

Meal Plan - Plano alimentar vegano de 2100 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

2051 kcal ● 171g proteína (33%) ● 76g gordura (33%) ● 143g carboidrato (28%) ● 30g fibra (6%)

Café da manhã

345 kcal, 13g proteína, 22g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Castanhas de caju torradas](#)

1/8 xícara(s)- 104 kcal



[logurte de amêndoa turbinado](#)

1 recipiente(s)- 242 kcal

Lanches

170 kcal, 2g proteína, 21g carboidratos líquidos, 7g gordura



[Purê de maçã](#)

57 kcal



[Tomates-cereja](#)

6 tomates-cereja- 21 kcal



[Queijo vegano](#)

1 cubo de 1"- 91 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

635 kcal, 60g proteína, 34g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Legumes mistos](#)

1 xícara(s)- 97 kcal



[Salsicha vegana](#)

2 salsicha(s)- 536 kcal

Jantar

630 kcal, 35g proteína, 64g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Salada simples de folhas mistas](#)

203 kcal



[Salteado de Chik'n](#)

427 kcal

Day 2

2065 kcal ● 150g proteína (29%) ● 79g gordura (34%) ● 165g carboidrato (32%) ● 24g fibra (5%)

Café da manhã

345 kcal, 13g proteína, 22g carboidratos líquidos, 21g gordura



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal



logurte de amêndoa turbinado
1 recipiente(s)- 242 kcal

Lanches

170 kcal, 2g proteína, 21g carboidratos líquidos, 7g gordura



Purê de maçã
57 kcal



Tomates-cereja
6 tomates-cereja- 21 kcal



Queijo vegano
1 cubo de 1"- 91 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

645 kcal, 40g proteína, 56g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
113 kcal



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

Jantar

630 kcal, 35g proteína, 64g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada simples de folhas mistas
203 kcal



Salteado de Chik'n
427 kcal

Day 3

2165 kcal ● 164g proteína (30%) ● 76g gordura (32%) ● 150g carboidrato (28%) ● 56g fibra (10%)

Café da manhã

270 kcal, 17g proteína, 20g carboidratos líquidos, 10g gordura



Torrada com abacate estilo Southwest
1 torrada(s)- 193 kcal



Linguíças veganas para o café da manhã
2 linguíças- 75 kcal

Lanches

230 kcal, 8g proteína, 23g carboidratos líquidos, 9g gordura



Fatias de pepino
1 pepino- 60 kcal



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

730 kcal, 29g proteína, 74g carboidratos líquidos, 28g gordura



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias
455 kcal



Amêndoas torradas
1/3 xícara(s)- 277 kcal

Jantar

665 kcal, 49g proteína, 31g carboidratos líquidos, 29g gordura



Refogado de cenoura com carne moída
664 kcal

Day 4

2089 kcal ● 181g proteína (35%) ● 78g gordura (33%) ● 125g carboidrato (24%) ● 43g fibra (8%)

Café da manhã

270 kcal, 17g proteína, 20g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Torrada com abacate estilo Southwest](#)

1 torrada(s)- 193 kcal



[Linguças veganas para o café da manhã](#)

2 linguças- 75 kcal

Lanches

230 kcal, 8g proteína, 23g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Fatias de pepino](#)

1 pepino- 60 kcal



[Torrada de abacate](#)

1 fatia(s)- 168 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

655 kcal, 45g proteína, 49g carboidratos líquidos, 29g gordura



[Salsichas veganas com purê de couve-flor](#)

1 1/2 salsicha(s)- 541 kcal



[Suco de fruta](#)

1 copo(s)- 115 kcal

Jantar

665 kcal, 49g proteína, 31g carboidratos líquidos, 29g gordura



[Refogado de cenoura com carne moída](#)

664 kcal

Day 5

2128 kcal ● 155g proteína (29%) ● 110g gordura (46%) ● 96g carboidrato (18%) ● 33g fibra (6%)

Café da manhã

380 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 27g gordura



[Abacate](#)

176 kcal



[Barra de granola rica em proteínas](#)

1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

230 kcal, 8g proteína, 23g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Fatias de pepino](#)

1 pepino- 60 kcal



[Torrada de abacate](#)

1 fatia(s)- 168 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

655 kcal, 45g proteína, 49g carboidratos líquidos, 29g gordura



[Salsichas veganas com purê de couve-flor](#)

1 1/2 salsicha(s)- 541 kcal



[Suco de fruta](#)

1 copo(s)- 115 kcal

Jantar

590 kcal, 28g proteína, 9g carboidratos líquidos, 44g gordura



[Refogado de couve-flor com espinafre](#)

3 1/2 xícara(s)- 249 kcal



[Tofu básico](#)

8 oz- 342 kcal

Day 6

2004 kcal ● 164g proteína (33%) ● 84g gordura (38%) ● 112g carboidrato (22%) ● 36g fibra (7%)

Café da manhã

380 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 27g gordura



Abacate

176 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

225 kcal, 8g proteína, 20g carboidratos líquidos, 8g gordura



Cenouras com homus

205 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

520 kcal, 48g proteína, 51g carboidratos líquidos, 13g gordura



Arroz integral

2/3 xícara de arroz integral cozido- 153 kcal



Seitan simples

6 oz- 365 kcal

Jantar

605 kcal, 35g proteína, 25g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada de seitan

359 kcal



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 173 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal

Day 7

2004 kcal ● 164g proteína (33%) ● 84g gordura (38%) ● 112g carboidrato (22%) ● 36g fibra (7%)

Café da manhã

380 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 27g gordura



Abacate

176 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

225 kcal, 8g proteína, 20g carboidratos líquidos, 8g gordura



Cenouras com homus

205 kcal



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

520 kcal, 48g proteína, 51g carboidratos líquidos, 13g gordura



Arroz integral

2/3 xícara de arroz integral cozido- 153 kcal



Seitan simples

6 oz- 365 kcal

Jantar

605 kcal, 35g proteína, 25g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada de seitan

359 kcal



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 173 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal

Bebidas

- ☐ água
1 1/4 galão (mL)
- ☐ pó proteico
1 1/4 lbs (554g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ mistura de vegetais congelados
1 xícara (135g)
- ☐ pimentão
1 1/2 médio (179g)
- ☐ cenouras
8 3/4 médio (534g)
- ☐ tomates
6 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (776g)
- ☐ ketchup
2 1/3 colher de sopa (40g)
- ☐ coentro fresco
4 colher de sopa, picado (12g)
- ☐ cebola
2 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (305g)
- ☐ alho
6 dente(s) (de alho) (19g)
- ☐ espinafre fresco
6 xícara(s) (180g)
- ☐ salsa fresca
1 2/3 ramos (2g)
- ☐ pepino
3 1/4 pepino (≈21 cm) (966g)
- ☐ cenouras baby
40 médio (400g)

Outro

- ☐ salsicha vegana
5 salsicha (500g)
- ☐ folhas verdes variadas
14 1/4 xícara (428g)
- ☐ tiras veganas chik'n
1/2 lbs (213g)
- ☐ iogurte de amêndoa, aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐ nibs de cacau
2 colher de chá (7g)
- ☐ queijo vegano em bloco
2 cubo de 2,5 cm (57g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
9 1/3 pedaços (238g)
- ☐ guacamole, industrializado
4 colher de sopa (62g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ molho de soja (tamari)
6 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 lbs (454g)
- ☐ feijão refrito
1/2 xícara (121g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
3/8 lata (187g)
- ☐ tofu firme
1/2 lbs (227g)
- ☐ amendoins torrados
6 colher de sopa (55g)
- ☐ homus
10 colher de sopa (150g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
1 xícara (191g)
- ☐ couscous instantâneo, saborizado
3/8 caixa (165 g) (69g)
- ☐ seitan
18 oz (510g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ castanhas de caju torradas
4 colher de sopa (34g)
- ☐ amêndoas
5 colher de sopa, inteira (45g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ framboesas
16 framboesas (30g)
- ☐ purê de maçã
2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)
- ☐ suco de limão
4 colher de chá (mL)
- ☐ suco de limão
1/3 fl oz (mL)
- ☐ abacates
2 3/4 abacate(s) (553g)
- ☐ suco de fruta
16 fl oz (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ flocos de pimenta vermelha
1/4 colher de sopa (1g)

- ☐ linguiças veganas para o café da manhã
4 linguiças (90g)
- ☐ couve-flor congelada
2 1/4 xícara (255g)
- ☐ couve-flor ralada congelada
3 1/2 xícara, congelada (371g)
- ☐ levedura nutricional
2 colher de chá (3g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
1 xícara (mL)
- ☐ óleo
4 oz (mL)

- ☐ cominho moído
1/2 colher de chá (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
- ☐ sal
1/3 colher de chá (2g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
1/3 lbs (160g)

Lanches

- ☐ barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)
-

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

castanhas de caju torradas
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

iogurte de amêndoa turbinado

1 recipiente(s) - 242 kcal ● 10g proteína ● 13g gordura ● 17g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte de amêndoa, aromatizado
1 recipiente (150g)
pó proteico
1 colher de sopa (6g)
framboesas
8 framboesas (15g)
nibs de cacau
1 colher de chá (3g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte de amêndoa, aromatizado
2 recipiente (300g)
pó proteico
2 colher de sopa (12g)
framboesas
16 framboesas (30g)
nibs de cacau
2 colher de chá (7g)

1. Misture o iogurte de amêndoa e o pó de proteína até ficar homogêneo. Cubra com framboesas amassadas e nibs de cacau (opcional). Sirva.

Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

Torrada com abacate estilo Southwest

1 torrada(s) - 193 kcal 8g proteína 7g gordura 18g carboidrato 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- espinafre fresco**
1/8 xícara(s) (4g)
- feijão refrito**
4 colher de sopa (61g)
- guacamole, industrializado**
2 colher de sopa (31g)
- pão**
1 fatia(s) (32g)

Para todas as 2 refeições:

- espinafre fresco**
1/4 xícara(s) (8g)
- feijão refrito**
1/2 xícara (121g)
- guacamole, industrializado**
4 colher de sopa (62g)
- pão**
2 fatia(s) (64g)

1. Toste o pão, se desejar. Aqueça o feijão refrito transferindo-o para um recipiente próprio para micro-ondas e levando ao micro-ondas por 1-3 minutos, mexendo na metade do tempo.
2. Espalhe o feijão refrito sobre o pão e cubra com guacamole e espinafre. Sirva.

Linguças veganas para o café da manhã

2 linguças - 75 kcal 9g proteína 3g gordura 2g carboidrato 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- linguiças veganas para o café da manhã**
2 linguças (45g)

Para todas as 2 refeições:

- linguiças veganas para o café da manhã**
4 linguças (90g)

1. Cozinhe as linguças conforme as instruções da embalagem. Sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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 3 refeições:

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

abacates

1 1/2 abacate(s) (302g)

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

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 3 refeições:

barra de granola rica em proteínas

3 barra (120g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Legumes mistos

1 xícara(s) - 97 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 xícara(s)

mistura de vegetais congelados

1 xícara (135g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salsicha vegana

2 salsicha(s) - 536 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 salsicha(s)

salsicha vegana

2 salsicha (200g)

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

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

tomates

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

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

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

Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

455 kcal ● 19g proteína ● 5g gordura ● 70g carboidrato ● 13g fibra



salsa fresca, picado

1 2/3 ramos (2g)

tomates, picado

3/8 tomate roma (33g)

pepino, picado

1/4 pepino (≈21 cm) (63g)

grão-de-bico enlatado, escurrido e enxaguado

3/8 lata (187g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

cominho moído

3 1/3 pitada (1g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

couscous instantâneo, saborizado

3/8 caixa (165 g) (69g)

1. Aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture o grão-de-bico com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma assadeira e asse por 15 minutos. Reserve quando pronto.
2. Enquanto isso, cozinhe o cuscuz conforme as instruções da embalagem. Quando o cuscuz estiver pronto e tiver esfriado um pouco, misture a salsa.
3. Monte o bowl com cuscuz, grão-de-bico assado, pepino e tomates. Regue com suco de limão por cima e sirva.

Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 277 kcal ● 10g proteína ● 22g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1/3 xícara(s)

amêndoas

5 colher de sopa, inteira (45g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 1/2 salsicha(s) - 541 kcal ● 44g proteína ● 29g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, fatiado fino

3/4 pequeno (53g)

salsicha vegana

1 1/2 salsicha (150g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

couve-flor congelada

1 xícara (128g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado fino

1 1/2 pequeno (105g)

salsicha vegana

3 salsicha (300g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

couve-flor congelada

2 1/4 xícara (255g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade do óleo. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha vegana e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione o óleo restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e sirva.

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta

8 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta

16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Arroz integral

2/3 xícara de arroz integral cozido - 153 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 31g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz integral

1/4 xícara (42g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

sal

1 1/3 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

arroz integral

1/2 xícara (84g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

água

7/8 xícara(s) (mL)

sal

1/3 colher de chá (2g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Seitan simples

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

seitan

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

seitan

3/4 lbs (340g)

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Purê de maçã

57 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

purê de maçã

1 recipiente para viagem (~110 g)
(122g)

Para todas as 2 refeições:

purê de maçã

2 recipiente para viagem (~110 g)
(244g)

1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

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.

Queijo vegano

1 cubo de 1" - 91 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo vegano em bloco

1 cubo de 2,5 cm (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo vegano em bloco

2 cubo de 2,5 cm (57g)

1. Fatie e aproveite.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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.

Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, maduro, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 3 refeições:

abacates, maduro, fatiado

3/4 abacate(s) (151g)

pão

3 fatia (96g)

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

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Cenouras com homus

205 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 17g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras baby

20 médio (200g)

homus

5 colher de sopa (75g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras baby

40 médio (400g)

homus

10 colher de sopa (150g)

1. Sirva as cenouras com homus.

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.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada simples de folhas mistas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada
1/4 xícara (mL)
folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
1/2 xícara (mL)
folhas verdes variadas
9 xícara (270g)

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

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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Refogado de cenoura com carne moída

664 kcal ● 49g proteína ● 29g gordura ● 31g carboidrato ● 21g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

coentro fresco, picado
2 colher de sopa, picado (6g)
cebola, picado
2/3 grande (100g)
alho, picado finamente
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)
óleo
4 colher de chá (mL)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
flocos de pimenta vermelha
1/3 colher de chá (1g)
água
4 colher de chá (mL)
molho de soja (tamari)
2 colher de sopa (mL)
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1/2 lbs (227g)
cenouras
2 2/3 grande (192g)

Para todas as 2 refeições:

coentro fresco, picado
4 colher de sopa, picado (12g)
cebola, picado
1 1/3 grande (200g)
alho, picado finamente
2 2/3 dente(s) (de alho) (8g)
óleo
2 2/3 colher de sopa (mL)
suco de limão
4 colher de chá (mL)
flocos de pimenta vermelha
1/4 colher de sopa (1g)
água
2 2/3 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
4 colher de sopa (mL)
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
16 oz (454g)
cenouras
5 1/3 grande (384g)

1. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-baixo e adicione o óleo. Acrescente a cebola picada e o alho e mexa ocasionalmente.
2. Enquanto isso, corte as cenouras em palitos pequenos. Adicione as cenouras à frigideira com as cebolas junto com flocos de pimenta vermelha e uma pitada de sal e pimenta. Continue cozinhando até que as cebolas estejam douradas e as cenouras levemente macias.
3. Adicione os pedaços de carne (hambúrguer desfiado) à panela e misture. Acrescente molho de soja, água e metade do coentro.
4. Quando estiver totalmente cozido, sirva e regue com suco de limão e o restante do coentro.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Refogado de couve-flor com espinafre

3 1/2 xícara(s) - 249 kcal ● 11g proteína ● 16g gordura ● 4g carboidrato ● 10g fibra



Rende 3 1/2 xícara(s)

espinafre fresco, picado
1 3/4 xícara(s) (53g)
óleo
3 1/2 colher de chá (mL)
couve-flor ralada congelada
3 1/2 xícara, congelada (371g)
alho, cortado em cubos
3 1/2 dente(s) (de alho) (11g)

1. Cozinhe a couve-flor em forma de arroz conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o óleo, o alho e um pouco de sal e pimenta. Misture bem.
4. Sirva.

Tofu básico

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



Rende 8 oz

tofu firme

1/2 lbs (227g)

óleo

4 colher de chá (mL)

1. Fatie o tofu no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de seitan

359 kcal ● 27g proteína ● 18g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado ao meio

6 tomatinhos (102g)

seitan, esfarelado ou fatiado

3 oz (85g)

espinafre fresco

2 xícara(s) (60g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

levedura nutricional

1 colher de chá (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado ao meio

12 tomatinhos (204g)

seitan, esfarelado ou fatiado

6 oz (170g)

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

levedura nutricional

2 colher de chá (3g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

Amendoins torrados

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados
3 colher de sopa (27g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados
6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 1/2 dosador - 273 kcal ● 61g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água
2 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico
2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (78g)

Para todas as 7 refeições:

água
17 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)

1. A receita não possui instruções.
-