

Meal Plan - Plano alimentar vegano de 3200 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

3067 kcal ● 228g proteína (30%) ● 139g gordura (41%) ● 170g carboidrato (22%) ● 56g fibra (7%)

Café da manhã

525 kcal, 28g proteína, 45g carboidratos líquidos, 22g gordura



Cereal matinal com leite de amêndoa
169 kcal



Iogurte de amêndoa
1 pote(s)- 191 kcal



Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã
2 bolinhos- 166 kcal

Lanches

370 kcal, 12g proteína, 42g carboidratos líquidos, 14g gordura



Torrada com homus
1 fatia(s)- 146 kcal



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



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

685 kcal, 40g proteína, 38g carboidratos líquidos, 34g gordura



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



Fatias de pepino
1 pepino- 60 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
189 kcal

Jantar

1105 kcal, 63g proteína, 42g carboidratos líquidos, 67g gordura



Pão pita
1/2 pão pita(s)- 39 kcal



Salada mediterrânea com chik'n e molho de homus e limão
1065 kcal

Day 2

3240 kcal ● 246g proteína (30%) ● 120g gordura (33%) ● 228g carboidrato (28%) ● 65g fibra (8%)

Café da manhã

525 kcal, 28g proteína, 45g carboidratos líquidos, 22g gordura



Cereal matinal com leite de amêndoa
169 kcal



Iogurte de amêndoa
1 pote(s)- 191 kcal



Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã
2 bolinhos- 166 kcal

Lanches

370 kcal, 12g proteína, 42g carboidratos líquidos, 14g gordura



Torrada com homus
1 fatia(s)- 146 kcal



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



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

1020 kcal, 60g proteína, 102g carboidratos líquidos, 30g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



Wrap de tempeh com barbecue
2 wrap(s)- 944 kcal

Jantar

940 kcal, 61g proteína, 36g carboidratos líquidos, 53g gordura



Salada de seitan
718 kcal



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

Day 3

3156 kcal ● 242g proteína (31%) ● 154g gordura (44%) ● 153g carboidrato (19%) ● 48g fibra (6%)

Café da manhã

485 kcal, 16g proteína, 33g carboidratos líquidos, 29g gordura



Pretzels
110 kcal



Pistaches
375 kcal

Lanches

370 kcal, 17g proteína, 36g carboidratos líquidos, 14g gordura



Leite de soja
1 1/2 xícara(s)- 127 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

980 kcal, 63g proteína, 46g carboidratos líquidos, 55g gordura



Satay de chik'n com molho de amendoim
6 espetos- 699 kcal



Salada de tomate e pepino
282 kcal

Jantar

940 kcal, 61g proteína, 36g carboidratos líquidos, 53g gordura



Salada de seitan
718 kcal



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

Day 4

3154 kcal ● 241g proteína (31%) ● 102g gordura (29%) ● 244g carboidrato (31%) ● 75g fibra (10%)

Café da manhã

485 kcal, 16g proteína, 33g carboidratos líquidos, 29g gordura



Pretzels
110 kcal



Pistaches
375 kcal

Lanches

370 kcal, 17g proteína, 36g carboidratos líquidos, 14g gordura



Leite de soja
1 1/2 xícara(s)- 127 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

960 kcal, 48g proteína, 147g carboidratos líquidos, 7g gordura



Asas de couve-flor ao barbecue
803 kcal



Pão pita
2 pão pita(s)- 156 kcal

Jantar

960 kcal, 75g proteína, 25g carboidratos líquidos, 50g gordura



Couve com alho
358 kcal



Tofu assado
21 1/3 oz- 603 kcal

Day 5

3237 kcal ● 228g proteína (28%) ● 155g gordura (43%) ● 161g carboidrato (20%) ● 70g fibra (9%)

Café da manhã

600 kcal, 26g proteína, 48g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tofu defumado com hash de batata-doce
517 kcal



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

355 kcal, 20g proteína, 17g carboidratos líquidos, 17g gordura



Tiras de pimentão e homus
227 kcal



Leite de soja
1 1/2 xícara(s)- 127 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

965 kcal, 45g proteína, 64g carboidratos líquidos, 47g gordura



Couve com alho
398 kcal



Tofu laranja com gergelim
10 1/2 onça(s) de tofu- 566 kcal

Jantar

935 kcal, 51g proteína, 29g carboidratos líquidos, 60g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano
785 kcal

Day 6

3227 kcal

210g proteína (26%)

143g gordura (40%)

207g carboidrato (26%)

68g fibra (8%)

Café da manhã

600 kcal, 26g proteína, 48g carboidratos líquidos, 29g gordura

Tofu defumado com hash de batata-doce

517 kcal

Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

355 kcal, 20g proteína, 17g carboidratos líquidos, 17g gordura

Tiras de pimentão e homus

227 kcal

Leite de soja

1 1/2 xícara(s)- 127 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

965 kcal, 45g proteína, 64g carboidratos líquidos, 47g gordura

Couve com alho

398 kcal

Tofu laranja com gergelim

10 1/2 onça(s) de tofu- 566 kcal

Jantar

925 kcal, 34g proteína, 75g carboidratos líquidos, 47g gordura

Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim

735 kcal

Suco de fruta

1 2/3 copo(s)- 191 kcal

Day 7

3211 kcal

201g proteína (25%)

155g gordura (43%)

199g carboidrato (25%)

54g fibra (7%)

Café da manhã

600 kcal, 26g proteína, 48g carboidratos líquidos, 29g gordura

Tofu defumado com hash de batata-doce

517 kcal

Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

355 kcal, 20g proteína, 17g carboidratos líquidos, 17g gordura

Tiras de pimentão e homus

227 kcal

Leite de soja

1 1/2 xícara(s)- 127 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

945 kcal, 36g proteína, 56g carboidratos líquidos, 59g gordura

Sementes de girassol

451 kcal

Sanduíche de queijo vegano grelhado

1 1/2 sanduíche(s)- 496 kcal

Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim

735 kcal

Suco de fruta

1 2/3 copo(s)- 191 kcal

Outro

- ☐ levedura nutricional
2 1/3 oz (66g)
- ☐ folhas verdes variadas
10 1/2 xícara (315g)
- ☐ tiras veganas chik'n
15 1/2 oz (439g)
- ☐ iogurte de amêndoa, aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐ hambúrgueres veganos para café da manhã
4 hambúrgueres (152g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
4 1/2 xícara (405g)
- ☐ leite de soja, sem açúcar
7 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ espeto(s)
6 espetos (6g)
- ☐ óleo de gergelim
2 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ ranch vegano
4 colher de sopa (mL)
- ☐ molho de pimenta sriracha
1 1/2 colher de sopa (23g)
- ☐ páprica defumada
3 3/4 colher de chá (9g)
- ☐ queijo vegano, fatiado
3 fatia(s) (60g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ molho de soja (tamari)
3/4 lbs (mL)
- ☐ manteiga de amendoim
1/2 lbs (224g)
- ☐ tempeh
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1/2 xícara(s) (120g)
- ☐ homus
16 1/2 oz (467g)
- ☐ tofu extra firme
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ tofu firme
3 lbs (1340g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
2 colher de sopa (mL)
- ☐ azeitonas pretas enlatadas
9 azeitonas grandes (40g)
- ☐ suco de fruta
42 2/3 fl oz (mL)
- ☐ abacates
1 abacate(s) (201g)
- ☐ suco de limão
4 colher de sopa (mL)

Gorduras e óleos

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

Bebidas

- ☐ água
25 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
2 1/2 xícara (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão pita
2 1/2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (70g)
- ☐ pão
5 fatia (160g)
- ☐ tortillas de farinha
2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)

Especiarias e ervas

- ☐ tomilho seco
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
- ☐ páprica
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ sal
1/2 colher de sopa (10g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
3/4 xícara, inteira (107g)
- ☐ pistaches sem casca
1 xícara (123g)
- ☐ sementes de gergelim
1 oz (29g)
- ☐ sementes de chia
2 1/2 colher de chá (12g)
- ☐ grãos de girassol
2 1/2 oz (71g)

Cereais matinais

- ☐ cereal matinal
2 porção (60g)
- ☐ aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue
8 fl oz (283g)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)

- ☐ laranja
3 2/3 laranja (567g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pepino
2 pepino (≈21 cm) (602g)
 - ☐ tomates
8 médio inteiro (6 cm diâ.) (971g)
 - ☐ cebola
1/2 pequeno (35g)
 - ☐ pimentão
3 1/3 grande (550g)
 - ☐ espinafre fresco
8 xícara(s) (240g)
 - ☐ gengibre fresco
1/4 oz (8g)
 - ☐ cebola roxa
3 pequeno (201g)
 - ☐ couve-flor
3 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (795g)
 - ☐ alho
14 dente(s) (de alho) (42g)
 - ☐ couve-manteiga
3 1/2 lbs (1644g)
 - ☐ batata-doce
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (394g)
 - ☐ abobrinha
5 médio (980g)
 - ☐ cebolinha
5 colher de sopa, fatiado (40g)
-

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
3/4 lbs (340g)
- ☐ amido de milho
1/4 xícara (36g)

Lanches

- ☐ pretzels duros salgados
2 oz (57g)

Doces

- ☐ açúcar
3 colher de sopa (39g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Cereal matinal com leite de amêndoa

169 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 24g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

leite de amêndoa sem açúcar

1/2 xícara (mL)

cereal matinal

1 porção (30g)

Para todas as 2 refeições:

leite de amêndoa sem açúcar

1 xícara (mL)

cereal matinal

2 porção (60g)

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 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.

Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã

2 bolinhos - 166 kcal ● 18g proteína ● 6g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

hambúrgueres veganos para café da manhã

2 hambúrgueres (76g)

Para todas as 2 refeições:

hambúrgueres veganos para café da manhã

4 hambúrgueres (152g)

1. Cozinhe os bolinhos conforme as instruções da embalagem. Sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Pretzels

110 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

pretzels duros salgados
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

pretzels duros salgados
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Pistaches

375 kcal ● 13g proteína ● 28g gordura ● 11g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca
1 xícara (123g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Tofu defumado com hash de batata-doce

517 kcal ● 25g proteína ● 29g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- água
- 1/6 xícara(s) (mL)
- óleo
- 1 1/4 colher de sopa (mL)
- páprica defumada
- 1 1/4 colher de chá (3g)
- levedura nutricional
- 1 1/4 colher de sopa (5g)
- cebola roxa, fatiado
- 5/8 pequeno (44g)
- batata-doce, cortado em cubos
- 5/8 batata-doce, 13 cm de comprimento (131g)
- tofu firme, seco com papel-toalha
- 1/2 lbs (248g)

Para todas as 3 refeições:

- água
- 5/8 xícara(s) (mL)
- óleo
- 1/4 xícara (mL)
- páprica defumada
- 3 3/4 colher de chá (9g)
- levedura nutricional
- 1/4 xícara (14g)
- cebola roxa, fatiado
- 2 pequeno (131g)
- batata-doce, cortado em cubos
- 2 batata-doce, 13 cm de comprimento (394g)
- tofu firme, seco com papel-toalha
- 26 1/4 oz (744g)

1. Aqueça apenas metade do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a batata-doce em cubos e cozinhe até dourar levemente, cerca de 4-5 minutos.
2. Adicione água e tampe para cozinhar no vapor até que as batatas-doces estejam fáceis de furar com um garfo, 3-5 minutos.
3. Adicione a cebola fatiada e um pouco de sal e pimenta. Cozinhe até que as cebolas amoleçam, cerca de 6-8 minutos. Transfira o hash para um prato e limpe a frigideira.
4. Aqueça o óleo restante em uma frigideira em fogo médio e esfarele o tofu na frigideira. Misture o levedo nutricional, páprica defumada e um pouco de sal e pimenta. Cozinhe até que o tofu comece a ficar um pouco crocante.
5. Sirva o tofu com o hash de batata-doce.

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- laranja
- 1 laranja (154g)

Para todas as 3 refeições:

- laranja
- 3 laranja (462g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tempeh com molho de amendoim

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



Rende 4 oz de tempeh

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)

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.

Fatias de pepino

1 pepino - 60 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 pepino

pepino

1 pepino (≈21 cm) (301g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

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.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

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.

Wrap de tempeh com barbecue

2 wrap(s) - 944 kcal ● 58g proteína ● 25g gordura ● 97g carboidrato ● 25g fibra



Rende 2 wrap(s)

pimentão, sem sementes e fatiado

1 pequeno (74g)

tempeh, cortado em tiras

1/2 lbs (227g)

óleo

1 colher de chá (mL)

tortillas de farinha

2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

2 xícara (180g)

molho barbecue

4 colher de sopa (68g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o tempeh por 3-5 minutos de cada lado até dourar e aquecer por completo. Coloque o tempeh em uma tigela pequena e adicione o molho barbecue. Misture para envolver. Monte o wrap colocando o tempeh com barbecue, o coleslaw e o pimentão sobre a tortilha. Enrole e sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Satay de chik'n com molho de amendoim

6 espetos - 699 kcal ● 57g proteína ● 42g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Rende 6 espetos

gingibre fresco, ralado ou picado

1 polegada (2.5 cm) cubo (5g)

espeto(s)

6 espetos (6g)

tiras veganas chik'n

1/2 lbs (227g)

óleo de gergelim

1 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

1. Se as tiras de chik'n estiverem congeladas, siga as instruções da embalagem no micro-ondas e cozinhe até ficarem moles, mas não totalmente cozidas. Pincele óleo de gergelim sobre as tiras de chik'n e espete-as em palitos. Cozinhe os espetos em uma frigideira ou grelha em fogo médio até dourarem por fora e estarem cozidos por dentro. Enquanto isso, prepare o molho misturando a manteiga de amendoim, o gengibre e o suco de limão. Você pode adicionar um pouco de água para ajustar a consistência do molho, se desejar. Sirva os espetos com o molho de amendoim e aproveite.

Salada de tomate e pepino

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



pepino, fatiado finamente
1 pepino (≈21 cm) (301g)
molho para salada
4 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1 pequeno (70g)
tomates, fatiado finamente
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Asas de couve-flor ao barbecue

803 kcal ● 42g proteína ● 6g gordura ● 120g carboidrato ● 26g fibra



couve-flor
3 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (795g)
levedura nutricional
3/4 xícara (45g)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
molho barbecue
3/4 xícara (215g)

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.

Pão pita

2 pão pita(s) - 156 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 28g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 pão pita(s)

pão pita
2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (56g)

1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no micro-ondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.

Almoço 5

Comer em dia 5 e dia 6

Couve com alho

398 kcal 18g proteína 21g gordura 12g carboidrato 23g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- alho, picado**
3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)
- sal**
1/3 colher de chá (2g)
- óleo**
1 1/4 colher de sopa (mL)
- couve-manteiga**
1 1/4 lbs (567g)

Para todas as 2 refeições:

- alho, picado**
7 1/2 dente(s) (de alho) (23g)
- sal**
5 pitada (4g)
- óleo**
2 1/2 colher de sopa (mL)
- couve-manteiga**
2 1/2 lbs (1134g)

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

Tofu laranja com gergelim

10 1/2 onça(s) de tofu - 566 kcal 27g proteína 26g gordura 53g carboidrato 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- óleo de gergelim**
3/4 colher de sopa (mL)
- sementes de gergelim**
1/2 colher de sopa (5g)
- amido de milho**
2 1/4 colher de sopa (18g)
- tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**
2/3 lbs (298g)
- molho de pimenta sriracha**
3/4 colher de sopa (11g)
- açúcar**
1 1/2 colher de sopa (20g)
- molho de soja (tamari)**
1 1/2 colher de sopa (mL)
- laranja, espremido**
3/8 fruta (7.3 cm diâ.) (53g)
- alho, picado**
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

- óleo de gergelim**
1 1/2 colher de sopa (mL)
- sementes de gergelim**
1 colher de sopa (9g)
- amido de milho**
1/4 xícara (36g)
- tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**
1 1/3 lbs (595g)
- molho de pimenta sriracha**
1 1/2 colher de sopa (23g)
- açúcar**
3 colher de sopa (39g)
- molho de soja (tamari)**
3 colher de sopa (mL)
- laranja, espremido**
3/4 fruta (7.3 cm diâ.) (105g)
- alho, picado**
3 dente(s) (de alho) (9g)

1. Faça o molho de laranja. Em uma tigela pequena, bata juntos o alho, suco de laranja, açúcar, molho de soja e sriracha. Reserve.
2. Em uma tigela grande, misture o tofu em cubos com o amido de milho e as sementes de gergelim.
3. Aqueça óleo de gergelim em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite até ficar crocante, 5-8 minutos.
4. Despeje o molho de laranja e cozinhe até engrossar e aquecer, 1-2 minutos.
5. Sirva.

Almoço 6

Comer em dia 7

Sementes de girassol

451 kcal 21g proteína 36g gordura 6g carboidrato 6g fibra



grãos de girassol
2 1/2 oz (71g)

- 1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de queijo vegano grelhado

1 1/2 sanduíche(s) - 496 kcal 15g proteína 24g gordura 50g carboidrato 6g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

queijo vegano, fatiado
3 fatia(s) (60g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
pão
3 fatia (96g)

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

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

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.

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.

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

suco de fruta

8 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta

16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Leite de soja

1 1/2 xícara(s) - 127 kcal ● 11g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

leite de soja, sem açúcar

1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja, sem açúcar

3 xícara(s) (mL)

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.

Lanches 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Tiras de pimentão e homus

227 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

pimentão
1 1/3 médio (159g)
homus
1/2 xícara (108g)

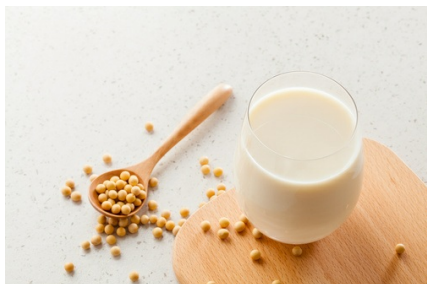
Para todas as 3 refeições:

pimentão
4 médio (476g)
homus
1 1/3 xícara (325g)

1. Corte o pimentão em tiras.
2. Sirva com homus para mergulhar.

Leite de soja

1 1/2 xícara(s) - 127 kcal ● 11g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

leite de soja, sem açúcar
1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite de soja, sem açúcar
4 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Pão pita

1/2 pão pita(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 pão pita(s)

pão pita

1/2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (14g)

1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no micro-ondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.

Salada mediterrânea com chik'n e molho de homus e limão

1065 kcal ● 62g proteína ● 67g gordura ● 35g carboidrato ● 20g fibra



grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 xícara(s) (120g)

tiras veganas chik'n

1/2 lbs (213g)

tomilho seco

1/4 colher de sopa, folhas (1g)

páprica

1/4 colher de sopa (2g)

óleo

3 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

cebola, fatiado finamente

1/2 pequeno (35g)

tomates, picado

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

azeitonas pretas enlatadas, sem caroço

9 azeitonas grandes (40g)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

homus

1/4 xícara (68g)

1. Misture o homus e o suco de limão com uma pitada de sal/pimenta. Misture até formar uma consistência tipo molho. Se necessário, adicione um fio de água para afinar. Reserve na geladeira.
2. Adicione metade do óleo a uma frigideira em fogo médio e acrescente o grão-de-bico. Cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente. Polvilhe a páprica e um pouco de sal e cozinhe por mais 30 segundos. Transfira o grão-de-bico para um prato e reserve.
3. Adicione o restante do óleo à frigideira e cozinhe as tiras de chik'n pelo tempo indicado nas instruções da embalagem. Polvilhe o tomilho e um pouco de sal/pimenta e retire do fogo.
4. Monte a salada colocando o grão-de-bico, o chik'n, os tomates, a cebola e as azeitonas sobre uma cama de folhas. Despeje o molho por cima e sirva.
5. Dica de preparo: para melhores resultados, armazene os ingredientes preparados (chik'n, grão-de-bico, azeitonas, cebola, tomates) juntos em um recipiente hermético na geladeira. Mantenha-os separados das folhas e do molho até a hora de servir.

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

Salada de seitan

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



Translation missing: pt.for_single_meal

- 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)

Para todas as 2 refeições:

- tomates, cortado ao meio
24 tomatinhos (408g)
- seitan, esfarelado ou fatiado
3/4 lbs (340g)
- espinafre fresco
8 xícara(s) (240g)
- abacates, picado
1 abacate(s) (201g)
- molho para salada
4 colher de sopa (mL)
- levedura nutricional
4 colher de chá (5g)
- óleo
4 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.

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

Couve com alho

358 kcal ● 16g proteína ● 19g gordura ● 10g carboidrato ● 21g fibra



alho, picado

3 1/2 dente(s) (de alho) (10g)

sal

1/4 colher de chá (2g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

18 oz (510g)

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

Tofu assado

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



Rende 21 1/3 oz

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)

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.

Jantar 4

Comer em dia 5

Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



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.

Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

785 kcal ● 48g proteína ● 50g gordura ● 19g carboidrato ● 16g fibra



ranch vegano
4 colher de sopa (mL)
tempeh, picado grosseiramente
1/2 lbs (227g)
Molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com ranch vegano.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim

735 kcal ● 31g proteína ● 47g gordura ● 33g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

abobrinha, espiralizado
2 1/2 médio (490g)
sementes de chia
1 1/4 colher de chá (6g)
suco de limão
1 1/4 colher de sopa (mL)
cebolinha
2 1/2 colher de sopa, fatiado (20g)
sementes de gergelim
1 1/4 colher de chá (4g)
molho de soja (tamari)
2 1/2 colher de sopa (mL)
manteiga de amendoim
5 colher de sopa (80g)
mix para salada de repolho (coleslaw)
1 1/4 xícara (113g)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha, espiralizado
5 médio (980g)
sementes de chia
2 1/2 colher de chá (12g)
suco de limão
2 1/2 colher de sopa (mL)
cebolinha
5 colher de sopa, fatiado (40g)
sementes de gergelim
2 1/2 colher de chá (8g)
molho de soja (tamari)
5 colher de sopa (mL)
manteiga de amendoim
10 colher de sopa (160g)
mix para salada de repolho (coleslaw)
2 1/2 xícara (225g)

1. Misture os zoodles e a salada de repolho em uma tigela.
2. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o molho de soja e o suco de limão. Adicione água aos poucos, apenas o suficiente para que a mistura fique com consistência de molho.
3. Despeje a mistura de manteiga de amendoim sobre os zoodles e misture bem.
4. Finalize com cebolinha, sementes de gergelim e sementes de chia (opcional).
5. 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

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

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.