

Meal Plan - Plano alimentar vegano baixo em carboidratos de 3300 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

3248 kcal ● 229g proteína (28%) ● 155g gordura (43%) ● 174g carboidrato (21%) ● 60g fibra (7%)

Café da manhã

515 kcal, 14g proteína, 32g carboidratos líquidos, 30g gordura



[Torrada com homus](#)
1 fatia(s)- 146 kcal



[Iogurte de amêndoa](#)
1 pote(s)- 191 kcal



[Abacate](#)
176 kcal

Lanches

225 kcal, 11g proteína, 3g carboidratos líquidos, 18g gordura



[Sementes de girassol](#)
226 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1070 kcal, 49g proteína, 27g carboidratos líquidos, 76g gordura



[Salada de tofu com salsa verde](#)
705 kcal



[Sementes de abóbora](#)
366 kcal

Jantar

1005 kcal, 59g proteína, 108g carboidratos líquidos, 29g gordura



[Espaguete com almôndegas vegetarianas](#)
664 kcal



[Leite de soja](#)
4 xícara(s)- 339 kcal

Day 2

3274 kcal

212g proteína (26%)

145g gordura (40%)

206g carboidrato (25%)

74g fibra (9%)

Café da manhã

515 kcal, 14g proteína, 32g carboidratos líquidos, 30g gordura

Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal

Iogurte de amêndoa

1 pote(s)- 191 kcal

Abacate

176 kcal

Lanches

225 kcal, 11g proteína, 3g carboidratos líquidos, 18g gordura

Sementes de girassol

226 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura

Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

1075 kcal, 42g proteína, 75g carboidratos líquidos, 57g gordura

Salada de edamame e beterraba

257 kcal

Sopa de lentilha com coco e especiarias

817 kcal

Jantar

1025 kcal, 49g proteína, 93g carboidratos líquidos, 38g gordura

Pão de alho vegano simples

3 fatia(s)- 378 kcal

Leite de soja

3 xícara(s)- 254 kcal

Zoodles marinara

394 kcal

Day 3

3302 kcal

234g proteína (28%)

168g gordura (46%)

145g carboidrato (18%)

68g fibra (8%)

Café da manhã

530 kcal, 26g proteína, 31g carboidratos líquidos, 28g gordura

Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas

2 torrada(s)- 405 kcal

Leite de soja

1 1/2 xícara(s)- 127 kcal

Lanches

225 kcal, 11g proteína, 3g carboidratos líquidos, 18g gordura

Sementes de girassol

226 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura

Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

1075 kcal, 42g proteína, 75g carboidratos líquidos, 57g gordura

Salada de edamame e beterraba

257 kcal

Sopa de lentilha com coco e especiarias

817 kcal

Jantar

1035 kcal, 59g proteína, 32g carboidratos líquidos, 64g gordura

Crack slaw com tempeh

633 kcal

Amendoins torrados

1/2 xícara(s)- 403 kcal

Day 4

3300 kcal ● 241g proteína (29%) ● 164g gordura (45%) ● 146g carboidrato (18%) ● 69g fibra (8%)

Café da manhã

530 kcal, 26g proteína, 31g carboidratos líquidos, 28g gordura



Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas
2 torrada(s)- 405 kcal



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

Lanches

335 kcal, 10g proteína, 8g carboidratos líquidos, 27g gordura



Aipo com manteiga de amendoim
218 kcal



Nozes
1/6 xícara(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

960 kcal, 49g proteína, 71g carboidratos líquidos, 43g gordura



Sanduíche vegano de abacate amassado
2 sanduíche(s)- 773 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
189 kcal

Jantar

1035 kcal, 59g proteína, 32g carboidratos líquidos, 64g gordura



Crack slaw com tempeh
633 kcal



Amendoins torrados
1/2 xícara(s)- 403 kcal

Day 5

3348 kcal ● 209g proteína (25%) ● 158g gordura (43%) ● 181g carboidrato (22%) ● 91g fibra (11%)

Café da manhã

540 kcal, 26g proteína, 42g carboidratos líquidos, 20g gordura



Cereal matinal com leite de amêndoa proteico
224 kcal



Framboesas
2 xícara(s)- 144 kcal



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 173 kcal

Lanches

335 kcal, 10g proteína, 8g carboidratos líquidos, 27g gordura



Aipo com manteiga de amendoim
218 kcal



Nozes
1/6 xícara(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

960 kcal, 49g proteína, 71g carboidratos líquidos, 43g gordura



Sanduíche vegano de abacate amassado
2 sanduíche(s)- 773 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
189 kcal

Jantar

1075 kcal, 27g proteína, 56g carboidratos líquidos, 66g gordura



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



Zoodles com molho de abacate
824 kcal

Café da manhã

540 kcal, 26g proteína, 42g carboidratos líquidos, 20g gordura

Cereal matinal com leite de amêndoa proteico

224 kcal

Framboesas

2 xícara(s)- 144 kcal

Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 173 kcal

Almoço

955 kcal, 53g proteína, 63g carboidratos líquidos, 43g gordura

Lentilhas

347 kcal

Couve com alho

266 kcal

Tofu básico

8 oz- 342 kcal

Lanches

400 kcal, 11g proteína, 25g carboidratos líquidos, 24g gordura

Chips de couve

275 kcal

Cenouras com homus

123 kcal

Jantar

940 kcal, 37g proteína, 23g carboidratos líquidos, 72g gordura

Salada simples de couve e abacate

230 kcal

Tofu empanado em nozes (vegano)

711 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura

Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Café da manhã

540 kcal, 26g proteína, 42g carboidratos líquidos, 20g gordura

Cereal matinal com leite de amêndoa proteico

224 kcal

Framboesas

2 xícara(s)- 144 kcal

Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 173 kcal

Almoço

955 kcal, 53g proteína, 63g carboidratos líquidos, 43g gordura

Lentilhas

347 kcal

Couve com alho

266 kcal

Tofu básico

8 oz- 342 kcal

Lanches

400 kcal, 11g proteína, 25g carboidratos líquidos, 24g gordura

Chips de couve

275 kcal

Cenouras com homus

123 kcal

Jantar

940 kcal, 37g proteína, 23g carboidratos líquidos, 72g gordura

Salada simples de couve e abacate

230 kcal

Tofu empanado em nozes (vegano)

711 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura

Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Bebidas

- ☐ água
36 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
29 1/2 concha (1/3 xícara cada) (915g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
1 1/2 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
4 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (564g)
- ☐ edamame, congelado, sem casca
1 1/2 xícara (177g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
6 beterraba(s) (300g)
- ☐ cebola
3/4 grande (113g)
- ☐ alho
21 3/4 dente(s) (de alho) (65g)
- ☐ gengibre fresco
1 1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)
- ☐ espinafre picado congelado
3/4 embalagem (280 g) (213g)
- ☐ abobrinha
4 grande (1251g)
- ☐ aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
- ☐ couve-manteiga
1 2/3 lbs (756g)
- ☐ folhas de couve
3 2/3 maço (624g)
- ☐ cenouras baby
24 médio (240g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa verde
2 colher de sopa (32g)
- ☐ molho para macarrão
1 pote (680 g) (623g)
- ☐ molho picante
1 1/6 fl oz (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ cominho moído
2 colher de chá (4g)
- ☐ curry em pó
1 1/2 colher de sopa (9g)
- ☐ páprica
3 pitada (1g)
- ☐ manjeriço fresco
1 3/4 xícara, folhas inteiras (42g)
- ☐ sal
1 colher de sopa (20g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
3 oz (89g)
- ☐ grãos de girassol
5 oz (142g)
- ☐ leite de coco enlatado
3/4 lata (mL)
- ☐ sementes de linhaça
4 pitada (4g)
- ☐ manteiga de amêndoa
4 colher de sopa (64g)
- ☐ nozes
1/4 lbs (130g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
5 1/2 abacate(s) (1122g)
- ☐ suco de limão
3 fl oz (mL)
- ☐ framboesas
28 3/4 oz (814g)
- ☐ limão
1 pequeno (58g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
15 1/2 xícara (465g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
3 almôndega(s) (90g)
- ☐ leite de soja, sem açúcar
10 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte de amêndoa, aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐ tomates em cubos
3/4 lata(s) (315g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
6 xícara (540g)
- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
20 fatias (208g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
4 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
3 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite
2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1/2 xícara (mL)
- ☐ maionese vegana
5 colher de sopa (75g)

Grãos cerealíferos e massas

☐ mostarda Dijon
2 1/2 colher de sopa (38g)

☐ massa seca crua
4 oz (114g)

Leguminosas e produtos derivados

☐ feijão preto
4 colher de sopa (60g)

☐ tofu firme
2 1/2 lbs (1189g)

☐ homus
2/3 xícara (165g)

☐ lentilhas, cruas
1 3/4 xícara (336g)

☐ tempeh
3/4 lbs (340g)

☐ amendoins torrados
1 1/2 xícara (210g)

☐ manteiga de amendoim
4 colher de sopa (64g)

Produtos de panificação

☐ pão
1 1/3 lbs (608g)

Cereais matinais

☐ cereal matinal
3 porção (90g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Torrada com homus

1 fatia(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

homus

2 1/2 colher de sopa (38g)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

homus

5 colher de sopa (75g)

pão

2 fatia (64g)

1. (Opcional) Torre o pão.
2. Espalhe homus sobre o pão e 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 2 refeições:

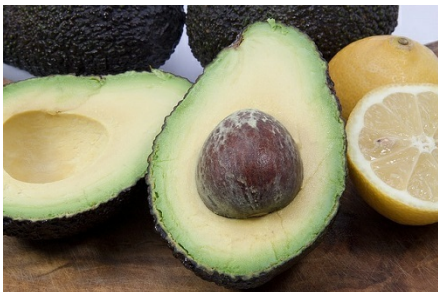
iogurte de amêndoa, aromatizado

2 recipiente (300g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas

2 torrada(s) - 405 kcal ● 16g proteína ● 21g gordura ● 28g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

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

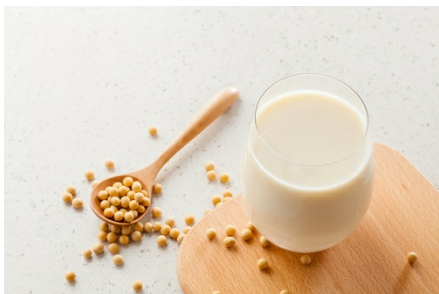
Para todas as 2 refeições:

framboesas
40 framboesas (76g)
sementes de linhaça
4 pitada (4g)
manteiga de amêndoa
4 colher de sopa (64g)
pão
4 fatia(s) (128g)

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.

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.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Cereal matinal com leite de amêndoa proteico

224 kcal ● 17g proteína ● 5g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

pó proteico
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
cereal matinal
1 porção (30g)
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)
cereal matinal
3 porção (90g)
leite de amêndoa sem açúcar
1 1/2 xícara (mL)

1. Misture o pó de proteína e o leite de amêndoa em uma tigela até não haver grumos. Adicione o cereal. Procure um cereal que você goste cuja porção esteja na faixa de 100–150 calorias. Na prática, você pode escolher qualquer cereal e apenas ajustar o tamanho da porção para ficar nessa faixa, já que praticamente todos os cereais têm uma composição de macronutrientes muito semelhante. Em outras palavras, sua escolha de cereal não vai arruinar sua dieta, pois são, em sua maioria, uma refeição matinal rápida e rica em carboidratos.

Framboesas

2 xícara(s) - 144 kcal ● 3g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

framboesas
2 xícara (246g)

Para todas as 3 refeições:

framboesas
6 xícara (738g)

- 1. Enxágue as framboesas e sirva.

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 173 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

amendoins torrados
3 colher de sopa (27g)

Para todas as 3 refeições:

amendoins torrados
1/2 xícara (82g)

- 1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada de tofu com salsa verde

705 kcal ● 31g proteína ● 47g gordura ● 22g carboidrato ● 16g fibra



tomates, picado
1 tomate roma (80g)
salsa verde
2 colher de sopa (32g)
cominho moído
2 colher de chá (4g)
feijão preto, escorrido e enxaguado
4 colher de sopa (60g)
sementes de abóbora, torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)
abacates, fatiado
4 fatias (100g)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
óleo
2 colher de chá (mL)
tofu firme
2 fatia(s) (168g)

- 1. Pressione o tofu entre papel-toalha para remover um pouco da água; corte em cubos pequenos.
- 2. Em uma tigela pequena, adicione o tofu, o óleo, o cominho e uma pitada de sal. Misture até que o tofu esteja bem coberto.
- 3. Frite em uma frigideira em fogo médio, alguns minutos de cada lado até ficar crocante.
- 4. Adicione os feijões à frigideira e cozinhe até aquecerem, alguns minutos. Retire do fogo e reserve.
- 5. Adicione folhas mistas a uma tigela e arrume o tofu, os feijões, o abacate e os tomates por cima. Misture delicadamente a salada. Salpique com sementes de abóbora e finalize com salsa verde. Sirva.

Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



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

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada de edamame e beterraba

257 kcal ● 14g proteína ● 11g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

edamame, congelado, sem casca
3/4 xícara (89g)
vinagrete balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
3 beterraba(s) (150g)
folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

edamame, congelado, sem casca
1 1/2 xícara (177g)
vinagrete balsâmico
3 colher de sopa (mL)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
6 beterraba(s) (300g)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)

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.

Sopa de lentilha com coco e especiarias

817 kcal ● 28g proteína ● 47g gordura ● 57g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

cebola, cortado em cubos

3/8 grande (56g)

alho, cortado em cubos

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

gingibre fresco, cortado em cubos

3/4 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)

espinafre picado congelado

3/8 embalagem (280 g) (107g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

curry em pó

3/4 colher de sopa (5g)

leite de coco enlatado

3/8 lata (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

6 colher de sopa (72g)

água

2 xícara(s) (mL)

tomates em cubos

3/8 lata(s) (158g)

páprica

1 1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, cortado em cubos

3/4 grande (113g)

alho, cortado em cubos

3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

gingibre fresco, cortado em cubos

1 1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)

espinafre picado congelado

3/4 embalagem (280 g) (213g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

curry em pó

1 1/2 colher de sopa (9g)

leite de coco enlatado

3/4 lata (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

3/4 xícara (144g)

água

3 3/4 xícara(s) (mL)

tomates em cubos

3/4 lata(s) (315g)

páprica

3 pitada (1g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio e adicione as cebolas. Cozinhe até ficarem translúcidas, cerca de 7 minutos.
2. Acrescente o alho e o gengibre e cozinhe, mexendo frequentemente, por cerca de 4 minutos.
3. Adicione o curry em pó e a páprica e cozinhe por 1 minuto, mexendo sempre.
4. Junte o leite de coco, as lentilhas e a água. Leve a ferver, reduza o fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos.
5. Pique o espinafre congelado e acrescente à sopa junto com os tomates. Mexa frequentemente.
6. Quando o espinafre tiver descongelado e a sopa estiver aquecida por completo, sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Sanduíche vegano de abacate amassado

2 sanduíche(s) - 773 kcal ● 45g proteína ● 31g gordura ● 58g carboidrato ● 19g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

folhas verdes variadas

16 colher de sopa (30g)

molho picante

2 colher de chá (mL)

abacates, descascado e sem sementes

2/3 abacate(s) (134g)

pão

4 fatia(s) (128g)

Fatias tipo deli à base de plantas

10 fatias (104g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

molho picante

4 colher de chá (mL)

abacates, descascado e sem sementes

1 1/3 abacate(s) (268g)

pão

8 fatia(s) (256g)

Fatias tipo deli à base de plantas

20 fatias (208g)

1. Usando o cabo de um garfo, amasse o abacate sobre a fatia inferior do pão. Coloque as fatias deli e as folhas verdes por cima. Regue com molho picante, cubra com a outra fatia de pão e sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

molho para salada

1/4 xícara (mL)

tomates

10 colher de sopa de tomates-cereja (93g)

folhas verdes variadas

3 3/4 xícara (113g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1/2 xícara (mL)

tomates

1 1/4 xícara de tomates-cereja (186g)

folhas verdes variadas

7 1/2 xícara (225g)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

sal

1 pitada (1g)

água

2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

sal

2 pitada (2g)

água

4 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1 xícara (192g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível. Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Couve com alho

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



Translation missing: pt.for_single_meal

alho, picado

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

sal

1/4 colher de chá (1g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

couve-manteiga

13 1/3 oz (378g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

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

sal

1/2 colher de chá (3g)

óleo

5 colher de chá (mL)

couve-manteiga

1 2/3 lbs (756g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Tofu básico

8 oz - 342 kcal ● 18g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. Fatie o tofu 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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Sementes de girassol

226 kcal ● 11g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

grãos de girassol
1 1/4 oz (35g)

Para todas as 3 refeições:

grãos de girassol
1/4 lbs (106g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Aipo com manteiga de amendoim

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



Translation missing: pt.for_single_meal

manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento)
(80g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim
4 colher de sopa (64g)
aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento)
(160g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

Nozes

1/6 xícara(s) - 117 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

nozes

2 2/3 colher de sopa, sem casca (17g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

1/3 xícara, sem casca (33g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Chips de couve

275 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

azeite

4 colher de chá (mL)

folhas de couve

1 1/3 maço (227g)

sal

1/2 colher de sopa (8g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 2/3 colher de sopa (mL)

folhas de couve

2 2/3 maço (454g)

sal

2 2/3 colher de chá (16g)

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.

Cenouras com homus

123 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

cenouras baby

12 médio (120g)

homus

3 colher de sopa (45g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras baby

24 médio (240g)

homus

6 colher de sopa (90g)

1. Sirva as cenouras com homus.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Espaguete com almôndegas vegetarianas

664 kcal ● 31g proteína ● 11g gordura ● 100g carboidrato ● 11g fibra



almôndegas veganas congeladas

3 almôndega(s) (90g)

massa seca crua

4 oz (114g)

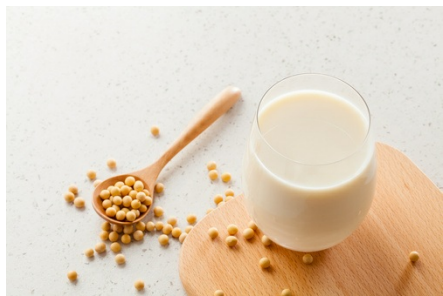
molho para macarrão

1/4 pote (680 g) (168g)

1. Cozinhe a massa e as 'almôndegas' sem carne conforme indicado nas embalagens.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Leite de soja

4 xícara(s) - 339 kcal ● 28g proteína ● 18g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Rende 4 xícara(s)

leite de soja, sem açúcar

4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Pão de alho vegano simples

3 fatia(s) - 378 kcal ● 12g proteína ● 17g gordura ● 38g carboidrato ● 6g fibra



Rende 3 fatia(s)

alho, picado fino

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

azeite

1 colher de sopa (mL)

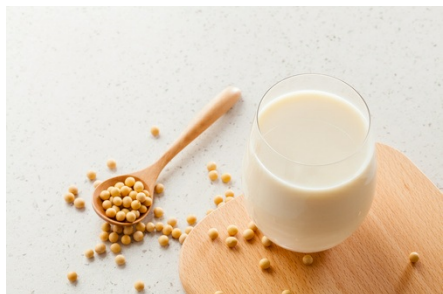
pão

3 fatia (96g)

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

Leite de soja

3 xícara(s) - 254 kcal ● 21g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 6g fibra



Rende 3 xícara(s)

leite de soja, sem açúcar

3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Zoodles marinara

394 kcal ● 15g proteína ● 7g gordura ● 49g carboidrato ● 18g fibra



abobrinha
3 1/2 médio (686g)
molho para macarrão
1 3/4 xícara (455g)

1. Espiralize a abobrinha.
2. Borrife uma frigideira com spray antiaderente, adicione os zoodles e cozinhe em fogo baixo por cerca de 5 minutos ou até aquecer.
3. (opcional) Transfira os zoodles para um papel toalha e pressione para remover o excesso de água.
4. Retorne os zoodles à frigideira, adicione o molho de tomate e cozinhe até o molho aquecer.
5. Sirva.

Jantar 3

Comer em dia 3 e dia 4

Crack slaw com tempeh

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



Translation missing: pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado
3 dente (de alho) (9g)
óleo
2 colher de sopa (mL)
grãos de girassol
3 colher de sopa (36g)
molho picante
1 colher de sopa (mL)
mix para salada de repolho (coleslaw)
6 xícara (540g)
tempeh, cortado em cubos
3/4 lbs (340g)

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

1/2 xícara(s) - 403 kcal ● 15g proteína ● 32g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

amendoins torrados
1/2 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados
14 colher de sopa (128g)



1. A receita não possui instruções.

Jantar 4

Comer em dia 5

Pão de alho vegano simples

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



Rende 2 fatia(s)

alho, picado fino

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

azeite

2 colher de chá (mL)

pão

2 fatia (64g)

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

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)

manjeriço 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 manjeriço 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.

Jantar 5

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de couve e abacate

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



Translation missing: pt.for_single_meal

limão, espremido

1/2 pequeno (29g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

folhas de couve, picado

1/2 maço (85g)

Para todas as 2 refeições:

limão, espremido

1 pequeno (58g)

abacates, picado

1 abacate(s) (201g)

folhas de couve, picado

1 maço (170g)

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

Tofu empanado em nozes (vegano)

711 kcal ● 33g proteína ● 57g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)
tofu firme, escorrido
10 oz (284g)
nozes
6 1/2 colher de sopa, picada (48g)
maionese vegana
2 1/2 colher de sopa (38g)
mostarda Dijon
1 1/4 colher de sopa (19g)
suco de limão
1 1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos
5 dente(s) (de alho) (15g)
tofu firme, escorrido
1 1/4 lbs (567g)
nozes
13 colher de sopa, picada (97g)
maionese vegana
5 colher de sopa (75g)
mostarda Dijon
2 1/2 colher de sopa (38g)
suco de limão
2 1/2 colher de chá (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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

4 dosador - 436 kcal ● 97g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

água
4 xícara(s) (mL)
pó proteico
4 concha (1/3 xícara cada) (124g)

Para todas as 7 refeições:

água
28 xícara(s) (mL)
pó proteico
28 concha (1/3 xícara cada) (868g)

1. A receita não possui instruções.