

Meal Plan - Plano alimentar vegano, baixo em carboidratos, de 3100 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

3077 kcal ● 273g proteína (35%) ● 140g gordura (41%) ● 135g carboidrato (18%) ● 45g fibra (6%)

Café da manhã

520 kcal, 62g proteína, 9g carboidratos líquidos, 24g gordura



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



[Sementes de abóbora](#)
183 kcal

Lanches

240 kcal, 11g proteína, 3g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Sementes de girassol](#)
240 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almoço

990 kcal, 72g proteína, 93g carboidratos líquidos, 27g gordura



[Sopa enlatada com pedaços \(não cremosa\)](#)
4 lata(s)- 988 kcal

Jantar

950 kcal, 43g proteína, 27g carboidratos líquidos, 69g gordura



[Vagem com manteiga e alho veganos](#)
97 kcal



[Tofu empanado em nozes \(vegano\)](#)
853 kcal

Day 2

3028 kcal ● 237g proteína (31%) ● 164g gordura (49%) ● 102g carboidrato (14%) ● 49g fibra (6%)

Café da manhã

520 kcal, 62g proteína, 9g carboidratos líquidos, 24g gordura



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



[Sementes de abóbora](#)
183 kcal

Lanches

240 kcal, 11g proteína, 3g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Sementes de girassol](#)
240 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almoço

940 kcal, 35g proteína, 60g carboidratos líquidos, 51g gordura



[Sopa de grão-de-bico com couve](#)
546 kcal



[Nozes](#)
1/2 xícara(s)- 393 kcal

Jantar

950 kcal, 43g proteína, 27g carboidratos líquidos, 69g gordura



[Vagem com manteiga e alho veganos](#)
97 kcal



[Tofu empanado em nozes \(vegano\)](#)
853 kcal

Day 3

3063 kcal ● 237g proteína (31%) ● 144g gordura (42%) ● 148g carboidrato (19%) ● 58g fibra (8%)

Café da manhã

475 kcal, 16g proteína, 31g carboidratos líquidos, 27g gordura



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Torrada com homus
2 fatia(s)- 293 kcal

Lanches

400 kcal, 16g proteína, 18g carboidratos líquidos, 24g gordura



Pistaches
188 kcal



Tiras de pimentão e homus
213 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

940 kcal, 35g proteína, 60g carboidratos líquidos, 51g gordura



Sopa de grão-de-bico com couve
546 kcal



Nozes
1/2 xícara(s)- 393 kcal

Jantar

865 kcal, 85g proteína, 36g carboidratos líquidos, 40g gordura



Salsicha vegana
3 salsicha(s)- 804 kcal



Pimentões e cebolas salteados
63 kcal

Day 4

3051 kcal ● 201g proteína (26%) ● 137g gordura (40%) ● 189g carboidrato (25%) ● 64g fibra (8%)

Café da manhã

475 kcal, 16g proteína, 31g carboidratos líquidos, 27g gordura



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Torrada com homus
2 fatia(s)- 293 kcal

Lanches

400 kcal, 16g proteína, 18g carboidratos líquidos, 24g gordura



Pistaches
188 kcal



Tiras de pimentão e homus
213 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

910 kcal, 59g proteína, 28g carboidratos líquidos, 53g gordura



Tofu assado
18 2/3 oz- 528 kcal



Salada simples de couve e abacate
384 kcal

Jantar

880 kcal, 25g proteína, 109g carboidratos líquidos, 31g gordura



Milho
231 kcal



Batatas fritas assadas
290 kcal



Lentilhas ao curry
362 kcal

Day 5

2956 kcal

219g proteína (30%)

131g gordura (40%)

159g carboidrato (22%)

65g fibra (9%)

Café da manhã

475 kcal, 16g proteína, 31g carboidratos líquidos, 27g gordura

Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal

Torrada com homus

2 fatia(s)- 293 kcal

Lanches

400 kcal, 16g proteína, 18g carboidratos líquidos, 24g gordura

Pistaches

188 kcal

Tiras de pimentão e homus

213 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

910 kcal, 59g proteína, 28g carboidratos líquidos, 53g gordura

Tofu assado

18 2/3 oz- 528 kcal

Salada simples de couve e abacate

384 kcal

Jantar

785 kcal, 43g proteína, 79g carboidratos líquidos, 26g gordura

Arroz branco

1 xícara de arroz cozido- 218 kcal

Salada de tomate e pepino

71 kcal

Refogado de cenoura com carne moída

498 kcal

Day 6

3113 kcal

223g proteína (29%)

166g gordura (48%)

120g carboidrato (15%)

61g fibra (8%)

Café da manhã

520 kcal, 36g proteína, 12g carboidratos líquidos, 33g gordura

Shake de proteína de manteiga de amendoim, chocolate e leite de amêndoa

346 kcal

Abacate

176 kcal

Lanches

355 kcal, 12g proteína, 19g carboidratos líquidos, 19g gordura

Cenouras com homus

205 kcal

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 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, 21g proteína, 41g carboidratos líquidos, 61g gordura

Iogurte de amêndoa

1 pote(s)- 191 kcal

Nozes-pecã

1/2 xícara- 366 kcal

Salada de lentilha com couve

292 kcal

Jantar

1010 kcal, 69g proteína, 44g carboidratos líquidos, 52g gordura

Tempeh com molho de amendoim

8 oz de tempeh- 868 kcal

Salada de tomate e pepino

141 kcal

Day 7

3113 kcal ● 223g proteína (29%) ● 166g gordura (48%) ● 120g carboidrato (15%) ● 61g fibra (8%)

Café da manhã

520 kcal, 36g proteína, 12g carboidratos líquidos, 33g gordura



Shake de proteína de manteiga de amendoim, chocolate e leite de amêndoa
346 kcal



Abacate
176 kcal

Lanches

355 kcal, 12g proteína, 19g carboidratos líquidos, 19g gordura



Cenouras com homus
205 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 148 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, 21g proteína, 41g carboidratos líquidos, 61g gordura



Iogurte de amêndoa
1 pote(s)- 191 kcal



Nozes-pecã
1/2 xícara- 366 kcal



Salada de lentilha com couve
292 kcal

Jantar

1010 kcal, 69g proteína, 44g carboidratos líquidos, 52g gordura



Tempeh com molho de amendoim
8 oz de tempeh- 868 kcal



Salada de tomate e pepino
141 kcal

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
2 2/3 oz (76g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- ☐ nozes
1/2 lbs (228g)
- ☐ pecãs
1 3/4 xícara, metades (173g)
- ☐ pistaches sem casca
3/4 xícara (92g)
- ☐ leite de coco enlatado
6 colher de sopa (mL)
- ☐ sementes de gergelim
2 1/3 colher de sopa (21g)
- ☐ amêndoas
2 oz (58g)

Outro

- ☐ proteína em pó, chocolate
6 concha (1/3 xícara cada) (186g)
- ☐ manteiga vegana
2 colher de sopa (28g)
- ☐ salsicha vegana
3 salsicha (300g)
- ☐ pasta de curry
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ cubos de gelo
1/2 xícara(s) (70g)
- ☐ iogurte de amêndoa, aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐ levedura nutricional
2 colher de sopa (8g)

Doces

- ☐ cacau em pó
4 colher de chá (7g)

Bebidas

- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
6 xícara (mL)
- ☐ água
2 galão (mL)
- ☐ pó proteico
24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)
- ☐ caldo de legumes
8 xícara(s) (mL)

Vegetais e produtos vegetais

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-limão
3 pitada (0g)
- ☐ sal
1/2 colher de chá (3g)
- ☐ mostarda Dijon
3 colher de sopa (45g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
1 colher de chá (2g)
- ☐ cominho moído
1/4 colher de sopa (2g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
2 lata (896g)
- ☐ homus
1 1/2 lbs (679g)
- ☐ lentilhas, cruas
10 colher de sopa (120g)
- ☐ tofu extra firme
2 1/3 lbs (1058g)
- ☐ molho de soja (tamari)
13 2/3 oz (mL)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
6 oz (170g)
- ☐ manteiga de amendoim
5 oz (140g)
- ☐ tempeh
1 lbs (454g)

Gorduras e óleos

- ☐ maionese vegana
6 colher de sopa (90g)
- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
5 colher de sopa (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
2 1/2 fl oz (mL)
- ☐ limão
1 2/3 pequeno (97g)
- ☐ abacates
2 2/3 abacate(s) (536g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão
6 fatia (192g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ vagens frescas
1 lbs (453g)
 - ☐ alho
15 1/2 dente(s) (de alho) (47g)
 - ☐ folhas de couve
19 oz (534g)
 - ☐ pimentão
3 1/4 grande (528g)
 - ☐ cebola
1 médio (diâ. 6,5 cm) (103g)
 - ☐ grãos de milho congelados
1 2/3 xícara (227g)
 - ☐ batatas
3/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (277g)
 - ☐ gengibre fresco
2 1/3 fatias (2,5 cm diâ.) (5g)
 - ☐ pepino
1 1/4 pepino ($\approx$ 21 cm) (376g)
 - ☐ cebola roxa
1 1/4 pequeno (88g)
 - ☐ tomates
2 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (308g)
 - ☐ coentro fresco
1 1/2 colher de sopa, picado (5g)
 - ☐ cenouras
2 grande (144g)
 - ☐ cenouras baby
40 médio (400g)
-

- ☐ arroz branco de grão longo
1/3 xícara (62g)

Café da manhã 1

Comer em dia 1 e dia 2

Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa

335 kcal ● 53g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

proteína em pó, chocolate
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
cacau em pó
2 colher de chá (4g)
leite de amêndoa sem açúcar
1 xícara (mL)
água
2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

proteína em pó, chocolate
4 concha (1/3 xícara cada) (124g)
cacau em pó
4 colher de chá (7g)
leite de amêndoa sem açúcar
2 xícara (mL)
água
4 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.

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 2 refeições:

sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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.

Torrada com homus

2 fatia(s) - 293 kcal ● 14g proteína ● 9g gordura ● 30g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

hommus
5 colher de sopa (75g)
pão
2 fatia (64g)

Para todas as 3 refeições:

hommus
1 xícara (225g)
pão
6 fatia (192g)

1. (Opcional) Torre o pão.
2. Espalhe hommus sobre o pão e sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Shake de proteína de manteiga de amendoim, chocolate e leite de amêndoa

346 kcal ● 34g proteína ● 18g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

proteína em pó, chocolate
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
manteiga de amendoim
1 colher de chá (5g)
leite de amêndoa sem açúcar
2 xícara (mL)
cubos de gelo
1/4 xícara(s) (35g)

Para todas as 2 refeições:

proteína em pó, chocolate
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
manteiga de amendoim
2 colher de chá (11g)
leite de amêndoa sem açúcar
4 xícara (mL)
cubos de gelo
1/2 xícara(s) (70g)

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

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.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

4 lata(s) - 988 kcal ● 72g proteína ● 27g gordura ● 93g carboidrato ● 21g fibra



Rende 4 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

4 lata (~540 g) (2104g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Sopa de grão-de-bico com couve

546 kcal ● 27g proteína ● 14g gordura ● 56g carboidrato ● 21g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

grão-de-bico enlatado, escurrido

1 lata (448g)

óleo

1 colher de chá (mL)

alho, picado fino

2 dente(s) (de alho) (6g)

caldo de legumes

4 xícara(s) (mL)

folhas de couve, picado

2 xícara, picada (80g)

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico enlatado, escurrido

2 lata (896g)

óleo

2 colher de chá (mL)

alho, picado fino

4 dente(s) (de alho) (12g)

caldo de legumes

8 xícara(s) (mL)

folhas de couve, picado

4 xícara, picada (160g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

Nozes

1/2 xícara(s) - 393 kcal ● 9g proteína ● 37g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

nozes

1/2 xícara, sem casca (56g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

1 xícara, sem casca (113g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3

Comer em dia 4 e dia 5

Tofu assado

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



Translation missing: pt.for_single_meal

gingibre fresco, descascado e ralado
1 1/6 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)
tofu extra firme
18 2/3 oz (529g)
sementes de gergelim
3 1/2 colher de chá (10g)
molho de soja (tamari)
9 1/3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

gingibre fresco, descascado e ralado
2 1/3 fatias (2,5 cm diâ.) (5g)
tofu extra firme
2 1/3 lbs (1058g)
sementes de gergelim
2 1/3 colher de sopa (21g)
molho de soja (tamari)
56 colher de chá (mL)

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

Salada simples de couve e abacate

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



Translation missing: pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

logurte 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 2 refeições:
iogurte de amêndoa, aromatizado
2 recipiente (300g)

1. A receita não possui instruções.

Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal 5g proteína 36g gordura 2g carboidrato 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal
pecãs
1/2 xícara, metades (50g)

Para todas as 2 refeições:
pecãs
1 xícara, metades (99g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de lentilha com couve

292 kcal 12g proteína 14g gordura 24g carboidrato 6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal
alho, cortado em cubos
3/4 dente(s) (de alho) (2g)
cominho moído
3 pitada (1g)
água
3/4 xícara(s) (mL)
flocos de pimenta vermelha
3 pitada (1g)
folhas de couve
1 xícara, picada (45g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
amêndoas
3/4 colher de sopa, em tiras finas (5g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
lentilhas, cruas
3 colher de sopa (36g)

Para todas as 2 refeições:
alho, cortado em cubos
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
cominho moído
1/4 colher de sopa (2g)
água
1 1/2 xícara(s) (mL)
flocos de pimenta vermelha
1/4 colher de sopa (1g)
folhas de couve
2 1/4 xícara, picada (90g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
amêndoas
1 1/2 colher de sopa, em tiras finas (10g)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
lentilhas, cruas
6 colher de sopa (72g)

1. Leve a água para ferver e adicione as lentilhas. Cozinhe por 20–25 minutos, verificando ocasionalmente.
2. Enquanto isso, em uma pequena frigideira, adicione óleo, alho, amêndoas, cominho e pimenta vermelha. Refogue por alguns minutos até o alho ficar perfumado e as amêndoas tostadas. Retire e reserve.
3. Escorra as lentilhas e coloque-as em uma tigela com a couve, a mistura de amêndoas e o suco de limão. Misture e sirva.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Sementes de girassol

240 kcal 11g proteína 19g gordura 3g carboidrato 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

grãos de girassol
1 1/3 oz (38g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
2 2/3 oz (76g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Pistaches

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



Translation missing: pt.for_single_meal

pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 3 refeições:

pistaches sem casca
3/4 xícara (92g)

1. A receita não possui instruções.

Tiras de pimentão e homus

213 kcal 9g proteína 10g gordura 13g carboidrato 9g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

pimentão
1 1/4 médio (149g)
homus
6 1/2 colher de sopa (101g)

Para todas as 3 refeições:

pimentão
3 3/4 médio (446g)
homus
1 1/4 xícara (304g)

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

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Cenouras com homus

205 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 17g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

cenouras baby

20 médio (200g)

homus

5 colher de sopa (75g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras baby

40 médio (400g)

homus

10 colher de sopa (150g)

1. Sirva as cenouras com homus.

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 148 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

amêndoas

2 2/3 colher de sopa, inteira (24g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1/3 xícara, inteira (48g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Vagem com manteiga e alho veganos

97 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 11g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

vagens frescas, aparado, partido ao meio

1/2 lbs (227g)

manteiga vegana

1 colher de sopa (14g)

alho, picado

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

pimenta-limão

1 1/2 pitada (0g)

sal

2 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

vagens frescas, aparado, partido ao meio

1 lbs (453g)

manteiga vegana

2 colher de sopa (28g)

alho, picado

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

pimenta-limão

3 pitada (0g)

sal

4 pitada (3g)

1. Coloque as vagens em uma frigideira grande e cubra com água; leve para ferver. Reduza o fogo para médio-baixo e cozinhe até que as vagens comecem a amolecer, cerca de 5 minutos. Escorra a água. Adicione a manteiga às vagens; cozinhe e mexa até a manteiga derreter, 2 a 3 minutos. Cozinhe e mexa o alho com as vagens até o alho ficar macio e perfumado, 3 a 4 minutos. Tempere com lemon pepper e sal. Sirva.

Tofu empanado em nozes (vegano)

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



Translation missing: pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos

6 dente(s) (de alho) (18g)

tofu firme, escorrido

1 1/2 lbs (680g)

nozes

1 xícara, picada (116g)

maionese vegana

6 colher de sopa (90g)

mostarda Dijon

3 colher de sopa (45g)

suco de limão

1 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 2

Comer em dia 3

Salsicha vegana

3 salsicha(s) - 804 kcal ● 84g proteína ● 36g gordura ● 32g carboidrato ● 5g fibra



Rende 3 salsicha(s)

salsicha vegana

3 salsicha (300g)

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

Pimentões e cebolas salteados

63 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



óleo

1/4 colher de sopa (mL)

cebola, fatiado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

pimentão, cortado em tiras

1/2 grande (82g)

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Milho

231 kcal ● 7g proteína ● 2g gordura ● 42g carboidrato ● 5g fibra



grãos de milho congelados
1 2/3 xícara (227g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Batatas fritas assadas

290 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 37g carboidrato ● 7g fibra



óleo
3/4 colher de sopa (mL)
batatas
3/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (277g)

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

Lentilhas ao curry

362 kcal ● 14g proteína ● 19g gordura ● 30g carboidrato ● 5g fibra



pasta de curry
1/2 colher de sopa (8g)
leite de coco enlatado
6 colher de sopa (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas
4 colher de sopa (48g)

1. Enxágue as lentilhas e coloque-as em uma panela com a água. Leve à fervura, então tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Misture a pasta de curry, o creme de coco e tempere com sal a gosto. Volte a ferver e cozinhe por mais 10 a 15 minutos, até as lentilhas ficarem macias.

Jantar 4

Comer em dia 5

Arroz branco

1 xícara de arroz cozido - 218 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 49g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1 xícara de arroz cozido

arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)

água

2/3 xícara(s) (mL)



1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Salada de tomate e pepino

71 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



pepino, fatiado finamente

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/4 pequeno (18g)

tomates, fatiado finamente

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Refogado de cenoura com carne moída

498 kcal ● 37g proteína ● 22g gordura ● 23g carboidrato ● 15g fibra



coentro fresco, picado

1 1/2 colher de sopa, picado (5g)

cebola, picado

1/2 grande (75g)

alho, picado finamente

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

óleo

1 colher de sopa (mL)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

flocos de pimenta vermelha

2 pitada (0g)

água

1 colher de sopa (mL)

molho de soja (tamari)

1 1/2 colher de sopa (mL)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

6 oz (170g)

cenouras

2 grande (144g)

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.

Jantar 5

Comer em dia 6 e dia 7

Tempeh com molho de amendoim

8 oz de tempeh - 868 kcal 66g proteína 45g gordura 29g carboidrato 20g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- levedura nutricional
- 1 colher de sopa (4g)
- molho de soja (tamari)
- 2 colher de chá (mL)
- suco de limão
- 1 colher de sopa (mL)
- manteiga de amendoim
- 4 colher de sopa (65g)
- tempeh
- 1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

- levedura nutricional
- 2 colher de sopa (8g)
- molho de soja (tamari)
- 4 colher de chá (mL)
- suco de limão
- 2 colher de sopa (mL)
- manteiga de amendoim
- 1/2 xícara (129g)
- tempeh
- 1 lbs (454g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga ou papel alumínio e pulverize com spray antiaderente.
2. Corte o tempeh em pedaços no formato de nuggets.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o suco de limão, o molho de soja e a levedura nutricional. Vá adicionando pequenas quantidades de água até obter uma consistência de molho que não fique muito rala. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Mergulhe o tempeh no molho, cobrindo-o completamente. Coloque na assadeira. Reserve um pouco do molho para depois.
5. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que a manteiga de amendoim forme uma crosta.
6. Regue com o molho extra por cima e sirva.

Salada de tomate e pepino

141 kcal 3g proteína 6g gordura 15g carboidrato 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- pepino, fatiado finamente
- 1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
- molho para salada
- 2 colher de sopa (mL)
- cebola roxa, fatiado finamente
- 1/2 pequeno (35g)
- tomates, fatiado finamente
- 1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

Para todas as 2 refeições:

- pepino, fatiado finamente
- 1 pepino (≈21 cm) (301g)
- molho para salada
- 4 colher de sopa (mL)
- cebola roxa, fatiado finamente
- 1 pequeno (70g)
- tomates, fatiado finamente
- 2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

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.