

Meal Plan - Plano alimentar vegano de 2800 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

2696 kcal ● 173g proteína (26%) ● 79g gordura (26%) ● 281g carboidrato (42%) ● 42g fibra (6%)

Café da manhã

445 kcal, 45g proteína, 27g carboidratos líquidos, 14g gordura



[Sementes de girassol](#)

90 kcal



[Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa](#)

251 kcal



[Maçã](#)

1 maçã(s)- 105 kcal

Lanches

365 kcal, 17g proteína, 44g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Leite de soja](#)

1 3/4 xícara(s)- 148 kcal



[Pretzels](#)

165 kcal



[Morangos](#)

1 xícara(s)- 52 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

3 dosador- 327 kcal

Almoço

890 kcal, 17g proteína, 85g carboidratos líquidos, 47g gordura



[Cranberries secas](#)

1/4 xícara- 136 kcal



[Salada de morango, maçã e espinafre](#)

335 kcal



[Castanhas de caju torradas](#)

1/2 xícara(s)- 417 kcal

Jantar

670 kcal, 21g proteína, 123g carboidratos líquidos, 7g gordura



[Espaguete com almôndegas vegetarianas](#)

332 kcal



[Tomates-cereja](#)

6 tomates-cereja- 21 kcal



[Suco de fruta](#)

2 3/4 copo(s)- 315 kcal

Café da manhã

445 kcal, 45g proteína, 27g carboidratos líquidos, 14g gordura



Sementes de girassol
90 kcal



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa
251 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal

Lanches

365 kcal, 17g proteína, 44g carboidratos líquidos, 9g gordura



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



Pretzels
165 kcal



Morangos
1 xícara(s)- 52 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

890 kcal, 17g proteína, 85g carboidratos líquidos, 47g gordura



Cranberries secas
1/4 xícara- 136 kcal



Salada de morango, maçã e espinafre
335 kcal



Castanhas de caju torradas
1/2 xícara(s)- 417 kcal

Jantar

830 kcal, 52g proteína, 43g carboidratos líquidos, 42g gordura



Salada de seitan
359 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal



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

Day 3

2797 kcal ● 217g proteína (31%) ● 91g gordura (29%) ● 217g carboidrato (31%) ● 60g fibra (9%)

Café da manhã

445 kcal, 45g proteína, 27g carboidratos líquidos, 14g gordura



Sementes de girassol
90 kcal



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa
251 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal

Lanches

320 kcal, 5g proteína, 43g carboidratos líquidos, 9g gordura



Uvas
160 kcal



Suco de fruta
1/2 copo(s)- 57 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

875 kcal, 42g proteína, 101g carboidratos líquidos, 23g gordura



Lentilhas cremosas com batata-doce
768 kcal



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

Jantar

830 kcal, 52g proteína, 43g carboidratos líquidos, 42g gordura



Salada de seitan
359 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal



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

Day 4

2754 kcal ● 190g proteína (28%) ● 85g gordura (28%) ● 243g carboidrato (35%) ● 65g fibra (9%)

Café da manhã

455 kcal, 26g proteína, 9g carboidratos líquidos, 28g gordura



Pudim vegano de chia com abacate e chocolate
344 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Lanches

320 kcal, 5g proteína, 43g carboidratos líquidos, 9g gordura



Uvas
160 kcal



Suco de fruta
1/2 copo(s)- 57 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

875 kcal, 42g proteína, 101g carboidratos líquidos, 23g gordura



Lentilhas cremosas com batata-doce
768 kcal



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

Jantar

775 kcal, 44g proteína, 86g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



Sub de almôndega vegana
1 1/2 sub(s)- 702 kcal

Day 5

2807 kcal ● 218g proteína (31%) ● 138g gordura (44%) ● 115g carboidrato (16%) ● 59g fibra (8%)

Café da manhã

455 kcal, 26g proteína, 9g carboidratos líquidos, 28g gordura



Pudim vegano de chia com abacate e chocolate
344 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Lanches

395 kcal, 12g proteína, 47g carboidratos líquidos, 12g gordura



Toranja
1 toranja- 119 kcal



Grão-de-bico assado
1/2 xícara- 276 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

795 kcal, 35g proteína, 32g carboidratos líquidos, 54g gordura



Salada de tomate e abacate
293 kcal



Tofu com limão e pimenta
14 oz- 504 kcal

Jantar

835 kcal, 73g proteína, 25g carboidratos líquidos, 41g gordura



Tofu assado
20 oz- 566 kcal



Leite de soja
2 xícara(s)- 169 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal

Day 6

2833 kcal ● 207g proteína (29%) ● 121g gordura (39%) ● 180g carboidrato (25%) ● 48g fibra (7%)

Café da manhã

375 kcal, 15g proteína, 45g carboidratos líquidos, 15g gordura



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



Iogurte de leite de soja
2 pote- 271 kcal

Lanches

395 kcal, 12g proteína, 47g carboidratos líquidos, 12g gordura



Toranja
1 toranja- 119 kcal



Grão-de-bico assado
1/2 xícara- 276 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

905 kcal, 35g proteína, 61g carboidratos líquidos, 51g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal



Salada de tofu com salsa verde
529 kcal



Suco de fruta
1 2/3 copo(s)- 191 kcal

Jantar

835 kcal, 73g proteína, 25g carboidratos líquidos, 41g gordura



Tofu assado
20 oz- 566 kcal



Leite de soja
2 xícara(s)- 169 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal

Day 7

2762 kcal ● 192g proteína (28%) ● 116g gordura (38%) ● 193g carboidrato (28%) ● 44g fibra (6%)

Café da manhã

375 kcal, 15g proteína, 45g carboidratos líquidos, 15g gordura



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



Iogurte de leite de soja
2 pote- 271 kcal

Lanches

395 kcal, 12g proteína, 47g carboidratos líquidos, 12g gordura



Toranja
1 toranja- 119 kcal



Grão-de-bico assado
1/2 xícara- 276 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

905 kcal, 35g proteína, 61g carboidratos líquidos, 51g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal



Salada de tofu com salsa verde
529 kcal



Suco de fruta
1 2/3 copo(s)- 191 kcal

Jantar

760 kcal, 58g proteína, 37g carboidratos líquidos, 37g gordura



Salada de tomate e abacate
293 kcal



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal



Seitan simples
7 oz- 426 kcal

Outro

- ☐ leite de soja, sem açúcar
10 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó, chocolate
4 1/2 concha (1/3 xícara cada) (140g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
7 1/2 almôndega(s) (225g)
- ☐ levedura nutricional
3 1/2 colher de chá (4g)
- ☐ cacau em pó
2 colher de sopa (12g)
- ☐ folhas verdes variadas
6 xícara (180g)
- ☐ pão tipo sub(s)
1 1/2 pão(ões) (128g)
- ☐ grão-de-bico assado
1 1/2 xícara (170g)
- ☐ iogurte de soja
4 recipiente(s) (601g)

Lanches

- ☐ pretzels duros salgados
3 oz (85g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ morangos
2 pinta (645g)
- ☐ maçãs
4 1/2 médio (≈8 cm diâ.) (844g)
- ☐ cranberries secas
1/2 xícara (80g)
- ☐ suco de fruta
56 2/3 fl oz (mL)
- ☐ abacates
2 3/4 abacate(s) (552g)
- ☐ uvas
5 1/2 xícara (506g)
- ☐ suco de limão
2 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ limão
1 pequeno (58g)
- ☐ Toranja
3 grande (≈11,5 cm diâ.) (996g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
1 1/2 oz (43g)
- ☐ amêndoas
1/4 lbs (130g)
- ☐ castanhas de caju torradas
1 1/2 xícara (206g)

Gorduras e óleos

- ☐ vinagrete balsâmico
4 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
5 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ azeite
2 colher de chá (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ espinafre fresco
13 1/3 xícara(s) (400g)
- ☐ tomates
7 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (944g)
- ☐ batata-doce
1 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (350g)
- ☐ cebola
2 médio (diâ. 6,5 cm) (221g)
- ☐ gengibre fresco
2 1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (6g)
- ☐ alface romana
1 corações (500g)
- ☐ cenouras
1/2 médio (31g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
2 oz (57g)
- ☐ seitan
13 oz (369g)
- ☐ amido de milho
2 colher de sopa (16g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (182g)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)
- ☐ caldo de legumes
3 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ salsa verde
3 colher de sopa (48g)

Especiarias e ervas

- ☐ cominho moído
1/3 oz (9g)
- ☐ pimenta-do-reino
5 pitada, moído (1g)

- ☐ leite de coco enlatado
6 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ sementes de chia
4 colher de sopa (57g)
- ☐ sementes de gergelim
2 1/2 colher de sopa (23g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/4 lbs (103g)

Doces

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

Bebidas

- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
1/4 galão (mL)
- ☐ água
25 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
22 concha (1/3 xícara cada) (682g)

- ☐ sal
5 pitada (4g)
- ☐ alho em pó
5 pitada (2g)
- ☐ pimenta-limão
4 pitada (1g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
1 xícara (213g)
 - ☐ tofu firme
1 1/2 lbs (649g)
 - ☐ tofu extra firme
2 1/2 lbs (1134g)
 - ☐ molho de soja (tamari)
1 1/4 xícara (mL)
 - ☐ feijão preto
6 colher de sopa (90g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Sementes de girassol

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



Translation missing: pt.for_single_meal

grãos de girassol

1/2 oz (14g)

Para todas as 3 refeições:

grãos de girassol

1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

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

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)

Para todas as 3 refeições:

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.

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 3 refeições:

maçãs

3 médio (≈8 cm diâ.) (546g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Pudim vegano de chia com abacate e chocolate

344 kcal ● 22g proteína ● 19g gordura ● 8g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
leite de amêndoa sem açúcar
1 1/2 xícara(s) (mL)
sementes de chia
4 colher de sopa (57g)
cacau em pó
2 colher de sopa (12g)
abacates
2 fatias (50g)

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

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

logurte de leite de soja

2 pote - 271 kcal ● 12g proteína ● 7g gordura ● 39g carboidrato ● 1g fibra



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

iogurte de soja
2 recipiente(s) (301g)

iogurte de soja
4 recipiente(s) (601g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Cranberries secas

1/4 xícara - 136 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



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

cranberries secas
4 colher de sopa (40g)

cranberries secas
1/2 xícara (80g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de morango, maçã e espinafre

335 kcal ● 7g proteína ● 15g gordura ● 33g carboidrato ● 11g fibra



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

maçãs, picado
1 pequeno (≈7 cm diâ.) (149g)
vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
amêndoas
2 colher de sopa, fatiada (12g)
espinafre fresco
3 xícara(s) (90g)
morangos, picado
1/2 pinta (179g)

maçãs, picado
2 pequeno (≈7 cm diâ.) (298g)
vinagrete balsâmico
4 colher de sopa (mL)
amêndoas
4 colher de sopa, fatiada (23g)
espinafre fresco
6 xícara(s) (180g)
morangos, picado
1 pinta (357g)

1. Misture todos os ingredientes, exceto o vinagrete.
2. Regue o vinagrete sobre a salada na hora de servir.

Castanhas de caju torradas

1/2 xícara(s) - 417 kcal ● 10g proteína ● 32g gordura ● 20g carboidrato ● 2g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
1/2 xícara (69g)

castanhas de caju torradas
1 xícara (137g)



1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Lentilhas cremosas com batata-doce

768 kcal ● 34g proteína ● 18g gordura ● 99g carboidrato ● 20g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, picado em pedaços do tamanho de uma mordida

5/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (175g)

cominho moído

5 pitada (1g)

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

leite de coco enlatado

1/4 xícara (mL)

cebola, cortado em cubos

5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (92g)

espinafre fresco

1 2/3 xícara(s) (50g)

caldo de legumes

1 2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

1/2 xícara (106g)

batata-doce, picado em pedaços do tamanho de uma mordida

1 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (350g)

cominho moído

1 1/4 colher de chá (3g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

leite de coco enlatado

6 2/3 colher de sopa (mL)

cebola, cortado em cubos

1 2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (183g)

espinafre fresco

3 1/3 xícara(s) (100g)

caldo de legumes

3 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

1 xícara (213g)

1. Em uma panela para sopas, aqueça o óleo em fogo médio e adicione a cebola picada. Refogue por cerca de 5 minutos, até dourar e ficar macia.
2. Adicione a batata-doce, as lentilhas, o cominho e o caldo. Tempere com sal e pimenta a gosto. Tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 20 minutos.
3. Quando as lentilhas e a batata-doce estiverem macias, acrescente o espinafre e o leite de coco à panela e mexa. Deixe cozinhar mais alguns minutos, sem tampar.
4. Sirva.

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada de tomate e abacate

293 kcal ● 4g proteína ● 23g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



tomates, cortado em cubinhos
5/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (77g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
azeite
1 colher de chá (mL)
abacates, cortado em cubos
5/8 abacate(s) (126g)
suco de limão
1 1/4 colher de sopa (mL)
cebola
1 1/4 colher de sopa, picado (19g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Tofu com limão e pimenta

14 oz - 504 kcal ● 31g proteína ● 32g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Rende 14 oz

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
14 oz (397g)
pimenta-limão
4 pitada (1g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
amido de milho
2 colher de sopa (16g)
limão, raspado
1 pequeno (58g)

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 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

sementes de abóbora, torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora, torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de tofu com salsa verde

529 kcal ● 23g proteína ● 36g gordura ● 17g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

tomates, picado

3/4 tomate roma (60g)

salsa verde

1 1/2 colher de sopa (24g)

cominho moído

1/2 colher de sopa (3g)

feijão preto, escorrido e enxaguado

3 colher de sopa (45g)

sementes de abóbora, torradas, sem sal

3 colher de sopa (22g)

abacates, fatiado

3 fatias (75g)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tofu firme

1 1/2 fatia(s) (126g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, picado

1 1/2 tomate roma (120g)

salsa verde

3 colher de sopa (48g)

cominho moído

1 colher de sopa (6g)

feijão preto, escorrido e enxaguado

6 colher de sopa (90g)

sementes de abóbora, torradas, sem sal

6 colher de sopa (44g)

abacates, fatiado

6 fatias (150g)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

tofu firme

3 fatia(s) (252g)

1. Pressione o tofu entre papel-toalha para remover um pouco da água; corte em cubos pequenos.
2. Em uma tigela pequena, adicione o tofu, o óleo, o cominho e uma pitada de sal. Misture até que o tofu esteja bem coberto.
3. Frite em uma frigideira em fogo médio, alguns minutos de cada lado até ficar crocante.
4. Adicione os feijões à frigideira e cozinhe até aquecerem, alguns minutos. Retire do fogo e reserve.
5. Adicione folhas mistas a uma tigela e arrume o tofu, os feijões, o abacate e os tomates por cima. Misture delicadamente a salada. Salpique com sementes de abóbora e finalize com salsa verde. Sirva.

Suco de fruta

1 2/3 copo(s) - 191 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 1g fibra



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

suco de fruta
13 1/3 fl oz (mL)

suco de fruta
26 2/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Pretzels

165 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 33g carboidrato ● 2g fibra



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

pretzels duros salgados
1 1/2 oz (43g)

pretzels duros salgados
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

Morangos

1 xícara(s) - 52 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



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

morangos	morangos
1 xícara, inteira (144g)	2 xícara, inteira (288g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Uvas
160 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 10g fibra



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

uvas	uvas
2 3/4 xícara (253g)	5 1/2 xícara (506g)

1. A receita não possui instruções.

Suco de fruta
1/2 copo(s) - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



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

suco de fruta	suco de fruta
4 fl oz (mL)	8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

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



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

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

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

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 3 refeições:

Toranja
1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

Toranja
3 grande (≈11,5 cm diâ.) (996g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Grão-de-bico assado

1/2 xícara - 276 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 24g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 3 refeições:

grão-de-bico assado
1/2 xícara (57g)

grão-de-bico assado
1 1/2 xícara (170g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Espagete com almôndegas vegetarianas

332 kcal ● 16g proteína ● 5g gordura ● 50g carboidrato ● 5g fibra



almôndegas veganas congeladas

1 1/2 almôndega(s) (45g)

massa seca crua

2 oz (57g)

molho para macarrão

1/8 pote (680 g) (84g)

1. Cozinhe a massa e as 'almôndegas' sem carne conforme indicado nas embalagens.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Tomates-cereja

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



Rende 6 tomates-cereja

tomates

6 tomatinhos (102g)

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

Suco de fruta

2 3/4 copo(s) - 315 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 70g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 3/4 copo(s)

suco de fruta

22 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

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)
levadura 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)
levadura 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.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

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



Translation missing: pt.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Amêndoas torradas

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



Translation missing: pt.for_single_meal

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



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)

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

Sub de almôndega vegana

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g proteína ● 18g gordura ● 81g carboidrato ● 12g fibra



Rende 1 1/2 sub(s)

almôndegas veganas congeladas

6 almôndega(s) (180g)

molho para macarrão

6 colher de sopa (98g)

levedura nutricional

1/2 colher de sopa (2g)

pão tipo sub(s)

1 1/2 pão(ões) (128g)

1. Cozinhe as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
 2. Aqueça o molho de tomate no fogão ou no micro-ondas.
 3. Quando as almôndegas estiverem prontas, coloque-as no pão tipo sub e cubra com o molho e levedura nutricional.
 4. Sirva.
-

Jantar 4

Comer em dia 5 e dia 6

Tofu assado

20 oz - 566 kcal 55g proteína 29g gordura 14g carboidrato 7g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal	Para todas as 2 refeições:
gingibre fresco, descascado e ralado	gingibre fresco, descascado e ralado
1 1/4 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)	2 1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (6g)
tofu extra firme	tofu extra firme
1 1/4 lbs (567g)	2 1/2 lbs (1134g)
sementes de gergelim	sementes de gergelim
1 1/4 colher de sopa (11g)	2 1/2 colher de sopa (23g)
molho de soja (tamari)	molho de soja (tamari)
10 colher de sopa (mL)	1 1/4 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.

Leite de soja

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



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

1. A receita não possui instruções.

Salada simples com tomates e cenouras

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



Translation missing: pt.for_single_meal	Para todas as 2 refeições:
alface romana, picado grosseiramente	alface romana, picado grosseiramente
1/2 corações (250g)	1 corações (500g)
cenouras, fatiado	cenouras, fatiado
1/4 médio (15g)	1/2 médio (31g)
tomates, cortado em cubinhos	tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)	1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)
molho para salada	molho para salada
3/4 colher de sopa (mL)	1 1/2 colher de sopa (mL)

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

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada de tomate e abacate

293 kcal ● 4g proteína ● 23g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



tomates, cortado em cubinhos

5/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (77g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

azeite

1 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

5/8 abacate(s) (126g)

suco de limão

1 1/4 colher de sopa (mL)

cebola

1 1/4 colher de sopa, picado (19g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Tomates-cereja

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



Rende 12 tomates-cereja

tomates

12 tomatinhos (204g)

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

Seitan simples

7 oz - 426 kcal ● 53g proteína ● 13g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Rende 7 oz

óleo

1 3/4 colher de chá (mL)

seitan

1/2 lbs (198g)

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.

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 Para todas as 7 refeições:

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

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

- 1. A receita não possui instruções.