

Meal Plan - Plano alimentar vegano de 2700 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 2726 kcal ● 189g proteína (28%) ● 120g gordura (39%) ● 176g carboidrato (26%) ● 46g fibra (7%)

Café da manhã

405 kcal, 26g proteína, 19g carboidratos líquidos, 22g gordura



Couve salteada
91 kcal



Tofu mexido estilo sudoeste
312 kcal

Lanches

210 kcal, 3g proteína, 6g carboidratos líquidos, 15g gordura



Abacate
176 kcal



Tomates-cereja
9 tomates-cereja- 32 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

855 kcal, 50g proteína, 37g carboidratos líquidos, 55g gordura



Espinafre salteado simples
100 kcal



Tofu com limão e pimenta
21 oz- 756 kcal

Jantar

935 kcal, 38g proteína, 111g carboidratos líquidos, 26g gordura



Pão naan
1 1/2 unidade(s)- 393 kcal



Sopa de espinafre
540 kcal

Day 2

2656 kcal ● 221g proteína (33%) ● 139g gordura (47%) ● 99g carboidrato (15%) ● 31g fibra (5%)

Café da manhã

405 kcal, 26g proteína, 19g carboidratos líquidos, 22g gordura



Couve salteada
91 kcal



Tofu mexido estilo sudoeste
312 kcal

Lanches

210 kcal, 3g proteína, 6g carboidratos líquidos, 15g gordura



Abacate
176 kcal



Tomates-cereja
9 tomates-cereja- 32 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

855 kcal, 50g proteína, 37g carboidratos líquidos, 55g gordura



Espinafre salteado simples
100 kcal



Tofu com limão e pimenta
21 oz- 756 kcal

Jantar

865 kcal, 70g proteína, 34g carboidratos líquidos, 46g gordura



Leite de soja
1 2/3 xícara(s)- 141 kcal



Salsichas veganas com purê de couve-flor
2 salsicha(s)- 722 kcal

Day 3

2642 kcal ● 234g proteína (35%) ● 134g gordura (46%) ● 86g carboidrato (13%) ● 39g fibra (6%)

Café da manhã

405 kcal, 26g proteína, 19g carboidratos líquidos, 22g gordura



Couve salteada
91 kcal



Tofu mexido estilo sudoeste
312 kcal

Lanches

210 kcal, 3g proteína, 6g carboidratos líquidos, 15g gordura



Abacate
176 kcal



Tomates-cereja
9 tomates-cereja- 32 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

840 kcal, 62g proteína, 24g carboidratos líquidos, 50g gordura



Tomates assados
4 tomate(s)- 238 kcal



Tofu assado
21 1/3 oz- 603 kcal

Jantar

865 kcal, 70g proteína, 34g carboidratos líquidos, 46g gordura



Leite de soja
1 2/3 xícara(s)- 141 kcal



Salsichas veganas com purê de couve-flor
2 salsicha(s)- 722 kcal

Day 4 2678 kcal ● 211g proteína (32%) ● 127g gordura (43%) ● 134g carboidrato (20%) ● 37g fibra (6%)

Café da manhã

375 kcal, 16g proteína, 24g carboidratos líquidos, 17g gordura



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal



Pudim de chia vegano básico

186 kcal



Leite de soja

1/2 xícara(s)- 42 kcal

Lanches

410 kcal, 15g proteína, 23g carboidratos líquidos, 26g gordura



Chips de couve

206 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

840 kcal, 62g proteína, 24g carboidratos líquidos, 50g gordura



Tomates assados

4 tomate(s)- 238 kcal



Tofu assado

21 1/3 oz- 603 kcal

Jantar

725 kcal, 46g proteína, 60g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salada simples de couve e abacate

115 kcal



Tenders de chik'n crocantes

10 2/3 tender(es)- 609 kcal

Day 5 2663 kcal ● 219g proteína (33%) ● 117g gordura (39%) ● 131g carboidrato (20%) ● 51g fibra (8%)

Café da manhã

375 kcal, 16g proteína, 24g carboidratos líquidos, 17g gordura



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal



Pudim de chia vegano básico

186 kcal



Leite de soja

1/2 xícara(s)- 42 kcal

Lanches

410 kcal, 15g proteína, 23g carboidratos líquidos, 26g gordura



Chips de couve

206 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

750 kcal, 63g proteína, 42g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate

213 kcal



Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal

Jantar

800 kcal, 53g proteína, 38g carboidratos líquidos, 40g gordura



Salada de tomate e pepino

212 kcal



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal

Day 6

2673 kcal ● 192g proteína (29%) ● 99g gordura (33%) ● 190g carboidrato (28%) ● 63g fibra (9%)

Café da manhã

345 kcal, 12g proteína, 50g carboidratos líquidos, 10g gordura



Cereal matinal com leite de amêndoa
212 kcal



logurte de leite de soja
1 pote- 136 kcal

Lanches

310 kcal, 15g proteína, 16g carboidratos líquidos, 11g gordura



Amoras
2 xícara(s)- 139 kcal



Pudim vegano de chia com abacate e chocolate
172 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

885 kcal, 40g proteína, 82g carboidratos líquidos, 38g gordura



Salada simples de couve e abacate
173 kcal



Wrap mediterrâneo vegano com chik'n
2 wrap(s)- 713 kcal

Jantar

800 kcal, 53g proteína, 38g carboidratos líquidos, 40g gordura



Salada de tomate e pepino
212 kcal



Tempeh básico
8 oz- 590 kcal

Day 7

2557 kcal ● 167g proteína (26%) ● 93g gordura (33%) ● 212g carboidrato (33%) ● 50g fibra (8%)

Café da manhã

345 kcal, 12g proteína, 50g carboidratos líquidos, 10g gordura



Cereal matinal com leite de amêndoa
212 kcal



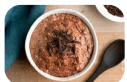
logurte de leite de soja
1 pote- 136 kcal

Lanches

310 kcal, 15g proteína, 16g carboidratos líquidos, 11g gordura



Amoras
2 xícara(s)- 139 kcal



Pudim vegano de chia com abacate e chocolate
172 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

885 kcal, 40g proteína, 82g carboidratos líquidos, 38g gordura



Salada simples de couve e abacate
173 kcal



Wrap mediterrâneo vegano com chik'n
2 wrap(s)- 713 kcal

Jantar

685 kcal, 28g proteína, 61g carboidratos líquidos, 34g gordura



Arroz branco
5/6 xícara de arroz cozido- 182 kcal



Feijão-lima regado com azeite de oliva
161 kcal



Tofu básico
8 oz- 342 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
2 1/2 abacate(s) (528g)
- ☐ limão
4 pequeno (232g)
- ☐ amoras
4 xícara (576g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
14 médio inteiro (6 cm diâ.) (1718g)
- ☐ folhas de couve
2 lbs (930g)
- ☐ pimentão vermelho
1 1/2 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (179g)
- ☐ cebola
3 médio (diâ. 6,5 cm) (330g)
- ☐ alho
1 dente (de alho) (3g)
- ☐ espinafre fresco
2 pacote (280 g) (524g)
- ☐ gengibre fresco
2/3 oz (18g)
- ☐ ketchup
2 2/3 colher de sopa (45g)
- ☐ pepino
2 2/3 pepino (≈21 cm) (806g)
- ☐ aipo cru
1 2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (67g)
- ☐ cebola roxa
1 1/2 pequeno (105g)
- ☐ feijão-lima congelado
3/8 embalagem (280 g) (107g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
6 3/4 oz (mL)
- ☐ azeite
2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1/4 lbs (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
4 colher de chá (24g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ amido de milho
6 colher de sopa (48g)
- ☐ arroz branco de grão longo
1/4 xícara (51g)

Bebidas

- ☐ água
21 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
21 1/2 concha (1/3 xícara cada) (667g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
3 xícara (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão naan
1 1/2 pedaço(s) (135g)
- ☐ pão
2 fatia (64g)
- ☐ tortillas de farinha
4 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (196g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
1 1/2 xícara(s) (mL)

Outro

- ☐ leite de soja, sem açúcar
4 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ salsicha vegana
6 salsicha (600g)
- ☐ couve-flor congelada
3 xícara (340g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
1 1/4 lbs (556g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 embalagem (155 g) (159g)
- ☐ iogurte de soja
2 recipiente(s) (301g)
- ☐ cacau em pó
1 colher de sopa (6g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de gergelim
2 2/3 colher de sopa (24g)

- ☐ chili em pó
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ cominho moído
1 colher de sopa (6g)
- ☐ alho em pó
1/2 colher de sopa (5g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
- ☐ pimenta-limão
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ extrato de baunilha
1 colher de chá (mL)
- ☐ canela
4 pitada (1g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu extra firme
4 lbs (1890g)
- ☐ tofu firme
3 lbs (1418g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
5/8 lata (280g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 1/3 xícara (mL)
- ☐ homus
13 colher de sopa (195g)
- ☐ tempeh
1 lbs (454g)

- ☐ sementes de chia
5 colher de sopa (71g)

Lanches

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

Doces

- ☐ xarope de bordo
2 colher de chá (mL)

Cereais matinais

- ☐ cereal matinal
2 1/2 porção (75g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Couve salteada

91 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1 1/2 xícara, picada (60g)

Para todas as 3 refeições:

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

4 1/2 xícara, picada (180g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

Tofu mexido estilo sudoeste

312 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 15g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão vermelho, cortado em fatias finas

1/2 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (60g)

sal

4 pitada (3g)

folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

tofu extra firme

1/2 lbs (227g)

chili em pó

2 pitada (1g)

cominho moído

4 pitada (1g)

alho em pó

4 pitada (2g)

cebola, cortado em fatias finas

1/4 pequeno (18g)

azeite

1 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

pimentão vermelho, cortado em fatias finas

1 1/2 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (179g)

sal

1/2 colher de sopa (9g)

folhas de couve

6 xícara, picada (240g)

tofu extra firme

1 1/2 lbs (680g)

chili em pó

1/4 colher de sopa (2g)

cominho moído

1/2 colher de sopa (3g)

alho em pó

1/2 colher de sopa (5g)

cebola, cortado em fatias finas

3/4 pequeno (53g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

1. Envolve o tofu em um pano limpo e coloque algo pesado por cima (como uma frigideira) por 15 minutos.
 2. Enquanto o tofu escorre, coloque todas as especiarias secas em uma tigela e acrescente apenas água suficiente para formar um molho que possa ser despejado. Reserve.
 3. Coloque uma frigideira média em fogo médio e adicione azeite, cebola e pimentão. Cozinhe até que os legumes estejam macios, cerca de 5 minutos.
 4. Adicione a couve e tampe por cerca de 2 minutos para cozinhar no vapor.
 5. Enquanto isso, desembrole o tofu e use um garfo para quebrá-lo em pedaços do tamanho de uma garfada.
 6. Afaste os legumes para um lado da panela e coloque o tofu no outro lado. Cozinhe por cerca de 2 minutos e então adicione o molho, despejando principalmente sobre o tofu, mas um pouco também sobre os legumes. Assim que o molho for adicionado, misture os dois lados da panela e cozinhe por mais 5-7 minutos até o tofu ficar levemente dourado.
 7. Sirva.
-

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Torrada com homus

1 fatia(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

homus

2 1/2 colher de sopa (38g)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

homus

5 colher de sopa (75g)

pão

2 fatia (64g)

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

Pudim de chia vegano básico

186 kcal ● 6g proteína ● 10g gordura ● 9g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sementes de chia

1 1/2 colher de sopa (21g)

leite de amêndoa sem açúcar

1/2 xícara(s) (mL)

extrato de baunilha

1/2 colher de chá (mL)

canela

2 pitada (1g)

xarope de bordo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

sementes de chia

3 colher de sopa (43g)

leite de amêndoa sem açúcar

1 xícara(s) (mL)

extrato de baunilha

1 colher de chá (mL)

canela

4 pitada (1g)

xarope de bordo

2 colher de chá (mL)

1. Misture todos os ingredientes em um recipiente pequeno. Cubra e refrigere a mistura por 2 horas ou durante a noite, até que as sementes de chia absorvam líquido e inchem. Sirva.

Leite de soja

1/2 xícara(s) - 42 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite de soja, sem açúcar

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja, sem açúcar

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Cereal matinal com leite de amêndoa

212 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 31g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite de amêndoa sem açúcar

10 colher de sopa (mL)

cereal matinal

1 1/4 porção (38g)

Para todas as 2 refeições:

leite de amêndoa sem açúcar

1 1/4 xícara (mL)

cereal matinal

2 1/2 porção (75g)

1. Escolha um cereal que você goste onde uma porção esteja na faixa de 100–150 calorias. Na prática, você pode escolher qualquer cereal matinal e apenas ajustar o tamanho da porção para ficar nessa faixa, já que praticamente todos os cereais têm uma distribuição de macronutrientes muito semelhante. Em outras palavras, sua escolha de cereal matinal não vai comprometer sua dieta, pois a maioria deles é apenas uma refeição rápida e rica em carboidratos para a manhã.

Iogurte de leite de soja

1 pote - 136 kcal ● 6g proteína ● 4g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte de soja

1 recipiente(s) (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte de soja

2 recipiente(s) (301g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos

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

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos

1 dente (de alho) (3g)

espinafre fresco

8 xícara(s) (240g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

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.

Tofu com limão e pimenta

21 oz - 756 kcal ● 46g proteína ● 47g gordura ● 35g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

1 1/3 lbs (595g)

pimenta-limão

1/4 colher de sopa (2g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

amido de milho

3 colher de sopa (24g)

limão, raspado

1 1/2 pequeno (87g)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

2 1/2 lbs (1191g)

pimenta-limão

1/2 colher de sopa (3g)

óleo

3 colher de sopa (mL)

amido de milho

6 colher de sopa (48g)

limão, raspado

3 pequeno (174g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (220°C).
2. Combine tofu, óleo, amido de milho, raspas de limão, lemon pepper e um pouco de sal em uma assadeira forrada. Misture até o tofu ficar uniformemente coberto.
3. Asse por 20-25 minutos até o tofu ficar dourado e crocante. Sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tomates assados

4 tomate(s) - 238 kcal ● 3g proteína ● 19g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (364g)

óleo

4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates

8 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (728g)

óleo

2 2/3 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Tofu assado

21 1/3 oz - 603 kcal ● 59g proteína ● 31g gordura ● 14g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

gengibre fresco, descascado e ralado

1 1/3 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)

tofu extra firme

1 1/3 lbs (605g)

sementes de gergelim

4 colher de chá (12g)

molho de soja (tamari)

2/3 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

gengibre fresco, descascado e ralado

2 2/3 fatias (2,5 cm diâ.) (6g)

tofu extra firme

2 2/3 lbs (1210g)

sementes de gergelim

2 2/3 colher de sopa (24g)

molho de soja (tamari)

1 1/3 xícara (mL)

1. Seque o tofu com papel-toalha e corte em cubos.
2. Preaqueça o forno a 350°F (175°C) e unte levemente uma assadeira.
3. Aqueça uma pequena frigideira em fogo médio. Torre as sementes de gergelim até ficarem aromáticas, cerca de 1-2 minutos.
4. Em uma tigela grande, misture os cubos de tofu com molho de soja, gengibre e as sementes de gergelim torradas até ficarem bem cobertos.
5. Distribua o tofu na assadeira preparada e asse por 15 minutos. Vire os cubos e continue assando até ficarem firmes e aquecidos por completo, cerca de mais 15 minutos. Sirva.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 5

Salada simples com aipo, pepino e tomate

213 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 21g carboidrato ● 7g fibra



pepino, fatiado
5/6 pepino (≈21 cm) (251g)
tomates, cortado em cubinhos
5/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (102g)
folhas verdes variadas
5/6 embalagem (155 g) (129g)
aipo cru, picado
1 2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (67g)
molho para salada
2 1/2 colher de sopa (mL)

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

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 6 e dia 7

Salada simples de couve e abacate

173 kcal ● 4g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

limão, espremido
3/8 pequeno (22g)
abacates, picado
3/8 abacate(s) (75g)
folhas de couve, picado
3/8 maço (64g)

Para todas as 2 refeições:

limão, espremido
3/4 pequeno (44g)
abacates, picado
3/4 abacate(s) (151g)
folhas de couve, picado
3/4 maço (128g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Wrap mediterrâneo vegano com chik'n

2 wrap(s) - 713 kcal ● 36g proteína ● 26g gordura ● 75g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, picado
2 fatia(s), fina/pequena (30g)
pepino, picado
1/2 xícara, fatias (52g)
homus
4 colher de sopa (60g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
tortillas de farinha
2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)
tenders 'chik'n' sem carne
5 oz (142g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, picado
4 fatia(s), fina/pequena (60g)
pepino, picado
1 xícara, fatias (104g)
homus
1/2 xícara (120g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
tortillas de farinha
4 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (196g)
tenders 'chik'n' sem carne
10 oz (284g)

1. Cozinhe o chik'n conforme as instruções da embalagem.\r\nEspalhe homus na tortilha e adicione todos os ingredientes restantes, incluindo o chik'n. Enrole a tortilha e sirva.

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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.

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 3 refeições:

tomates
27 tomatinhos (459g)

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

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Chips de couve

206 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite
1 colher de sopa (mL)
folhas de couve
1 maço (170g)
sal
1 colher de chá (6g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 colher de sopa (mL)
folhas de couve
2 maço (340g)
sal
2 colher de chá (12g)

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.

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.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Amoras

2 xícara(s) - 139 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amoras

2 xícara (288g)

Para todas as 2 refeições:

amoras

4 xícara (576g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Pudim vegano de chia com abacate e chocolate

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

1/4 concha (1/3 xícara cada) (8g)

leite de amêndoa sem açúcar

3/8 xícara(s) (mL)

sementes de chia

1 colher de sopa (14g)

cacau em pó

1/2 colher de sopa (3g)

abacates

1/2 fatias (13g)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

leite de amêndoa sem açúcar

3/4 xícara(s) (mL)

sementes de chia

2 colher de sopa (28g)

cacau em pó

1 colher de sopa (6g)

abacates

1 fatias (25g)

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

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Pão naan

1 1/2 unidade(s) - 393 kcal ● 13g proteína ● 8g gordura ● 65g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 1/2 unidade(s)

pão naan

1 1/2 pedaço(s) (135g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa de espinafre

540 kcal ● 25g proteína ● 19g gordura ● 46g carboidrato ● 22g fibra



grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

5/8 lata (280g)

cominho moído

1 1/4 colher de chá (3g)

caldo de legumes

1 1/2 xícara(s) (mL)

espinafre fresco

10 oz (284g)

gingibre fresco, picado

2 1/2 polegada (2.5 cm) cubo (13g)

cebola, picado

1 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (138g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

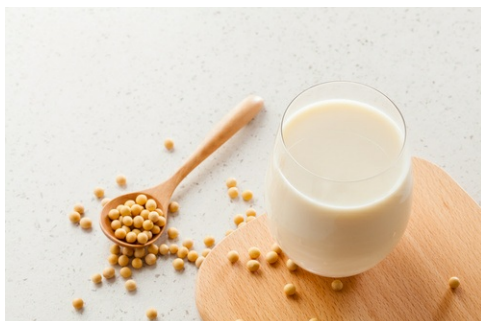
1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio-alto. Frite a cebola e o gengibre até ficarem macios, cerca de 3-5 minutos. Acrescente o grão-de-bico, o espinafre, o caldo, o cominho e sal a gosto.
2. Leve a ferver, reduza o fogo e cozinhe até as folhas murcharem, cerca de 4-5 minutos.
3. Transfira cuidadosamente a sopa para um liquidificador. Bata até ficar homogêneo. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Leite de soja

1 2/3 xícara(s) - 141 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite de soja, sem açúcar

1 2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja, sem açúcar

3 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salsichas veganas com purê de couve-flor

2 salsicha(s) - 722 kcal ● 58g proteína ● 38g gordura ● 31g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, fatiado fino
1 pequeno (70g)
salsicha vegana
2 salsicha (200g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
couve-flor congelada
1 1/2 xícara (170g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado fino
2 pequeno (140g)
salsicha vegana
4 salsicha (400g)
óleo
2 colher de sopa (mL)
couve-flor congelada
3 xícara (340g)

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 4

Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



limão, espremido
1/4 pequeno (15g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)
folhas de couve, picado
1/4 maço (43g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Tenders de chik'n crocantes

10 2/3 tender(es) - 609 kcal ● 43g proteína ● 24g gordura ● 55g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 2/3 tender(es)

ketchup
2 2/3 colher de sopa (45g)
tenders 'chik'n' sem carne
10 2/3 pedaços (272g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.
Sirva com ketchup.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de tomate e pepino

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado finamente

1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)

molho para salada

6 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1 1/2 pequeno (105g)

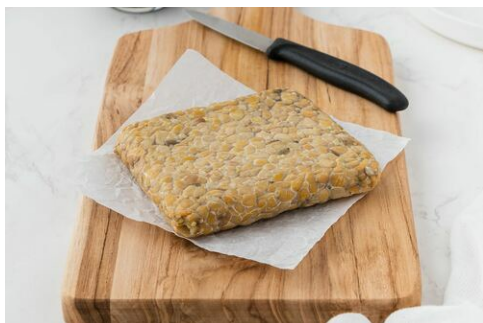
tomates, fatiado finamente

3 médio inteiro (6 cm diâ.) (369g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

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 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Arroz branco

5/6 xícara de arroz cozido - 182 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 41g carboidrato ● 1g fibra

Rende 5/6 xícara de arroz cozido

arroz branco de grão longo

1/4 xícara (51g)

água

1/2 xícara(s) (mL)



1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Feijão-lima regado com azeite de oliva

161 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



azeite

1 colher de chá (mL)

feijão-lima congelado

3/8 embalagem (280 g) (107g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada, moído (0g)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Depois de escorrê-los, adicione azeite de oliva, sal e pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. 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.

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.