

Meal Plan - Plano alimentar vegano baixo em carboidratos de 3000 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 2980 kcal ● 230g proteína (31%) ● 147g gordura (44%) ● 124g carboidrato (17%) ● 61g fibra (8%)

Café da manhã

140 kcal, 3g proteína, 18g carboidratos líquidos, 5g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal

Lanches

325 kcal, 10g proteína, 14g carboidratos líquidos, 23g gordura



Palitos de cenoura

2 cenoura(s)- 54 kcal



Mix de castanhas

1/3 xícara(s)- 272 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

1040 kcal, 65g proteína, 50g carboidratos líquidos, 54g gordura



Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



Salada simples de couve e abacate

345 kcal



Cenouras assadas

3 cenoura(s)- 158 kcal

Jantar

1095 kcal, 68g proteína, 39g carboidratos líquidos, 62g gordura



Sementes de girassol

361 kcal



Refogado de cenoura com carne moída

664 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal

Day 2 3023 kcal ● 252g proteína (33%) ● 149g gordura (44%) ● 121g carboidrato (16%) ● 47g fibra (6%)

Café da manhã

140 kcal, 3g proteína, 18g carboidratos líquidos, 5g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal

Lanches

325 kcal, 10g proteína, 14g carboidratos líquidos, 23g gordura



Palitos de cenoura

2 cenoura(s)- 54 kcal



Mix de castanhas

1/3 xícara(s)- 272 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

1085 kcal, 87g proteína, 47g carboidratos líquidos, 57g gordura



Salsichas veganas com purê de couve-flor

3 salsicha(s)- 1083 kcal

Jantar

1095 kcal, 68g proteína, 39g carboidratos líquidos, 62g gordura



Sementes de girassol

361 kcal



Refogado de cenoura com carne moída

664 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal

Day 3 2968 kcal ● 205g proteína (28%) ● 129g gordura (39%) ● 177g carboidrato (24%) ● 69g fibra (9%)

Café da manhã

485 kcal, 11g proteína, 25g carboidratos líquidos, 32g gordura



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal



Abacate

176 kcal



Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal

Lanches

295 kcal, 18g proteína, 13g carboidratos líquidos, 15g gordura



Leite de soja

1 1/2 xícara(s)- 127 kcal



Tiras de pimentão e homus

170 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

930 kcal, 32g proteína, 101g carboidratos líquidos, 36g gordura



Brócolis assado com levedura nutricional

2 1/3 xícara(s)- 251 kcal



Hambúrguer vegetal com 'queijo'

2 hambúrguer- 679 kcal

Jantar

875 kcal, 59g proteína, 35g carboidratos líquidos, 45g gordura



Salada simples com tomates e cenouras

294 kcal



Satay de chik'n com molho de amendoim

5 espetos- 583 kcal

Day 4 2968 kcal ● 205g proteína (28%) ● 129g gordura (39%) ● 177g carboidrato (24%) ● 69g fibra (9%)

Café da manhã

485 kcal, 11g proteína, 25g carboidratos líquidos, 32g gordura



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim
1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal



Abacate
176 kcal



Palitos de cenoura
2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal

Lanches

295 kcal, 18g proteína, 13g carboidratos líquidos, 15g gordura



Leite de soja
1 1/2 xícara(s)- 127 kcal



Tiras de pimentão e homus
170 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

930 kcal, 32g proteína, 101g carboidratos líquidos, 36g gordura



Brócolis assado com levedura nutricional
2 1/3 xícara(s)- 251 kcal



Hambúrguer vegetal com 'queijo'
2 hambúrguer- 679 kcal

Jantar

875 kcal, 59g proteína, 35g carboidratos líquidos, 45g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
294 kcal



Satay de chik'n com molho de amendoim
5 espetos- 583 kcal

Day 5 2969 kcal ● 206g proteína (28%) ● 154g gordura (47%) ● 151g carboidrato (20%) ● 38g fibra (5%)

Café da manhã

475 kcal, 19g proteína, 60g carboidratos líquidos, 16g gordura



Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano

1 1/2 bagel(s)- 391 kcal



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal

Lanches

320 kcal, 12g proteína, 13g carboidratos líquidos, 22g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal



Mix de nozes com nozes e amêndoas

1/8 xícara(s)- 108 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

900 kcal, 47g proteína, 56g carboidratos líquidos, 47g gordura



Bowl Bali com tofu e molho de amendoim

229 kcal



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s)- 494 kcal

Jantar

895 kcal, 43g proteína, 19g carboidratos líquidos, 68g gordura



Brócolis

1 1/2 xícara(s)- 44 kcal



Tofu empanado em nozes (vegano)

853 kcal

Day 6

3021 kcal ● 225g proteína (30%) ● 140g gordura (42%) ● 170g carboidrato (22%) ● 45g fibra (6%)

Café da manhã

475 kcal, 19g proteína, 60g carboidratos líquidos, 16g gordura



Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano

1 1/2 bagel(s)- 391 kcal



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal

Lanches

320 kcal, 12g proteína, 13g carboidratos líquidos, 22g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal



Mix de nozes com nozes e amêndoas

1/8 xícara(s)- 108 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

900 kcal, 47g proteína, 56g carboidratos líquidos, 47g gordura



Bowl Bali com tofu e molho de amendoim

229 kcal



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s)- 494 kcal

Jantar

950 kcal, 63g proteína, 37g carboidratos líquidos, 54g gordura



Salada de seitan

718 kcal



Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal

Day 7 3005 kcal ● 218g proteína (29%) ● 136g gordura (41%) ● 178g carboidrato (24%) ● 49g fibra (7%)

Café da manhã

475 kcal, 19g proteína, 60g carboidratos líquidos, 16g gordura



Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano

1 1/2 bagel(s)- 391 kcal



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal

Lanches

320 kcal, 12g proteína, 13g carboidratos líquidos, 22g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal



Mix de nozes com nozes e amêndoas

1/8 xícara(s)- 108 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

880 kcal, 40g proteína, 64g carboidratos líquidos, 43g gordura



Bagel com tempeh estilo bacon e abacate

1 bagel(s)- 698 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal

Jantar

950 kcal, 63g proteína, 37g carboidratos líquidos, 54g gordura



Salada de seitan

718 kcal



Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cenouras
23 1/3 médio (1423g)
- ☐ tomates
8 médio inteiro (6 cm diâ.) (981g)
- ☐ folhas de couve
1/3 lbs (148g)
- ☐ coentro fresco
4 colher de sopa, picado (12g)
- ☐ cebola
2 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (305g)
- ☐ alho
5 2/3 dente(s) (de alho) (17g)
- ☐ brócolis
4 2/3 xícara, picado (425g)
- ☐ ketchup
4 colher de sopa (68g)
- ☐ pimentão
2 médio (238g)
- ☐ alface romana
3 corações (1500g)
- ☐ gengibre fresco
1 2/3 polegada (2.5 cm) cubo (8g)
- ☐ batata-doce
1/4 batata-doce, 13 cm de comprimento (53g)
- ☐ brócolis congelado
1 1/2 xícara (137g)
- ☐ espinafre fresco
8 xícara(s) (240g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ mix de nozes
10 colher de sopa (84g)
- ☐ grãos de girassol
4 oz (113g)
- ☐ nozes
1/4 lbs (123g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
3/4 xícara (89g)
- ☐ amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)
- ☐ pecãs
4 colher de sopa, metades (25g)

Lanches

- ☐ barra de granola pequena
2 barra (50g)
- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
2 bolos (18g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ limão
3/4 pequeno (44g)
- ☐ abacates
3 1/2 abacate(s) (704g)
- ☐ suco de limão
2 fl oz (mL)
- ☐ suco de limão
2 1/2 colher de chá (mL)
- ☐ uvas-passas
1 colher de sopa (não compactada) (9g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
4 oz (mL)
- ☐ molho para salada
3/4 xícara (mL)
- ☐ maionese vegana
3 colher de sopa (45g)

Bebidas

- ☐ água
1 1/2 galão (mL)
- ☐ pó proteico
24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)

Especiarias e ervas

- ☐ flocos de pimenta vermelha
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ gengibre em pó
1/2 pitada (0g)
- ☐ mostarda Dijon
1 1/2 colher de sopa (23g)
- ☐ cebola em pó
1 pitada (0g)
- ☐ cominho moído
1 pitada (0g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ molho de soja (tamari)
1/4 xícara (mL)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 lbs (454g)
- ☐ manteiga de amendoim
1/3 lbs (133g)
- ☐ homus
2/3 xícara (162g)

Outro

- ☐ salsicha vegana
5 salsicha (500g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 1/3 embalagem (155 g) (203g)
- ☐ couve-flor congelada
2 1/4 xícara (255g)
- ☐ levedura nutricional
1/2 oz (14g)
- ☐ queijo vegano, fatiado
4 fatia(s) (80g)
- ☐ hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)
- ☐ leite de soja, sem açúcar
6 xícara(s) (mL)
- ☐ espeto(s)
10 espetos (10g)
- ☐ tiras veganas chik'n
13 1/3 oz (378g)
- ☐ óleo de gergelim
2 2/3 colher de sopa (mL)
- ☐ cream cheese sem laticínios
6 3/4 colher de sopa (101g)
- ☐ gotas de chocolate
1 colher de sopa (14g)

- ☐ tofu firme
15 1/2 oz (439g)
- ☐ amendoins torrados
1/2 xícara (73g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)

Produtos de panificação

- ☐ pães de hambúrguer
4 pão(s) (204g)
- ☐ bagel
4 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (416g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
3/4 lbs (340g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tomates-cereja

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

6 tomatinhos (102g)

Para todas as 2 refeições:

tomates

12 tomatinhos (204g)

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

Barra de granola pequena

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola pequena

1 barra (25g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola pequena

2 barra (50g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz - 240 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bolachas de arroz, qualquer sabor

1 bolos (9g)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

bolachas de arroz, qualquer sabor

2 bolos (18g)

manteiga de amendoim

4 colher de sopa (64g)

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

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.

Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s) - 68 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras

2 1/2 médio (153g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras

5 médio (305g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Bagel pequeno tostado com cream cheese vegano

1 1/2 bagel(s) - 391 kcal ● 12g proteína ● 11g gordura ● 58g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cream cheese sem laticínios

2 1/4 colher de sopa (34g)

bagel

1 1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(104g)

Para todas as 3 refeições:

cream cheese sem laticínios

6 3/4 colher de sopa (101g)

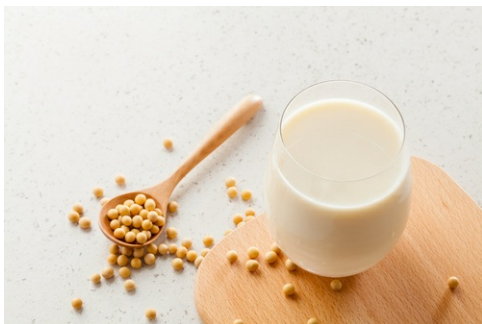
bagel

4 1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(311g)

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

Leite de soja

1 xícara(s) - 85 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite de soja, sem açúcar

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite de soja, sem açúcar

3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

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.

Salada simples de couve e abacate

345 kcal ● 7g proteína ● 23g gordura ● 14g carboidrato ● 14g fibra



limão, espremido
3/4 pequeno (44g)
abacates, picado
3/4 abacate(s) (151g)
folhas de couve, picado
3/4 maço (128g)

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.

Cenouras assadas

3 cenoura(s) - 158 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Rende 3 cenoura(s)

cenouras, fatiado
3 grande (216g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).\r\nColoque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Salsichas veganas com purê de couve-flor

3 salsicha(s) - 1083 kcal ● 87g proteína ● 57g gordura ● 47g carboidrato ● 8g fibra



Rende 3 salsicha(s)

cebola, fatiado fino

1 1/2 pequeno (105g)

salsicha vegana

3 salsicha (300g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

couve-flor congelada

2 1/4 xícara (255g)

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.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Brócolis assado com levedura nutricional

2 1/3 xícara(s) - 251 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 9g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

levedura nutricional

3 1/2 colher de chá (4g)

óleo

3 1/2 colher de chá (mL)

brócolis

2 1/3 xícara, picado (212g)

Para todas as 2 refeições:

levedura nutricional

2 1/3 colher de sopa (9g)

óleo

2 1/3 colher de sopa (mL)

brócolis

4 2/3 xícara, picado (425g)

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.

Hambúrguer vegetal com 'queijo'

2 hambúrguer - 679 kcal ● 24g proteína ● 19g gordura ● 92g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo vegano, fatiado

2 fatia(s) (40g)

pães de hambúrguer

2 pão(s) (102g)

ketchup

2 colher de sopa (34g)

folhas verdes variadas

2 oz (57g)

hambúrguer vegetal

2 hambúrguer (142g)

Para todas as 2 refeições:

queijo vegano, fatiado

4 fatia(s) (80g)

pães de hambúrguer

4 pão(s) (204g)

ketchup

4 colher de sopa (68g)

folhas verdes variadas

4 oz (113g)

hambúrguer vegetal

4 hambúrguer (284g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem. Quando pronto, coloque no pão e cubra com queijo vegano, folhas e ketchup. Sinta-se à vontade para adicionar outras coberturas de baixa caloria, como mostarda ou picles.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Bowl Bali com tofu e molho de amendoim

229 kcal ● 7g proteína ● 17g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, cortado em cubos de 3/4 de polegada

1/8 batata-doce, 13 cm de comprimento (26g)

tofu firme, cortado em cubos de 2 polegadas

1 3/4 oz (50g)

gengibre em pó

1/4 pitada (0g)

molho de soja (tamari)

1/4 colher de sopa (mL)

óleo de gergelim

1/2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

4 colher de sopa, picada (10g)

manteiga de amendoim

1/2 colher de sopa (8g)

abacates, fatiado

1/8 abacate(s) (25g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, cortado em cubos de 3/4 de polegada

1/4 batata-doce, 13 cm de comprimento (53g)

tofu firme, cortado em cubos de 2 polegadas

1/4 lbs (99g)

gengibre em pó

1/2 pitada (0g)

molho de soja (tamari)

1/2 colher de sopa (mL)

óleo de gergelim

1 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1/2 xícara, picada (20g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

abacates, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture os cubos de batata-doce em 1/4 do óleo de gergelim (reserve o restante para depois) e tempere com sal e pimenta a gosto. Espalhe os cubos de batata-doce e o tofu fatiado na assadeira. Reserve.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o restante do óleo de gergelim, o gengibre e o molho de soja até ficar bem homogêneo.
4. Pegue metade do molho, reservando o restante para depois, e espalhe generosamente nas partes superiores e laterais do tofu. Asse no forno por cerca de 25–30 minutos.
5. Quando as batatas-doces e o tofu estiverem prontos, monte os bowls colocando as batatas-doces, o tofu, a couve e os abacates em um prato e usando o restante do molho de amendoim como molho para mergulhar ou regando por cima. Sirva.

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 2 refeições:

nozes

1/2 xícara, sem casca (50g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g proteína ● 14g gordura ● 46g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada chunky

(variedades não cremosas)

4 lata (~540 g) (2104g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Bagel com tempeh estilo bacon e abacate

1 bagel(s) - 698 kcal ● 37g proteína ● 25g gordura ● 63g carboidrato ● 17g fibra



Rende 1 bagel(s)

tempeh, cortado em tiras

4 oz (113g)

abacates, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

cebola em pó

1 pitada (0g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

cominho moído

1 pitada (0g)

bagel

1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)

1. Toste o bagel (opcional).
2. Cubra o tempeh com óleo e envolva com os temperos e uma pitada de sal. Frite em uma frigideira por alguns minutos até dourar.
3. Coloque o abacate e o tempeh sobre o bagel e sirva.

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Palitos de cenoura

2 cenoura(s) - 54 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras

2 médio (122g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras

4 médio (244g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Mix de castanhas

1/3 xícara(s) - 272 kcal ● 8g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes

5 colher de sopa (42g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes

10 colher de sopa (84g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Leite de soja

1 1/2 xícara(s) - 127 kcal ● 11g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

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 2 refeições:

pimentão
2 médio (238g)
homus
2/3 xícara (162g)

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

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras
1 médio (61g)

Para todas as 3 refeições:

cenouras
3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sementes de abóbora, torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

Para todas as 3 refeições:

sementes de abóbora, torradas, sem sal

3/4 xícara (89g)

1. A receita não possui instruções.

Mix de nozes com nozes e amêndoas

1/8 xícara(s) - 108 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas-passas

1 colher de chá (não compactada) (3g)

gotas de chocolate

1 colher de chá (5g)

amêndoas

2 colher de chá, inteira (6g)

nozes

2 colher de chá, picada (5g)

Para todas as 3 refeições:

uvas-passas

1 colher de sopa (não compactada) (9g)

gotas de chocolate

1 colher de sopa (14g)

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

nozes

2 colher de sopa, picada (15g)

1. Misture os ingredientes. Guarde quaisquer sobras em local fresco.

Jantar 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.

Refogado de cenoura com carne moída

664 kcal ● 49g proteína ● 29g gordura ● 31g carboidrato ● 21g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

coentro fresco, picado
2 colher de sopa, picado (6g)
cebola, picado
2/3 grande (100g)
alho, picado finamente
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)
óleo
4 colher de chá (mL)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
flocos de pimenta vermelha
1/3 colher de chá (1g)
água
4 colher de chá (mL)
molho de soja (tamari)
2 colher de sopa (mL)
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1/2 lbs (227g)
cenouras
2 2/3 grande (192g)

Para todas as 2 refeições:

coentro fresco, picado
4 colher de sopa, picado (12g)
cebola, picado
1 1/3 grande (200g)
alho, picado finamente
2 2/3 dente(s) (de alho) (8g)
óleo
2 2/3 colher de sopa (mL)
suco de limão
4 colher de chá (mL)
flocos de pimenta vermelha
1/4 colher de sopa (1g)
água
2 2/3 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
4 colher de sopa (mL)
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
16 oz (454g)
cenouras
5 1/3 grande (384g)

1. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-baixo e adicione o óleo. Acrescente a cebola picada e o alho e mexa ocasionalmente.
2. Enquanto isso, corte as cenouras em palitos pequenos. Adicione as cenouras à frigideira com as cebolas junto com flocos de pimenta vermelha e uma pitada de sal e pimenta. Continue cozinhando até que as cebolas estejam douradas e as cenouras levemente macias.
3. Adicione os pedaços de carne (hambúrguer desfiado) à panela e misture. Acrescente molho de soja, água e metade do coentro.
4. Quando estiver totalmente cozido, sirva e regue com suco de limão e o restante do coentro.

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
3 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.
-

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples com tomates e cenouras

294 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 21g carboidrato ● 19g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**alface romana, picado
grosseiramente**

1 1/2 corações (750g)

cenouras, fatiado

3/4 médio (46g)

tomates, cortado em cubinhos

1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.)
(185g)

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**alface romana, picado
grosseiramente**

3 corações (1500g)

cenouras, fatiado

1 1/2 médio (92g)

tomates, cortado em cubinhos

3 médio inteiro (6 cm diâ.) (369g)

molho para salada

1/4 xícara (mL)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Satay de chik'n com molho de amendoim

5 espetos - 583 kcal ● 47g proteína ● 35g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

gengibre fresco, ralado ou picado

5/6 polegada (2.5 cm) cubo (4g)

espeto(s)

5 espetos (5g)

tiras veganas chik'n

6 2/3 oz (189g)

óleo de gergelim

2 1/2 colher de chá (mL)

suco de limão

1 1/4 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

5 colher de chá (27g)

Para todas as 2 refeições:

**gengibre fresco, ralado ou
picado**

1 2/3 polegada (2.5 cm) cubo (8g)

espeto(s)

10 espetos (10g)

tiras veganas chik'n

13 1/3 oz (378g)

óleo de gergelim

5 colher de chá (mL)

suco de limão

2 1/2 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

1/4 xícara (53g)

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.

Jantar 3

Comer em dia 5

Brócolis

1 1/2 xícara(s) - 44 kcal  4g proteína  0g gordura  3g carboidrato  4g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

brócolis congelado

1 1/2 xícara (137g)

- 1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Tofu empanado em nozes (vegano)

853 kcal  39g proteína  68g gordura  16g carboidrato  6g fibra

**alho, cortado em cubos**

3 dente(s) (de alho) (9g)

tofu firme, escorrido

3/4 lbs (340g)

nozes

1/2 xícara, picada (58g)

maionese vegana

3 colher de sopa (45g)

mostarda Dijon

1 1/2 colher de sopa (23g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga e reserve.
 2. Corte o tofu em tiras de aproximadamente 2 onças. Envolve as tiras em um pano limpo e pressione para retirar o excesso de água.
 3. Tempere o tofu com sal e pimenta a gosto. Reserve.
 4. Em uma tigela pequena, misture a maionese vegana, a mostarda dijon, o alho e o suco de limão.
 5. Usando uma colher, pegue cerca de metade da mistura de maionese (reservando a outra metade para o molho) e espalhe uniformemente sobre todas as tiras de tofu, deixando a base sem cobertura.
 6. Pressione as nozes picadas até que todos os lados estejam cobertos, também deixando a base sem cobertura.
 7. Coloque o tofu na assadeira e asse por cerca de 20 minutos até o tofu aquecer e as nozes tostarem.
 8. Sirva com a metade restante da mistura de maionese.
-

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de seitan

718 kcal ● 54g proteína ● 35g gordura ● 33g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado ao meio

24 tomatinhos (408g)

seitan, esfarelado ou fatiado

3/4 lbs (340g)

espinafre fresco

8 xícara(s) (240g)

abacates, picado

1 abacate(s) (201g)

molho para salada

4 colher de sopa (mL)

levedura nutricional

4 colher de chá (5g)

óleo

4 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.

Amendoins torrados

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados

4 colher de sopa (37g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados

1/2 xícara (73g)

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

água

3 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

3 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(109g)

Para todas as 7 refeições:

água

24 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

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

1. A receita não possui instruções.