

Meal Plan - Plano alimentar vegano de 2400 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

2358 kcal ● 155g proteína (26%) ● 82g gordura (31%) ● 211g carboidrato (36%) ● 40g fibra (7%)

Café da manhã

450 kcal, 18g proteína, 37g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Torrada com homus](#)

2 fatia(s)- 293 kcal



[Castanhas de caju torradas](#)

1/6 xícara(s)- 156 kcal

Lanches

170 kcal, 3g proteína, 22g carboidratos líquidos, 7g gordura



[Crackers](#)

10 biscoito(s)- 169 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)

3 dosador- 327 kcal

Almoço

665 kcal, 24g proteína, 88g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Sanduíches de tempeh ao molho barbecue](#)

1 sanduíche(s)- 454 kcal



[Salada de tomate e pepino](#)

212 kcal

Jantar

745 kcal, 38g proteína, 61g carboidratos líquidos, 32g gordura



[Sopa enlatada com pedaços \(não cremosa\)](#)

1 lata(s)- 247 kcal



[Patty melt](#)

1 sanduíche(s)- 500 kcal

Day 2

2379 kcal ● 169g proteína (28%) ● 110g gordura (42%) ● 133g carboidrato (22%) ● 45g fibra (8%)

Café da manhã

450 kcal, 18g proteína, 37g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Torrada com homus](#)

2 fatia(s)- 293 kcal



[Castanhas de caju torradas](#)

1/6 xícara(s)- 156 kcal

Lanches

170 kcal, 3g proteína, 22g carboidratos líquidos, 7g gordura



[Crackers](#)

10 biscoito(s)- 169 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)

3 dosador- 327 kcal

Almoço

725 kcal, 19g proteína, 43g carboidratos líquidos, 42g gordura



[Zoodles com molho de abacate](#)

471 kcal



[Pão de alho vegano simples](#)

2 fatia(s)- 252 kcal

Jantar

710 kcal, 58g proteína, 27g carboidratos líquidos, 38g gordura



[Leite de soja](#)

2 xícara(s)- 169 kcal



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

1 1/2 salsicha(s)- 541 kcal

Day 3

2363 kcal ● 177g proteína (30%) ● 87g gordura (33%) ● 185g carboidrato (31%) ● 33g fibra (6%)

Café da manhã

315 kcal, 16g proteína, 33g carboidratos líquidos, 10g gordura



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



Leite de soja
1 3/4 xícara(s)- 148 kcal

Lanches

295 kcal, 42g proteína, 11g carboidratos líquidos, 7g gordura



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa
251 kcal



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

730 kcal, 22g proteína, 74g carboidratos líquidos, 35g gordura



Sanduíche de queijo vegano grelhado
2 sanduíche(s)- 662 kcal



Salada de tomate e pepino
71 kcal

Jantar

695 kcal, 25g proteína, 64g carboidratos líquidos, 34g gordura



Nuggets Chik'n
6 nuggets- 331 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal



Castanhas de caju torradas
1/3 xícara(s)- 261 kcal

Day 4

2411 kcal ● 199g proteína (33%) ● 87g gordura (32%) ● 163g carboidrato (27%) ● 45g fibra (7%)

Café da manhã

315 kcal, 16g proteína, 33g carboidratos líquidos, 10g gordura



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



Leite de soja
1 3/4 xícara(s)- 148 kcal

Lanches

295 kcal, 42g proteína, 11g carboidratos líquidos, 7g gordura



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa
251 kcal



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

780 kcal, 43g proteína, 53g carboidratos líquidos, 35g gordura



Refogado de cenoura com carne moída
498 kcal



Salada de tomate e pepino
282 kcal

Jantar

695 kcal, 25g proteína, 64g carboidratos líquidos, 34g gordura



Nuggets Chik'n
6 nuggets- 331 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal



Castanhas de caju torradas
1/3 xícara(s)- 261 kcal

Day 5

2388 kcal ● 202g proteína (34%) ● 88g gordura (33%) ● 148g carboidrato (25%) ● 48g fibra (8%)

Café da manhã

395 kcal, 15g proteína, 27g carboidratos líquidos, 23g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



logurte de amêndoa

1 pote(s)- 191 kcal

Lanches

295 kcal, 42g proteína, 11g carboidratos líquidos, 7g gordura



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa

251 kcal



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

675 kcal, 43g proteína, 57g carboidratos líquidos, 27g gordura



Tofu assado

12 oz- 339 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal



Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal

Jantar

695 kcal, 30g proteína, 51g carboidratos líquidos, 29g gordura



Refogado de couve-flor com espinafre

2 xícara(s)- 142 kcal



Couve com alho

279 kcal



Hambúrguer vegetal

1 hambúrguer- 275 kcal

Day 6

2369 kcal ● 174g proteína (29%) ● 95g gordura (36%) ● 153g carboidrato (26%) ● 51g fibra (9%)

Café da manhã

395 kcal, 15g proteína, 27g carboidratos líquidos, 23g gordura



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



logurte de amêndoa
1 pote(s)- 191 kcal

Lanches

275 kcal, 14g proteína, 15g carboidratos líquidos, 14g gordura



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal



Leite de soja
1 1/4 xícara(s)- 106 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

675 kcal, 43g proteína, 57g carboidratos líquidos, 27g gordura



Tofu assado
12 oz- 339 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



Pão naan
1 unidade(s)- 262 kcal

Jantar

695 kcal, 30g proteína, 51g carboidratos líquidos, 29g gordura



Refogado de couve-flor com espinafre
2 xícara(s)- 142 kcal



Couve com alho
279 kcal



Hambúrguer vegetal
1 hambúrguer- 275 kcal

Day 7

2402 kcal ● 153g proteína (25%) ● 100g gordura (37%) ● 174g carboidrato (29%) ● 49g fibra (8%)

Café da manhã

395 kcal, 15g proteína, 27g carboidratos líquidos, 23g gordura



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



logurte de amêndoa
1 pote(s)- 191 kcal

Lanches

275 kcal, 14g proteína, 15g carboidratos líquidos, 14g gordura



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal



Leite de soja
1 1/4 xícara(s)- 106 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

750 kcal, 26g proteína, 79g carboidratos líquidos, 25g gordura



Sub vegano de cheesesteak com homus
1 sub(s)- 503 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
245 kcal

Jantar

655 kcal, 26g proteína, 50g carboidratos líquidos, 36g gordura



Milho
231 kcal



Tofu empanado em nozes (vegano)
426 kcal

Produtos de panificação

- ☐ biscoitos salgados
20 bolachas salgadas (70g)
- ☐ pão
16 oz (448g)
- ☐ pães Kaiser
1 pão (≈9 cm diâ.) (57g)
- ☐ pão naan
2 pedaço(s) (180g)
- ☐ pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus
1/2 lbs (212g)
- ☐ tempeh
2 oz (57g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1/2 lbs (mL)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
6 oz (170g)
- ☐ tofu extra firme
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ tofu firme
6 oz (170g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ castanhas de caju torradas
1 xícara (137g)
- ☐ sementes de gergelim
1 1/2 colher de sopa (14g)
- ☐ nozes
4 colher de sopa, picada (29g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pimentão verde
1/4 médio (30g)
- ☐ cebola
2 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (265g)
- ☐ pimentão vermelho
1/4 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (30g)
- ☐ pepino
2 pepino (≈21 cm) (602g)
- ☐ cebola roxa
2 pequeno (140g)
- ☐ tomates
12 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (1502g)
- ☐ abobrinha
1 grande (323g)
- ☐ alho
14 3/4 dente(s) (de alho) (44g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue
4 colher de sopa (72g)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

Bebidas

- ☐ água
1 3/4 galão (mL)
- ☐ pó proteico
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
2 1/4 xícara (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ mostarda Dijon
1 1/4 colher de sopa (19g)
- ☐ manjerição fresco
1 xícara, folhas inteiras (24g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ sal
1/2 colher de chá (3g)

Outro

- ☐ hambúrguer vegetal
3 hambúrguer (213g)
- ☐ leite de soja, sem açúcar
8 xícara(s) (mL)
- ☐ salsicha vegana
1 1/2 salsicha (150g)
- ☐ couve-flor congelada
1 xícara (128g)
- ☐ queijo vegano, fatiado
5 fatia(s) (101g)
- ☐ proteína em pó, chocolate
4 1/2 concha (1/3 xícara cada) (140g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
12 nuggets (258g)
- ☐ iogurte de amêndoa, aromatizado
3 recipiente (450g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 embalagem (155 g) (147g)
- ☐ couve-flor ralada congelada
4 xícara, congelada (424g)
- ☐ pão tipo sub(s)
1 pão(ões) (85g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)

- ☐ ketchup
5 colher de sopa (85g)
- ☐ coentro fresco
1 1/2 colher de sopa, picado (5g)
- ☐ cenouras
3 médio (182g)
- ☐ gengibre fresco
1 1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)
- ☐ espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
- ☐ couve-manteiga
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ grãos de milho congelados
1 2/3 xícara (227g)
- ☐ pimentão
1 médio (119g)
- ☐ alface romana
1 1/4 corações (625g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
 - ☐ molho para salada
6 2/3 oz (mL)
 - ☐ maionese vegana
2 oz (53g)
 - ☐ azeite
2 colher de chá (mL)
-

- ☐ suco de limão
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)

Cereais matinais

- ☐ aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)

Doces

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

Lanches

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

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Torrada com homus

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



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

homus

5 colher de sopa (75g)

pão

2 fatia (64g)

homus

10 colher de sopa (150g)

pão

4 fatia (128g)

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

Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s) - 156 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas

3 colher de sopa (26g)

castanhas de caju torradas

6 colher de sopa (51g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Aveia instantânea com água

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



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

água

3/4 xícara(s) (mL)

aveia instantânea com sabor

1 sachê (43g)

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.

Leite de soja

1 3/4 xícara(s) - 148 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

leite de soja, sem açúcar

1 3/4 xícara(s) (mL)

leite de soja, sem açúcar

3 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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

Para todas as 3 refeições:

barra de granola rica em proteínas

1 barra (40g)

barra de granola rica em proteínas

3 barra (120g)

1. A receita não possui instruções.

logurte de amêndoa

1 pote(s) - 191 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 3 refeições:

iogurte de amêndoa, aromatizado

1 recipiente (150g)

iogurte de amêndoa, aromatizado

3 recipiente (450g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Sanduíches de tempeh ao molho barbecue

1 sanduíche(s) - 454 kcal ● 19g proteína ● 10g gordura ● 65g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

pimentão verde, sem sementes e picado

1/4 médio (30g)

tempeh, esfarelado

2 oz (57g)

cebola, picado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

pães Kaiser

1 pão (≈9 cm diâ.) (57g)

pimentão vermelho, sem sementes e picado

1/4 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (30g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

molho barbecue

4 colher de sopa (72g)

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.

Salada de tomate e pepino

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



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)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Zoodles com molho de abacate

471 kcal ● 10g proteína ● 31g gordura ● 18g carboidrato ● 20g fibra



abacates, descascado e sem sementes

1 abacate(s) (201g)

abobrinha

1 grande (323g)

manjeriço fresco

1 xícara, folhas inteiras (24g)

tomates, cortado ao meio

10 tomatinhos (170g)

suco de limão

3 colher de sopa (mL)

água

1/3 xícara(s) (mL)

1. Usando um espiralizador ou um descascador, faça os noodles de abobrinha.
2. Coloque a água, o suco de limão, o abacate e o manjeriço no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
3. Em uma tigela, misture os noodles de abobrinha, os tomates e o molho e mexa delicadamente até ficarem bem envolvidos. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.
4. Observação: embora esta receita fique melhor fresca, ela pode ser conservada na geladeira por um ou dois dias.

Pão de alho vegano simples

2 fatia(s) - 252 kcal ● 8g proteína ● 11g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 fatia(s)

alho, picado fino

2 dente(s) (de alho) (6g)

azeite

2 colher de chá (mL)

pão

2 fatia (64g)

1. Regue o pão com o óleo, polvilhe o alho e toste em um forno elétrico até o pão ficar dourado.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Sanduíche de queijo vegano grelhado

2 sanduíche(s) - 662 kcal ● 20g proteína ● 31g gordura ● 67g carboidrato ● 8g fibra



Rende 2 sanduíche(s)

queijo vegano, fatiado

4 fatia(s) (80g)

óleo

2 colher de chá (mL)

pão

4 fatia (128g)

1. Preaqueça a frigideira em fogo médio-baixo com metade do óleo. Coloque uma fatia de pão na frigideira e cubra com o queijo e a outra fatia de pão. Grelhe até dourar levemente - retire da frigideira e adicione o óleo restante. Vire o sanduíche e grelhe o outro lado. Continue até o queijo derreter.

Salada de tomate e pepino

71 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



pepino, fatiado finamente

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/4 pequeno (18g)

tomates, fatiado finamente

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Refogado de cenoura com carne moída

498 kcal ● 37g proteína ● 22g gordura ● 23g carboidrato ● 15g fibra



coentro fresco, picado

1 1/2 colher de sopa, picado (5g)

cebola, picado

1/2 grande (75g)

alho, picado finamente

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

óleo

1 colher de sopa (mL)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

flocos de pimenta vermelha

2 pitada (0g)

água

1 colher de sopa (mL)

molho de soja (tamari)

1 1/2 colher de sopa (mL)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

6 oz (170g)

cenouras

2 grande (144g)

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.

Salada de tomate e pepino

282 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 30g carboidrato ● 6g fibra



pepino, fatiado finamente

1 pepino (≈21 cm) (301g)

molho para salada

4 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1 pequeno (70g)

tomates, fatiado finamente

2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Almoço 5

Comer em dia 5 e dia 6

Tofu assado

12 oz - 339 kcal 33g proteína 18g gordura 8g carboidrato 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

gingibre fresco, descascado e ralado

3/4 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)

tofu extra firme

3/4 lbs (340g)

sementes de gergelim

3/4 colher de sopa (7g)

molho de soja (tamari)

6 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

gingibre fresco, descascado e ralado

1 1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)

tofu extra firme

1 1/2 lbs (680g)

sementes de gergelim

1 1/2 colher de sopa (14g)

molho de soja (tamari)

3/4 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.

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.

Pão naan

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



Translation missing: pt.for_single_meal

pão naan

1 pedaço(s) (90g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan

2 pedaço(s) (180g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 6 [🔗](#)

Comer em dia 7

Sub vegano de cheesesteak com homus

1 sub(s) - 503 kcal ● 16g proteína ● 17g gordura ● 62g carboidrato ● 9g fibra



Rende 1 sub(s)

cebola, cortado em tiras finas

1/2 grande (75g)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas

1 médio (119g)

alho, picado fino

1 dente (de alho) (3g)

homus

4 colher de sopa (62g)

flocos de pimenta vermelha

4 pitada (1g)

queijo vegano, fatiado

1 fatia(s) (20g)

óleo

1 colher de chá (mL)

pão tipo sub(s)

1 pão(ões) (85g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione cebola, pimentão, alho e pimenta vermelha em flocos. Refogue por 5–7 minutos até amolecerem.
2. Espalhe homus no interior do pão e recheie com a mistura de pimentões. Cubra com queijo.
3. Opcional: gratine o sanduíche por um ou dois minutos até o queijo derreter e o pão ficar tostado.
4. Sirva.

Salada simples com tomates e cenouras

245 kcal ● 10g proteína ● 8g gordura ● 18g carboidrato ● 16g fibra



alface romana, picado grosseiramente

1 1/4 corações (625g)

cenouras, fatiado

5/8 médio (38g)

tomates, cortado em cubinhos

1 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (154g)

molho para salada

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.

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Crackers

10 biscoito(s) - 169 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

biscoitos salgados

10 bolachas salgadas (35g)

biscoitos salgados

20 bolachas salgadas (70g)

1. Aproveite.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa

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



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 3 refeições:

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

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

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Tomates-cereja

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



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 3 refeições:

tomates
12 tomatinhos (204g)

tomates
36 tomatinhos (612g)

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

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Torrada de abacate

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



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

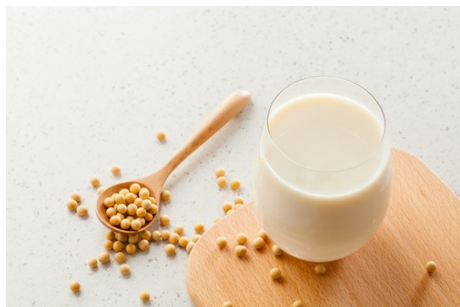
abacates, maduro, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)
pão
1 fatia (32g)

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

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

Leite de soja

1 1/4 xícara(s) - 106 kcal ● 9g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:
leite de soja, sem açúcar **leite de soja, sem açúcar**
1 1/4 xícara(s) (mL) 2 1/2 xícara(s) (mL)

- 1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 lata(s)
sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)
1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Patty melt

1 sanduíche(s) - 500 kcal ● 20g proteína ● 26g gordura ● 38g carboidrato ● 9g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

cebola, fatiado finamente

1/2 pequeno (35g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

maionese vegana

2 colher de sopa (30g)

mostarda Dijon

1/2 colher de sopa (8g)

hambúrguer vegetal

1 hambúrguer (71g)

pão

2 fatia(s) (64g)

1. Aqueça cerca de 2/3 do óleo em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione as cebolas em metade da frigideira e tempere com sal e pimenta. Adicione o hambúrguer vegetal no outro lado. Cozinhe as cebolas até começarem a dourar, 10–12 minutos. Cozinhe o hambúrguer 5–6 minutos de cada lado (ou conforme instruções da embalagem). Desligue o fogo e reserve.
2. Misture a maionese e a mostarda em uma tigela pequena. Espalhe o molho uniformemente em todos os lados do pão.
3. Coloque o hambúrguer na fatia de baixo e cubra com as cebolas e a outra fatia de pão.
4. Limpe a frigideira e aqueça o óleo restante em fogo médio. Adicione os patty melts e cozinhe até dourar, cerca de 5–7 minutos de cada lado.
5. Corte ao meio e sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Leite de soja

2 xícara(s) - 169 kcal ● 14g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 xícara(s)

leite de soja, sem açúcar

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salsichas veganas com purê de couve-flor

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



Rende 1 1/2 salsicha(s)

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)

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.

Jantar 3

Comer em dia 3 e dia 4

Nuggets Chik'n

6 nuggets - 331 kcal 18g proteína 14g gordura 31g carboidrato 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

nuggets veganos tipo frango

6 nuggets (129g)

ketchup

1 1/2 colher de sopa (26g)

Para todas as 2 refeições:

nuggets veganos tipo frango

12 nuggets (258g)

ketchup

3 colher de sopa (51g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal 1g proteína 0g gordura 21g carboidrato 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs

2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

Castanhas de caju torradas

1/3 xícara(s) - 261 kcal ● 7g proteína ● 20g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
5 colher de sopa (43g)

castanhas de caju torradas
10 colher de sopa (86g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Refogado de couve-flor com espinafre

2 xícara(s) - 142 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

espinafre fresco, picado
1 xícara(s) (30g)
óleo
2 colher de chá (mL)
couve-flor ralada congelada
2 xícara, congelada (212g)
alho, cortado em cubos
2 dente(s) (de alho) (6g)

espinafre fresco, picado
2 xícara(s) (60g)
óleo
4 colher de chá (mL)
couve-flor ralada congelada
4 xícara, congelada (424g)
alho, cortado em cubos
4 dente(s) (de alho) (12g)

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.

Couve com alho

279 kcal ● 12g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

alho, picado
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)
sal
1/4 colher de chá (1g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
couve-manteiga
14 oz (397g)

alho, picado
5 1/4 dente(s) (de alho) (16g)
sal
1/2 colher de chá (3g)
óleo
1 3/4 colher de sopa (mL)
couve-manteiga
1 3/4 lbs (794g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Hambúrguer vegetal

1 hambúrguer - 275 kcal ● 11g proteína ● 5g gordura ● 41g carboidrato ● 6g fibra



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

hambúrguer vegetal
1 hambúrguer (71g)
folhas verdes variadas
1 oz (28g)
ketchup
1 colher de sopa (17g)
pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)

hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
folhas verdes variadas
2 oz (57g)
ketchup
2 colher de sopa (34g)
pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
Quando pronto, coloque no pão e cubra com folhas e ketchup. Sinta-se à vontade para adicionar outras coberturas de baixa caloria, como mostarda ou picles.

Jantar 5

Comer em dia 7

Milho

231 kcal ● 7g proteína ● 2g gordura ● 42g carboidrato ● 5g fibra



grãos de milho congelados
1 2/3 xícara (227g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Tofu empanado em nozes (vegano)

426 kcal ● 20g proteína ● 34g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



alho, cortado em cubos
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
tofu firme, escorrido
6 oz (170g)
nozes
4 colher de sopa, picada (29g)
maionese vegana
1 1/2 colher de sopa (23g)
mostarda Dijon
3/4 colher de sopa (11g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga e reserve.
2. Corte o tofu em tiras de aproximadamente 2 onças. Envolve as tiras em um pano limpo e pressione para retirar o excesso de água.
3. Tempere o tofu com sal e pimenta a gosto. Reserve.
4. Em uma tigela pequena, misture a maionese vegana, a mostarda dijon, o alho e o suco de limão.
5. Usando uma colher, pegue cerca de metade da mistura de maionese (reservando a outra metade para o molho) e espalhe uniformemente sobre todas as tiras de tofu, deixando a base sem cobertura.
6. Pressione as nozes picadas até que todos os lados estejam cobertos, também deixando a base sem cobertura.
7. Coloque o tofu na assadeira e asse por cerca de 20 minutos até o tofu aquecer e as nozes tostem.
8. Sirva com a metade restante da mistura de maionese.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 dosador - 327 kcal ● 73g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

água
3 xícara(s) (mL)
pó proteico
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

Para todas as 7 refeições:

água
21 xícara(s) (mL)
pó proteico
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)

1. A receita não possui instruções.
-