

# Meal Plan - Plano alimentar vegano, baixo em carboidratos, de 2900 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

2886 kcal ● 209g proteína (29%) ● 144g gordura (45%) ● 126g carboidrato (17%) ● 62g fibra (9%)

### Café da manhã

480 kcal, 22g proteína, 19g carboidratos líquidos, 33g gordura



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

105 kcal



[Iogurte de amêndoa](#)

1 pote(s)- 191 kcal



[Nozes-pecã](#)

1/4 xícara- 183 kcal

### Lanches

190 kcal, 6g proteína, 5g carboidratos líquidos, 14g gordura



[Sementes de girassol](#)

90 kcal



[Tiras de pimentão com guacamole](#)

100 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)

3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

920 kcal, 54g proteína, 30g carboidratos líquidos, 54g gordura



[Crack slaw com tempeh](#)

633 kcal



[Amendoins torrados](#)

1/3 xícara(s)- 288 kcal

### Jantar

915 kcal, 43g proteína, 69g carboidratos líquidos, 41g gordura



[Pimentões e cebolas salteados](#)

125 kcal



[Gomos de batata-doce](#)

347 kcal



[Tempeh básico](#)

6 oz- 443 kcal

## Day 2

2993 kcal ● 189g proteína (25%) ● 165g gordura (50%) ● 111g carboidrato (15%) ● 77g fibra (10%)

### Café da manhã

480 kcal, 22g proteína, 19g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Shake de proteína (leite de amêndoa)**  
105 kcal



**Iogurte de amêndoa**  
1 pote(s)- 191 kcal



**Nozes-pecã**  
1/4 xícara- 183 kcal

### Lanches

190 kcal, 6g proteína, 5g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Sementes de girassol**  
90 kcal



**Tiras de pimentão com guacamole**  
100 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

975 kcal, 24g proteína, 34g carboidratos líquidos, 66g gordura



**Zoodles com molho de abacate**  
824 kcal



**Amendoins torrados**  
1/6 xícara(s)- 153 kcal

### Jantar

965 kcal, 52g proteína, 50g carboidratos líquidos, 50g gordura



**Feijão-lima regado com azeite de oliva**  
377 kcal



**Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano**  
589 kcal

## Day 3

2883 kcal ● 200g proteína (28%) ● 126g gordura (39%) ● 192g carboidrato (27%) ● 46g fibra (6%)

### Café da manhã

480 kcal, 22g proteína, 19g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Shake de proteína (leite de amêndoa)**  
105 kcal



**Iogurte de amêndoa**  
1 pote(s)- 191 kcal



**Nozes-pecã**  
1/4 xícara- 183 kcal

### Lanches

300 kcal, 6g proteína, 29g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Chips de couve**  
206 kcal



**Mirtilos**  
1 xícara(s)- 95 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

845 kcal, 30g proteína, 92g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Amendoins torrados**  
1/4 xícara(s)- 230 kcal



**Salada de edamame e beterraba**  
342 kcal



**Uvas-passas**  
1/2 xícara- 275 kcal

### Jantar

875 kcal, 58g proteína, 49g carboidratos líquidos, 43g gordura



**Medalhões de batata-doce**  
1 batata doce- 309 kcal



**Tofu assado**  
20 oz- 566 kcal

## Day 4

2812 kcal ● 240g proteína (34%) ● 95g gordura (30%) ● 192g carboidrato (27%) ● 57g fibra (8%)

### Café da manhã

410 kcal, 26g proteína, 43g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Linguigas veganas para o café da manhã](#)  
4 linguigas- 150 kcal



[Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano](#)  
1 bagel(s)- 261 kcal

### Lanches

300 kcal, 6g proteína, 29g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Chips de couve](#)  
206 kcal



[Mirtilos](#)  
1 xícara(s)- 95 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

845 kcal, 65g proteína, 68g carboidratos líquidos, 22g gordura



[Tomates-cereja](#)  
6 tomates-cereja- 21 kcal



[Wrap de alface com tempeh e barbecue](#)  
10 wrap(s) de alface- 823 kcal

### Jantar

875 kcal, 58g proteína, 49g carboidratos líquidos, 43g gordura



[Medalhões de batata-doce](#)  
1 batata doce- 309 kcal



[Tofu assado](#)  
20 oz- 566 kcal

## Day 5

2866 kcal ● 260g proteína (36%) ● 118g gordura (37%) ● 145g carboidrato (20%) ● 47g fibra (7%)

### Café da manhã

410 kcal, 26g proteína, 43g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Linguigas veganas para o café da manhã](#)  
4 linguigas- 150 kcal



[Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano](#)  
1 bagel(s)- 261 kcal

### Lanches

340 kcal, 30g proteína, 5g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa](#)  
167 kcal



[Nozes](#)  
1/4 xícara(s)- 175 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

805 kcal, 72g proteína, 57g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Feijão-lima](#)  
270 kcal



[Salsicha vegana](#)  
2 salsicha(s)- 536 kcal

### Jantar

925 kcal, 47g proteína, 37g carboidratos líquidos, 57g gordura



[Leite de soja](#)  
2 1/4 xícara(s)- 191 kcal



[Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim](#)  
735 kcal

Day 6

2892 kcal

192g proteína (26%)

136g gordura (42%)

170g carboidrato (23%)

54g fibra (7%)

Café da manhã

455 kcal, 18g proteína, 35g carboidratos líquidos, 22g gordura



Tigela de café da manhã com batata-doce

308 kcal



Leite de soja

1 3/4 xícara(s)- 148 kcal

Lanches

340 kcal, 30g proteína, 5g carboidratos líquidos, 21g gordura



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa

167 kcal



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

850 kcal, 27g proteína, 63g carboidratos líquidos, 45g gordura



Bowl de grão-de-bico e abobrinha com limão

641 kcal



Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s)- 209 kcal

Jantar

865 kcal, 31g proteína, 64g carboidratos líquidos, 47g gordura



Pão pita

1 1/2 pão pita(s)- 117 kcal



Sopa de grão-de-bico, coco e gengibre

457 kcal



Mix de castanhas

1/3 xícara(s)- 290 kcal

Day 7

2892 kcal

192g proteína (26%)

136g gordura (42%)

170g carboidrato (23%)

54g fibra (7%)

Café da manhã

455 kcal, 18g proteína, 35g carboidratos líquidos, 22g gordura



Tigela de café da manhã com batata-doce

308 kcal



Leite de soja

1 3/4 xícara(s)- 148 kcal

Lanches

340 kcal, 30g proteína, 5g carboidratos líquidos, 21g gordura



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa

167 kcal



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

850 kcal, 27g proteína, 63g carboidratos líquidos, 45g gordura



Bowl de grão-de-bico e abobrinha com limão

641 kcal



Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s)- 209 kcal

Jantar

865 kcal, 31g proteína, 64g carboidratos líquidos, 47g gordura



Pão pita

1 1/2 pão pita(s)- 117 kcal



Sopa de grão-de-bico, coco e gengibre

457 kcal



Mix de castanhas

1/3 xícara(s)- 290 kcal

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol  
1 1/2 oz (46g)
- ☐ pecãs  
3/4 xícara, metades (74g)
- ☐ sementes de gergelim  
1 oz (26g)
- ☐ nozes  
1/4 lbs (104g)
- ☐ sementes de chia  
1 1/4 colher de chá (6g)
- ☐ manteiga de amêndoa  
1 colher de sopa (16g)
- ☐ castanhas de caju torradas  
1/2 xícara (69g)
- ☐ leite de coco enlatado  
1/3 lata (mL)
- ☐ mix de nozes  
2/3 xícara (89g)

## Outro

- ☐ guacamole, industrializado  
1/3 xícara (82g)
- ☐ iogurte de amêndoa, aromatizado  
3 recipiente (450g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)  
6 3/4 xícara (608g)
- ☐ ranch vegano  
3 colher de sopa (mL)
- ☐ folhas verdes variadas  
2 xícara (60g)
- ☐ linguiças veganas para o café da manhã  
8 linguiças (180g)
- ☐ cream cheese sem laticínios  
3 colher de sopa (45g)
- ☐ salsicha vegana  
2 salsicha (200g)
- ☐ proteína em pó, chocolate  
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
- ☐ leite de soja, sem açúcar  
5 3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ tempero italiano  
1/4 colher de sopa (3g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pimentão  
2 1/2 grande (415g)
- ☐ alho  
6 dente(s) (de alho) (17g)
- ☐ cebola  
4 médio (diâ. 6,5 cm) (435g)
- ☐ batata-doce  
4 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (910g)

## Bebidas

- ☐ pó proteico  
26 concha (1/3 xícara cada) (806g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar  
3 xícara (mL)
- ☐ água  
29 3/4 xícara(s) (mL)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
5 oz (mL)
- ☐ azeite  
3 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico  
2 colher de sopa (mL)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante  
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ Molho Frank's Red Hot  
3 colher de sopa (mL)
- ☐ molho barbecue  
5 colher de sopa (85g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh  
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ amendoins torrados  
3/4 xícara (106g)
- ☐ tofu extra firme  
2 1/2 lbs (1134g)
- ☐ molho de soja (tamari)  
14 1/4 oz (mL)
- ☐ manteiga de amendoim  
5 colher de sopa (80g)
- ☐ grão-de-bico enlatado  
2 lata (821g)
- ☐ lentilhas, cruas  
1/2 xícara (96g)

## Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino  
1/4 colher de sopa, moído (2g)
- ☐ sal  
3 1/2 colher de chá (21g)
- ☐ manjeriço fresco  
1 3/4 xícara, folhas inteiras (42g)
- ☐ canela  
2 pitada (1g)
- ☐ extrato de baunilha  
1/2 colher de chá (mL)

- ☐ feijão-lima congelado  
1 3/4 embalagem (280 g) (497g)
- ☐ abobrinha  
4 3/4 grande (1540g)
- ☐ tomates  
23 1/2 tomatinhos (400g)
- ☐ edamame, congelado, sem casca  
1 xícara (118g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)  
4 beterraba(s) (200g)
- ☐ folhas de couve  
2 maço (340g)
- ☐ gengibre fresco  
3 fatias (2,5 cm diâ.) (6g)
- ☐ alface romana  
10 folha interna (60g)
- ☐ cebolinha  
2 1/2 colher de sopa, fatiado (20g)
- ☐ salsa fresca  
15 ramos (15g)

- ☐ manjerição, seco  
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
- ☐ cúrcuma em pó  
1 1/2 pitada (0g)
- ☐ curry em pó  
2 colher de chá (4g)

### Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates  
1 3/4 abacate(s) (352g)
- ☐ suco de limão  
2/3 xícara (mL)
- ☐ uvas-passas  
1/2 xícara, compacta (83g)
- ☐ mirtilos  
2 1/2 xícara (370g)
- ☐ suco de limão  
1 1/4 colher de sopa (mL)

### Produtos de panificação

- ☐ bagel  
2 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (138g)
- ☐ pão pita  
3 pita, pequena (diâm. 10 cm) (84g)

### Doces

- ☐ cacau em pó  
1 colher de sopa (5g)
  - ☐ xarope de bordo  
1 colher de sopa (mL)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Shake de proteína (leite de amêndoa)

105 kcal ● 14g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

#### pó proteico

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

#### leite de amêndoa sem açúcar

1/2 xícara (mL)

Para todas as 3 refeições:

#### pó proteico

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

#### leite de amêndoa sem açúcar

1 1/2 xícara (mL)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

### iogurte de amêndoa

1 pote(s) - 191 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

#### iogurte de amêndoa, aromatizado

1 recipiente (150g)

Para todas as 3 refeições:

#### iogurte de amêndoa, aromatizado

3 recipiente (450g)

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.

## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Linguixas veganas para o café da manhã

4 linguixas - 150 kcal ● 18g proteíña ● 6g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

#### linguixas veganas para o café da manhã

4 linguixas (90g)

Para todas as 2 refeições:

#### linguixas veganas para o café da manhã

8 linguixas (180g)

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

### Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano

1 bagel(s) - 261 kcal ● 8g proteíña ● 7g gordura ● 39g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

#### cream cheese sem laticínios

1 1/2 colher de sopa (23g)

#### bagel

1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

Para todas as 2 refeições:

#### cream cheese sem laticínios

3 colher de sopa (45g)

#### bagel

2 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (138g)

1. Toste o bagel no ponto desejado. Espalhe o cream cheese. Aproveite.

# Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

## Tigela de café da manhã com batata-doce

308 kcal 6g proteína 15g gordura 31g carboidrato 6g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

- mirtilos**  
4 colher de sopa (37g)
- nozes**  
2 colher de sopa, picada (15g)
- canela**  
1 pitada (0g)
- xarope de bordo**  
1/2 colher de sopa (mL)
- manteiga de amêndoa**  
1/2 colher de sopa (8g)
- extrato de baunilha**  
1/4 colher de chá (mL)
- leite de amêndoa sem açúcar**  
1 colher de sopa (mL)
- batata-doce**  
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

Para todas as 2 refeições:

- mirtilos**  
1/2 xícara (74g)
- nozes**  
4 colher de sopa, picada (29g)
- canela**  
2 pitada (1g)
- xarope de bordo**  
1 colher de sopa (mL)
- manteiga de amêndoa**  
1 colher de sopa (16g)
- extrato de baunilha**  
1/2 colher de chá (mL)
- leite de amêndoa sem açúcar**  
2 colher de sopa (mL)
- batata-doce**  
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

- Fure as batatas-doces algumas vezes com um garfo e leve ao micro-ondas por 5–8 minutos, girando na metade do tempo. O tempo pode variar; cozinhe até ficarem macias por completo.
- (Alternativa: forno — pré-aqueça a 400°F (200°C). Asse as batatas por 45–60 minutos ou até ficarem macias)
- Quando estiverem prontas, deixe esfriar até poder manusear. Retire a polpa e coloque em uma tigela. Descarte as cascas.
- Adicione leite de amêndoa, baunilha, canela e xarope de bordo à tigela e amasse com um garfo (ou use um mixer) até ficar bem combinado.
- Cubra com nozes picadas e mirtilos e regue com manteiga de amêndoa por cima. Sirva.
- Dica de preparo: mantenha a batata-doce amassada restante em recipiente hermético na geladeira. Reaqueça no micro-ondas e adicione as coberturas antes de servir.

## Leite de soja

1 3/4 xícara(s) - 148 kcal 12g proteína 8g gordura 4g carboidrato 4g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

- leite de soja, sem açúcar**  
1 3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

- leite de soja, sem açúcar**  
3 1/2 xícara(s) (mL)

- A receita não possui instruções.

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### 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.

### Amendoins torrados

1/3 xícara(s) - 288 kcal ● 11g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra

Rende 1/3 xícara(s)

#### amendoins torrados

5 colher de sopa (46g)



1. A receita não possui instruções.

## Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

### Zoodles com molho de abacate

824 kcal ● 18g proteína ● 54g gordura ● 31g carboidrato ● 34g fibra



#### abacates, descascado e sem sementes

1 3/4 abacate(s) (352g)

#### abobrinha

1 3/4 grande (565g)

#### manjerição fresco

1 3/4 xícara, folhas inteiras (42g)

#### tomates, cortado ao meio

17 1/2 tomatinhos (298g)

#### suco de limão

1/3 xícara (mL)

#### água

5/8 xícara(s) (mL)

1. Usando um espiralizador ou um descascador, faça os noodles de abobrinha.
2. Coloque a água, o suco de limão, o abacate e o manjerição no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
3. Em uma tigela, misture os noodles de abobrinha, os tomates e o molho e mexa delicadamente até ficarem bem envolvidos. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.
4. Observação: embora esta receita fique melhor fresca, ela pode ser conservada na geladeira por um ou dois dias.

### Amendoins torrados

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

Rende 1/6 xícara(s)

#### amendoins torrados

2 2/3 colher de sopa (24g)



1. A receita não possui instruções.

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

### Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra

Rende 1/4 xícara(s)

#### amendoins torrados

4 colher de sopa (37g)



1. A receita não possui instruções.

### Salada de edamame e beterraba

342 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



**edamame, congelado, sem casca**  
1 xícara (118g)  
**vinagrete balsâmico**  
2 colher de sopa (mL)  
**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado**  
4 beterraba(s) (200g)  
**folhas verdes variadas**  
2 xícara (60g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

## Uvas-passas

1/2 xícara - 275 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 62g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 xícara

**uvas-passas**  
1/2 xícara, compacta (83g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 4

Comer em dia 4

### Tomates-cereja

6 tomates-cereja - 21 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Rende 6 tomates-cereja

**tomates**  
6 tomatinhos (102g)

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

### Wrap de alface com tempeh e barbecue

10 wrap(s) de alface - 823 kcal ● 64g proteína ● 22g gordura ● 65g carboidrato ● 29g fibra



Rende 10 wrap(s) de alface

**pimentão, sem sementes e fatiado**  
1 1/4 pequeno (93g)  
**alface romana**  
10 folha interna (60g)  
**tempeh, cortado em cubos**  
10 oz (284g)  
**molho barbecue**  
5 colher de sopa (85g)  
**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
2 1/2 xícara (225g)  
**óleo**  
1 1/4 colher de chá (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.

## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 5

---

### Feijão-lima

270 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 36g carboidrato ● 14g fibra



#### **feijão-lima congelado**

7/8 embalagem (280 g) (249g)

#### **sal**

1/2 colher de chá (3g)

#### **pimenta-do-reino**

1/4 colher de chá, moído (1g)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Tempere a gosto com sal e pimenta.
3. Sirva.

---

### Salsicha vegana

2 salsicha(s) - 536 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 salsicha(s)

#### **salsicha vegana**

2 salsicha (200g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
  2. Sirva.
-

Almoço 6

Comer em dia 6 e dia 7

Bowl de grão-de-bico e abobrinha com limão

641 kcal 22g proteína 29g gordura 53g carboidrato 21g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

- alho, picado finamente  
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
- grão-de-bico enlatado, lavado e escorrido  
3/4 lata (336g)
- abobrinha, cortado em rodela  
3/4 grande (242g)
- salsa fresca, picado  
7 1/2 ramos (8g)
- cebola, finamente fatiado  
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)
- tempero italiano  
3 pitada (1g)
- óleo  
1 1/2 colher de sopa (mL)
- manjeriço, seco  
3 pitada, folhas (0g)
- suco de limão  
3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

- alho, picado finamente  
3 dente(s) (de alho) (9g)
- grão-de-bico enlatado, lavado e escorrido  
1 1/2 lata (672g)
- abobrinha, cortado em rodela  
1 1/2 grande (485g)
- salsa fresca, picado  
15 ramos (15g)
- cebola, finamente fatiado  
3 médio (diâ. 6,5 cm) (330g)
- tempero italiano  
1/4 colher de sopa (3g)
- óleo  
3 colher de sopa (mL)
- manjeriço, seco  
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
- suco de limão  
6 colher de sopa (mL)

- Em uma frigideira grande em fogo médio, frite as rodela de abobrinha na metade do óleo até ficarem macias e douradas. Retire da frigideira e reserve.
- Adicione o óleo restante à frigideira e junte a cebola, o alho, o tempero italiano e o manjeriço e cozinhe até as cebolas amolecerem.
- Adicione o grão-de-bico e cozinhe até aquecer, cerca de 4 minutos.
- Acrescente o suco de limão, metade da salsa, e tempere com sal e pimenta a gosto. Cozinhe até que o suco de limão reduza um pouco.
- Transfira para uma tigela e cubra com a abobrinha e o resto da salsa fresca. Sirva.

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)

- A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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 2 refeições:

**grãos de girassol**  
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Tiras de pimentão com guacamole

100 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

**guacamole, industrializado**  
2 2/3 colher de sopa (41g)  
**pimentão, fatiado**  
2/3 médio (79g)

Para todas as 2 refeições:

**guacamole, industrializado**  
1/3 xícara (82g)  
**pimentão, fatiado**  
1 1/3 médio (159g)

1. Corte os pimentões em tiras e retire as sementes.
2. Espalhe a mistura de guacamole sobre as tiras de pimentão ou use-as simplesmente para mergulhar no guacamole.

## Lanches 2

Comer em dia 3 e dia 4

### Chips de couve

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



Translation missing: pt.for\_single\_meal

**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**folhas de couve**  
1 maço (170g)  
**sal**  
1 colher de chá (6g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**folhas de couve**  
2 maço (340g)  
**sal**  
2 colher de chá (12g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Separe as folhas dos talos e rasgue as folhas em pedaços do tamanho de uma mordida.
3. Lave a couve e seque completamente (se ainda estiver úmida, vai afetar muito o resultado do cozimento).
4. Regue um pouco de azeite sobre as folhas (seja conservador com o óleo, pois muito óleo pode deixar os chips moles).
5. Espalhe as folhas na assadeira e polvilhe com sal.
6. Asse por cerca de 10-15 minutos — até as bordas ficarem douradas, mas não queimadas.
7. Sirva.

### 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.

Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa

167 kcal 27g proteína 5g gordura 3g carboidrato 2g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

- proteína em pó, chocolate
- 1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
- cacau em pó
- 1 colher de chá (2g)
- leite de amêndoa sem açúcar
- 1/2 xícara (mL)
- água
- 1 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

- proteína em pó, chocolate
- 3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
- cacau em pó
- 1 colher de sopa (5g)
- leite de amêndoa sem açúcar
- 1 1/2 xícara (mL)
- água
- 3 xícara(s) (mL)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal 4g proteína 16g gordura 2g carboidrato 2g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

- nozes
- 4 colher de sopa, sem casca (25g)

Para todas as 3 refeições:

- nozes
- 3/4 xícara, sem casca (75g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1

Comer em dia 1

Pimentões e cebolas salteados

125 kcal 2g proteína 7g gordura 9g carboidrato 4g fibra



- óleo
- 1/2 colher de sopa (mL)
- cebola, fatiado
- 1/2 médio (diã. 6,5 cm) (55g)
- pimentão, cortado em tiras
- 1 grande (164g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o pimentão e a cebola e refogue até os vegetais ficarem macios, cerca de 15-20 minutos.
2. Tempere com um pouco de sal e pimenta e sirva.

Gomos de batata-doce

347 kcal 5g proteína 11g gordura 48g carboidrato 9g fibra



### batata-doce, cortado em gomos

1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

#### óleo

1 colher de sopa (mL)

#### pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

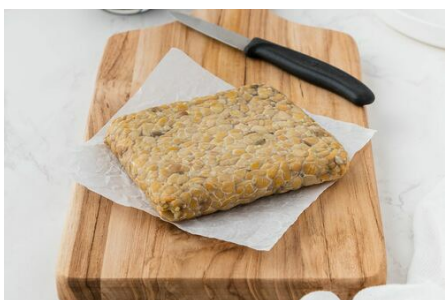
#### sal

1/4 colher de sopa (4g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

## Tempeh básico

6 oz - 443 kcal ● 36g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 12g fibra



Rende 6 oz

#### óleo

1 colher de sopa (mL)

#### tempeh

6 oz (170g)

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

### Feijão-lima regado com azeite de oliva

377 kcal ● 16g proteína ● 13g gordura ● 36g carboidrato ● 14g fibra



#### azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

#### feijão-lima congelado

7/8 embalagem (280 g) (249g)

#### sal

1/2 colher de chá (3g)

#### pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (1g)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Depois de escorrê-los, adicione azeite de oliva, sal e pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

## Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

589 kcal ● 36g proteína ● 38g gordura ● 14g carboidrato ● 12g fibra



#### ranch vegano

3 colher de sopa (mL)

#### tempeh, picado grosseiramente

6 oz (170g)

#### Molho Frank's Red Hot

3 colher de sopa (mL)

#### óleo

3/4 colher de sopa (mL)

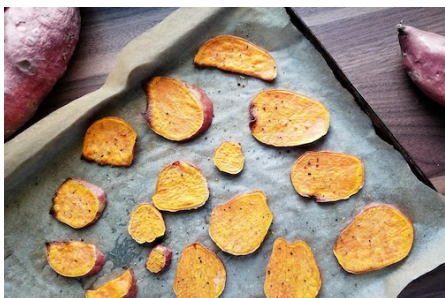
1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com ranch vegano.

## Jantar 3

Comer em dia 3 e dia 4

### 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.

### Tofu assado

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



Translation missing: pt.for\_single\_meal

#### gingibre fresco, descascado e ralado

1 1/4 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)

#### tofu extra firme

1 1/4 lbs (567g)

#### sementes de gergelim

1 1/4 colher de sopa (11g)

#### molho de soja (tamari)

10 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### gingibre fresco, descascado e ralado

2 1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (6g)

#### tofu extra firme

2 1/2 lbs (1134g)

#### sementes de gergelim

2 1/2 colher de sopa (23g)

#### molho de soja (tamari)

1 1/4 xícara (mL)

1. Seque o tofu com papel-toalha e corte em cubos.
2. Preaqueça o forno a 350°F (175°C) e unte levemente uma assadeira.
3. Aqueça uma pequena frigideira em fogo médio. Torre as sementes de gergelim até ficarem aromáticas, cerca de 1-2 minutos.
4. Em uma tigela grande, misture os cubos de tofu com molho de soja, gengibre e as sementes de gergelim torradas até ficarem bem cobertos.
5. Distribua o tofu na assadeira preparada e asse por 15 minutos. Vire os cubos e continue assando até ficarem firmes e aquecidos por completo, cerca de mais 15 minutos. Sirva.

## Jantar 4

Comer em dia 5

### Leite de soja

2 1/4 xícara(s) - 191 kcal ● 16g proteína ● 10g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 1/4 xícara(s)

#### leite de soja, sem açúcar

2 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim

735 kcal ● 31g proteína ● 47g gordura ● 33g carboidrato ● 16g fibra



#### abobrinha, espiralizado

2 1/2 médio (490g)

#### sementes de chia

1 1/4 colher de chá (6g)

#### suco de limão

1 1/4 colher de sopa (mL)

#### cebolinha

2 1/2 colher de sopa, fatiado (20g)

#### sementes de gergelim

1 1/4 colher de chá (4g)

#### molho de soja (tamari)

2 1/2 colher de sopa (mL)

#### manteiga de amendoim

5 colher de sopa (80g)

#### mix para salada de repolho (coleslaw)

1 1/4 xícara (113g)

1. Misture os zoodles e a salada de repolho em uma tigela.
2. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o molho de soja e o suco de limão. Adicione água aos poucos, apenas o suficiente para que a mistura fique com consistência de molho.
3. Despeje a mistura de manteiga de amendoim sobre os zoodles e misture bem.
4. Finalize com cebolinha, sementes de gergelim e sementes de chia (opcional).
5. Sirva.

## Jantar 5

Comer em dia 6 e dia 7

### Pão pita

1 1/2 pão pita(s) - 117 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

Para todas as 2 refeições:

#### pão pita

1 1/2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (42g)

#### pão pita

3 pita, pequena (diâm. 10 cm) (84g)

1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no micro-ondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.

### Sopa de grão-de-bico, coco e gengibre

457 kcal ● 18g proteína ● 22g gordura ● 37g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

- cebola, cortado em cubos**  
1/6 grande (25g)
- gengibre fresco, cortado em cubos**  
1/6 fatias (2,5 cm diâ.) (0g)
- cúrcuma em pó**  
2/3 pitada (0g)
- curry em pó**  
1 colher de chá (2g)
- leite de coco enlatado**  
1/6 lata (mL)
- lentilhas, cruas, enxaguado**  
4 colher de sopa (48g)
- água**  
5/6 xícara(s) (mL)
- óleo**  
1 colher de chá (mL)
- alho, cortado em cubos**  
2/3 dente(s) (de alho) (2g)
- grão-de-bico enlatado, escorrido**  
1/6 lata (75g)

Para todas as 2 refeições:

- cebola, cortado em cubos**  
1/3 grande (50g)
- gengibre fresco, cortado em cubos**  
1/3 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)
- cúrcuma em pó**  
1 1/3 pitada (0g)
- curry em pó**  
2 colher de chá (4g)
- leite de coco enlatado**  
1/3 lata (mL)
- lentilhas, cruas, enxaguado**  
1/2 xícara (96g)
- água**  
1 2/3 xícara(s) (mL)
- óleo**  
2 colher de chá (mL)
- alho, cortado em cubos**  
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)
- grão-de-bico enlatado, escorrido**  
1/3 lata (149g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio e adicione cebolas, alho e gengibre. Mexa frequentemente e cozinhe por cerca de 7 minutos.
2. Acrescente o curry em pó e a cúrcuma e cozinhe por 1 minuto, mexendo sempre.
3. Adicione grão-de-bico, leite de coco, lentilhas e água. Mexa, leve a ferver, reduza o fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos. Tempere com sal/pimenta a gosto e sirva.

Mix de castanhas

1/3 xícara(s) - 290 kcal ● 9g proteína ● 24g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

- mix de nozes**  
1/3 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

- mix de nozes**  
2/3 xícara (89g)

1. A receita não possui instruções.
-

# Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

## Shake de proteína

3 1/2 dosador - 382 kcal ● 85g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for\_single\_meal

Para todas as 7 refeições:

**água**

3 1/2 xícara(s) (mL)

**água**

24 1/2 xícara(s) (mL)

**pó proteico**

3 1/2 concha (1/3 xícara cada) (109g)

**pó proteico**

24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)

- 1. A receita não possui instruções.