

Meal Plan - Plano alimentar vegano baixo em carboidratos de 3400 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

3222 kcal ● 219g proteína (27%) ● 138g gordura (39%) ● 174g carboidrato (22%) ● 102g fibra (13%)

Café da manhã

565 kcal, 9g proteína, 16g carboidratos líquidos, 45g gordura



[Abacate](#)

351 kcal



[Mix de nozes com nozes e amêndoas](#)

1/4 xícara(s)- 216 kcal

Lanches

380 kcal, 13g proteína, 34g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Uvas-passas](#)

1/4 xícara- 137 kcal



[Sementes de girassol](#)

240 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

4 dosador- 436 kcal

Almoço

710 kcal, 48g proteína, 20g carboidratos líquidos, 37g gordura



[Couve com alho](#)

266 kcal



[Tempeh básico](#)

6 oz- 443 kcal

Jantar

1135 kcal, 53g proteína, 100g carboidratos líquidos, 36g gordura



[Salada simples de couve e abacate](#)

460 kcal



[Massa de lentilha](#)

673 kcal

Day 2

3360 kcal ● 213g proteína (25%) ● 147g gordura (39%) ● 211g carboidrato (25%) ● 86g fibra (10%)

Café da manhã

565 kcal, 9g proteína, 16g carboidratos líquidos, 45g gordura



Abacate
351 kcal



Mix de nozes com nozes e amêndoas
1/4 xícara(s)- 216 kcal

Lanches

380 kcal, 13g proteína, 34g carboidratos líquidos, 19g gordura



Uvas-passas
1/4 xícara- 137 kcal



Sementes de girassol
240 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

845 kcal, 42g proteína, 57g carboidratos líquidos, 45g gordura



Salada de tomate e abacate
313 kcal



Tenders de chik'n crocantes
9 1/3 tender(es)- 533 kcal

Jantar

1135 kcal, 53g proteína, 100g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada simples de couve e abacate
460 kcal



Massa de lentilha
673 kcal

Day 3

3360 kcal ● 287g proteína (34%) ● 132g gordura (35%) ● 182g carboidrato (22%) ● 74g fibra (9%)

Café da manhã

490 kcal, 48g proteína, 16g carboidratos líquidos, 20g gordura



Amoras
1 1/4 xícara(s)- 87 kcal



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa
251 kcal



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

Lanches

360 kcal, 44g proteína, 13g carboidratos líquidos, 13g gordura



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoa)
315 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1055 kcal, 47g proteína, 91g carboidratos líquidos, 45g gordura



Salada de tomate e abacate
352 kcal



Sub de almôndega vegana
1 1/2 sub(s)- 702 kcal

Jantar

1020 kcal, 51g proteína, 58g carboidratos líquidos, 52g gordura



Nozes
1/3 xícara(s)- 219 kcal



Crack slaw com tempeh
633 kcal



Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal

Café da manhã

490 kcal, 48g proteína, 16g carboidratos líquidos, 20g gordura



Amoras
1 1/4 xícara(s)- 87 kcal



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa
251 kcal



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

Lanches

360 kcal, 44g proteína, 13g carboidratos líquidos, 13g gordura



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoa)
315 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1055 kcal, 47g proteína, 91g carboidratos líquidos, 45g gordura



Salada de tomate e abacate
352 kcal



Sub de almôndega vegana
1 1/2 sub(s)- 702 kcal

Jantar

1020 kcal, 51g proteína, 58g carboidratos líquidos, 52g gordura



Nozes
1/3 xícara(s)- 219 kcal



Crack slaw com tempeh
633 kcal



Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal

Day 5 3346 kcal 243g proteína (29%) 151g gordura (41%) 171g carboidrato (20%) 81g fibra (10%)

Café da manhã

490 kcal, 48g proteína, 16g carboidratos líquidos, 20g gordura



Amoras
1 1/4 xícara(s)- 87 kcal



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa
251 kcal



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

Lanches

325 kcal, 10g proteína, 7g carboidratos líquidos, 27g gordura



Mix de castanhas
3/8 xícara(s)- 327 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1075 kcal, 47g proteína, 122g carboidratos líquidos, 28g gordura



Cassoulet de feijão branco
962 kcal



Salada simples de couve e abacate
115 kcal

Jantar

1015 kcal, 42g proteína, 23g carboidratos líquidos, 75g gordura



Tomates assados
3 tomate(s)- 179 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano
393 kcal



Amêndoas torradas
1/2 xícara(s)- 443 kcal

Day 6 3436 kcal 225g proteína (26%) 154g gordura (40%) 207g carboidrato (24%) 82g fibra (10%)

Café da manhã

580 kcal, 30g proteína, 51g carboidratos líquidos, 22g gordura



Barra proteica
1 barra- 245 kcal



Torrada de abacate
2 fatia(s)- 336 kcal

Lanches

325 kcal, 10g proteína, 7g carboidratos líquidos, 27g gordura



Mix de castanhas
3/8 xícara(s)- 327 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1075 kcal, 47g proteína, 122g carboidratos líquidos, 28g gordura



Cassoulet de feijão branco
962 kcal



Salada simples de couve e abacate
115 kcal

Jantar

1015 kcal, 42g proteína, 23g carboidratos líquidos, 75g gordura



Tomates assados
3 tomate(s)- 179 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano
393 kcal



Amêndoas torradas
1/2 xícara(s)- 443 kcal

Day 7

3402 kcal ● 224g proteína (26%) ● 187g gordura (49%) ● 147g carboidrato (17%) ● 59g fibra (7%)

Café da manhã

580 kcal, 30g proteína, 51g carboidratos líquidos, 22g gordura



Barra proteica

1 barra- 245 kcal



Torrada de abacate

2 fatia(s)- 336 kcal

Lanches

325 kcal, 10g proteína, 7g carboidratos líquidos, 27g gordura



Mix de castanhas

3/8 xícara(s)- 327 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

995 kcal, 45g proteína, 21g carboidratos líquidos, 73g gordura



Couve com alho

319 kcal



Tofu ao molho buffalo com ranch vegano

675 kcal

Jantar

1065 kcal, 42g proteína, 64g carboidratos líquidos, 63g gordura



Salada de lentilha com couve

681 kcal



Amendoins torrados

3/8 xícara(s)- 383 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1 1/3 fl oz (mL)
- ☐ abacates
7 2/3 abacate(s) (1541g)
- ☐ uvas-passas
1/4 lbs (60 passas) (95g)
- ☐ limão
2 1/2 pequeno (145g)
- ☐ suco de limão
1/4 xícara (mL)
- ☐ laranja
4 laranja (616g)
- ☐ amoras
3 3/4 xícara (540g)

Outro

- ☐ gotas de chocolate
4 colher de chá (19g)
- ☐ Massa de lentilha
2/3 lbs (302g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
9 1/3 pedaços (238g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
12 almôndega(s) (360g)
- ☐ levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)
- ☐ pão tipo sub(s)
3 pão(ões) (255g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
6 xícara (540g)
- ☐ proteína em pó, chocolate
4 1/2 concha (1/3 xícara cada) (140g)
- ☐ ranch vegano
1/4 lbs (mL)
- ☐ barra proteica (20g de proteína)
2 barra (100g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
6 1/3 oz (179g)
- ☐ nozes
3 oz (82g)
- ☐ grãos de girassol
4 oz (112g)
- ☐ mix de nozes
1 xícara (151g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ folhas de couve
18 2/3 oz (530g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
1 pote (680 g) (643g)
- ☐ molho picante
1 colher de sopa (mL)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
9 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ caldo de legumes
1 1/4 xícara(s) (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/2 colher de sopa (9g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
- ☐ alho em pó
1 colher de chá (3g)
- ☐ cominho moído
1 colher de chá (2g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
1 colher de chá (2g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
6 1/2 oz (mL)
- ☐ azeite
1 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
26 oz (737g)
- ☐ amendoins torrados
1 xícara (134g)
- ☐ feijão branco enlatado
2 1/2 lata(s) (1098g)
- ☐ tofu firme
14 oz (397g)
- ☐ lentilhas, cruas
1/2 xícara (84g)

Bebidas

- ☐ água
34 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
31 concha (1/3 xícara cada) (961g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
1/3 galão (mL)

Doces

☐ alho
15 1/4 dente(s) (de alho) (46g)

☐ couve-manteiga
29 1/4 oz (832g)

☐ tomates
10 médio inteiro (6 cm diâ.) (1220g)

☐ cebola
3 médio (diâ. 6,5 cm) (340g)

☐ ketchup
2 1/3 colher de sopa (40g)

☐ cenouras
5 grande (360g)

☐ aipo cru
2 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (100g)

☐ cacau em pó
1 1/2 colher de sopa (8g)

Produtos de panificação

☐ pão
4 fatia (128g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Abacate

351 kcal ● 4g proteína ● 30g gordura ● 4g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

suco de limão

1 colher de chá (mL)

abacates

1 abacate(s) (201g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão

2 colher de chá (mL)

abacates

2 abacate(s) (402g)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Mix de nozes com nozes e amêndoas

1/4 xícara(s) - 216 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

uvas-passas

2 colher de chá (não compactada) (6g)

gotas de chocolate

2 colher de chá (9g)

amêndoas

4 colher de chá, inteira (12g)

nozes

4 colher de chá, picada (10g)

Para todas as 2 refeições:

uvas-passas

4 colher de chá (não compactada) (12g)

gotas de chocolate

4 colher de chá (19g)

amêndoas

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

nozes

2 2/3 colher de sopa, picada (19g)

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

Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Amoras

1 1/4 xícara(s) - 87 kcal 3g proteína 1g gordura 8g carboidrato 10g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 3 refeições:

amoras
1 1/4 xícara (180g)

amoras
3 3/4 xícara (540g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa

251 kcal 40g proteína 7g gordura 5g carboidrato 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 3 refeições:

proteína em pó, chocolate
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
cacau em pó
1/2 colher de sopa (3g)
leite de amêndoa sem açúcar
3/4 xícara (mL)
água
1 1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó, chocolate
4 1/2 concha (1/3 xícara cada) (140g)
cacau em pó
1 1/2 colher de sopa (8g)
leite de amêndoa sem açúcar
2 1/4 xícara (mL)
água
4 1/2 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.

Amendoins torrados

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



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 3 refeições:

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

amendoins torrados
1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Barra proteica

1 barra - 245 kcal ● 20g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

barra proteica (20g de proteína)
1 barra (50g)

barra proteica (20g de proteína)
2 barra (100g)

1. A receita não possui instruções.

Torrada de abacate

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



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

abacates, maduro, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)
pão
2 fatia (64g)

abacates, maduro, fatiado
1 abacate(s) (201g)
pão
4 fatia (128g)

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

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Couve com alho

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



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)

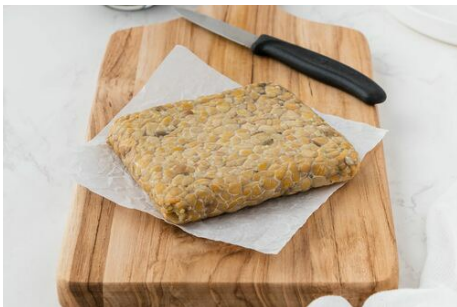
couve-manteiga

13 1/3 oz (378g)

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.

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.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Salada de tomate e abacate

313 kcal ● 4g proteína ● 24g gordura ● 9g carboidrato ● 11g fibra



tomates, cortado em cubinhos

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

azeite

1 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

2/3 abacate(s) (134g)

suco de limão

4 colher de chá (mL)

cebola

4 colher de chá, picado (20g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Tenders de chik'n crocantes

9 1/3 tender(es) - 533 kcal ● 38g proteína ● 21g gordura ● 48g carboidrato ● 0g fibra



Rende 9 1/3 tender(es)

ketchup

2 1/3 colher de sopa (40g)

tenders 'chik'n' sem carne

9 1/3 pedaços (238g)

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

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de tomate e abacate

352 kcal ● 5g proteína ● 27g gordura ● 10g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
sal
3 pitada (2g)
alho em pó
3 pitada (1g)
azeite
1 colher de chá (mL)
abacates, cortado em cubos
3/4 abacate(s) (151g)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
cebola
1 1/2 colher de sopa, picado (23g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
abacates, cortado em cubos
1 1/2 abacate(s) (302g)
suco de limão
3 colher de sopa (mL)
cebola
3 colher de sopa, picado (45g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Sub de almôndega vegana

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g proteína ● 18g gordura ● 81g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

almôndegas veganas congeladas
6 almôndega(s) (180g)
molho para macarrão
6 colher de sopa (98g)
levedura nutricional
1/2 colher de sopa (2g)
pão tipo sub(s)
1 1/2 pão(ões) (128g)

Para todas as 2 refeições:

almôndegas veganas congeladas
12 almôndega(s) (360g)
molho para macarrão
3/4 xícara (195g)
levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)
pão tipo sub(s)
3 pão(ões) (255g)

1. Cozinhe as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
2. Aqueça o molho de tomate no fogão ou no micro-ondas.
3. Quando as almôndegas estiverem prontas, coloque-as no pão tipo sub e cubra com o molho e levedura nutricional.
4. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Cassoulet de feijão branco

962 kcal ● 44g proteína ● 20g gordura ● 117g carboidrato ● 35g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

alho, picado

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

cebola, cortado em cubos

1 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (138g)

cenouras, descascado e fatiado

2 1/2 grande (180g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1 1/4 lata(s) (549g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

5/8 xícara(s) (mL)

aipo cru, fatiado finamente

1 1/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (50g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

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

cebola, cortado em cubos

2 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (275g)

cenouras, descascado e fatiado

5 grande (360g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

2 1/2 lata(s) (1098g)

óleo

2 1/2 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

1 1/4 xícara(s) (mL)

aipo cru, fatiado finamente

2 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (100g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

Salada simples de couve e abacate

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



Translation missing: pt.for_single_meal

limão, espremido

1/4 pequeno (15g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

folhas de couve, picado

1/4 maço (43g)

Para todas as 2 refeições:

limão, espremido

1/2 pequeno (29g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

folhas de couve, picado

1/2 maço (85g)

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 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Couve com alho

319 kcal ● 14g proteína ● 17g gordura ● 9g carboidrato ● 18g fibra



alho, picado

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

sal

2 pitada (2g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

1 lbs (454g)

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 ao molho buffalo com ranch vegano

675 kcal ● 31g proteína ● 56g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

14 oz (397g)

ranch vegano

4 colher de sopa (mL)

Molho Frank's Red Hot

1/3 xícara (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos 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 tofu com molho ranch vegano.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Uvas-passas

1/4 xícara - 137 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

uvas-passas
4 colher de sopa, compacta (41g)

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

1. A receita não possui instruções.

Sementes de girassol

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



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
1 1/3 oz (38g)

grãos de girassol
2 2/3 oz (76g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tomates-cereja

12 tomates-cereja - 42 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

tomates
12 tomatinhos (204g)

tomates
24 tomatinhos (408g)

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

Shake de proteína (leite de amêndoa)

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



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

pó proteico

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

leite de amêndoa sem açúcar

1 1/2 xícara (mL)

pó proteico

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

leite de amêndoa sem açúcar

3 xícara (mL)

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

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Mix de castanhas

3/8 xícara(s) - 327 kcal ● 10g proteína ● 27g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 3 refeições:

mix de nozes

6 colher de sopa (50g)

mix de nozes

1 xícara (151g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada simples de couve e abacate

460 kcal ● 9g proteína ● 31g gordura ● 19g carboidrato ● 18g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

limão, espremido

1 pequeno (58g)

abacates, picado

1 abacate(s) (201g)

folhas de couve, picado

1 maço (170g)

limão, espremido

2 pequeno (116g)

abacates, picado

2 abacate(s) (402g)

folhas de couve, picado

2 maço (340g)

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.

Massa de lentilha

673 kcal ● 43g proteína ● 5g gordura ● 81g carboidrato ● 32g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

Massa de lentilha

1/3 lbs (151g)

molho para macarrão

1/3 pote (680 g) (224g)

Massa de lentilha

2/3 lbs (302g)

molho para macarrão

2/3 pote (680 g) (448g)

1. Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem.
Cubra com o molho e sirva.

Jantar 2

Comer em dia 3 e dia 4

Nozes

1/3 xícara(s) - 219 kcal ● 5g proteína ● 20g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

nozes

5 colher de sopa, sem casca (31g)

nozes

10 colher de sopa, sem casca (63g)



1. A receita não possui instruções.

Crack slaw com tempeh

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

Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:



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)

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.

Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

laranja
2 laranja (308g)

Para todas as 2 refeições:

laranja
4 laranja (616g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tomates assados

3 tomate(s) - 179 kcal ● 2g proteína ● 14g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

tomates
3 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (273g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates
6 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (546g)
óleo
2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

393 kcal ● 24g proteína ● 25g gordura ● 10g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

ranch vegano
2 colher de sopa (mL)
tempeh, picado grosseiramente
4 oz (113g)
Molho Frank's Red Hot
2 colher de sopa (mL)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

ranch vegano
4 colher de sopa (mL)
tempeh, picado grosseiramente
1/2 lbs (227g)
Molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)
óleo
1 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.

Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 443 kcal ● 15g proteína ● 36g gordura ● 6g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1/2 xícara, inteira (72g)

amêndoas

1 xícara, inteira (143g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 7

Salada de lentilha com couve

681 kcal ● 27g proteína ● 33g gordura ● 57g carboidrato ● 13g fibra



alho, cortado em cubos

1 3/4 dente(s) (de alho) (5g)

cominho moído

1 colher de chá (2g)

água

1 3/4 xícara(s) (mL)

flocos de pimenta vermelha

1 colher de chá (2g)

folhas de couve

2 1/2 xícara, picada (105g)

óleo

1 3/4 colher de sopa (mL)

amêndoas

1 3/4 colher de sopa, em tiras finas (12g)

suco de limão

1 3/4 colher de sopa (mL)

lentilhas, cruas

1/2 xícara (84g)

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.

Amendoins torrados

3/8 xícara(s) - 383 kcal ● 15g proteína ● 31g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra

Rende 3/8 xícara(s)

amendoins torrados

6 2/3 colher de sopa (61g)



1. A receita não possui instruções.

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 Para todas as 7 refeições:

água	água
4 xícara(s) (mL)	28 xícara(s) (mL)
pó proteico	pó proteico
4 concha (1/3 xícara cada) (124g)	28 concha (1/3 xícara cada) (868g)

1. A receita não possui instruções.