xícara(s)- 388 kcal

Jantar

850 kcal, 46g proteína, 26g carboidratos líquidos, 54g gordura



Satay de chik'n com molho de amendoim
4 espetos- 466 kcal



Salada simples de couve e abacate
384 kcal

Day 4

2641 kcal ● 209g proteína (32%) ● 119g gordura (40%) ● 138g carboidrato (21%) ● 47g fibra (7%)

Café da manhã

360 kcal, 31g proteína, 28g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água](#)
256 kcal



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

Lanches

325 kcal, 30g proteína, 29g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Banana](#)
1 banana(s)- 117 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almoço

775 kcal, 30g proteína, 52g carboidratos líquidos, 45g gordura



[Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue](#)
389 kcal



[Amêndoas torradas](#)
1/2 xícara(s)- 388 kcal

Jantar

850 kcal, 46g proteína, 26g carboidratos líquidos, 54g gordura



[Satay de chik'n com molho de amendoim](#)
4 espetos- 466 kcal



[Salada simples de couve e abacate](#)
384 kcal

Day 5

2601 kcal ● 184g proteína (28%) ● 119g gordura (41%) ● 149g carboidrato (23%) ● 49g fibra (8%)

Café da manhã

360 kcal, 31g proteína, 28g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água](#)
256 kcal



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

Lanches

325 kcal, 30g proteína, 29g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Banana](#)
1 banana(s)- 117 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almoço

810 kcal, 24g proteína, 43g carboidratos líquidos, 51g gordura



[Salada simples de couve e abacate](#)
230 kcal



[Sanduíche 'queijo' grelhado com cogumelos](#)
302 kcal



[Amêndoas torradas](#)
1/3 xícara(s)- 277 kcal

Jantar

780 kcal, 26g proteína, 47g carboidratos líquidos, 48g gordura



[Pistaches](#)
188 kcal



[Salada de tomate e abacate](#)
156 kcal



[Tofu à Marsala](#)
434 kcal

Day 6

2562 kcal

● 176g proteína (27%)

● 132g gordura (46%)

● 124g carboidrato (19%)

● 44g fibra (7%)

Café da manhã

465 kcal, 15g proteína, 36g carboidratos líquidos, 28g gordura



logurte de leite de soja

1 pote- 136 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal



Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s)- 209 kcal

Almoço

810 kcal, 24g proteína, 43g carboidratos líquidos, 51g gordura



Salada simples de couve e abacate

230 kcal



Sanduíche 'queijo' grelhado com cogumelos

302 kcal



Amêndoas torradas

1/3 xícara(s)- 277 kcal

Lanches

185 kcal, 6g proteína, 10g carboidratos líquidos, 12g gordura



Formigas no tronco

184 kcal

Jantar

780 kcal, 58g proteína, 32g carboidratos líquidos, 39g gordura



Couve com alho

266 kcal



Seitan com alho e pimenta

513 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 7

2649 kcal

● 189g proteína (28%)

● 142g gordura (48%)

● 112g carboidrato (17%)

● 41g fibra (6%)

Café da manhã

465 kcal, 15g proteína, 36g carboidratos líquidos, 28g gordura



logurte de leite de soja

1 pote- 136 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal



Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s)- 209 kcal

Almoço

895 kcal, 37g proteína, 31g carboidratos líquidos, 62g gordura



Salada simples de couve e abacate

384 kcal



Tofu picante com sriracha e amendoim

512 kcal

Lanches

185 kcal, 6g proteína, 10g carboidratos líquidos, 12g gordura



Formigas no tronco

184 kcal

Jantar

780 kcal, 58g proteína, 32g carboidratos líquidos, 39g gordura



Couve com alho

266 kcal



Seitan com alho e pimenta

513 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (347g)
- ☐ batatas
18 oz (511g)
- ☐ brócolis
3 1/2 xícara, picado (319g)
- ☐ alho
16 1/4 dente(s) (de alho) (49g)
- ☐ couve-manteiga
3 1/3 lbs (1512g)
- ☐ gengibre fresco
1/2 oz (12g)
- ☐ folhas de couve
3 1/2 maço (595g)
- ☐ cogumelos
5 oz (141g)
- ☐ cebola
5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (70g)
- ☐ chalotas
1/2 chalota (57g)
- ☐ pimentão verde
3 colher de sopa, picada (28g)
- ☐ aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
5 1/3 abacate(s) (1072g)
- ☐ banana
5 médio (18 a 20 cm de comprimento) (590g)
- ☐ abacaxi enlatado
1 1/2 xícara, pedaços (272g)
- ☐ suco de limão
2 2/3 colher de sopa (mL)
- ☐ limão
3 1/2 pequeno (203g)
- ☐ uvas-passas
1 caixinha mini (14 g) (14g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó, baunilha
5 concha (1/3 xícara cada) (155g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
1/4 galão (mL)
- ☐ água
1 1/2 galão (mL)
- ☐ pó proteico
23 concha (1/3 xícara cada) (713g)

Outro

- ☐ cubos de gelo
3/4 xícara(s) (105g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
1/2 lbs (251g)
- ☐ grãos de girassol
1 1/2 oz (43g)
- ☐ sementes de gergelim
2 1/3 colher de sopa (21g)
- ☐ castanhas de caju torradas
3/4 xícara (103g)
- ☐ pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
5 oz (mL)
- ☐ azeite
2 oz (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ tofu extra firme
2 1/3 lbs (1058g)
- ☐ molho de soja (tamari)
3/4 lbs (mL)
- ☐ tofu firme
1 3/4 lbs (780g)
- ☐ manteiga de amendoim
9 colher de sopa (147g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1 colher de chá (7g)
- ☐ tomilho seco
2 colher de chá, moído (3g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
- ☐ alho em pó
1 1/2 pitada (1g)
- ☐ vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue
6 colher de sopa (105g)
- ☐ caldo de legumes
1/2 xícara(s) (mL)

Cereais matinais

- ☐ aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada
2/3 xícara(s) (54g)

Produtos de panificação

- ☐ levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)
- ☐ espeto(s)
8 espetos (8g)
- ☐ tiras veganas chik'n
2/3 lbs (302g)
- ☐ óleo de gergelim
4 colher de chá (mL)
- ☐ mix de frutas vermelhas congeladas
1 xícara (136g)
- ☐ queijo vegano, fatiado
2 fatia(s) (40g)
- ☐ manteiga vegana
1 colher de sopa (14g)
- ☐ iogurte de soja
2 recipiente(s) (301g)
- ☐ molho de pimenta sriracha
1 colher de sopa (17g)

- ☐ pão
4 fatia(s) (128g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ amido de milho
1 colher de chá (3g)
- ☐ seitan
3/4 lbs (340g)

Lanches

- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
1 bolos (9g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Shake de proteína de banana e amêndoa

350 kcal ● 30g proteína ● 11g gordura ● 27g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

proteína em pó, baunilha

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

leite de amêndoa sem açúcar

1/2 xícara (mL)

cubos de gelo

1/4 xícara(s) (35g)

amêndoas

10 amêndoa (12g)

banana

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

Para todas as 3 refeições:

proteína em pó, baunilha

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

leite de amêndoa sem açúcar

1 1/2 xícara (mL)

cubos de gelo

3/4 xícara(s) (105g)

amêndoas

30 amêndoa (36g)

banana

3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
2. Bata até ficar homogêneo.
3. Sirva.

Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

grãos de girassol

1/2 oz (14g)

Para todas as 3 refeições:

grãos de girassol

1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

256 kcal ● 29g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

água

3/4 xícara(s) (mL)

proteína em pó, baunilha

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada

1/3 xícara(s) (27g)

mix de frutas vermelhas congeladas

1/2 xícara (68g)

Para todas as 2 refeições:

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó, baunilha

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada

2/3 xícara(s) (54g)

mix de frutas vermelhas congeladas

1 xícara (136g)

1. Misture todos os ingredientes em um recipiente hermético. Deixe gelar na geladeira durante a noite ou por pelo menos 4 horas. Sirva.

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 2 refeições:

castanhas de caju torradas
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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 2 refeições:

iogurte de soja
2 recipiente(s) (301g)

1. A receita não possui instruções.

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz - 120 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

bolachas de arroz, qualquer sabor
1/2 bolos (5g)
manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

bolachas de arroz, qualquer sabor
1 bolos (9g)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

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

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.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Batatas fritas assadas

193 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

batatas

1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

batatas

1 grande (7,5-11 cm diâ.) (369g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Brócolis assado com levedura nutricional

1 xícara(s) - 108 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

levedura nutricional

1/2 colher de sopa (2g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

brócolis

1 xícara, picado (91g)

Para todas as 2 refeições:

levedura nutricional

1 colher de sopa (4g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

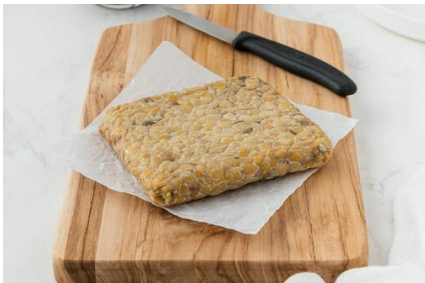
brócolis

2 xícara, picado (182g)

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.

Tempeh básico

8 oz - 590 kcal ● 48g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

óleo
4 colher de chá (mL)
tempeh
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 2/3 colher de sopa (mL)
tempeh
1 lbs (454g)

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 3 e dia 4

Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue

389 kcal ● 16g proteína ● 14g gordura ● 47g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

óleo
1 colher de chá (mL)
molho barbecue
3 colher de sopa (52g)
abacaxi enlatado
3/4 xícara, pedaços (136g)
tofu firme
6 oz (170g)
brócolis
3/4 xícara, picado (68g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
3/4 colher de sopa (mL)
molho barbecue
6 colher de sopa (105g)
abacaxi enlatado
1 1/2 xícara, pedaços (272g)
tofu firme
3/4 lbs (340g)
brócolis
1 1/2 xícara, picado (137g)

1. Escorra o tofu. Seque com um pano e pressione suavemente para remover o excesso de líquido. Corte em tiras e passe no óleo.\r\nAqueça 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.\r\nAdicione o brócolis à frigideira com um pouco de água e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até ficar no vapor e macio, cerca de 5 minutos.\r\nDespeje o molho barbecue sobre o tofu para cobri-lo. Sirva o tofu ao lado do brócolis e do abacaxi.

Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 388 kcal ● 13g proteína ● 31g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

amêndoas
1/2 xícara, inteira (63g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
14 colher de sopa, inteira (125g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples de couve e abacate

230 kcal  5g proteína  15g gordura  9g carboidrato  9g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

limão, espremido
1/2 pequeno (29g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)
folhas de couve, picado
1/2 maço (85g)

Para todas as 2 refeições:

limão, espremido
1 pequeno (58g)
abacates, picado
1 abacate(s) (201g)
folhas de couve, picado
1 maço (170g)

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.

Sanduíche 'queijo' grelhado com cogumelos

302 kcal  10g proteína  14g gordura  30g carboidrato  5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

queijo vegano, fatiado
1 fatia(s) (20g)
cogumelos
1/2 xícara, picada (35g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
tomilho seco
1 colher de chá, moído (1g)
pão
2 fatia(s) (64g)

Para todas as 2 refeições:

queijo vegano, fatiado
2 fatia(s) (40g)
cogumelos
1 xícara, picada (70g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
tomilho seco
2 colher de chá, moído (3g)
pão
4 fatia(s) (128g)

1. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo, os cogumelos, o tomilho e sal e pimenta a gosto. Refogue até dourar.
2. Coloque o queijo em uma fatia de pão e distribua os cogumelos por cima.
3. Feche o sanduíche e volte à frigideira até o queijo derreter e o pão ficar tostado. Sirva.
4. Observação: para fazer em quantidade, prepare todos os cogumelos e armazene em recipiente hermético. Aqueça e monte o sanduíche normalmente quando for consumir.

Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 277 kcal  10g proteína  22g gordura  4g carboidrato  6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

amêndoas
5 colher de sopa, inteira (45g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
10 colher de sopa, inteira (89g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada simples de couve e abacate

384 kcal ● 8g proteína ● 26g gordura ● 16g carboidrato ● 15g fibra



limão, espremido

5/6 pequeno (48g)

abacates, picado

5/6 abacate(s) (168g)

folhas de couve, picado

5/6 maço (142g)

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.

Tofu picante com sriracha e amendoim

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



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)

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.

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

tomates

18 tomatinhos (306g)

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

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 3 refeições:

suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)

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

Lanches 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

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.

Lanches 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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 2 refeições:

manteiga de amendoim

3 colher de sopa (48g)

aipo cru, aparado

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

uvas-passas

1 caixinha mini (14 g) (14g)

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

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Couve com alho

266 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 8g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

alho, picado

2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

couve-manteiga

13 1/3 oz (378g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

5 dente(s) (de alho) (15g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

óleo

5 colher de chá (mL)

couve-manteiga

1 2/3 lbs (756g)

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.

Tofu assado

18 2/3 oz - 528 kcal ● 52g proteína ● 27g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

gingibre fresco, descascado e ralado

1 1/6 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)

tofu extra firme

18 2/3 oz (529g)

sementes de gergelim

3 1/2 colher de chá (10g)

molho de soja (tamari)

9 1/3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

gingibre fresco, descascado e ralado

2 1/3 fatias (2,5 cm diâ.) (5g)

tofu extra firme

2 1/3 lbs (1058g)

sementes de gergelim

2 1/3 colher de sopa (21g)

molho de soja (tamari)

56 colher de chá (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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Satay de chik'n com molho de amendoim

4 espetos - 466 kcal ● 38g proteína ● 28g gordura ● 11g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

gingibre fresco, ralado ou picado

2/3 polegada (2.5 cm) cubo (3g)

espeto(s)

4 espetos (4g)

tiras veganas chik'n

1/3 lbs (151g)

óleo de gergelim

2 colher de chá (mL)

suco de limão

3 colher de chá (mL)

manteiga de amendoim

4 colher de chá (21g)

Para todas as 2 refeições:

gingibre fresco, ralado ou picado

1 1/3 polegada (2.5 cm) cubo (7g)

espeto(s)

8 espetos (8g)

tiras veganas chik'n

2/3 lbs (302g)

óleo de gergelim

4 colher de chá (mL)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

2 2/3 colher de sopa (43g)

1. Se as tiras de chik'n estiverem congeladas, siga as instruções da embalagem no micro-ondas e cozinhe até ficarem moles, mas não totalmente cozidas. Pincele óleo de gergelim sobre as tiras de chik'n e espete-as em palitos. Cozinhe os espetos em uma frigideira ou grelha em fogo médio até dourarem por fora e estarem cozidos por dentro. Enquanto isso, prepare o molho misturando a manteiga de amendoim, o gengibre e o suco de limão. Você pode adicionar um pouco de água para ajustar a consistência do molho, se desejar. Sirva os espetos com o molho de amendoim e aproveite.

Salada simples de couve e abacate

384 kcal ● 8g proteína ● 26g gordura ● 16g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

limão, espremido
5/6 pequeno (48g)
abacates, picado
5/6 abacate(s) (168g)
folhas de couve, picado
5/6 maço (142g)

Para todas as 2 refeições:

limão, espremido
1 2/3 pequeno (97g)
abacates, picado
1 2/3 abacate(s) (335g)
folhas de couve, picado
1 2/3 maço (284g)

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.

Jantar 3

Comer em dia 5

Pistaches

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



pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de tomate e abacate

156 kcal 2g proteína 12g gordura 4g carboidrato 5g fibra



tomates, cortado em cubinhos
1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
alho em pó
1 1/3 pitada (1g)
azeite
1/2 colher de chá (mL)
abacates, cortado em cubos
1/3 abacate(s) (67g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
cebola
2 colher de chá, picado (10g)

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.

Tofu à Marsala

434 kcal 17g proteína 21g gordura 37g carboidrato 6g fibra



alho, picado
1 dente(s) (de alho) (3g)
chalotas, picado
1/2 chalota (57g)
cogumelos, fatiado
2 1/2 oz (71g)
tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos
5 oz (142g)
caldo de legumes, quente
1/2 xícara(s) (mL)
vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de sopa (mL)
amido de milho
1 colher de chá (3g)
manteiga vegana
1 colher de sopa (14g)
batatas, descascado e cortado em quartos
5 oz (142g)

1. Coloque as batatas em uma panela grande e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos ou até que as batatas estejam macias ao furar com um garfo. Escorra e devolva as batatas à panela. Adicione manteiga e sal e pimenta a gosto. Amasse com um garfo até ficar homogêneo. Reserve o purê.
2. Em uma tigela pequena, misture o caldo quente com o amido de milho e sal. Mexa até incorporar. Reserve a mistura de caldo.
3. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o tofu e sal e pimenta a gosto. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, até ficar crocante, 4-6 minutos. Transfira o tofu para um prato.
4. Aqueça o óleo restante na mesma frigideira. Adicione os cogumelos e o chalota e cozinhe 3-5 minutos até os cogumelos começarem a dourar. Adicione o alho e cozinhe mais um minuto até liberar aroma.
5. Adicione o caldo e o vinagre balsâmico. Leve para ferver e cozinhe até reduzir e engrossar, cerca de 3-5 minutos.
6. Retorne o tofu à frigideira e leve à fervura. Tempere a gosto com sal e pimenta.
7. Sirva o tofu à Marsala com purê de batatas.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Couve com alho

266 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 8g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

alho, picado
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)
sal
1/4 colher de chá (1g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
couve-manteiga
13 1/3 oz (378g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado
5 dente(s) (de alho) (15g)
sal
1/2 colher de chá (3g)
óleo
5 colher de chá (mL)
couve-manteiga
1 2/3 lbs (756g)

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.

Seitan com alho e pimenta

513 kcal ● 46g proteína ● 25g gordura ● 25g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

sal
3/4 pitada (1g)
água
3/4 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
seitan, estilo frango
6 oz (170g)
pimentão verde
1 1/2 colher de sopa, picada (14g)
alho, picado fino
2 dente(s) (de alho) (6g)
cebola
3 colher de sopa, picada (30g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 1/2 pitada (1g)
água
1 1/2 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
seitan, estilo frango
3/4 lbs (340g)
pimentão verde
3 colher de sopa, picada (28g)
alho, picado fino
3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)
cebola
6 colher de sopa, picada (60g)
azeite
3 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

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.