

Meal Plan - Plano alimentar vegano de 1900 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

1788 kcal ● 127g proteína (28%) ● 65g gordura (33%) ● 147g carboidrato (33%) ● 27g fibra (6%)

Café da manhã

335 kcal, 13g proteína, 13g carboidratos líquidos, 24g gordura



Nozes

1/6 xícara(s)- 131 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Almoço

395 kcal, 15g proteína, 40g carboidratos líquidos, 17g gordura



Salada simples de couve

1 xícara(s)- 55 kcal



Sanduíches de tempeh ao molho barbecue

1/2 sanduíche(s)- 227 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Lanches

235 kcal, 10g proteína, 31g carboidratos líquidos, 5g gordura



Leite de soja

3/4 xícara(s)- 64 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal



Tomates-cereja

9 tomates-cereja- 32 kcal

Jantar

600 kcal, 41g proteína, 62g carboidratos líquidos, 18g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal



Seitan teriyaki com vegetais e arroz

451 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 2

1948 kcal ● 140g proteína (29%) ● 64g gordura (29%) ● 159g carboidrato (33%) ● 45g fibra (9%)

Café da manhã

335 kcal, 13g proteína, 13g carboidratos líquidos, 24g gordura



Nozes

1/6 xícara(s)- 131 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

235 kcal, 10g proteína, 31g carboidratos líquidos, 5g gordura



Leite de soja

3/4 xícara(s)- 64 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal



Tomates-cereja

9 tomates-cereja- 32 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

555 kcal, 28g proteína, 51g carboidratos líquidos, 16g gordura



Salada de grão-de-bico fácil

467 kcal



Sementes de girassol

90 kcal

Jantar

600 kcal, 41g proteína, 62g carboidratos líquidos, 18g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal



Seitan teriyaki com vegetais e arroz

451 kcal

Day 3

1917 kcal ● 136g proteína (28%) ● 64g gordura (30%) ● 167g carboidrato (35%) ● 32g fibra (7%)

Café da manhã

340 kcal, 18g proteína, 29g carboidratos líquidos, 15g gordura



Waffles prontos

1 waffle(s)- 173 kcal



Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã

1 bolinhos- 83 kcal



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal

Lanches

255 kcal, 8g proteína, 10g carboidratos líquidos, 19g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Chips de couve

138 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

550 kcal, 31g proteína, 54g carboidratos líquidos, 17g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal



Wrap de tempeh com barbecue

1 wrap(s)- 472 kcal

Jantar

560 kcal, 31g proteína, 74g carboidratos líquidos, 12g gordura



Arroz pilaf com almôndegas sem carne

558 kcal

Day 4

1917 kcal ● 136g proteína (28%) ● 64g gordura (30%) ● 167g carboidrato (35%) ● 32g fibra (7%)

Café da manhã

340 kcal, 18g proteína, 29g carboidratos líquidos, 15g gordura



Waffles prontos

1 waffle(s)- 173 kcal



Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã

1 bolinhos- 83 kcal



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal

Lanches

255 kcal, 8g proteína, 10g carboidratos líquidos, 19g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Chips de couve

138 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

550 kcal, 31g proteína, 54g carboidratos líquidos, 17g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal



Wrap de tempeh com barbecue

1 wrap(s)- 472 kcal

Jantar

560 kcal, 31g proteína, 74g carboidratos líquidos, 12g gordura



Arroz pilaf com almôndegas sem carne

558 kcal

Day 5

1932 kcal ● 135g proteína (28%) ● 58g gordura (27%) ● 166g carboidrato (34%) ● 51g fibra (11%)

Café da manhã

340 kcal, 18g proteína, 29g carboidratos líquidos, 15g gordura



Waffles prontos

1 waffle(s)- 173 kcal



Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã

1 bolinhos- 83 kcal



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal

Lanches

205 kcal, 4g proteína, 26g carboidratos líquidos, 7g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

645 kcal, 29g proteína, 51g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ensopado de feijão preto e batata-doce

415 kcal



Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal

Jantar

525 kcal, 35g proteína, 58g carboidratos líquidos, 11g gordura



Salteado de Chik'n

427 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal

Day 6

1930 kcal ● 139g proteína (29%) ● 56g gordura (26%) ● 163g carboidrato (34%) ● 55g fibra (11%)

Café da manhã

340 kcal, 22g proteína, 26g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Smoothie proteico de morango e banana](#)
1/2 smoothie(s)- 194 kcal



[Chocolate amargo](#)
1 quadrado(s)- 60 kcal



[Leite de soja](#)
1 xícara(s)- 85 kcal

Lanches

205 kcal, 4g proteína, 26g carboidratos líquidos, 7g gordura



[Palitos de cenoura](#)
1 cenoura(s)- 27 kcal



[Barra de granola grande](#)
1 barra(s)- 176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
2 dosador- 218 kcal

Almoço

645 kcal, 29g proteína, 51g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Ensopado de feijão preto e batata-doce](#)
415 kcal



[Amendoins torrados](#)
1/4 xícara(s)- 230 kcal

Jantar

525 kcal, 35g proteína, 58g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Salteado de Chik'n](#)
427 kcal



[Salada simples com tomates e cenouras](#)
98 kcal

Day 7

1878 kcal ● 146g proteína (31%) ● 66g gordura (32%) ● 135g carboidrato (29%) ● 39g fibra (8%)

Café da manhã

340 kcal, 22g proteína, 26g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Smoothie proteico de morango e banana](#)
1/2 smoothie(s)- 194 kcal



[Chocolate amargo](#)
1 quadrado(s)- 60 kcal



[Leite de soja](#)
1 xícara(s)- 85 kcal

Lanches

205 kcal, 4g proteína, 26g carboidratos líquidos, 7g gordura



[Palitos de cenoura](#)
1 cenoura(s)- 27 kcal



[Barra de granola grande](#)
1 barra(s)- 176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
2 dosador- 218 kcal

Almoço

535 kcal, 39g proteína, 29g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Milho](#)
92 kcal



[Tempeh básico](#)
6 oz- 443 kcal

Jantar

585 kcal, 32g proteína, 52g carboidratos líquidos, 22g gordura



[Tofu e legumes assados](#)
440 kcal



[Suco de fruta](#)
1 1/4 copo(s)- 143 kcal

Bebidas

- ☐ água
17 1/4 xícara (mL)
- ☐ pó proteico
15 concha (1/3 xícara cada) (465g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
3/4 xícara (mL)
- ☐ óleo
1 1/2 oz (mL)
- ☐ azeite
2 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ folhas de couve
2/3 lbs (307g)
- ☐ pimentão verde
1/8 médio (15g)
- ☐ cebola
1 médio (diâ. 6,5 cm) (118g)
- ☐ pimentão vermelho
1/8 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (15g)
- ☐ tomates
7 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (955g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
2/3 pacote (280 g cada) (192g)
- ☐ salsa fresca
3 ramos (3g)
- ☐ pimentão
2 grande (302g)
- ☐ alho
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)
- ☐ batata-doce
2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)
- ☐ polpa de tomate
4 colher de chá (21g)
- ☐ cenouras
7 1/4 médio (440g)
- ☐ alface romana
1 corações (500g)
- ☐ grãos de milho congelados
2/3 xícara (91g)
- ☐ brócolis
6 3/4 colher de sopa, picado (38g)
- ☐ couve-de-bruxelas
1/4 lbs (95g)

Leguminosas e produtos derivados

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
9 xícara (270g)
- ☐ molho teriyaki
1/4 xícara (mL)
- ☐ leite de soja, sem açúcar
6 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ ervilhas-de-cheiro
3/8 xícara (32g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
9 almôndega(s) (270g)
- ☐ hambúrgueres veganos para café da manhã
3 hambúrgueres (114g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
2 xícara (180g)
- ☐ tiras veganas chik'n
1/2 lbs (213g)
- ☐ cubos de gelo
1 xícara(s) (140g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
1/3 xícara (62g)
- ☐ seitan
1/2 lbs (227g)
- ☐ arroz integral
1/2 xícara (107g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
6 colher de sopa, sem casca (38g)
- ☐ grãos de girassol
1/2 oz (14g)
- ☐ amêndoas
10 amêndoa (12g)

Lanches

- ☐ barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)
- ☐ barra de granola grande
3 barra (111g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ nectarina
4 médio (diâ. 6,5 cm) (568g)
- ☐ suco de limão
2 colher de chá (mL)

- ☐ tempeh
15 oz (425g)
- ☐ amendoins torrados
14 colher de sopa (128g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1 lata (448g)
- ☐ feijão preto
1 1/3 lata(s) (585g)
- ☐ molho de soja (tamari)
2 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ tofu extra firme
5/6 bloco (270g)

Produtos de panificação

- ☐ pães Kaiser
1/2 pão (≈9 cm diâ.) (29g)
- ☐ waffles congelados
3 waffles (105g)
- ☐ tortillas de farinha
2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue
3 fl oz (104g)
- ☐ vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)

- ☐ banana
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)
- ☐ morangos congelados
1 1/2 xícara, sem descongelar (224g)
- ☐ suco de fruta
10 fl oz (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- ☐ sal
1 3/4 colher de chá (11g)
- ☐ cominho moído
1 colher de chá (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
3/4 caixa (225 g) (170g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
1 colher de sopa (14g)

Doces

- ☐ xarope
2 1/4 colher de sopa (mL)
 - ☐ chocolate amargo 70-85%
2 quadrado(s) (20g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Nozes

1/6 xícara(s) - 131 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes

3 colher de sopa, sem casca (19g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

6 colher de sopa, sem casca (38g)

1. A receita não possui instruções.

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola rica em proteínas

1 barra (40g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola rica em proteínas

2 barra (80g)

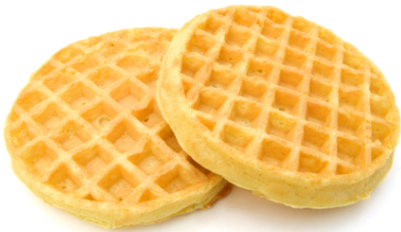
1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Waffles prontos

1 waffle(s) - 173 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

waffles congelados

1 waffles (35g)
manteiga
1 colher de chá (5g)
xarope
3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 3 refeições:

waffles congelados
3 waffles (105g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)
xarope
2 1/4 colher de sopa (mL)

1. Prepare os waffles conforme as instruções da embalagem.
2. Passe manteiga em cada waffle e cubra com xarope.

Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã

1 bolinhos - 83 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

hambúrgueres veganos para café da manhã

1 hambúrgueres (38g)

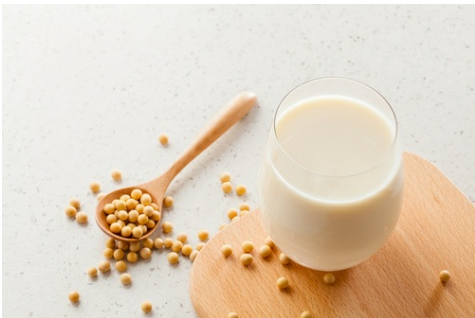
Para todas as 3 refeições:

hambúrgueres veganos para café da manhã
3 hambúrgueres (114g)

1. Cozinhe os bolinhos conforme as instruções da embalagem. Sirva.

Leite de soja

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite de soja, sem açúcar

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite de soja, sem açúcar
3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Smoothie proteico de morango e banana

1/2 smoothie(s) - 194 kcal ● 15g proteína ● 4g gordura ● 21g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana, congelado, descascado e fatiado

1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

pó proteico

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

água

1 colher de sopa (mL)

amêndoas

5 amêndoa (6g)

morangos congelados

3/4 xícara, sem descongelar (112g)

cubos de gelo

1/2 xícara(s) (70g)

Para todas as 2 refeições:

banana, congelado, descascado e fatiado

1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

água

2 colher de sopa (mL)

amêndoas

10 amêndoa (12g)

morangos congelados

1 1/2 xícara, sem descongelar (224g)

cubos de gelo

1 xícara(s) (140g)

1. Coloque a banana, os morangos, as amêndoas e a água no liquidificador. Bata para misturar, depois adicione os cubos de gelo e processe até ficar cremoso. Adicione o pó de proteína e continue batendo até incorporar bem, cerca de 30 segundos.

Chocolate amargo

1 quadrado(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chocolate amargo 70-85%

1 quadrado(s) (10g)

Para todas as 2 refeições:

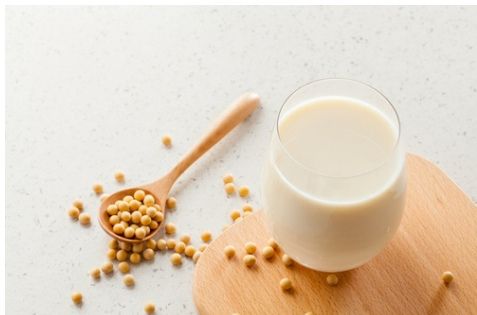
chocolate amargo 70-85%

2 quadrado(s) (20g)

1. A receita não possui instruções.

Leite de soja

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite de soja, sem açúcar

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja, sem açúcar

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada simples de couve

1 xícara(s) - 55 kcal ● 1g proteína ● 3g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 xícara(s)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Sanduíches de tempeh ao molho barbecue

1/2 sanduíche(s) - 227 kcal ● 10g proteína ● 5g gordura ● 33g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

pimentão verde, sem sementes e picado

1/8 médio (15g)

tempeh, esfarelado

1 oz (28g)

cebola, picado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

pães Kaiser

1/2 pão (≈9 cm diâ.) (29g)

pimentão vermelho, sem sementes e picado

1/8 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (15g)

óleo

3/8 colher de chá (mL)

molho barbecue

2 colher de sopa (36g)

1. Despeje o molho barbecue em uma tigela média. Esfarele o tempeh no molho e deixe marinar por cerca de 10 minutos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione os pimentões vermelho e verde e a cebola. Cozinhe, mexendo frequentemente, até ficarem macios. Junte o tempeh e o molho barbecue e aqueça bem.
3. Coloque a mistura de tempeh nos pães tipo kaiser e sirva.

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1/8 xícara(s)

amendoins torrados

2 colher de sopa (18g)



1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Salada de grão-de-bico fácil

467 kcal ● 24g proteína ● 9g gordura ● 50g carboidrato ● 22g fibra



cebola, fatiado finamente

1/2 pequeno (35g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata (448g)

salsa fresca, picado

3 ramos (3g)

vinagre de maçã

1 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

1 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

1 xícara de tomates-cereja (149g)

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

Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



grãos de girassol

1/2 oz (14g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomates

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

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

Wrap de tempeh com barbecue

1 wrap(s) - 472 kcal ● 29g proteína ● 12g gordura ● 48g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão, sem sementes e fatiado

1/2 pequeno (37g)

tempeh, cortado em tiras

4 oz (113g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

tortillas de farinha

1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)

mix para salada de repolho

(coleslaw)

1 xícara (90g)

molho barbecue

2 colher de sopa (34g)

Para todas as 2 refeições:

pimentão, sem sementes e fatiado

1 pequeno (74g)

tempeh, cortado em tiras

1/2 lbs (227g)

óleo

1 colher de chá (mL)

tortillas de farinha

2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)

mix para salada de repolho

(coleslaw)

2 xícara (180g)

molho barbecue

4 colher de sopa (68g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o tempeh por 3-5 minutos de cada lado até dourar e aquecer por completo.\r\nColoque o tempeh em uma tigela pequena e adicione o molho barbecue. Misture para envolver.\r\nMonte o wrap colocando o tempeh com barbecue, o coleslaw e o pimentão sobre a tortilha. Enrole e sirva.
-

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Ensopado de feijão preto e batata-doce

415 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 46g carboidrato ● 24g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos

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

cebola, picado

1/3 pequeno (23g)

batata-doce, cortado em cubos

1/3 batata-doce, 13 cm de

comprimento (70g)

polpa de tomate

2 colher de chá (11g)

óleo

1 colher de chá (mL)

folhas de couve

1/2 xícara, picada (20g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

cominho moído

4 pitada (1g)

água

1 xícara(s) (mL)

feijão preto, escorrido

2/3 lata(s) (293g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos

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

cebola, picado

2/3 pequeno (47g)

batata-doce, cortado em cubos

2/3 batata-doce, 13 cm de

comprimento (140g)

polpa de tomate

4 colher de chá (21g)

óleo

2 colher de chá (mL)

folhas de couve

16 colher de sopa, picada (40g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

cominho moído

1 colher de chá (2g)

água

2 xícara(s) (mL)

feijão preto, escorrido

1 1/3 lata(s) (585g)

1. Preaqueça o forno a 350 °F (180 °C). Coloque a batata-doce em cubos em uma assadeira e asse por 30-40 minutos até ficar macia. \r\nEnquanto isso, prepare os legumes. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione o alho e a cebola e cozinhe até amolecerem, cerca de 15 minutos. \r\nAdicione o cominho e uma boa pitada de sal/pimenta à panela e misture. Aqueça até ficar perfumado, cerca de um minuto. \r\nAdicione a pasta de tomate, a água e o feijão preto e mexa. Cozinhe em fogo brando por 15 minutos. \r\nQuando as batatas-doces estiverem macias, adicione-as à panela junto com a couve e o suco de limão. Mexa e sirva.

Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados

4 colher de sopa (37g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados

1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Milho

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

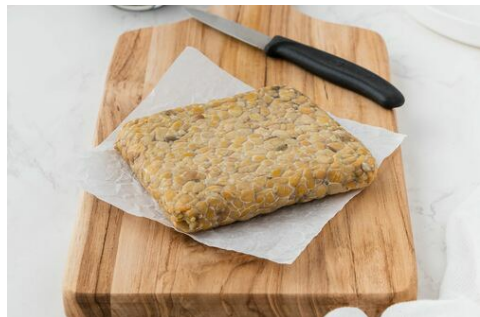


grãos de milho congelados
2/3 xícara (91g)

- 1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Leite de soja

3/4 xícara(s) - 64 kcal ● 5g proteína ● 3g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal
leite de soja, sem açúcar
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:
leite de soja, sem açúcar
1 1/2 xícara(s) (mL)

- 1. A receita não possui instruções.

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nectarina, sem caroço
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

Para todas as 2 refeições:

nectarina, sem caroço
4 médio (diâ. 6,5 cm) (568g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Tomates-cereja

9 tomates-cereja - 32 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates
9 tomatinhos (153g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
18 tomatinhos (306g)

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

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados
4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Chips de couve

138 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite
2 colher de chá (mL)
folhas de couve
2/3 maço (113g)
sal
1/4 colher de sopa (4g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
4 colher de chá (mL)
folhas de couve
1 1/3 maço (227g)
sal
1/2 colher de sopa (8g)

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.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras
1 médio (61g)

Para todas as 3 refeições:

cenouras
3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Barra de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para todas as 3 refeições:

barra de granola grande
3 barra (111g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

6 colher de sopa (mL)

tomates

1 xícara de tomates-cereja (149g)

folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

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

Seitan teriyaki com vegetais e arroz

451 kcal ● 37g proteína ● 8g gordura ● 52g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

mistura de vegetais congelados

1/3 pacote (280 g cada) (96g)

molho teriyaki

1 3/4 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de chá (mL)

seitan, cortado em tiras

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)

mistura de vegetais congelados

2/3 pacote (280 g cada) (192g)

molho teriyaki

1/4 xícara (mL)

óleo

2 colher de chá (mL)

seitan, cortado em tiras

1/2 lbs (227g)

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens. Reserve.
Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o seitan e cozinhe, mexendo, por 4–5 minutos ou até dourar e ficar crocante.
Reduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho.
Sirva sobre o arroz.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Arroz pilaf com almôndegas sem carne

558 kcal ● 31g proteína ● 12g gordura ● 74g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas-de-cheiro, pontas aparadas

1/6 xícara (16g)

tomates

4 1/2 tomatinhos (77g)

almôndegas veganas congeladas

4 1/2 almôndega(s) (135g)

mistura de arroz temperada

3/8 caixa (225 g) (85g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas-de-cheiro, pontas aparadas

3/8 xícara (32g)

tomates

9 tomatinhos (153g)

almôndegas veganas congeladas

9 almôndega(s) (270g)

mistura de arroz temperada

3/4 caixa (225 g) (170g)

1. Prepare a mistura de arroz conforme as instruções para fogão, mas na metade do tempo de cozimento, misture os tomates e as ervilhas tortas e deixe cozinhar pelo restante do tempo. Reserve.
2. Enquanto isso, prepare as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
3. Sirva a mistura de arroz no prato e cubra com as almôndegas veganas. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salteado de Chik'n

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas

1 1/2 médio (179g)

tiras veganas chik'n

1/2 lbs (213g)

cenouras, cortado em tiras finas

3 pequeno (14 cm) (150g)

molho de soja (tamari)

2 1/2 colher de sopa (mL)

água

1 xícara(s) (mL)

arroz integral

1/2 xícara (107g)

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 tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**alface romana, picado
grosseiramente**
1/2 corações (250g)
cenouras, fatiado
1/4 médio (15g)
tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)
molho para salada
3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**alface romana, picado
grosseiramente**
1 corações (500g)
cenouras, fatiado
1/2 médio (31g)
tomates, cortado em cubinhos
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Jantar 4

Comer em dia 7

Tofu e legumes assados
440 kcal ● 30g proteína ● 22g gordura ● 20g carboidrato ● 11g fibra



cebola, cortado em fatias grossas
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (23g)
cenouras, cortado conforme desejar
1 1/4 médio (76g)
azeite
2 1/2 colher de chá (mL)
brócolis, cortado conforme desejar
6 2/3 colher de sopa, picado (38g)
pimentão, fatiado
3/8 médio (50g)
couve-de-bruxelas, cortado ao meio
1/4 lbs (95g)
tofu extra firme
5/6 bloco (270g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
sal
1/2 colher de chá (3g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Escorra o tofu e use um pano absorvente para retirar o máximo de umidade possível.
3. Corte o tofu em cubos de 1 polegada.
4. Em uma assadeira, regue um terço do óleo e coloque o tofu; sacuda para envolver. Reserve.
5. Em outra assadeira, regue o restante do azeite e misture os vegetais até ficarem revestidos. É melhor dar a cada tipo de vegetal seu próprio espaço na assadeira para poder remover os que cozinham mais rápido antes dos que levam mais tempo.
6. Coloque as assadeiras no forno — o tofu na grade superior e os vegetais na inferior. Ajuste o temporizador para 20 minutos.
7. Após os 20 minutos, vire o tofu e verifique os vegetais. Remova quaisquer vegetais que já estejam cozidos.
8. Coloque ambas as assadeiras de volta no forno e aumente a temperatura para 450°F (230°C) por mais 20-25 minutos até que o tofu esteja dourado por todos os lados. Verifique os vegetais e o tofu durante o processo para evitar que passem do ponto.
9. Retire tudo do forno e junte. Tempere com sal e pimenta. Sirva.

Suco de fruta

1 1/4 copo(s) - 143 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 32g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1 1/4 copo(s)

suco de fruta
10 fl oz (mL)



1. A receita não possui instruções.

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.