

# Meal Plan - Plano alimentar vegano de 2600 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

2558 kcal ● 185g proteína (29%) ● 90g gordura (32%) ● 200g carboidrato (31%) ● 53g fibra (8%)

### Café da manhã

380 kcal, 8g proteína, 47g carboidratos líquidos, 15g gordura



#### Barra de granola pequena

3 barra(s)- 357 kcal



#### Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal

### Lanches

170 kcal, 3g proteína, 25g carboidratos líquidos, 4g gordura



#### Framboesas

2/3 xícara(s)- 48 kcal



#### Chips assados

12 salgadinho(s)- 122 kcal

### Almoço

895 kcal, 56g proteína, 35g carboidratos líquidos, 50g gordura



#### Abacate

176 kcal



#### Salada de seitan

718 kcal

### Jantar

790 kcal, 45g proteína, 91g carboidratos líquidos, 20g gordura



#### Espinafre salteado simples

149 kcal



#### Seitan simples

4 oz- 244 kcal



#### Batata assada básica

1 1/2 batata(s)- 396 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

## Day 2

2515 kcal ● 205g proteína (33%) ● 85g gordura (31%) ● 186g carboidrato (30%) ● 46g fibra (7%)

### Café da manhã

380 kcal, 8g proteína, 47g carboidratos líquidos, 15g gordura



Barra de granola pequena  
3 barra(s)- 357 kcal



Tomates-cereja  
6 tomates-cereja- 21 kcal

### Lanches

170 kcal, 3g proteína, 25g carboidratos líquidos, 4g gordura



Framboesas  
2/3 xícara(s)- 48 kcal



Chips assados  
12 salgadinho(s)- 122 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
3 dosador- 327 kcal

### Almoço

825 kcal, 65g proteína, 58g carboidratos líquidos, 34g gordura



Milho  
139 kcal



Seitan com alho e pimenta  
685 kcal

### Jantar

815 kcal, 55g proteína, 53g carboidratos líquidos, 31g gordura



Batata assada básica  
1/2 batata(s)- 132 kcal



Vagens  
95 kcal



Tempeh básico  
8 oz- 590 kcal

## Day 3

2637 kcal ● 218g proteína (33%) ● 102g gordura (35%) ● 157g carboidrato (24%) ● 55g fibra (8%)

### Café da manhã

365 kcal, 15g proteína, 36g carboidratos líquidos, 10g gordura



Framboesas  
1 xícara(s)- 72 kcal



Torrada com homus  
2 fatia(s)- 293 kcal

### Lanches

305 kcal, 10g proteína, 7g carboidratos líquidos, 25g gordura



Aipo com manteiga de amendoim  
218 kcal



Nozes  
1/8 xícara(s)- 87 kcal

### Almoço

825 kcal, 65g proteína, 58g carboidratos líquidos, 34g gordura



Milho  
139 kcal



Seitan com alho e pimenta  
685 kcal

### Jantar

815 kcal, 55g proteína, 53g carboidratos líquidos, 31g gordura



Batata assada básica  
1/2 batata(s)- 132 kcal



Vagens  
95 kcal



Tempeh básico  
8 oz- 590 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
3 dosador- 327 kcal

Day 4 2562 kcal ● 212g proteína (33%) ● 116g gordura (41%) ● 119g carboidrato (19%) ● 49g fibra (8%)

### Café da manhã

365 kcal, 15g proteína, 36g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Framboesas**  
1 xícara(s)- 72 kcal



**Torrada com homus**  
2 fatia(s)- 293 kcal

### Lanches

305 kcal, 10g proteína, 7g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Aipo com manteiga de amendoim**  
218 kcal



**Nozes**  
1/8 xícara(s)- 87 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

### Almoço

775 kcal, 61g proteína, 36g carboidratos líquidos, 40g gordura



**Salada simples de folhas mistas**  
237 kcal



**Salsicha vegana**  
2 salsicha(s)- 536 kcal

### Jantar

790 kcal, 54g proteína, 37g carboidratos líquidos, 39g gordura



**Tofu e legumes assados**  
792 kcal

Day 5 2642 kcal ● 179g proteína (27%) ● 103g gordura (35%) ● 196g carboidrato (30%) ● 54g fibra (8%)

### Café da manhã

425 kcal, 8g proteína, 50g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Crackers**  
12 biscoito(s)- 203 kcal



**Maçã e manteiga de amendoim**  
1/2 maçã(s)- 155 kcal



**Palitos de cenoura**  
2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal

### Lanches

285 kcal, 10g proteína, 15g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Blondies de grão-de-bico**  
1 barra(s)- 172 kcal



**Amendoins torrados**  
1/8 xícara(s)- 115 kcal

### Almoço

780 kcal, 46g proteína, 82g carboidratos líquidos, 21g gordura



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



**Wrap de seitan e feijão**  
1 burrito(s)- 523 kcal

### Jantar

825 kcal, 43g proteína, 45g carboidratos líquidos, 45g gordura



**Tempeh com molho de amendoim**  
4 oz de tempeh- 434 kcal



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
265 kcal



**Pão de alho vegano simples**  
1 fatia(s)- 126 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

Day 6 2602 kcal ● 179g proteína (27%) ● 114g gordura (39%) ● 150g carboidrato (23%) ● 65g fibra (10%)

## Café da manhã

425 kcal, 8g proteína, 50g carboidratos líquidos, 17g gordura



Crackers

12 biscoito(s)- 203 kcal



Maçã e manteiga de amendoim

1/2 maçã(s)- 155 kcal



Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal

## Lanches

285 kcal, 10g proteína, 15g carboidratos líquidos, 18g gordura



Blondies de grão-de-bico

1 barra(s)- 172 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

## Almoço

740 kcal, 45g proteína, 37g carboidratos líquidos, 32g gordura



Bowl de salada de taco com tempeh

739 kcal

## Jantar

825 kcal, 43g proteína, 45g carboidratos líquidos, 45g gordura



Tempeh com molho de amendoim

4 oz de tempeh- 434 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

265 kcal



Pão de alho vegano simples

1 fatia(s)- 126 kcal

Day 7    2584 kcal   ● 167g proteína (26%)   ● 115g gordura (40%)   ● 156g carboidrato (24%)   ● 63g fibra (10%)

Café da manhã

425 kcal, 8g proteína, 50g carboidratos líquidos, 17g gordura



Crackers  
12 biscoito(s)- 203 kcal



Maçã e manteiga de amendoim  
1/2 maçã(s)- 155 kcal



Palitos de cenoura  
2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal

Lanches

285 kcal, 10g proteína, 15g carboidratos líquidos, 18g gordura



Blondies de grão-de-bico  
1 barra(s)- 172 kcal



Amendoins torrados  
1/8 xícara(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
3 dosador- 327 kcal

Almoço

740 kcal, 45g proteína, 37g carboidratos líquidos, 32g gordura



Bowl de salada de taco com tempeh  
739 kcal

Jantar

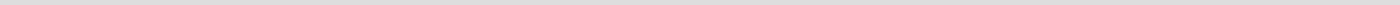
805 kcal, 31g proteína, 52g carboidratos líquidos, 46g gordura



Amêndoas torradas  
1/4 xícara(s)- 222 kcal



Salada de lentilha com couve  
584 kcal



## Frutas e sucos de frutas

- ☐ framboesas  
3 1/3 xícara (410g)
- ☐ suco de limão  
1 1/3 fl oz (mL)
- ☐ abacates  
2 1/3 abacate(s) (469g)
- ☐ maçãs  
1 1/2 médio (≈8 cm diâ.) (273g)

## Outro

- ☐ Chips assados, qualquer sabor  
24 crips (56g)
- ☐ levedura nutricional  
1/4 oz (8g)
- ☐ folhas verdes variadas  
4 1/3 embalagem (155 g) (675g)
- ☐ salsicha vegana  
2 salsicha (200g)

## Lanches

- ☐ barra de granola pequena  
6 barra (150g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates  
6 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (792g)
- ☐ espinafre fresco  
10 xícara(s) (300g)
- ☐ alho  
9 1/4 dente(s) (de alho) (28g)
- ☐ batatas  
2 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (923g)
- ☐ vagens verdes congeladas  
4 xícara (484g)
- ☐ grãos de milho congelados  
2 xícara (272g)
- ☐ pimentão verde  
4 colher de sopa, picada (37g)
- ☐ cebola  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (121g)
- ☐ aipo cru  
6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)
- ☐ cenouras  
9 3/4 médio (595g)
- ☐ brócolis  
3/4 xícara, picado (68g)

## Bebidas

- ☐ água  
22 1/2 xícara (mL)
- ☐ pó proteico  
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
1/3 oz (9g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1/2 colher de sopa, moído (3g)
- ☐ cominho moído  
1 3/4 colher de chá (4g)
- ☐ tempero para taco  
2 2/3 colher de sopa (23g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha  
1/4 colher de sopa (1g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh  
34 2/3 oz (983g)
- ☐ homus  
10 colher de sopa (150g)
- ☐ manteiga de amendoim  
6 1/4 oz (177g)
- ☐ tofu extra firme  
1 1/2 bloco (486g)
- ☐ feijão preto  
4 oz (113g)
- ☐ grão-de-bico enlatado  
3/8 lata (168g)
- ☐ amendoins torrados  
6 colher de sopa (55g)
- ☐ molho de soja (tamari)  
2 colher de chá (mL)
- ☐ feijão refrito  
1 1/3 xícara (323g)
- ☐ lentilhas, cruas  
6 colher de sopa (72g)

## Produtos de panificação

- ☐ pão  
6 fatia (192g)
- ☐ biscoitos salgados  
36 bolachas salgadas (126g)
- ☐ tortillas de farinha  
1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)

- ☐ pimentão  
3/4 médio (89g)
- ☐ couve-de-bruxelas  
6 oz (170g)
- ☐ pepino  
1 pepino (≈21 cm) (301g)
- ☐ folhas de couve  
2 1/4 xícara, picada (90g)

### Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan  
29 oz (822g)

### Gorduras e óleos

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

- ☐ fermento em pó  
3/4 pitada (0g)

### Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes  
1 1/4 oz (36g)
- ☐ manteiga de amêndoa  
2 colher de sopa (31g)
- ☐ amêndoas  
1 1/2 oz (46g)

### Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa  
3/8 pote (176g)

### Doces

- ☐ xarope de bordo  
1 1/2 colher de sopa (mL)
-

## Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Barra de granola pequena

3 barra(s) - 357 kcal ● 8g proteína ● 15g gordura ● 44g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**barra de granola pequena**  
3 barra (75g)

Para todas as 2 refeições:

**barra de granola pequena**  
6 barra (150g)

1. A receita não possui instruções.

### Tomates-cereja

6 tomates-cereja - 21 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**tomates**  
6 tomatinhos (102g)

Para todas as 2 refeições:

**tomates**  
12 tomatinhos (204g)

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

## Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**framboesas**  
1 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

**framboesas**  
2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas 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

### Crackers

12 biscoito(s) - 203 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 27g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**biscoitos salgados**  
12 bolachas salgadas (42g)

Para todas as 3 refeições:

**biscoitos salgados**  
36 bolachas salgadas (126g)

1. Aproveite.

## Maçã e manteiga de amendoim

1/2 maçã(s) - 155 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

### maçãs

1/2 médio (≈8 cm diâ.) (91g)

Para todas as 3 refeições:

### manteiga de amendoim

3 colher de sopa (48g)

### maçãs

1 1/2 médio (≈8 cm diâ.) (273g)

1. Fatie uma maçã e espalhe manteiga de amendoim uniformemente sobre cada fatia.

## Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s) - 68 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### cenouras

2 1/2 médio (153g)

Para todas as 3 refeições:

### cenouras

7 1/2 médio (458g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



### suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

### abacates

1/2 abacate(s) (101g)

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

### Salada de seitan

718 kcal ● 54g proteína ● 35g gordura ● 33g carboidrato ● 13g fibra



**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.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Milho

139 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal  
**grãos de milho congelados**  
1 xícara (136g)

Para todas as 2 refeições:  
**grãos de milho congelados**  
2 xícara (272g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Seitan com alho e pimenta

685 kcal ● 61g proteína ● 33g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**sal**  
1 pitada (1g)  
**água**  
1 colher de sopa (mL)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**seitan, estilo frango**  
1/2 lbs (227g)  
**pimentão verde**  
2 colher de sopa, picada (19g)  
**alho, picado fino**  
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)  
**cebola**  
4 colher de sopa, picada (40g)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
2 pitada (2g)  
**água**  
2 colher de sopa (mL)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)  
**seitan, estilo frango**  
1 lbs (454g)  
**pimentão verde**  
4 colher de sopa, picada (37g)  
**alho, picado fino**  
5 dente(s) (de alho) (15g)  
**cebola**  
1/2 xícara, picada (80g)  
**azeite**  
4 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.

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

### Salada simples de folhas mistas

237 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



**molho para salada**  
1/3 xícara (mL)  
**folhas verdes variadas**  
5 1/4 xícara (158g)

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

### 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 4 [↗](#)

Comer em dia 5

---

### Salada simples com aipo, pepino e tomate

256 kcal ● 9g proteína ● 10g gordura ● 26g carboidrato ● 8g fibra



#### **pepino, fatiado**

1 pepino (≈21 cm) (301g)

#### **tomates, cortado em cubinhos**

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

#### **folhas verdes variadas**

1 embalagem (155 g) (155g)

#### **aipo cru, picado**

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

#### **molho para salada**

3 colher de sopa (mL)

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

---

### Wrap de seitan e feijão

1 burrito(s) - 523 kcal ● 37g proteína ● 11g gordura ● 57g carboidrato ● 12g fibra



Rende 1 burrito(s)

**seitan, cortado em tiras**

3 oz (85g)

**óleo**

1/2 colher de chá (mL)

**levedura nutricional**

1 colher de chá (1g)

**folhas verdes variadas**

4 colher de sopa (8g)

**cominho moído**

1 colher de chá (2g)

**salsa**

2 colher de sopa (32g)

**feijão preto**

4 oz (113g)

**tortillas de farinha**

1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio. Adicione as tiras de seitan e cozinhe até dourarem e fiquem crocantes, alguns minutos de cada lado.
2. Retire o seitan da panela e reserve.
3. Adicione o feijão preto, a salsa, o cominho e a levedura nutricional à frigideira e cozinhe por alguns minutos até aquecer.
4. No tortilla, coloque as folhas verdes no centro e cubra com o seitan e depois com a mistura de feijão.
5. Enrole a tortilla e sirva.
6. Observações sobre sobras: depois que os ingredientes estiverem frios, você pode montar o burrito, embrulhá-lo em plástico filme, congelá-lo e usar o micro-ondas quando quiser reaquecer. Alternativamente, guarde as misturas de seitan e feijão em um recipiente hermético na geladeira, então reaqueça e monte o burrito.

## Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Bowl de salada de taco com tempeh

739 kcal ● 45g proteína ● 32g gordura ● 37g carboidrato ● 31g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### abacates, em cubos

2/3 abacate(s) (134g)

#### óleo

1/4 colher de sopa (mL)

#### feijão refrito

2/3 xícara (161g)

#### salsa

4 colher de sopa (72g)

#### folhas verdes variadas

2/3 xícara (20g)

#### tempero para taco

4 colher de chá (11g)

#### tempeh

1/3 lbs (151g)

Para todas as 2 refeições:

#### abacates, em cubos

1 1/3 abacate(s) (268g)

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

#### feijão refrito

1 1/3 xícara (323g)

#### salsa

1/2 xícara (144g)

#### folhas verdes variadas

1 1/3 xícara (40g)

#### tempero para taco

2 2/3 colher de sopa (23g)

#### tempeh

2/3 lbs (302g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Esfarele o tempeh na frigideira e frite por alguns minutos até começar a dourar. Misture o tempero de taco com um pouco de água e mexa até o tempeh ficar coberto. Cozinhe por mais um ou dois minutos e reserve.
2. Aqueça os feijões refritos no micro-ondas ou em uma panela separada; reserve.
3. Coloque as folhas mistas, o tempeh, os feijões refritos, o abacate e a salsa em uma tigela e sirva.
4. Observação de preparo: Guarde a mistura de tempeh e os feijões refritos em um recipiente hermético na geladeira. Quando estiver pronto para servir, reaqueça o tempeh e os feijões e monte o restante da salada.

## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Framboesas

2/3 xícara(s) - 48 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### framboesas

2/3 xícara (82g)

Para todas as 2 refeições:

#### framboesas

1 1/3 xícara (164g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

## Chips assados

12 salgadinho(s) - 122 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 21g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**Chips assados, qualquer sabor**  
12 crips (28g)

Para todas as 2 refeições:

**Chips assados, qualquer sabor**  
24 crips (56g)

1. Aproveite.

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**manteiga de amendoim**  
2 colher de sopa (32g)  
**aipo cru**  
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 2 refeições:

**manteiga de amendoim**  
4 colher de sopa (64g)  
**aipo cru**  
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

### Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**nozes**  
2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 2 refeições:

**nozes**  
4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Blondies de grão-de-bico

1 barra(s) - 172 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### xarope de bordo

1/2 colher de sopa (mL)

#### nozes

1/2 colher de sopa, picada (4g)

#### fermento em pó

1/4 pitada (0g)

#### sal

1/4 pitada (0g)

#### manteiga de amêndoa

2 colher de chá (10g)

#### grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/8 lata (56g)

Para todas as 3 refeições:

#### xarope de bordo

1 1/2 colher de sopa (mL)

#### nozes

1 1/2 colher de sopa, picada (11g)

#### fermento em pó

3/4 pitada (0g)

#### sal

3/4 pitada (1g)

#### manteiga de amêndoa

2 colher de sopa (31g)

#### grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

3/8 lata (168g)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C) e unte uma pequena forma quadrada com spray antiaderente.
2. Usando um liquidificador ou processador de alimentos, bata o grão-de-bico, o xarope de bordo (maple syrup) e a manteiga de amêndoa até ficar homogêneo.
3. Misture o sal e o fermento em pó e depois incorpore as nozes.
4. Opcional: para mais doçura, adicione um adoçante de sua preferência sem calorias.
5. Espalhe a mistura uniformemente na assadeira até ficar com aproximadamente 2,5 cm (1 polegada) de espessura. Asse por 25 minutos ou até firmar.
6. Deixe esfriar e corte no número de fatias indicado nos detalhes da receita. Sirva.

### 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 3 refeições:

#### amendoins torrados

6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Espinafre salteado simples

149 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



#### alho, cortado em cubos

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

#### espinafre fresco

6 xícara(s) (180g)

#### azeite

3/4 colher de sopa (mL)

#### sal

1 1/2 pitada (1g)

#### pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

### Seitan simples

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



Rende 4 oz

#### óleo

1 colher de chá (mL)

#### seitan

4 oz (113g)

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

### Batata assada básica

1 1/2 batata(s) - 396 kcal ● 9g proteína ● 1g gordura ● 74g carboidrato ● 13g fibra



Rende 1 1/2 batata(s)

#### batatas

1 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (554g)

#### sal

1 1/2 pitada (1g)

#### óleo

1/4 colher de sopa (mL)

1. FORNO:
2. Aqueça o forno a 350°F (180°C) e posicione as grades no terço superior e inferior. Lave a(s) batata(s) cuidadosamente com uma escova rígida e água fria corrente. Seque e, usando um garfo comum, faça 8 a 12 furos profundos em toda a batata para que a umidade possa escapar durante o cozimento. Coloque em uma tigela e cubra levemente com óleo. Polvilhe com sal kosher e coloque a batata diretamente na grade no meio do forno. Coloque uma assadeira na grade

uma assadeira na grade inferior para apanhar eventuais respingos.

3. Asse por 1 hora ou até que a casca fique crocante e a polpa por baixo esteja macia. Sirva abrindo uma linha pontilhada de ponta a ponta com o garfo e então abrindo a batata apertando as extremidades uma contra a outra. Ela vai se abrir facilmente. Mas cuidado, sai vapor.
  4. MICRO-ONDAS:
  5. Esfregue a batata e faça vários furos com os dentes de um garfo. Coloque em um prato.
  6. Cozinhe na potência máxima no micro-ondas por 5 minutos. Vire e continue cozinhando por mais 5 minutos. Quando a batata estiver macia, retire do micro-ondas e corte ao meio no sentido do comprimento.
  7. Cubra como desejar, lembrando que algumas coberturas (por exemplo, manteiga) aumentam significativamente as calorias deste prato, enquanto outras (por exemplo, sal, pimenta, outros temperos) têm pouca ou nenhuma caloria.
-

## Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

### Batata assada básica

1/2 batata(s) - 132 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **batatas**

1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)

#### **sal**

1/2 pitada (0g)

#### **óleo**

1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### **batatas**

1 grande (7,5-11 cm diâ.) (369g)

#### **sal**

1 pitada (0g)

#### **óleo**

1/2 colher de chá (mL)

1. FORNO:
2. Aqueça o forno a 350°F (180°C) e posicione as grades no terço superior e inferior. Lave a(s) batata(s) cuidadosamente com uma escova rígida e água fria corrente. Seque e, usando um garfo comum, faça 8 a 12 furos profundos em toda a batata para que a umidade possa escapar durante o cozimento. Coloque em uma tigela e cubra levemente com óleo. Polvilhe com sal kosher e coloque a batata diretamente na grade no meio do forno. Coloque uma assadeira na grade inferior para apanhar eventuais respingos.
3. Asse por 1 hora ou até que a casca fique crocante e a polpa por baixo esteja macia. Sirva abrindo uma linha pontilhada de ponta a ponta com o garfo e então abrindo a batata apertando as extremidades uma contra a outra. Ela vai se abrir facilmente. Mas cuidado, sai vapor.
4. MICRO-ONDAS:
5. Esfregue a batata e faça vários furos com os dentes de um garfo. Coloque em um prato.
6. Cozinhe na potência máxima no micro-ondas por 5 minutos. Vire e continue cozinhando por mais 5 minutos. Quando a batata estiver macia, retire do micro-ondas e corte ao meio no sentido do comprimento.
7. Cubra como desejar, lembrando que algumas coberturas (por exemplo, manteiga) aumentam significativamente as calorias deste prato, enquanto outras (por exemplo, sal, pimenta, outros temperos) têm pouca ou nenhuma caloria.

### Vagens

95 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **vagens verdes congeladas**

2 xícara (242g)

Para todas as 2 refeições:

#### **vagens verdes congeladas**

4 xícara (484g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Tempeh básico

8 oz - 590 kcal ● 48g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**óleo**  
4 colher de chá (mL)  
**tempeh**  
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:  
**óleo**  
2 2/3 colher de sopa (mL)  
**tempeh**  
1 lbs (454g)

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.

---

### Jantar 3

Comer em dia 4

---

#### Tofu e legumes assados

792 kcal  54g proteína  39g gordura  37g carboidrato  19g fibra



**cebola, cortado em fatias grossas**

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

**cenouras, cortado conforme desejar**

2 1/4 médio (137g)

**azeite**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**brócolis, cortado conforme desejar**

3/4 xícara, picado (68g)

**pimentão, fatiado**

3/4 médio (89g)

**couve-de-bruxelas, cortado ao meio**

6 oz (170g)

**tofu extra firme**

1 1/2 bloco (486g)

**pimenta-do-reino**

1/4 colher de sopa, moído (2g)

**sal**

1/4 colher de sopa (5g)

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.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Tempeh com molho de amendoim

4 oz de tempeh - 434 kcal ● 33g proteína ● 23g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### levedura nutricional

1/2 colher de sopa (2g)

#### molho de soja (tamari)

1 colher de chá (mL)

#### suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

#### manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

#### tempeh

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

#### levedura nutricional

1 colher de sopa (4g)

#### molho de soja (tamari)

2 colher de chá (mL)

#### suco de limão

1 colher de sopa (mL)

#### manteiga de amendoim

4 colher de sopa (65g)

#### tempeh

1/2 lbs (227g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga ou papel alumínio e pulverize com spray antiaderente.
2. Corte o tempeh em pedaços no formato de nuggets.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o suco de limão, o molho de soja e a levedura nutricional. Vá adicionando pequenas quantidades de água até obter uma consistência de molho que não fique muito rala. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Mergulhe o tempeh no molho, cobrindo-o completamente. Coloque na assadeira. Reserve um pouco do molho para depois.
5. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que a manteiga de amendoim forme uma crosta.
6. Regue com o molho extra por cima e sirva.

### Salada simples de folhas mistas com tomate

265 kcal ● 6g proteína ● 16g gordura ● 18g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### molho para salada

1/3 xícara (mL)

#### tomates

14 colher de sopa de tomates-cereja (130g)

#### folhas verdes variadas

5 1/4 xícara (158g)

Para todas as 2 refeições:

#### molho para salada

2/3 xícara (mL)

#### tomates

1 3/4 xícara de tomates-cereja (261g)

#### folhas verdes variadas

10 1/2 xícara (315g)

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

### Pão de alho vegano simples

1 fatia(s) - 126 kcal ● 4g proteína ● 6g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**alho, picado fino**

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

**azeite**

1 colher de chá (mL)

**pão**

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

**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.

## Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

**amêndoas**

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de lentilha com couve

584 kcal ● 23g proteína ● 28g gordura ● 49g carboidrato ● 11g fibra



**alho, cortado em cubos**

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

**cominho moído**

1/4 colher de sopa (2g)

**água**

1 1/2 xícara(s) (mL)

**flocos de pimenta vermelha**

1/4 colher de sopa (1g)

**folhas de couve**

2 1/4 xícara, picada (90g)

**óleo**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**amêndoas**

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

**suco de limão**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**lentilhas, cruas**

6 colher de sopa (72g)

1. Leve a água para ferver e adicione as lentilhas. Cozinhe por 20–25 minutos, verificando ocasionalmente.
2. Enquanto isso, em uma pequena frigideira, adicione óleo, alho, amêndoas, cominho e pimenta vermelha. Refogue por alguns minutos até o alho ficar perfumado e as amêndoas tostadas. Retire e reserve.
3. Escorra as lentilhas e coloque-as em uma tigela com a couve, a mistura de amêndoas e o suco de limão. Misture e sirva.

# 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.