

Meal Plan - Plano alimentar vegano baixo em carboidratos de 2700 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 2701 kcal ● 209g proteína (31%) ● 129g gordura (43%) ● 126g carboidrato (19%) ● 49g fibra (7%)

Café da manhã

510 kcal, 12g proteína, 27g carboidratos líquidos, 32g gordura



Abacate
176 kcal



Torrada de abacate
2 fatia(s)- 336 kcal

Lanches

360 kcal, 17g proteína, 5g carboidratos líquidos, 28g gordura



Sementes de girassol
361 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

600 kcal, 35g proteína, 53g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salada de tomate e abacate
156 kcal



Salteado de tempeh e cogumelos
443 kcal

Jantar

900 kcal, 73g proteína, 39g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salsichas veganas com purê de couve-flor
2 1/2 salsicha(s)- 902 kcal

Day 2 2652 kcal ● 197g proteína (30%) ● 130g gordura (44%) ● 113g carboidrato (17%) ● 60g fibra (9%)

Café da manhã

510 kcal, 12g proteína, 27g carboidratos líquidos, 32g gordura



Abacate
176 kcal



Torrada de abacate
2 fatia(s)- 336 kcal

Lanches

360 kcal, 17g proteína, 5g carboidratos líquidos, 28g gordura



Sementes de girassol
361 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

600 kcal, 35g proteína, 53g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salada de tomate e abacate
156 kcal



Salteado de tempeh e cogumelos
443 kcal

Jantar

855 kcal, 61g proteína, 25g carboidratos líquidos, 48g gordura



Tofu assado
20 oz- 566 kcal



Salada simples de couve e abacate
288 kcal

Day 3

2685 kcal ● 173g proteína (26%) ● 134g gordura (45%) ● 144g carboidrato (21%) ● 51g fibra (8%)

Café da manhã

420 kcal, 16g proteína, 28g carboidratos líquidos, 20g gordura



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



Torrada com abacate estilo Southwest

1 torrada(s)- 193 kcal



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal

Lanches

340 kcal, 11g proteína, 21g carboidratos líquidos, 21g gordura



Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas

1 torrada(s)- 203 kcal



Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

770 kcal, 33g proteína, 47g carboidratos líquidos, 46g gordura



Salada de tomate e abacate

117 kcal



Jambalaya vegano na panela lenta

346 kcal



Nozes

1/2 xícara(s)- 306 kcal

Jantar

830 kcal, 41g proteína, 45g carboidratos líquidos, 46g gordura



Pistaches

375 kcal



Salada de seitan

359 kcal



Mirtilos

1 xícara(s)- 95 kcal

Day 4

2685 kcal ● 173g proteína (26%) ● 134g gordura (45%) ● 144g carboidrato (21%) ● 51g fibra (8%)

Café da manhã

420 kcal, 16g proteína, 28g carboidratos líquidos, 20g gordura



[Framboesas](#)

1 xícara(s)- 72 kcal



[Torrada com abacate estilo Southwest](#)

1 torrada(s)- 193 kcal



[Amendoins torrados](#)

1/6 xícara(s)- 153 kcal

Lanches

340 kcal, 11g proteína, 21g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas](#)

1 torrada(s)- 203 kcal



[Castanhas de caju torradas](#)

1/6 xícara(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

3 dosador- 327 kcal

Almoço

770 kcal, 33g proteína, 47g carboidratos líquidos, 46g gordura



[Salada de tomate e abacate](#)

117 kcal



[Jambalaya vegano na panela lenta](#)

346 kcal



[Nozes](#)

1/2 xícara(s)- 306 kcal

Jantar

830 kcal, 41g proteína, 45g carboidratos líquidos, 46g gordura



[Pistaches](#)

375 kcal



[Salada de seitan](#)

359 kcal



[Mirtilos](#)

1 xícara(s)- 95 kcal

Day 5

2659 kcal ● 204g proteína (31%) ● 124g gordura (42%) ● 126g carboidrato (19%) ● 56g fibra (8%)

Café da manhã

420 kcal, 16g proteína, 28g carboidratos líquidos, 20g gordura



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



Torrada com abacate estilo Southwest

1 torrada(s)- 193 kcal



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal

Lanches

315 kcal, 12g proteína, 13g carboidratos líquidos, 20g gordura



Tiras de pimentão e homus

170 kcal



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 145 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

815 kcal, 46g proteína, 25g carboidratos líquidos, 49g gordura



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



Crack slaw com tempeh

633 kcal

Jantar

785 kcal, 58g proteína, 57g carboidratos líquidos, 34g gordura



Tenders de chik'n crocantes

10 tender(es)- 571 kcal



Leite de soja

2 1/2 xícara(s)- 212 kcal

Day 6

2644 kcal ● 217g proteína (33%) ● 124g gordura (42%) ● 134g carboidrato (20%) ● 32g fibra (5%)

Café da manhã

420 kcal, 45g proteína, 13g carboidratos líquidos, 20g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoa)

315 kcal



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal

Lanches

315 kcal, 12g proteína, 13g carboidratos líquidos, 20g gordura



Tiras de pimentão e homus

170 kcal



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 145 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

800 kcal, 29g proteína, 49g carboidratos líquidos, 48g gordura



Pão de alho vegano simples

2 fatia(s)- 252 kcal



Salada de tofu com espinafre

370 kcal



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1/2 lata(s)- 177 kcal

Jantar

785 kcal, 58g proteína, 57g carboidratos líquidos, 34g gordura



Tenders de chik'n crocantes

10 tender(es)- 571 kcal



Leite de soja

2 1/2 xícara(s)- 212 kcal

Day 7

2723 kcal ● 193g proteína (28%) ● 123g gordura (41%) ● 149g carboidrato (22%) ● 63g fibra (9%)

Café da manhã

420 kcal, 45g proteína, 13g carboidratos líquidos, 20g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoa)
315 kcal



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

Lanches

315 kcal, 12g proteína, 13g carboidratos líquidos, 20g gordura



Tiras de pimentão e homus
170 kcal



Mix de castanhas
1/6 xícara(s)- 145 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

800 kcal, 29g proteína, 49g carboidratos líquidos, 48g gordura



Pão de alho vegano simples
2 fatia(s)- 252 kcal



Salada de tofu com espinafre
370 kcal



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)
1/2 lata(s)- 177 kcal

Jantar

860 kcal, 34g proteína, 71g carboidratos líquidos, 33g gordura



Grão-de-bico à espanhola
746 kcal



Salada simples de couve e abacate
115 kcal



Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
5 oz (137g)
- ☐ sementes de gergelim
1 1/4 colher de sopa (11g)
- ☐ nozes
14 colher de sopa, sem casca (88g)
- ☐ sementes de linhaça
2 pitada (2g)
- ☐ manteiga de amêndoa
2 colher de sopa (32g)
- ☐ castanhas de caju torradas
9 1/4 colher de sopa (80g)
- ☐ pistaches sem casca
1 xícara (123g)
- ☐ pecãs
4 colher de sopa, metades (25g)
- ☐ mix de nozes
1/2 xícara (67g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1 1/6 fl oz (mL)
- ☐ abacates
5 abacate(s) (1013g)
- ☐ suco de limão
2 1/3 colher de sopa (mL)
- ☐ limão
7/8 pequeno (51g)
- ☐ framboesas
14 1/2 oz (407g)
- ☐ mirtilos
2 xícara (296g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
14 2/3 oz (416g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
3 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (450g)
- ☐ cebola
2 2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (298g)
- ☐ pimentão
4 grande (685g)
- ☐ cogumelos
2 xícara, picada (140g)
- ☐ gengibre fresco
1 1/4 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)

Gorduras e óleos

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

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
14 oz (397g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1/2 lbs (mL)
- ☐ tofu extra firme
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ feijão refrito
3/4 xícara (182g)
- ☐ amendoins torrados
1/2 xícara (73g)
- ☐ homus
1 xícara (244g)
- ☐ tofu firme
1/2 pacote (≈450 g) (227g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1 lata (448g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
1/2 xícara (95g)
- ☐ arroz branco de grão longo
1/3 xícara (62g)
- ☐ seitan
1/2 lbs (246g)

Bebidas

- ☐ água
22 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
24 concha (1/3 xícara cada) (744g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
3 xícara (mL)

Outro

- ☐ salsicha vegana
3/4 lbs (326g)
- ☐ couve-flor congelada
2 xícara (213g)

- ☐ folhas de couve
7/8 maço (149g)
- ☐ aipo cru
1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)
- ☐ alho
8 dente(s) (de alho) (25g)
- ☐ pimentão verde
1/6 grande (27g)
- ☐ espinafre fresco
1 1/6 pacote (280 g) (335g)
- ☐ ketchup
5 colher de sopa (85g)
- ☐ polpa de tomate
2 colher de sopa (32g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
- ☐ sal
1/2 colher de chá (4g)
- ☐ alho em pó
1/2 colher de sopa (5g)
- ☐ gengibre em pó
4 pitada (1g)
- ☐ tempero cajun
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ cominho moído
1/4 oz (7g)
- ☐ páprica
2 colher de chá (5g)

- ☐ tomates em cubos
1/3 lata (795 g) (265g)
- ☐ guacamole, industrializado
6 colher de sopa (93g)
- ☐ levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
3 xícara (270g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
20 pedaços (510g)
- ☐ leite de soja, sem açúcar
5 xícara(s) (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ molho picante
3/8 fl oz (mL)
- ☐ sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
1 lata (~540 g) (533g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Torrada de abacate

2 fatia(s) - 336 kcal ● 10g proteína ● 17g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, maduro, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

pão

2 fatia (64g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, maduro, fatiado

1 abacate(s) (201g)

pão

4 fatia (128g)

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

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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.

Torrada com abacate estilo Southwest

1 torrada(s) - 193 kcal ● 8g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

espinafre fresco
1/8 xícara(s) (4g)
feijão refrito
4 colher de sopa (61g)
guacamole, industrializado
2 colher de sopa (31g)
pão
1 fatia(s) (32g)

Para todas as 3 refeições:

espinafre fresco
3/8 xícara(s) (11g)
feijão refrito
3/4 xícara (182g)
guacamole, industrializado
6 colher de sopa (93g)
pão
3 fatia(s) (96g)

1. Toste o pão, se desejar. Aqueça o feijão refrito transferindo-o para um recipiente próprio para micro-ondas e levando ao micro-ondas por 1-3 minutos, mexendo na metade do tempo.
2. Espalhe o feijão refrito sobre o pão e cubra com guacamole e espinafre. Sirva.

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 153 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados
2 2/3 colher de sopa (24g)

Para todas as 3 refeições:

amendoins torrados
1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Shake de proteína (leite de amêndoa)

315 kcal ● 43g proteína ● 12g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
leite de amêndoa sem açúcar
1 1/2 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:
pó proteico
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
leite de amêndoa sem açúcar
3 xícara (mL)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. 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.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de tomate e abacate

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos
2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)
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
2/3 abacate(s) (134g)
suco de limão
4 colher de chá (mL)
cebola
4 colher de chá, picado (20g)

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.

Salteado de tempeh e cogumelos

443 kcal ● 33g proteína ● 8g gordura ● 49g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão, fatiado
1/2 grande (82g)
gingibre em pó
2 pitada (0g)
cogumelos, picado
1 xícara, picada (70g)
tempeh, fatiado
4 oz (113g)
alho em pó
4 pitada (2g)
molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)
arroz integral
4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

pimentão, fatiado
1 grande (164g)
gingibre em pó
4 pitada (1g)
cogumelos, picado
2 xícara, picada (140g)
tempeh, fatiado
1/2 lbs (227g)
alho em pó
1 colher de chá (3g)
molho de soja (tamari)
2 colher de sopa (mL)
arroz integral
1/2 xícara (95g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Em uma panela antiaderente, salteie o tempeh, os cogumelos e o pimentão, mexendo frequentemente em fogo médio-alto.
3. Quando o tempeh dourar e os vegetais amaciarem, adicione os temperos, o molho de soja e um pouco de sal/pimenta. Mexa.
4. Misture o arroz à mistura de tempeh e vegetais. Sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos
1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
1 pitada (1g)
alho em pó
1 pitada (0g)
azeite
3/8 colher de chá (mL)
abacates, cortado em cubos
1/4 abacate(s) (50g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
cebola
1/2 colher de sopa, picado (8g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
sal
2 pitada (2g)
alho em pó
2 pitada (1g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
abacates, cortado em cubos
1/2 abacate(s) (101g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
cebola
1 colher de sopa, picado (15g)

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.

Jambalaya vegano na panela lenta

346 kcal ● 25g proteína ● 8g gordura ● 41g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

caldo de legumes

1/6 xícara(s) (mL)

molho picante

1/3 colher de chá (mL)

salsicha vegana, fatiado

1 1/3 oz (38g)

aipo cru, picado

1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (20g)

cebola, picado

1/8 grande (13g)

tomates em cubos, com suco

1/6 lata (795 g) (132g)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

tempero cajun

1/4 colher de sopa (2g)

alho, picado fino

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

pimentão verde, sem sementes e picado

1/8 grande (14g)

seitan, cortado em cubos

1 1/3 oz (38g)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)

caldo de legumes

1/3 xícara(s) (mL)

molho picante

1/4 colher de sopa (mL)

salsicha vegana, fatiado

2 2/3 oz (76g)

aipo cru, picado

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

cebola, picado

1/6 grande (25g)

tomates em cubos, com suco

1/3 lata (795 g) (265g)

azeite

1 colher de chá (mL)

tempero cajun

1/2 colher de sopa (3g)

alho, picado fino

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

pimentão verde, sem sementes e picado

1/6 grande (27g)

seitan, cortado em cubos

2 2/3 oz (76g)

1. Regue o fundo de uma panela lenta de 4 litros com um pouco de azeite. Misture os tomates com suco, o seitan, a linguiça, a cebola, o pimentão verde, o aipo, o caldo de legumes, o alho, o molho picante e o tempero Cajun na panela.
2. Cozinhe em Baixo por 4 horas. Adicione o arroz à panela e cozinhe em Alto até o arroz ficar cozido, cerca de mais 30 minutos.

Nozes

1/2 xícara(s) - 306 kcal ● 7g proteína ● 29g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes

1/2 xícara, sem casca (44g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

14 colher de sopa, sem casca (88g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Nozes-pecã

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



Rende 1/4 xícara

pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

1. A receita não possui instruções.

Crack slaw com tempeh

633 kcal ● 43g proteína ● 32g gordura ● 24g carboidrato ● 20g fibra



alho, picado

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

óleo

1 colher de sopa (mL)

grãos de girassol

1 1/2 colher de sopa (18g)

molho picante

1/2 colher de sopa (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

3 xícara (270g)

tempeh, cortado em cubos

6 oz (170g)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Pão de alho vegano simples

2 fatia(s) - 252 kcal ● 8g proteína ● 11g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado fino
2 dente(s) (de alho) (6g)
azeite
2 colher de chá (mL)
pão
2 fatia (64g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado fino
4 dente(s) (de alho) (12g)
azeite
4 colher de chá (mL)
pão
4 fatia (128g)

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

Salada de tofu com espinafre

370 kcal ● 15g proteína ● 28g gordura ● 9g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, cortado em cubos
1/4 abacate(s) (50g)
tofu firme, escorrido, prensado e cortado em cubos
1/4 pacote (≈450 g) (113g)
espinafre fresco, picado
1 1/2 xícara(s) (45g)
tomates
3 tomatinhos (51g)
óleo, dividido
1 colher de sopa (mL)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
cominho moído
2 pitada (1g)
molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)
alho, picado
1 dente(s) (de alho) (3g)
grãos de girassol
1/4 colher de sopa (3g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, cortado em cubos
1/2 abacate(s) (101g)
tofu firme, escorrido, prensado e cortado em cubos
1/2 pacote (≈450 g) (227g)
espinafre fresco, picado
3 xícara(s) (90g)
tomates
6 tomatinhos (102g)
óleo, dividido
2 colher de sopa (mL)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)
cominho moído
4 pitada (1g)
molho de soja (tamari)
2 colher de sopa (mL)
alho, picado
2 dente(s) (de alho) (6g)
grãos de girassol
1/2 colher de sopa (6g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Em uma tigela pequena, misture o molho de soja, o alho, o cominho e metade do óleo.
3. Adicione o tofu em cubos e misture até ficar bem coberto.
4. Opcional: embrulhe em plástico e deixe marinar na geladeira por algumas horas ou durante a noite.
5. Coloque papel manteiga untado em uma assadeira. Adicione o tofu.
6. Asse no forno por 30 minutos, virando na metade do tempo.
7. Monte a salada colocando o tofu, os tomates e o abacate sobre uma cama de espinafre.
8. Finalize com suco de limão, sementes de girassol, o restante do óleo e sal/pimenta a gosto.
9. Misture e sirva.
10. Observação para armazenamento: se preparar com antecedência, guarde o tofu extra em um recipiente hermético na geladeira. Misture o molho e guarde separadamente também em um recipiente hermético na geladeira. Misture todos os elementos pouco antes de consumir.

Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1/2 lata(s) - 177 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
1/2 lata (~540 g) (267g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
1 lata (~540 g) (533g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sementes de girassol

361 kcal ● 17g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas

1 torrada(s) - 203 kcal ● 8g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas
10 framboesas (19g)
sementes de linhaça
1 pitada (1g)
manteiga de amêndoa
1 colher de sopa (16g)
pão
1 fatia(s) (32g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
20 framboesas (38g)
sementes de linhaça
2 pitada (2g)
manteiga de amêndoa
2 colher de sopa (32g)
pão
2 fatia(s) (64g)

1. Toste o pão (opcional).
2. Espalhe a manteiga de amêndoa sobre o pão. Coloque as framboesas sobre a manteiga e amasse-as gentilmente com as costas de um garfo. Polvilhe sementes de linhaça e sirva.

Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s) - 139 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

castanhas de caju torradas
2 2/3 colher de sopa (23g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
1/3 xícara (46g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Tiras de pimentão e homus

170 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 10g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão

1 médio (119g)

homus

1/3 xícara (81g)

Para todas as 3 refeições:

pimentão

3 médio (357g)

homus

1 xícara (244g)

1. Corte o pimentão em tiras.
2. Sirva com homus para mergulhar.

Mix de castanhas

1/6 xícara(s) - 145 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes

2 2/3 colher de sopa (22g)

Para todas as 3 refeições:

mix de nozes

1/2 xícara (67g)

1. A receita não possui instruções.
-

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salsichas veganas com purê de couve-flor

2 1/2 salsicha(s) - 902 kcal ● 73g proteína ● 48g gordura ● 39g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 1/2 salsicha(s)

cebola, fatiado fino

1 1/4 pequeno (88g)

salsicha vegana

2 1/2 salsicha (250g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

couve-flor congelada

2 xícara (213g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade do óleo. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha vegana e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione o óleo restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Tofu assado

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



Rende 20 oz

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)

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.

Salada simples de couve e abacate

288 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 12g carboidrato ● 11g fibra



limão, espremido

5/8 pequeno (36g)

abacates, picado

5/8 abacate(s) (126g)

folhas de couve, picado

5/8 maço (106g)

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 3 e dia 4

Pistaches

375 kcal ● 13g proteína ● 28g gordura ● 11g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pistaches sem casca

1/2 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca

1 xícara (123g)

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.

Mirtilos

1 xícara(s) - 95 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mirtilos
1 xícara (148g)

Para todas as 2 refeições:
mirtilos
2 xícara (296g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tenders de chik'n crocantes

10 tender(es) - 571 kcal ● 41g proteína ● 23g gordura ● 52g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ketchup
2 1/2 colher de sopa (43g)
tenders 'chik'n' sem carne
10 pedaços (255g)

Para todas as 2 refeições:
ketchup
5 colher de sopa (85g)
tenders 'chik'n' sem carne
20 pedaços (510g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.\r\nSirva com ketchup.

Leite de soja

2 1/2 xícara(s) - 212 kcal ● 18g proteína ● 11g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:
leite de soja, sem açúcar
5 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Grão-de-bico à espanhola

746 kcal ● 31g proteína ● 26g gordura ● 66g carboidrato ● 31g fibra



cebola, fatiado

1 grande (150g)

pimentão, sem sementes e fatiado

1 grande (164g)

cominho moído

1 colher de sopa (6g)

páprica

2 colher de chá (5g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

água

1 xícara(s) (mL)

espinafre fresco

4 oz (113g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata (448g)

polpa de tomate

2 colher de sopa (32g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola, o pimentão e um pouco de sal e pimenta. Refogue por 8-10 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os vegetais estejam macios.
2. Misture a pasta de tomate, páprica e cominho. Cozinhe por 1-2 minutos.
3. Adicione o grão-de-bico e a água. Reduza o fogo, leve a ferver em fogo brando e cozinhe até que o líquido reduza, cerca de 8-10 minutos.
4. Adicione o espinafre e cozinhe por 1-2 minutos até murchar. Tempere a gosto com sal e pimenta. Sirva.

Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



limão, espremido

1/4 pequeno (15g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

folhas de couve, picado

1/4 maço (43g)

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.

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.