

Meal Plan - Plano alimentar vegano de 2900 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 2871 kcal ● 183g proteína (25%) ● 109g gordura (34%) ● 250g carboidrato (35%) ● 41g fibra (6%)

Café da manhã

420 kcal, 15g proteína, 35g carboidratos líquidos, 22g gordura



Sementes de girassol
180 kcal



Aveia instantânea com leite de amêndoa
1 pacote(s)- 241 kcal

Lanches

390 kcal, 17g proteína, 17g carboidratos líquidos, 26g gordura



Pistaches
188 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

1075 kcal, 46g proteína, 147g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
189 kcal



Espaguete com almôndegas vegetarianas
885 kcal

Jantar

605 kcal, 21g proteína, 47g carboidratos líquidos, 33g gordura



Tofu à Marsala
434 kcal



Salada simples de folhas mistas
170 kcal

Day 2

2894 kcal ● 232g proteína (32%) ● 81g gordura (25%) ● 248g carboidrato (34%) ● 61g fibra (8%)

Café da manhã

420 kcal, 15g proteína, 35g carboidratos líquidos, 22g gordura



Sementes de girassol
180 kcal



Aveia instantânea com leite de amêndoa
1 pacote(s)- 241 kcal

Lanches

390 kcal, 17g proteína, 17g carboidratos líquidos, 26g gordura



Pistaches
188 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

845 kcal, 49g proteína, 98g carboidratos líquidos, 12g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate
171 kcal



Massa de lentilha
673 kcal

Jantar

855 kcal, 67g proteína, 94g carboidratos líquidos, 19g gordura



Seitan teriyaki com vegetais e arroz
789 kcal



Salada simples de folhas mistas
68 kcal

Day 3

2843 kcal ● 230g proteína (32%) ● 70g gordura (22%) ● 247g carboidrato (35%) ● 77g fibra (11%)

Café da manhã

440 kcal, 11g proteína, 41g carboidratos líquidos, 18g gordura



Uvas
102 kcal



Torrada de abacate
2 fatia(s)- 336 kcal

Lanches

325 kcal, 18g proteína, 10g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal



Abacate
176 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoa)
105 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

845 kcal, 49g proteína, 98g carboidratos líquidos, 12g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate
171 kcal



Massa de lentilha
673 kcal

Jantar

855 kcal, 67g proteína, 94g carboidratos líquidos, 19g gordura



Seitan teriyaki com vegetais e arroz
789 kcal



Salada simples de folhas mistas
68 kcal

Day 4

2881 kcal ● 268g proteína (37%) ● 99g gordura (31%) ● 189g carboidrato (26%) ● 40g fibra (6%)

Café da manhã

440 kcal, 11g proteína, 41g carboidratos líquidos, 18g gordura



Uvas

102 kcal



Torrada de abacate

2 fatia(s)- 336 kcal

Lanches

325 kcal, 18g proteína, 10g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Abacate

176 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoa)

105 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

845 kcal, 57g proteína, 78g carboidratos líquidos, 30g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal



Tenders de chik'n crocantes

9 tender(es)- 514 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate

85 kcal

Jantar

890 kcal, 97g proteína, 57g carboidratos líquidos, 30g gordura



Asinhas de seitan ao teriyaki

12 oz de seitan- 892 kcal

Day 5

2872 kcal ● 210g proteína (29%) ● 93g gordura (29%) ● 230g carboidrato (32%) ● 69g fibra (10%)

Café da manhã

440 kcal, 11g proteína, 41g carboidratos líquidos, 18g gordura



Uvas

102 kcal



Torrada de abacate

2 fatia(s)- 336 kcal

Lanches

325 kcal, 18g proteína, 10g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Abacate

176 kcal



Shake de proteína (leite de amêndoa)

105 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

845 kcal, 57g proteína, 78g carboidratos líquidos, 30g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal



Tenders de chik'n crocantes

9 tender(es)- 514 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate

85 kcal

Jantar

880 kcal, 38g proteína, 98g carboidratos líquidos, 24g gordura



Couve-de-bruxelas assada

347 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal

Day 6

2927 kcal ● 186g proteína (25%) ● 119g gordura (37%) ● 232g carboidrato (32%) ● 45g fibra (6%)

Café da manhã

505 kcal, 16g proteína, 80g carboidratos líquidos, 10g gordura



Bagel pequeno tostado com 'manteiga'

1 1/2 bagel(s)- 286 kcal



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal

Lanches

345 kcal, 11g proteína, 18g carboidratos líquidos, 25g gordura



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

865 kcal, 52g proteína, 87g carboidratos líquidos, 28g gordura



Sanduíche 'queijo' grelhado com cogumelos

302 kcal



Barra proteica

2 barra- 490 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal

Jantar

830 kcal, 23g proteína, 45g carboidratos líquidos, 54g gordura



Iogurte de amêndoa

1 pote(s)- 191 kcal



Nozes-pecã

1/2 xícara- 366 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal

Day 7 2927 kcal ● 186g proteína (25%) ● 119g gordura (37%) ● 232g carboidrato (32%) ● 45g fibra (6%)

Café da manhã

505 kcal, 16g proteína, 80g carboidratos líquidos, 10g gordura



Bagel pequeno tostado com 'manteiga'

1 1/2 bagel(s)- 286 kcal



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal

Lanches

345 kcal, 11g proteína, 18g carboidratos líquidos, 25g gordura



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

865 kcal, 52g proteína, 87g carboidratos líquidos, 28g gordura



Sanduíche 'queijo' grelhado com cogumelos

302 kcal



Barra proteica

2 barra- 490 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal

Jantar

830 kcal, 23g proteína, 45g carboidratos líquidos, 54g gordura



Iogurte de amêndoa

1 pote(s)- 191 kcal



Nozes-pecã

1/2 xícara- 366 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)
- ☐ grãos de girassol
2 oz (57g)
- ☐ pecãs
1 xícara, metades (99g)
- ☐ castanhas de caju torradas
4 colher de sopa (34g)

Lanches

- ☐ barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)
- ☐ barra de granola grande
2 barra (74g)
- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
2 bolos (18g)

Cereais matinais

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

Bebidas

- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
3 xícara (mL)
- ☐ água
24 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
26 concha (1/3 xícara cada) (806g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
1 1/4 xícara (mL)
- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ azeite
2 1/2 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
11 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (1434g)
- ☐ alho
3 dente(s) (de alho) (9g)
- ☐ chalotas
1/2 chalota (57g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
1/3 lbs (152g)
- ☐ amido de milho
1 colher de chá (3g)
- ☐ arroz branco de grão longo
9 1/4 colher de sopa (108g)
- ☐ seitan
26 oz (737g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
1 pote (680 g) (672g)
- ☐ caldo de legumes
4 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)
- ☐ molho barbecue
1/2 xícara (143g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme
5 oz (142g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1 lata (448g)
- ☐ manteiga de amendoim
4 colher de sopa (64g)

Especiarias e ervas

- ☐ vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
- ☐ sal
1 colher de chá (5g)
- ☐ tomilho seco
2 colher de chá, moído (3g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ uvas
5 1/4 xícara (483g)
- ☐ abacates
3 abacate(s) (603g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- ☐ cogumelos
5 oz (141g)
- ☐ batatas
5 oz (142g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
1 1/6 pacote (280 g cada) (336g)
- ☐ pepino
2 pepino (≈21 cm) (602g)
- ☐ aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
- ☐ ketchup
1/4 xícara (77g)
- ☐ couve-de-bruxelas
3/4 lbs (340g)
- ☐ couve-flor
2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (530g)
- ☐ folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
- ☐ pão
2/3 lbs (320g)
- ☐ bagel
3 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (207g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
4 1/2 embalagem (155 g) (715g)
 - ☐ almôndegas veganas congeladas
4 almôndega(s) (120g)
 - ☐ manteiga vegana
2 1/2 colher de sopa (35g)
 - ☐ molho teriyaki
1/2 lbs (mL)
 - ☐ Massa de lentilha
2/3 lbs (302g)
 - ☐ tenders 'chik'n' sem carne
18 pedaços (459g)
 - ☐ levedura nutricional
1/2 xícara (30g)
 - ☐ queijo vegano, fatiado
2 fatia(s) (40g)
 - ☐ barra proteica (20g de proteína)
4 barra (200g)
 - ☐ iogurte de amêndoa, aromatizado
2 recipiente (300g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Aveia instantânea com leite de amêndoa

1 pacote(s) - 241 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aveia instantânea com sabor
1 sachê (43g)
leite de amêndoa sem açúcar
3/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)
leite de amêndoa sem açúcar
1 1/2 xícara (mL)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje o leite por cima.
2. Aqueça no micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Uvas

102 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas
1 3/4 xícara (161g)

Para todas as 3 refeições:

uvas
5 1/4 xícara (483g)

1. A receita não possui instruções.

Torrada de abacate

2 fatia(s) - 336 kcal ● 10g proteína ● 17g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 3 refeições:

abacates, maduro, fatiado
1 1/2 abacate(s) (302g)
pão
6 fatia (192g)

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

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Bagel pequeno tostado com 'manteiga'

1 1/2 bagel(s) - 286 kcal ● 11g proteína ● 3g gordura ● 53g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga vegana
3/4 colher de sopa (11g)
bagel
1 1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(104g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga vegana
1 1/2 colher de sopa (21g)
bagel
3 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(207g)

1. Toste o bagel no ponto desejado.
Espalhe a manteiga.
Aproveite.

Tomates-cereja

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates
12 tomatinhos (204g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
24 tomatinhos (408g)

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

Barra de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola grande
2 barra (74g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



molho para salada

1/4 xícara (mL)

tomates

10 colher de sopa de tomates-cereja
(93g)

folhas verdes variadas

3 3/4 xícara (113g)

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

Espaguete com almôndegas vegetarianas

885 kcal ● 42g proteína ● 14g gordura ● 134g carboidrato ● 14g fibra



almôndegas veganas congeladas
4 almôndega(s) (120g)
massa seca crua
1/3 lbs (152g)
molho para macarrão
1/3 pote (680 g) (224g)

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

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada simples com aipo, pepino e tomate

171 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 17g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado
2/3 pepino (≈21 cm) (201g)
tomates, cortado em cubinhos
2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)
folhas verdes variadas
2/3 embalagem (155 g) (103g)
aipo cru, picado
1 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (53g)
molho para salada
2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado
1 1/3 pepino (≈21 cm) (401g)
tomates, cortado em cubinhos
1 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (164g)
folhas verdes variadas
1 1/3 embalagem (155 g) (207g)
aipo cru, picado
2 2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (107g)
molho para salada
4 colher de sopa (mL)

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

Massa de lentilha

673 kcal ● 43g proteína ● 5g gordura ● 81g carboidrato ● 32g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Massa de lentilha
1/3 lbs (151g)
molho para macarrão
1/3 pote (680 g) (224g)

Para todas as 2 refeições:

Massa de lentilha
2/3 lbs (302g)
molho para macarrão
2/3 pote (680 g) (448g)

1. Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem. Cubra com o molho e sirva.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Tenders de chik'n crocantes

9 tender(es) - 514 kcal ● 36g proteína ● 20g gordura ● 46g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ketchup
2 1/4 colher de sopa (38g)
tenders 'chik'n' sem carne
9 pedaços (230g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup
1/4 xícara (77g)
tenders 'chik'n' sem carne
18 pedaços (459g)

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

Salada simples com aipo, pepino e tomate

85 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado
1/3 pepino (≈21 cm) (100g)
tomates, cortado em cubinhos
1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)
folhas verdes variadas
1/3 embalagem (155 g) (52g)
aipo cru, picado
2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (27g)
molho para salada
3 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado
2/3 pepino (≈21 cm) (201g)
tomates, cortado em cubinhos
2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)
folhas verdes variadas
2/3 embalagem (155 g) (103g)
aipo cru, picado
1 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (53g)
molho para salada
2 colher de sopa (mL)

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

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sanduíche 'queijo' grelhado com cogumelos

302 kcal ● 10g proteína ● 14g gordura ● 30g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo vegano, fatiado

1 fatia(s) (20g)

cogumelos

1/2 xícara, picada (35g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

tomilho seco

1 colher de chá, moído (1g)

pão

2 fatia(s) (64g)

Para todas as 2 refeições:

queijo vegano, fatiado

2 fatia(s) (40g)

cogumelos

1 xícara, picada (70g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

tomilho seco

2 colher de chá, moído (3g)

pão

4 fatia(s) (128g)

1. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo, os cogumelos, o tomilho e sal e pimenta a gosto. Refogue até dourar.
2. Coloque o queijo em uma fatia de pão e distribua os cogumelos por cima.
3. Feche o sanduíche e volte à frigideira até o queijo derreter e o pão ficar tostado. Sirva.
4. Observação: para fazer em quantidade, prepare todos os cogumelos e armazene em recipiente hermético. Aqueça e monte o sanduíche normalmente quando for consumir.

Barra proteica

2 barra - 490 kcal ● 40g proteína ● 10g gordura ● 52g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra proteica (20g de proteína)

2 barra (100g)

Para todas as 2 refeições:

barra proteica (20g de proteína)

4 barra (200g)

1. A receita não possui instruções.

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomates

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

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

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pistaches sem casca

4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca

1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

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 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Tomates-cereja

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates
12 tomatinhos (204g)

Para todas as 3 refeições:

tomates
36 tomatinhos (612g)

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

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.

Shake de proteína (leite de amêndoa)

105 kcal ● 14g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
leite de amêndoa sem açúcar
1/2 xícara (mL)

Para todas as 3 refeições:

pó proteico
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
leite de amêndoa sem açúcar
1 1/2 xícara (mL)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

Lanches 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.

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz - 240 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bolachas de arroz, qualquer sabor
1 bolos (9g)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

**bolachas de arroz, qualquer
sabor**
2 bolos (18g)
manteiga de amendoim
4 colher de sopa (64g)

1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Tofu à Marsala

434 kcal ● 17g proteína ● 21g gordura ● 37g carboidrato ● 6g fibra

**alho, picado**

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

chalotas, picado

1/2 chalota (57g)

cogumelos, fatiado

2 1/2 oz (71g)

tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos

5 oz (142g)

caldo de legumes, quente

1/2 xícara(s) (mL)

vinagre balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

amido de milho

1 colher de chá (3g)

manteiga vegana

1 colher de sopa (14g)

batatas, descascado e cortado em quartos

5 oz (142g)

1. Coloque as batatas em uma panela grande e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos ou até que as batatas estejam macias ao furar com um garfo. Escorra e devolva as batatas à panela. Adicione manteiga e sal e pimenta a gosto. Amasse com um garfo até ficar homogêneo. Reserve o purê.
2. Em uma tigela pequena, misture o caldo quente com o amido de milho e sal. Mexa até incorporar. Reserve a mistura de caldo.
3. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o tofu e sal e pimenta a gosto. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, até ficar crocante, 4-6 minutos. Transfira o tofu para um prato.
4. Aqueça o óleo restante na mesma frigideira. Adicione os cogumelos e o chalota e cozinhe 3-5 minutos até os cogumelos começarem a dourar. Adicione o alho e cozinhe mais um minuto até liberar aroma.
5. Adicione o caldo e o vinagre balsâmico. Leve para ferver e cozinhe até reduzir e engrossar, cerca de 3-5 minutos.
6. Retorne o tofu à frigideira e leve à fervura. Tempere a gosto com sal e pimenta.
7. Sirva o tofu à Marsala com purê de batatas.

Salada simples de folhas mistas

170 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



molho para salada
1/4 xícara (mL)
folhas verdes variadas
3 3/4 xícara (113g)

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

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Seitan teriyaki com vegetais e arroz

789 kcal ● 65g proteína ● 15g gordura ● 90g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo
1/4 xícara (54g)
mistura de vegetais congelados
5/8 pacote (280 g cada) (168g)
molho teriyaki
3 colher de sopa (mL)
óleo
1 3/4 colher de chá (mL)
seitan, cortado em tiras
7 oz (198g)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo
9 1/3 colher de sopa (108g)
mistura de vegetais congelados
1 1/6 pacote (280 g cada) (336g)
molho teriyaki
6 1/4 colher de sopa (mL)
óleo
3 1/2 colher de chá (mL)
seitan, cortado em tiras
14 oz (397g)

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens. Reserve.
Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o seitan e cozinhe, mexendo, por 4–5 minutos ou até dourar e ficar crocante.
Reduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho.
Sirva sobre o arroz.

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
3 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)

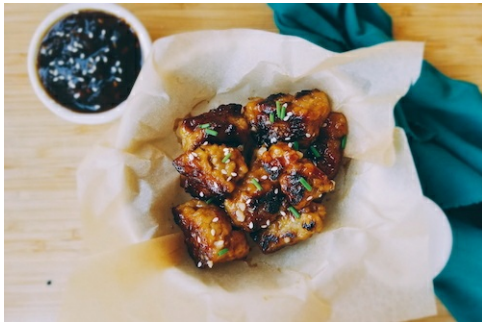
1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Asinhas de seitan ao teriyaki

12 oz de seitan - 892 kcal ● 97g proteína ● 30g gordura ● 57g carboidrato ● 2g fibra



Rende 12 oz de seitan

molho teriyaki

6 colher de sopa (mL)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

seitan

3/4 lbs (340g)

1. Corte o seitan em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
3. Adicione o seitan e cozinhe por alguns minutos de cada lado até as bordas dourarem e ficarem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Couve-de-bruxelas assada

347 kcal ● 10g proteína ● 20g gordura ● 18g carboidrato ● 13g fibra



azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

couve-de-bruxelas

3/4 lbs (340g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

3 pitada (2g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Para preparar as couves-de-bruxelas, corte as pontas marrons e remova quaisquer folhas externas amarelas.
3. Em uma tigela média, misture as couves com o óleo, sal e pimenta até ficarem bem revestidas.
4. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira e asse por cerca de 30-35 minutos até ficarem macias por dentro. Fique de olho durante o cozimento e mexa a assadeira de vez em quando para que dourem por igual.
5. Retire do forno e sirva.

Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal ● 28g proteína ● 4g gordura ● 80g carboidrato ● 17g fibra



couve-flor

2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (530g)

levedura nutricional

1/2 xícara (30g)

sal

4 pitada (3g)

molho barbecue

1/2 xícara (143g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C). Lave a couve-flor e corte em floretes - reserve.
2. Em uma tigela, combine o fermento nutricional e o sal. Misture com um pouco de água até quase formar uma pasta.
3. Adicione os floretes à tigela e misture para cobrir todos os lados. Coloque os floretes em uma assadeira untada.
4. Asse por 25-30 minutos ou até ficarem crocantes. Retire do forno e reserve.
5. Coloque o molho barbecue em um recipiente próprio para micro-ondas e aqueça por alguns segundos até aquecer.
6. Misture os floretes com o molho barbecue. Sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

iogurte de amêndoa

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte de amêndoa, aromatizado

1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte de amêndoa, aromatizado

2 recipiente (300g)

1. A receita não possui instruções.

Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal ● 5g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs

1 xícara, metades (99g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal ● 13g proteína ● 7g gordura ● 28g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grão-de-bico enlatado, escorrido

1/2 lata (224g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

alho, picado fino

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

caldo de legumes

2 xícara(s) (mL)

folhas de couve, picado

1 xícara, picada (40g)

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico enlatado, escorrido

1 lata (448g)

óleo

1 colher de chá (mL)

alho, picado fino

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

caldo de legumes

4 xícara(s) (mL)

folhas de couve, picado

2 xícara, picada (80g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 1/2 dosador - 382 kcal ● 85g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

3 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

3 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(109g)

Para todas as 7 refeições:

água

24 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

24 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(760g)

1. A receita não possui instruções.