

# Meal Plan - Plano alimentar vegano de 1500 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

1542 kcal ● 99g proteína (26%) ● 75g gordura (44%) ● 96g carboidrato (25%) ● 24g fibra (6%)

### Café da manhã

265 kcal, 4g proteína, 36g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Tigela de maçã, banana e manteiga de amêndoa](#)  
264 kcal

### Almoço

510 kcal, 16g proteína, 36g carboidratos líquidos, 30g gordura



[Tomates assados](#)  
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



[Lentilhas ao curry](#)  
362 kcal

### Lanches

205 kcal, 10g proteína, 5g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Sementes de abóbora](#)  
183 kcal



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

### Jantar

400 kcal, 33g proteína, 17g carboidratos líquidos, 20g gordura



[Aspargos](#)  
157 kcal



[Seitan simples](#)  
4 oz- 244 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)  
1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 2

1556 kcal ● 96g proteína (25%) ● 71g gordura (41%) ● 101g carboidrato (26%) ● 31g fibra (8%)

### Café da manhã

265 kcal, 4g proteína, 36g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Tigela de maçã, banana e manteiga de amêndoa](#)  
264 kcal

### Almoço

480 kcal, 22g proteína, 23g carboidratos líquidos, 30g gordura



[Sementes de girassol](#)  
180 kcal



[Creme de cogumelos vegano](#)  
301 kcal

### Lanches

205 kcal, 10g proteína, 5g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Sementes de abóbora](#)  
183 kcal



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

### Jantar

445 kcal, 24g proteína, 35g carboidratos líquidos, 18g gordura



[Hambúrguer vegetal](#)  
2 hambúrguer- 254 kcal



[Salada simples de folhas mistas com tomate](#)  
189 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)  
1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 3

1551 kcal ● 103g proteína (27%) ● 54g gordura (31%) ● 137g carboidrato (35%) ● 27g fibra (7%)

### Café da manhã

250 kcal, 7g proteína, 50g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Bagel pequeno torrado com geleia](#)  
1 bagel(s)- 248 kcal

### Almoço

480 kcal, 22g proteína, 23g carboidratos líquidos, 30g gordura



[Sementes de girassol](#)  
180 kcal



[Creme de cogumelos vegano](#)  
301 kcal

### Lanches

215 kcal, 13g proteína, 28g carboidratos líquidos, 4g gordura



[Cereal matinal com leite de amêndoa proteico](#)  
168 kcal



[Mirtilos](#)  
1/2 xícara(s)- 47 kcal

### Jantar

445 kcal, 24g proteína, 35g carboidratos líquidos, 18g gordura



[Hambúrguer vegetal](#)  
2 hambúrguer- 254 kcal



[Salada simples de folhas mistas com tomate](#)  
189 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)  
1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 4

1481 kcal ● 110g proteína (30%) ● 34g gordura (21%) ● 159g carboidrato (43%) ● 24g fibra (6%)

### Café da manhã

250 kcal, 7g proteína, 50g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Bagel pequeno torrado com geleia**  
1 bagel(s)- 248 kcal

### Almoço

440 kcal, 29g proteína, 42g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Lentilhas**  
231 kcal



**Pimentões e cebolas salteados**  
63 kcal



**Tempeh básico**  
2 oz- 148 kcal

### Lanches

215 kcal, 13g proteína, 28g carboidratos líquidos, 4g gordura



**Cereal matinal com leite de amêndoa proteico**  
168 kcal



**Mirtilos**  
1/2 xícara(s)- 47 kcal

### Jantar

415 kcal, 25g proteína, 39g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Salada simples com aipo, pepino e tomate**  
128 kcal



**Tenders de chik'n crocantes**  
5 tender(es)- 286 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 5

1533 kcal ● 103g proteína (27%) ● 54g gordura (32%) ● 138g carboidrato (36%) ● 22g fibra (6%)

### Café da manhã

250 kcal, 7g proteína, 50g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Bagel pequeno torrado com geleia**  
1 bagel(s)- 248 kcal

### Almoço

485 kcal, 33g proteína, 37g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Salada simples com aipo, pepino e tomate**  
85 kcal



**Gomos de batata-doce**  
130 kcal



**Salsicha vegana**  
1 salsicha(s)- 268 kcal

### Lanches

165 kcal, 17g proteína, 13g carboidratos líquidos, 4g gordura



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



**Fatias de pepino**  
1 pepino- 60 kcal

### Jantar

475 kcal, 10g proteína, 37g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Salada de tomate e pepino**  
212 kcal



**Tomates recheados com legumes (sem laticínios)**  
2 tomate(s) recheado(s)- 261 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 6

1497 kcal ● 100g proteína (27%) ● 54g gordura (33%) ● 126g carboidrato (34%) ● 25g fibra (7%)

### Café da manhã

210 kcal, 4g proteína, 38g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Aveia instantânea com água**  
1 pacote(s)- 165 kcal



**Mirtilos**  
1/2 xícara(s)- 47 kcal

### Lanches

165 kcal, 17g proteína, 13g carboidratos líquidos, 4g gordura



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



**Fatias de pepino**  
1 pepino- 60 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

### Almoço

485 kcal, 33g proteína, 37g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Salada simples com aipo, pepino e tomate**  
85 kcal



**Gomos de batata-doce**  
130 kcal



**Salsicha vegana**  
1 salsicha(s)- 268 kcal

### Jantar

475 kcal, 10g proteína, 37g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Salada de tomate e pepino**  
212 kcal



**Tomates recheados com legumes (sem laticínios)**  
2 tomate(s) recheado(s)- 261 kcal

## Day 7

1534 kcal ● 126g proteína (33%) ● 28g gordura (16%) ● 161g carboidrato (42%) ● 34g fibra (9%)

### Café da manhã

210 kcal, 4g proteína, 38g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Aveia instantânea com água**  
1 pacote(s)- 165 kcal



**Mirtilos**  
1/2 xícara(s)- 47 kcal

### Lanches

165 kcal, 17g proteína, 13g carboidratos líquidos, 4g gordura



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



**Fatias de pepino**  
1 pepino- 60 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

### Almoço

555 kcal, 35g proteína, 64g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Salteado de Chik'n**  
427 kcal



**Salada simples com aipo, pepino e tomate**  
128 kcal

### Jantar

440 kcal, 33g proteína, 44g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Salada simples de folhas mistas**  
68 kcal



**Farelos veganos**  
3/4 xícara(s)- 110 kcal



**Lentilhas**  
260 kcal

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal  
1/2 xícara (59g)
- ☐ manteiga de amêndoa  
1 1/2 colher de sopa (24g)
- ☐ flocos de coco  
1 1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ leite de coco enlatado  
6 colher de sopa (mL)
- ☐ grãos de girassol  
2 oz (57g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates  
13 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (1684g)
- ☐ aspargos  
5 oz (142g)
- ☐ cogumelos  
2 1/4 xícara, pedaços ou fatias (158g)
- ☐ couve-flor  
3 xícara, picado (321g)
- ☐ cebola  
1 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (190g)
- ☐ alho  
1 1/2 dente (de alho) (5g)
- ☐ pepino  
6 pepino (≈21 cm) (1856g)
- ☐ aipo cru  
3 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (133g)
- ☐ ketchup  
1 1/4 colher de sopa (21g)
- ☐ pimentão  
1 grande (171g)
- ☐ batata-doce  
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)
- ☐ cebola roxa  
1 1/2 pequeno (105g)
- ☐ abobrinha  
1 grande (323g)
- ☐ espinafre fresco  
2 xícara(s) (60g)
- ☐ cenouras  
1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ banana  
1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)
- ☐ maçãs  
1 1/2 médio (≈8 cm diâ.) (273g)

## Outro

- ☐ pasta de curry  
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ hambúrguer vegetal  
4 hambúrguer (284g)
- ☐ folhas verdes variadas  
3 1/2 embalagem (155 g) (528g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne  
5 pedaços (128g)
- ☐ salsicha vegana  
2 salsicha (200g)
- ☐ queijo vegano ralado  
1/3 xícara (37g)
- ☐ tempero italiano  
2 colher de chá (7g)
- ☐ tiras veganas chik'n  
1/4 lbs (106g)

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
2 colher de chá (12g)
- ☐ pimenta-do-reino  
2 colher de chá, moído (5g)
- ☐ cebola em pó  
1 colher de sopa (7g)

## Bebidas

- ☐ água  
16 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico  
12 3/4 concha (1/3 xícara cada) (395g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar  
1/3 galão (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas  
1 xícara (184g)
- ☐ tempeh  
2 oz (57g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços  
3/4 xícara (75g)
- ☐ molho de soja (tamari)  
1 1/4 colher de sopa (mL)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan  
4 oz (113g)

- ☐ suco de limão  
1 colher de sopa (mL)
- ☐ mirtilos  
2 xícara (296g)

### Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ azeite  
3 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada  
2/3 lbs (mL)

- ☐ arroz integral  
1/4 xícara (53g)

### Doces

- ☐ geleia  
3 colher de sopa (63g)

### Produtos de panificação

- ☐ bagel  
3 bagel pequeno ( $\approx$ 7,5 cm di) (207g)

### Cereais matinais

- ☐ cereal matinal  
1 1/2 porção (45g)
  - ☐ aveia instantânea com sabor  
2 sachê (86g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Tigela de maçã, banana e manteiga de amêndoa

264 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 36g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **banana, fatiado**

3/4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (89g)

#### **manteiga de amêndoa**

3/4 colher de sopa (12g)

#### **flocos de coco**

3/4 colher de sopa (4g)

#### **maçãs, picado**

3/4 médio (≈8 cm diâ.) (137g)

Para todas as 2 refeições:

#### **banana, fatiado**

1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)

#### **manteiga de amêndoa**

1 1/2 colher de sopa (24g)

#### **flocos de coco**

1 1/2 colher de sopa (8g)

#### **maçãs, picado**

1 1/2 médio (≈8 cm diâ.) (273g)

1. Coloque pedaços de banana e maçã em uma tigela. Misture.
2. Cubra com flocos de coco e regue com manteiga de amêndoa.

## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Bagel pequeno torrado com geleia

1 bagel(s) - 248 kcal ● 7g proteína ● 2g gordura ● 50g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **geleia**

1 colher de sopa (21g)

#### **bagel**

1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

Para todas as 3 refeições:

#### **geleia**

3 colher de sopa (63g)

#### **bagel**

3 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (207g)

1. Torra o bagel até o nível desejado de tostagem.
2. Espalhe a manteiga e a geleia.
3. Aproveite.



## Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Aveia instantânea com água

1 pacote(s) - 165 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### água

3/4 xícara(s) (mL)

#### aveia instantânea com sabor

1 sachê (43g)

Para todas as 2 refeições:

#### água

1 1/2 xícara(s) (mL)

#### aveia instantânea com sabor

2 sachê (86g)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje a água por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

## Mirtilos

1/2 xícara(s) - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### mirtilos

1/2 xícara (74g)

Para todas as 2 refeições:

#### mirtilos

1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Tomates assados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g proteína ● 12g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 1/2 tomate(s)

#### tomates

2 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (228g)

#### óleo

2 1/2 colher de chá (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.



## 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.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### **grãos de girassol**

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

### **grãos de girassol**

2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

## Creme de cogumelos vegano

301 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 21g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### **cogumelos, cortado em cubos**

1 xícara, pedaços ou fatias (79g)

### **couve-flor**

1 1/2 xícara, picado (161g)

### **leite de amêndoa sem açúcar**

1 1/2 xícara(s) (mL)

### **cebola em pó**

1/2 colher de sopa (4g)

### **sal**

3 pitada (2g)

### **óleo**

1/4 colher de sopa (mL)

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

1/4 colher de sopa, moído (2g)

### **cebola, cortado em cubos**

3/8 pequeno (26g)

### **alho, cortado em cubos**

3/4 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

### **cogumelos, cortado em cubos**

2 1/4 xícara, pedaços ou fatias (158g)

### **couve-flor**

3 xícara, picado (321g)

### **leite de amêndoa sem açúcar**

3 xícara(s) (mL)

### **cebola em pó**

1 colher de sopa (7g)

### **sal**

1/4 colher de sopa (5g)

### **óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

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

1/2 colher de sopa, moído (3g)

### **cebola, cortado em cubos**

3/4 pequeno (53g)

### **alho, cortado em cubos**

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

1. Em uma panela pequena, aqueça a couve-flor, o leite de amêndoas, o pó de cebola, sal e pimenta. Leve à fervura.
2. Assim que ferver, reduza o fogo e continue cozinhando por 8 minutos.
3. Bata a mistura de couve-flor em um processador, liquidificador ou com um mixer de imersão.
4. Em uma panela funda, adicione o óleo, os cogumelos, a cebola e o alho e cozinhe em fogo médio até a cebola amolecer, cerca de 10 minutos.
5. Adicione a mistura de couve-flor aos cogumelos, tampe e leve para ferver. Deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos. Sirva.

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

### Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



### **sal**

2/3 pitada (0g)

### **água**

1 1/3 xícara(s) (mL)

### **lentilhas, cruas, enxaguado**

1/3 xícara (64g)

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.

### 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)

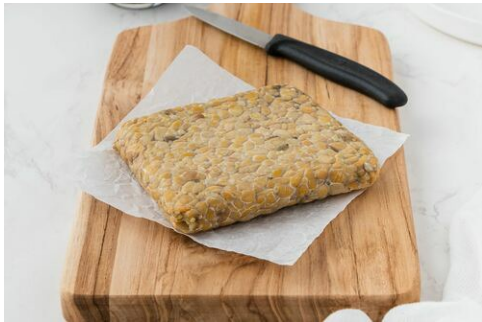
**pimentão, cortado em tiras**

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.

## Tempeh básico

2 oz - 148 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 oz

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**tempeh**

2 oz (57g)

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 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Salada simples com aipo, pepino e tomate

85 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra

Translation missing:  
pt.for\_single\_meal**pepino, fatiado**

1/3 pepino (≈21 cm) (100g)

**tomates, cortado em cubinhos**

1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)

**folhas verdes variadas**

1/3 embalagem (155 g) (52g)

**aipo cru, picado**

2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (27g)

**molho para salada**

3 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pepino, fatiado**

2/3 pepino (≈21 cm) (201g)

**tomates, cortado em cubinhos**

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

**folhas verdes variadas**

2/3 embalagem (155 g) (103g)

**aipo cru, picado**

1 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (53g)

**molho para salada**

2 colher de sopa (mL)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

### Gomos de batata-doce

130 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### **batata-doce, cortado em gomos**

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

#### **óleo**

1 colher de chá (mL)

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

1 pitada, moído (0g)

#### **sal**

2 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

### **batata-doce, cortado em gomos**

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

#### **óleo**

3/4 colher de sopa (mL)

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

2 pitada, moído (1g)

#### **sal**

4 pitada (3g)

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

## **Salsicha vegana**

1 salsicha(s) - 268 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### **salsicha vegana**

1 salsicha (100g)

Para todas as 2 refeições:

### **salsicha vegana**

2 salsicha (200g)

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



## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Salteado de Chik'n

427 kcal ● 31g proteína ● 7g gordura ● 51g carboidrato ● 8g fibra



**pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas**

3/4 médio (89g)

**tiras veganas chik'n**

1/4 lbs (106g)

**cenouras, cortado em tiras finas**

1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)

**molho de soja (tamari)**

1 1/4 colher de sopa (mL)

**água**

1/2 xícara(s) (mL)

**arroz integral**

1/4 xícara (53g)

1. Prepare o arroz e a água conforme as instruções da embalagem (ajuste a quantidade de água se necessário) e reserve.
2. Enquanto isso, coloque as cenouras, as tiras de pimentão e um pequeno jato de água em uma panela em fogo médio. Cozinhe, mexendo frequentemente, até os vegetais soltarem vapor e amaciarem levemente. Adicione as tiras de chik'n e cozinhe até que estejam bem cozidas (verifique as instruções da embalagem para mais detalhes).
3. Adicione o arroz integral e o molho de soja à panela e misture. Aqueça por alguns minutos e sirva.

### Salada simples com aipo, pepino e tomate

128 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



**pepino, fatiado**

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

**tomates, cortado em cubinhos**

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

**folhas verdes variadas**

1/2 embalagem (155 g) (78g)

**aipo cru, picado**

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

**molho para salada**

1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### 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.

### 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.



## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Cereal matinal com leite de amêndoa proteico

168 kcal ● 13g proteína ● 4g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **pó proteico**

3/8 concha (1/3 xícara cada) (12g)

#### **cereal matinal**

3/4 porção (23g)

#### **leite de amêndoa sem açúcar**

6 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### **pó proteico**

3/4 concha (1/3 xícara cada) (23g)

#### **cereal matinal**

1 1/2 porção (45g)

#### **leite de amêndoa sem açúcar**

3/4 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.

### Mirtilos

1/2 xícara(s) - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **mirtilos**

1/2 xícara (74g)

Para todas as 2 refeições:

#### **mirtilos**

1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Shake de proteína (leite de amêndoa)

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **pó proteico**

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

#### **leite de amêndoa sem açúcar**

1/2 xícara (mL)

Para todas as 3 refeições:

#### **pó proteico**

1 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(47g)

#### **leite de amêndoa sem açúcar**

1 1/2 xícara (mL)

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

### Fatias de pepino

1 pepino - 60 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **pepino**

1 pepino (≈21 cm) (301g)

Para todas as 3 refeições:

#### **pepino**

3 pepino (≈21 cm) (903g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Aspargos

157 kcal ● 3g proteína ● 13g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



#### **azeite**

1 colher de sopa (mL)

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

1/3 colher de chá, moído (1g)

#### **sal**

1/3 colher de chá (2g)

#### **suco de limão**

1 colher de sopa (mL)

#### **aspargos**

5 oz (142g)

1. Aqueça o azeite em uma panela em fogo médio-alto.
2. Adicione os aspargos e cozinhe por 5 minutos, até ficarem macios.
3. Adicione o suco de limão e os temperos; mexa.
4. Retire do fogo e sirva.

## Seitan simples

4 oz - 244 kcal ● 30g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Rende 4 oz

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**seitan**

4 oz (113g)

1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

## Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 254 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**hambúrguer vegetal**

2 hambúrguer (142g)

Para todas as 2 refeições:

**hambúrguer vegetal**

4 hambúrguer (284g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
2. 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.

## Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

### Salada simples com aipo, pepino e tomate

128 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



#### pepino, fatiado

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

#### tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

#### folhas verdes variadas

1/2 embalagem (155 g) (78g)

#### aipo cru, picado

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

#### molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

### Tenders de chik'n crocantes

5 tender(es) - 286 kcal ● 20g proteína ● 11g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Rende 5 tender(es)

#### ketchup

1 1/4 colher de sopa (21g)

#### tenders 'chik'n' sem carne

5 pedaços (128g)

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

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Salada de tomate e pepino

212 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 22g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### pepino, fatiado finamente

3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

#### molho para salada

3 colher de sopa (mL)

#### cebola roxa, fatiado finamente

3/4 pequeno (53g)

#### tomates, fatiado finamente

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

Para todas as 2 refeições:

#### pepino, fatiado finamente

1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)

#### molho para salada

6 colher de sopa (mL)

#### cebola roxa, fatiado finamente

1 1/2 pequeno (105g)

#### tomates, fatiado finamente

3 médio inteiro (6 cm diâ.) (369g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

### Tomates recheados com legumes (sem laticínios)

2 tomate(s) recheado(s) - 261 kcal ● 5g proteína ● 18g gordura ● 15g carboidrato ● 5g fibra





Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**abobrinha, cortado em cubos**

1/2 grande (162g)

**queijo vegano ralado**

2 1/2 colher de sopa (18g)

**tomates**

2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

**cebola, cortado em cubos**

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

**tempero italiano**

1 colher de chá (4g)

**sal**

1 pitada (1g)

**azeite**

1 colher de sopa (mL)

**espinafre fresco**

1 xícara(s) (30g)

Para todas as 2 refeições:

**abobrinha, cortado em cubos**

1 grande (323g)

**queijo vegano ralado**

1/3 xícara (37g)

**tomates**

4 médio inteiro (6 cm diâ.) (492g)

**cebola, cortado em cubos**

1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)

**tempero italiano**

2 colher de chá (7g)

**sal**

2 pitada (2g)

**azeite**

2 colher de sopa (mL)

**espinafre fresco**

2 xícara(s) (60g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Corte a parte de cima de cada tomate e descarte.
3. Use uma colher para retirar o interior de cada tomate, tomando cuidado para não perfurar as paredes. Descarte a polpa e as sementes.
4. Seque o interior dos tomates com papel toalha. Salgue por dentro e vire-os de cabeça para baixo sobre um papel toalha para drenar; reserve.
5. Pique a abobrinha e a cebola.
6. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Acrescente a abobrinha, a cebola, o tempero italiano e sal/pimenta (a gosto). Refogue até os vegetais amolecerem, cerca de 4 minutos.
7. Junte o espinafre e cozinhe por mais 2 minutos até murchar. Retire do fogo.
8. Coloque os tomates com a abertura para cima em uma assadeira. Polvilhe cerca de metade do queijo no fundo dos tomates.
9. Recheie os tomates com a mistura de legumes e cubra com o queijo restante.
10. Asse por cerca de 20–25 minutos até os tomates estarem bem quentes.
11. Opcional: coloque sob o grill por cerca de um minuto para dourar o queijo.

## Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Salada simples de folhas mistas

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



**molho para salada**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**folhas verdes variadas**

1 1/2 xícara (45g)

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

### Farelos veganos

3/4 xícara(s) - 110 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra





Rende 3/4 xícara(s)

### carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

3/4 xícara (75g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

## Lentilhas

260 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



### sal

3/4 pitada (1g)

### água

1 1/2 xícara(s) (mL)

### lentilhas, cruas, enxaguado

6 colher de sopa (72g)

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.

## Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

### Shake de proteína

1 1/2 dosador - 164 kcal ● 36g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### água

1 1/2 xícara(s) (mL)

### pó proteico

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

Para todas as 7 refeições:

### água

10 1/2 xícara(s) (mL)

### pó proteico

10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)

1. A receita não possui instruções.