

Meal Plan - Plano alimentar vegano de 1800 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

1817 kcal ● 114g proteína (25%) ● 82g gordura (41%) ● 119g carboidrato (26%) ● 37g fibra (8%)

Café da manhã

350 kcal, 13g proteína, 6g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Abacate](#)

176 kcal



[Pudim vegano de chia com abacate e chocolate](#)

172 kcal

Lanches

135 kcal, 1g proteína, 31g carboidratos líquidos, 0g gordura



[Uvas-passas](#)

1/4 xícara- 137 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

Almoço

535 kcal, 18g proteína, 62g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Pão naan](#)

1 unidade(s)- 262 kcal



[Sopa de lentilha com coco e especiarias](#)

272 kcal

Jantar

580 kcal, 33g proteína, 18g carboidratos líquidos, 36g gordura



[Salada simples de couve e abacate](#)

230 kcal



[Satay de chik'n com molho de amendoim](#)

3 espetos- 350 kcal

Day 2

1793 kcal ● 113g proteína (25%) ● 66g gordura (33%) ● 151g carboidrato (34%) ● 37g fibra (8%)

Café da manhã

350 kcal, 13g proteína, 6g carboidratos líquidos, 24g gordura



Abacate
176 kcal



Pudim vegano de chia com abacate e chocolate
172 kcal

Lanches

135 kcal, 1g proteína, 31g carboidratos líquidos, 0g gordura



Uvas-passas
1/4 xícara- 137 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

510 kcal, 18g proteína, 94g carboidratos líquidos, 4g gordura



Massa com molho pronto
510 kcal

Jantar

580 kcal, 33g proteína, 18g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada simples de couve e abacate
230 kcal



Satay de chik'n com molho de amendoim
3 espetos- 350 kcal

Day 3

1823 kcal ● 129g proteína (28%) ● 59g gordura (29%) ● 148g carboidrato (32%) ● 46g fibra (10%)

Café da manhã

305 kcal, 14g proteína, 31g carboidratos líquidos, 10g gordura



Tomates-cereja
3 tomates-cereja- 11 kcal



Torrada com homus
2 fatia(s)- 293 kcal

Lanches

185 kcal, 4g proteína, 39g carboidratos líquidos, 1g gordura



Pretzels
110 kcal



Suco de fruta
2/3 copo(s)- 76 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

600 kcal, 32g proteína, 44g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salada simples de couve e abacate
230 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal

Jantar

515 kcal, 31g proteína, 32g carboidratos líquidos, 22g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano
196 kcal



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal



Salada de grão-de-bico fácil
234 kcal

Day 4

1776 kcal ● 131g proteína (29%) ● 61g gordura (31%) ● 141g carboidrato (32%) ● 34g fibra (8%)

Café da manhã

305 kcal, 14g proteína, 31g carboidratos líquidos, 10g gordura



Tomates-cereja

3 tomates-cereja- 11 kcal



Torrada com homus

2 fatia(s)- 293 kcal

Lanches

185 kcal, 4g proteína, 39g carboidratos líquidos, 1g gordura



Pretzels

110 kcal



Suco de fruta

2/3 copo(s)- 76 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

600 kcal, 32g proteína, 44g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salada simples de couve e abacate

230 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s)- 371 kcal

Jantar

465 kcal, 33g proteína, 25g carboidratos líquidos, 24g gordura



Pimentões e cebolas salteados

125 kcal



Seitan com alho e pimenta

342 kcal

Day 5

1840 kcal ● 135g proteína (29%) ● 83g gordura (41%) ● 107g carboidrato (23%) ● 31g fibra (7%)

Café da manhã

300 kcal, 11g proteína, 14g carboidratos líquidos, 19g gordura



Cereal saudável

302 kcal

Lanches

190 kcal, 7g proteína, 6g carboidratos líquidos, 14g gordura



Pistaches

188 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

545 kcal, 47g proteína, 28g carboidratos líquidos, 24g gordura



Milho

92 kcal



Tofu assado

16 oz- 452 kcal

Jantar

590 kcal, 22g proteína, 59g carboidratos líquidos, 25g gordura



Sopa de grão-de-bico, coco e gengibre

457 kcal



Pão naan

1/2 unidade(s)- 131 kcal

Day 6

1840 kcal ● 135g proteína (29%) ● 83g gordura (41%) ● 107g carboidrato (23%) ● 31g fibra (7%)

Café da manhã

300 kcal, 11g proteína, 14g carboidratos líquidos, 19g gordura



Cereal saudável
302 kcal

Lanches

190 kcal, 7g proteína, 6g carboidratos líquidos, 14g gordura



Pistaches
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

545 kcal, 47g proteína, 28g carboidratos líquidos, 24g gordura



Milho
92 kcal



Tofu assado
16 oz- 452 kcal

Jantar

590 kcal, 22g proteína, 59g carboidratos líquidos, 25g gordura



Sopa de grão-de-bico, coco e gengibre
457 kcal



Pão naan
1/2 unidade(s)- 131 kcal

Day 7

1829 kcal ● 142g proteína (31%) ● 90g gordura (44%) ● 89g carboidrato (20%) ● 24g fibra (5%)

Café da manhã

300 kcal, 11g proteína, 14g carboidratos líquidos, 19g gordura



Cereal saudável
302 kcal

Lanches

190 kcal, 7g proteína, 6g carboidratos líquidos, 14g gordura



Pistaches
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

555 kcal, 27g proteína, 36g carboidratos líquidos, 30g gordura



Sanduíche básico de tofu
1 sanduíche(s)- 442 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Jantar

570 kcal, 49g proteína, 33g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salada simples de folhas mistas
203 kcal



Seitan simples
6 oz- 365 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ uvas-passas
1/2 xícara, compacta (83g)
- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)
- ☐ abacates
3 abacate(s) (628g)
- ☐ limão
2 pequeno (116g)
- ☐ suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ suco de fruta
10 2/3 fl oz (mL)
- ☐ banana
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (133g)

Bebidas

- ☐ pó proteico
14 1/2 concha (1/3 xícara cada) (450g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
2 xícara(s) (mL)
- ☐ água
16 1/3 xícara (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de chia
1/4 xícara (60g)
- ☐ leite de coco enlatado
1/2 lata (mL)
- ☐ amêndoas
1 2/3 oz (48g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
6 3/4 colher de sopa (50g)
- ☐ sementes de gergelim
2 colher de sopa (18g)
- ☐ pistaches sem casca
3/4 xícara (92g)

Outro

- ☐ cacau em pó
1 colher de sopa (6g)
- ☐ tomates em cubos
1/8 lata(s) (53g)
- ☐ espeto(s)
6 espetos (6g)
- ☐ tiras veganas chik'n
1/2 lbs (227g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 1/4 oz (mL)
- ☐ azeite
1 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
1/4 xícara (mL)
- ☐ maionese vegana
1/2 colher de sopa (8g)

Especiarias e ervas

- ☐ curry em pó
1 colher de sopa (6g)
- ☐ páprica
1/2 pitada (0g)
- ☐ vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ sal
1/2 pitada (0g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
- ☐ cúrcuma em pó
1 1/2 pitada (0g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
10 colher de sopa (120g)
- ☐ manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
- ☐ homus
10 colher de sopa (150g)
- ☐ tempeh
2 oz (57g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
5/6 lata (373g)
- ☐ tofu extra firme
2 lbs (907g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 xícara (mL)
- ☐ tofu firme
2 fatia(s) (168g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

- ☐ óleo de gergelim
1 colher de sopa (mL)
- ☐ ranch vegano
1 colher de sopa (mL)
- ☐ leite de soja, sem açúcar
1 xícara(s) (mL)
- ☐ folhas verdes variadas
1 embalagem (155 g) (163g)
- ☐ queijo vegano, fatiado
1 fatia(s) (20g)

Produtos de panificação

- ☐ pão naan
2 pedaço(s) (180g)
- ☐ pão
6 3/4 oz (192g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (161g)
- ☐ alho
3 1/4 dente(s) (de alho) (10g)
- ☐ gengibre fresco
11 g (11g)
- ☐ espinafre picado congelado
1/8 embalagem (280 g) (36g)
- ☐ folhas de couve
2 maço (340g)
- ☐ tomates
1 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (217g)
- ☐ salsa fresca
1 1/2 ramos (2g)
- ☐ pimentão
1 grande (164g)
- ☐ pimentão verde
1 colher de sopa, picada (9g)
- ☐ grãos de milho congelados
1 1/3 xícara (181g)

- ☐ Molho Frank's Red Hot
1 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
4 oz (114g)
- ☐ seitan
10 oz (284g)

Lanches

- ☐ pretzels duros salgados
2 oz (57g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Pudim vegano de chia com abacate e chocolate

172 kcal ● 11g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

1/4 concha (1/3 xícara cada) (8g)

leite de amêndoa sem açúcar

3/8 xícara(s) (mL)

sementes de chia

1 colher de sopa (14g)

cacau em pó

1/2 colher de sopa (3g)

abacates

1/2 fatias (13g)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

leite de amêndoa sem açúcar

3/4 xícara(s) (mL)

sementes de chia

2 colher de sopa (28g)

cacau em pó

1 colher de sopa (6g)

abacates

1 fatias (25g)

1. Amasse o abacate no fundo de um pote. Adicione todos os outros ingredientes e misture bem.\r\nCubra e leve à geladeira por 1-2 horas ou durante a noite.\r\nSirva e aproveite.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tomates-cereja

3 tomates-cereja - 11 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates
3 tomatinhos (51g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
6 tomatinhos (102g)

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

Torrada com homus

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

homus
10 colher de sopa (150g)
pão
4 fatia (128g)

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

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Cereal saudável

302 kcal ● 11g proteína ● 19g gordura ● 14g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite de amêndoa sem açúcar

3/8 xícara(s) (mL)

sementes de chia

3/4 colher de sopa (11g)

amêndoas

1 1/2 colher de sopa, em tiras finas (10g)

banana, fatiado

3/8 médio (18 a 20 cm de comprimento) (44g)

sementes de abóbora, torradas, sem sal

2 1/4 colher de sopa (17g)

Para todas as 3 refeições:

leite de amêndoa sem açúcar

1 xícara(s) (mL)

sementes de chia

2 1/4 colher de sopa (32g)

amêndoas

1/4 xícara, em tiras finas (30g)

banana, fatiado

1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (133g)

sementes de abóbora, torradas, sem sal

6 3/4 colher de sopa (50g)

1. Adicione o leite de amêndoa e as sementes de chia em uma tigela. Deixe descansar por cerca de 4 minutos para engrossar.
2. Enquanto engrossa, coloque as sementes de abóbora e as amêndoas no processador de alimentos (ou pique à mão). Bata por alguns segundos. Deve ficar ainda com pedaços — uma consistência tipo granola.
3. Adicione ao leite e cubra com banana fatiada (ou qualquer outra fruta).
4. Sirva.
5. (Para preparo em grande quantidade: pique as amêndoas e as sementes de abóbora e guarde em um recipiente hermético. Depois, siga os passos do leite, das sementes de chia e da fruta na hora de servir.)

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Pão naan

1 unidade(s) - 262 kcal ● 9g proteína ● 5g gordura ● 43g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1 unidade(s)

pão naan

1 pedaço(s) (90g)



1. A receita não possui instruções.

Sopa de lentilha com coco e especiarias

272 kcal ● 9g proteína ● 16g gordura ● 19g carboidrato ● 5g fibra



cebola, cortado em cubos
1/8 grande (19g)
alho, cortado em cubos
5/8 dente(s) (de alho) (2g)
gingibre fresco, cortado em cubos
1/4 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)
espinafre picado congelado
1/8 embalagem (280 g) (36g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
curry em pó
1/4 colher de sopa (2g)
leite de coco enlatado
1/8 lata (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
2 colher de sopa (24g)
água
5/8 xícara(s) (mL)
tomates em cubos
1/8 lata(s) (53g)
páprica
1/2 pitada (0g)

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 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Massa com molho pronto

510 kcal ● 18g proteína ● 4g gordura ● 94g carboidrato ● 8g fibra



molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)
massa seca crua
4 oz (114g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

3 lata (~540 g) (1578g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Milho

92 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de milho congelados
2/3 xícara (91g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de milho congelados
1 1/3 xícara (181g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Tofu assado

16 oz - 452 kcal ● 44g proteína ● 23g gordura ● 11g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

gengibre fresco, descascado e ralado

1 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)

tofu extra firme

1 lbs (454g)

sementes de gergelim

1 colher de sopa (9g)

molho de soja (tamari)

1/2 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

gengibre fresco, descascado e ralado

2 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)

tofu extra firme

2 lbs (907g)

sementes de gergelim

2 colher de sopa (18g)

molho de soja (tamari)

1 xícara (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.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Sanduíche básico de tofu

1 sanduíche(s) - 442 kcal ● 24g proteína ● 21g gordura ● 34g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

tofu firme, enxaguado e seco com papel-toalha

2 fatia(s) (168g)

pão

2 fatia(s) (64g)

óleo

1 colher de chá (mL)

maionese vegana

1/2 colher de sopa (8g)

queijo vegano, fatiado

1 fatia(s) (20g)

tomates

2 fatia média (0,6 cm esp.) (40g)

folhas verdes variadas

1 oz (28g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o tofu e cozinhe ambos os lados até dourar.\r\nTempere o tofu com os temperos de sua preferência.\r\nMonte o sanduíche usando o pão, maionese vegana, o tofu e os vegetais. Sinta-se à vontade para adicionar quaisquer vegetais ou condimentos de baixa caloria.

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/8 xícara(s)

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

1. A receita não possui instruções.

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

uvas-passas

4 colher de sopa, compacta (41g)

Para todas as 2 refeições:

uvas-passas

1/2 xícara, compacta (83g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Pretzels

110 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pretzels duros salgados
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

pretzels duros salgados
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Suco de fruta

2/3 copo(s) - 76 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta
5 1/3 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
10 2/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Satay de chik'n com molho de amendoim

3 espetos - 350 kcal ● 28g proteína ● 21g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

gengibre fresco, ralado ou picado

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

espeto(s)

3 espetos (3g)

tiras veganas chik'n

4 oz (113g)

óleo de gergelim

1/2 colher de sopa (mL)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

gengibre fresco, ralado ou picado

1 polegada (2.5 cm) cubo (5g)

espeto(s)

6 espetos (6g)

tiras veganas chik'n

1/2 lbs (227g)

óleo de gergelim

1 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

1. Se as tiras de chik'n estiverem congeladas, siga as instruções da embalagem no micro-ondas e cozinhe até ficarem moles, mas não totalmente cozidas.\r\n\r\nPincele óleo de gergelim sobre as tiras de chik'n e espete-as em palitos.\r\n\r\nCozinhe os espetos em uma frigideira ou grelha em fogo médio até dourarem por fora e estarem cozidos por dentro.\r\n\r\nEnquanto isso, prepare o molho misturando a manteiga de amendoim, o gengibre e o suco de limão. Você pode adicionar um pouco de água para ajustar a consistência do molho, se desejar.\r\n\r\nSirva os espetos com o molho de amendoim e aproveite.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

196 kcal ● 12g proteína ● 13g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



ranch vegano

1 colher de sopa (mL)

tempeh, picado grosseiramente

2 oz (57g)

Molho Frank's Red Hot

1 colher de sopa (mL)

óleo

1/4 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.

Leite de soja

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



Rende 1 xícara(s)

leite de soja, sem açúcar

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal ● 12g proteína ● 5g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



cebola, fatiado finamente

1/4 pequeno (18g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata (224g)

salsa fresca, picado

1 1/2 ramos (2g)

vinagre de maçã

1/2 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Pimentões e cebolas salteados

125 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



óleo

1/2 colher de sopa (mL)

cebola, fatiado

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

pimentão, cortado em tiras

1 grande (164g)

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.

Seitan com alho e pimenta

342 kcal ● 31g proteína ● 17g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



sal

1/2 pitada (0g)

água

1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

seitan, estilo frango

4 oz (113g)

pimentão verde

1 colher de sopa, picada (9g)

alho, picado fino

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

cebola

2 colher de sopa, picada (20g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

Jantar 4

Comer em dia 5 e dia 6

Sopa de grão-de-bico, coco e gengibre

457 kcal 18g proteína 22g gordura 37g carboidrato 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- cebola, cortado em cubos
1/6 grande (25g)
- gengibre fresco, cortado em cubos
1/6 fatias (2,5 cm diâ.) (0g)
- cúrcuma em pó
2/3 pitada (0g)
- curry em pó
1 colher de chá (2g)
- leite de coco enlatado
1/6 lata (mL)
- lentilhas, cruas, enxaguado
4 colher de sopa (48g)
- água
5/6 xícara(s) (mL)
- óleo
1 colher de chá (mL)
- alho, cortado em cubos
2/3 dente(s) (de alho) (2g)
- grão-de-bico enlatado, escorrido
1/6 lata (75g)

Para todas as 2 refeições:

- cebola, cortado em cubos
1/3 grande (50g)
- gengibre fresco, cortado em cubos
1/3 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)
- cúrcuma em pó
1 1/3 pitada (0g)
- curry em pó
2 colher de chá (4g)
- leite de coco enlatado
1/3 lata (mL)
- lentilhas, cruas, enxaguado
1/2 xícara (96g)
- água
1 2/3 xícara(s) (mL)
- óleo
2 colher de chá (mL)
- alho, cortado em cubos
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)
- grão-de-bico enlatado, escorrido
1/3 lata (149g)

- Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio e adicione cebolas, alho e gengibre. Mexa frequentemente e cozinhe por cerca de 7 minutos.
- Acrescente o curry em pó e a cúrcuma e cozinhe por 1 minuto, mexendo sempre.
- Adicione grão-de-bico, leite de coco, lentilhas e água. Mexa, leve a ferver, reduza o fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos. Tempere com sal/pimenta a gosto e sirva.

Pão naan

1/2 unidade(s) - 131 kcal 4g proteína 3g gordura 22g carboidrato 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- pão naan
1/2 pedaço(s) (45g)

Para todas as 2 refeições:

- pão naan
1 pedaço(s) (90g)

- A receita não possui instruções.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Salada simples de folhas mistas

203 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



molho para salada

1/4 xícara (mL)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

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

Seitan simples

6 oz - 365 kcal ● 45g proteína ● 11g gordura ● 20g carboidrato ● 1g fibra



Rende 6 oz

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

seitan

6 oz (170g)

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

2 xícara(s) (mL)

pó proteico

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Para todas as 7 refeições:

água

14 xícara(s) (mL)

pó proteico

14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

1. A receita não possui instruções.