

Meal Plan - Plano alimentar vegano de 3300 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

3185 kcal ● 235g proteína (30%) ● 78g gordura (22%) ● 327g carboidrato (41%) ● 60g fibra (7%)

Café da manhã

140 kcal, 3g proteína, 18g carboidratos líquidos, 5g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal

Lanches

400 kcal, 24g proteína, 36g carboidratos líquidos, 15g gordura



Barra proteica

1 barra- 245 kcal



Fatias de pepino

1/4 pepino- 15 kcal



Chips de couve

138 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

1030 kcal, 60g proteína, 126g carboidratos líquidos, 24g gordura



Arroz branco

1 xícara de arroz cozido- 218 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

3 lata(s)- 741 kcal



Salada de tomate e pepino

71 kcal

Jantar

1180 kcal, 51g proteína, 144g carboidratos líquidos, 32g gordura



Sementes de girassol

271 kcal



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

910 kcal

Day 2

3220 kcal ● 227g proteína (28%) ● 93g gordura (26%) ● 321g carboidrato (40%) ● 49g fibra (6%)

Café da manhã

140 kcal, 3g proteína, 18g carboidratos líquidos, 5g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal

Lanches

400 kcal, 24g proteína, 36g carboidratos líquidos, 15g gordura



Barra proteica

1 barra- 245 kcal



Fatias de pepino

1/4 pepino- 15 kcal



Chips de couve

138 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

1030 kcal, 60g proteína, 126g carboidratos líquidos, 24g gordura



Arroz branco

1 xícara de arroz cozido- 218 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

3 lata(s)- 741 kcal



Salada de tomate e pepino

71 kcal

Jantar

1215 kcal, 43g proteína, 138g carboidratos líquidos, 47g gordura



Curry de berinjela e tofu

1215 kcal

Day 3 3288 kcal ● 305g proteína (37%) ● 117g gordura (32%) ● 213g carboidrato (26%) ● 41g fibra (5%)

Café da manhã

470 kcal, 41g proteína, 15g carboidratos líquidos, 25g gordura



Mexido de tofu 'com gosto de queijo'
380 kcal



Couve salteada
91 kcal

Lanches

325 kcal, 10g proteína, 50g carboidratos líquidos, 5g gordura



logurte de leite de soja
1 pote- 136 kcal



Morangos
3 2/3 xícara(s)- 191 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1035 kcal, 72g proteína, 91g carboidratos líquidos, 37g gordura



Cuscuz
201 kcal



Milho e feijão-lima salteados
298 kcal



Salsicha vegana
2 salsicha(s)- 536 kcal

Jantar

1020 kcal, 86g proteína, 54g carboidratos líquidos, 48g gordura



Seitan com alho e pimenta
913 kcal



Feijão-lima regado com azeite de oliva
108 kcal

Day 4 3277 kcal ● 246g proteína (30%) ● 88g gordura (24%) ● 303g carboidrato (37%) ● 71g fibra (9%)

Café da manhã

470 kcal, 41g proteína, 15g carboidratos líquidos, 25g gordura



Mexido de tofu 'com gosto de queijo'
380 kcal



Couve salteada
91 kcal

Lanches

325 kcal, 10g proteína, 50g carboidratos líquidos, 5g gordura



logurte de leite de soja
1 pote- 136 kcal



Morangos
3 2/3 xícara(s)- 191 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1020 kcal, 45g proteína, 86g carboidratos líquidos, 44g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate
341 kcal



Lo mein de tofu
677 kcal

Jantar

1025 kcal, 54g proteína, 148g carboidratos líquidos, 12g gordura



Sopa de lentilha e legumes
694 kcal



Salada de tomate e pepino
71 kcal



Pão naan
1 unidade(s)- 262 kcal

Day 5

3225 kcal ● 231g proteína (29%) ● 83g gordura (23%) ● 316g carboidrato (39%) ● 74g fibra (9%)

Café da manhã

480 kcal, 35g proteína, 35g carboidratos líquidos, 18g gordura



Shake proteico verde
261 kcal



Aipo com manteiga de amendoim
218 kcal

Lanches

325 kcal, 10g proteína, 50g carboidratos líquidos, 5g gordura



Iogurte de leite de soja
1 pote- 136 kcal



Morangos
3 2/3 xícara(s)- 191 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1040 kcal, 38g proteína, 136g carboidratos líquidos, 28g gordura



Pão naan
2 unidade(s)- 524 kcal



Sopa de grão-de-bico com limão e mostarda
518 kcal

Jantar

940 kcal, 51g proteína, 91g carboidratos líquidos, 30g gordura



Salada simples de folhas mistas
68 kcal



Goulash de feijão e tofu
874 kcal

Day 6

3366 kcal ● 239g proteína (28%) ● 78g gordura (21%) ● 360g carboidrato (43%) ● 66g fibra (8%)

Café da manhã

480 kcal, 35g proteína, 35g carboidratos líquidos, 18g gordura



Shake proteico verde
261 kcal



Aipo com manteiga de amendoim
218 kcal

Lanches

335 kcal, 4g proteína, 41g carboidratos líquidos, 10g gordura



Chocolate amargo
2 quadrado(s)- 120 kcal



Uvas
213 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1040 kcal, 38g proteína, 136g carboidratos líquidos, 28g gordura



Pão naan
2 unidade(s)- 524 kcal



Sopa de grão-de-bico com limão e mostarda
518 kcal

Jantar

1075 kcal, 65g proteína, 145g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate
171 kcal



Seitan teriyaki com vegetais e arroz
676 kcal



Suco de fruta
2 copo(s)- 229 kcal

Day 7 3309 kcal ● 237g proteína (29%) ● 113g gordura (31%) ● 272g carboidrato (33%) ● 63g fibra (8%)

Café da manhã

480 kcal, 35g proteína, 35g carboidratos líquidos, 18g gordura



Shake proteico verde
261 kcal



Aipo com manteiga de amendoim
218 kcal

Lanches

335 kcal, 4g proteína, 41g carboidratos líquidos, 10g gordura



Chocolate amargo
2 quadrado(s)- 120 kcal



Uvas
213 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

985 kcal, 36g proteína, 48g carboidratos líquidos, 63g gordura



Salada de lentilha com couve
487 kcal



Amêndoas torradas
1/2 xícara(s)- 499 kcal

Jantar

1075 kcal, 65g proteína, 145g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate
171 kcal



Seitan teriyaki com vegetais e arroz
676 kcal



Suco de fruta
2 copo(s)- 229 kcal

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
1 1/2 oz (43g)
- ☐ amêndoas
3 oz (89g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ salsa fresca
3 1/3 ramos (3g)
- ☐ tomates
6 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (783g)
- ☐ pepino
4 1/3 pepino (≈21 cm) (1304g)
- ☐ folhas de couve
16 1/2 oz (472g)
- ☐ cebola roxa
3/4 pequeno (53g)
- ☐ berinjela
3/4 pequeno (344g)
- ☐ alho
12 dente(s) (de alho) (36g)
- ☐ pimentão verde
2 3/4 colher de sopa, picada (25g)
- ☐ cebola
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (163g)
- ☐ feijão-lima congelado
5/8 embalagem (280 g) (171g)
- ☐ grãos de milho congelados
10 colher de sopa (85g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
1 2/3 lbs (768g)
- ☐ aipo cru
11 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (453g)
- ☐ espinafre fresco
3 xícara(s) (90g)
- ☐ brócolis
1 1/2 xícara, picado (137g)
- ☐ alho-poró
1 1/2 alho-poró (134g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico enlatado
2 1/3 lata (1045g)
- ☐ tofu firme
3 lbs (1332g)
- ☐ lentilhas, cruas
1 xícara (180g)

Gorduras e óleos

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

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ couscous instantâneo, saborizado
1 1/6 caixa (165 g) (192g)
- ☐ arroz branco de grão longo
2 xícara (355g)
- ☐ seitan
1 1/2 lbs (643g)

Bebidas

- ☐ água
2 galão (mL)
- ☐ pó proteico
28 concha (1/3 xícara cada) (868g)
- ☐ proteína em pó, baunilha
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

Lanches

- ☐ barra de granola pequena
2 barra (50g)

Outro

- ☐ barra proteica (20g de proteína)
2 barra (100g)
- ☐ molho de curry
3/4 pote (425 g) (319g)
- ☐ levedura nutricional
1 1/4 oz (35g)
- ☐ iogurte de soja
3 recipiente(s) (451g)
- ☐ salsicha vegana
2 salsicha (200g)
- ☐ folhas verdes variadas
3 embalagem (155 g) (458g)
- ☐ tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
- ☐ molho teriyaki
1/3 xícara (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho de soja (tamari)
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ tofu extra firme
1/2 lbs (227g)
- ☐ manteiga de amendoim
6 colher de sopa (96g)
- ☐ feijão branco enlatado
1 lata(s) (439g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1/2 xícara (mL)
- ☐ morangos
11 xícara, inteira (1584g)
- ☐ laranja
3 laranja (462g)
- ☐ banana
1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)
- ☐ uvas
7 1/3 xícara (675g)
- ☐ suco de fruta
32 fl oz (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ cominho moído
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ sal
3/4 colher de sopa (14g)
- ☐ cúrcuma em pó
4 pitada (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
5 pitada, moído (1g)
- ☐ tomilho fresco
4 pitada (0g)
- ☐ páprica
1 colher de sopa (7g)
- ☐ mostarda Dijon
1 colher de sopa (17g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
5 pitada (1g)

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
6 lata (~540 g) (3156g)
- ☐ caldo de legumes
5 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ ramen com sabor oriental
1/2 pacote com sachê de sabor (43g)

Produtos de panificação

- ☐ pão naan
5 pedaço(s) (450g)

Doces

- ☐ chocolate amargo 70-85%
4 quadrado(s) (40g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tomates-cereja

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

6 tomatinhos (102g)

Para todas as 2 refeições:

tomates

12 tomatinhos (204g)

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

Barra de granola pequena

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola pequena

1 barra (25g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola pequena

2 barra (50g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Mexido de tofu 'com gosto de queijo'

380 kcal ● 39g proteína ● 18g gordura ● 11g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado finamente

1 dente (de alho) (3g)

água

2 colher de sopa (mL)

levedura nutricional

4 colher de sopa (15g)

sal

2 pitada (2g)

cúrcuma em pó

2 pitada (1g)

tofu firme, escorrido

14 oz (397g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado finamente

2 dente (de alho) (6g)

água

4 colher de sopa (mL)

levedura nutricional

1/2 xícara (30g)

sal

4 pitada (3g)

cúrcuma em pó

4 pitada (2g)

tofu firme, escorrido

1 3/4 lbs (794g)

1. Aqueça a água em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione o alho e cozinhe até ficar perfumado. Esmalgalhe o tofu na frigideira e cozinhe por alguns minutos, mexendo ocasionalmente. Adicione a cúrcuma, o levedo nutricional e o sal e misture até ficar bem combinado. Cozinhe a mistura por mais alguns minutos, adicionando mais água se necessário. Sirva.

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 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

folhas de couve

3 xícara, picada (120g)

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.

Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Shake proteico verde

261 kcal  27g proteína  1g gordura  28g carboidrato  8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja, descascado, fatiado e sem sementes

1 laranja (154g)

banana, congelado

1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

proteína em pó, baunilha

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

espinafre fresco

1 xícara(s) (30g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

laranja, descascado, fatiado e sem sementes

3 laranja (462g)

banana, congelado

1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)

proteína em pó, baunilha

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

espinafre fresco

3 xícara(s) (90g)

água

3/4 xícara(s) (mL)

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador (se a banana não estiver congelada, adicione alguns cubos de gelo).
2. Bata bem. Adicione mais água, se necessário.
3. Sirva imediatamente.

Aipo com manteiga de amendoim

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

aipo cru

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

Para todas as 3 refeições:

manteiga de amendoim

6 colher de sopa (96g)

aipo cru

6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)

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

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Arroz branco

1 xícara de arroz cozido - 218 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 49g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

2/3 xícara (123g)

água

1 1/3 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.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

3 lata(s) - 741 kcal ● 54g proteína ● 20g gordura ● 70g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

3 lata (~540 g) (1578g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

6 lata (~540 g) (3156g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salada de tomate e pepino

71 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado finamente

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/4 pequeno (18g)

tomates, fatiado finamente

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado finamente

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/2 pequeno (35g)

tomates, fatiado finamente

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Cuscuz

201 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 40g carboidrato ● 3g fibra



couscous instantâneo, saborizado
1/3 caixa (165 g) (55g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Milho e feijão-lima salteados

298 kcal ● 9g proteína ● 12g gordura ● 30g carboidrato ● 7g fibra



azeite
2 1/2 colher de chá (mL)
grãos de milho congelados
10 colher de sopa (85g)
feijão-lima congelado
10 colher de sopa (100g)
sal
1/4 colher de chá (1g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá, moído (0g)

1. Adicione o óleo a uma frigideira grande em fogo médio-alto.
2. Adicione a chalota e cozinhe por cerca de 1–2 minutos, até ficar macia.
3. Acrescente os feijões-lima, o milho e o tempero e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até aquecer e ficar macio, cerca de 3–4 minutos.
4. Sirva.

Salsicha vegana

2 salsicha(s) - 536 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 salsicha(s)

salsicha vegana
2 salsicha (200g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada simples com aipo, pepino e tomate

341 kcal ● 12g proteína ● 13g gordura ● 34g carboidrato ● 10g fibra



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.

Lo mein de tofu

677 kcal ● 33g proteína ● 32g gordura ● 52g carboidrato ● 12g fibra



ramen com sabor oriental

1/2 pacote com sachê de sabor (43g)

mistura de vegetais congelados

1/2 lbs (227g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

água

3/4 xícara(s) (mL)

molho de soja (tamari)

1/2 colher de sopa (mL)

tofu extra firme

1/2 lbs (227g)

1. Pressione o tofu entre folhas de papel-toalha para remover parte da água; corte em cubos pequenos. Aqueça azeite em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o tofu e frite até dourar, cerca de 15 minutos. Mexa ocasionalmente para evitar queimar.
2. Enquanto isso, leve água para ferver em uma panela média. Adicione o macarrão do pacote de ramen, reservando os sachês de tempero. Ferva por cerca de 2 minutos, até o macarrão amolecer. Escorra.
3. Adicione os vegetais para stir-fry à frigideira com o tofu e tempere com o sachê de tempero do ramen. Cozinhe, mexendo ocasionalmente até que os vegetais estejam macios, mas não pastosos. Adicione o macarrão e misture. Tempere com molho de soja e sirva.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Pão naan

2 unidade(s) - 524 kcal ● 17g proteína ● 10g gordura ● 87g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pão naan
2 pedaço(s) (180g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan
4 pedaço(s) (360g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa de grão-de-bico com limão e mostarda

518 kcal ● 21g proteína ● 18g gordura ● 50g carboidrato ● 18g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
suco de limão
3 colher de sopa (mL)
tempero italiano
3 pitada (1g)
caldo de legumes
1 1/2 xícara(s) (mL)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
mostarda Dijon
1/2 colher de sopa (8g)
brócolis, picado
3/4 xícara, picado (68g)
alho-poró, fatiado
3/4 alho-poró (67g)
grão-de-bico enlatado
3/4 lata (336g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado
3 dente(s) (de alho) (9g)
suco de limão
6 colher de sopa (mL)
tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
caldo de legumes
3 xícara(s) (mL)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
mostarda Dijon
1 colher de sopa (17g)
brócolis, picado
1 1/2 xícara, picado (137g)
alho-poró, fatiado
1 1/2 alho-poró (134g)
grão-de-bico enlatado
1 1/2 lata (672g)

1. Aqueça óleo em uma panela grande. Adicione os alhos-porós, o alho e um pouco de sal. Mexa e cozinhe por 5-7 minutos até amaciarem.
2. Acrescente o caldo, os grão-de-bico (incluindo o líquido) e o tempero italiano. Leve à fervura. Reduza o fogo e cozinhe, sem tampar, por 10 minutos.
3. Retire cerca de 1/4 da mistura e bata no liquidificador até ficar homogênea. Retorne o purê para a panela e mexa.
4. Adicione o brócolis, tampe e cozinhe por 10 minutos. Desligue o fogo. Misture a mostarda Dijon e o suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada de lentilha com couve

487 kcal ● 19g proteína ● 23g gordura ● 41g carboidrato ● 9g fibra



alho, cortado em cubos

1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)

cominho moído

5 pitada (1g)

água

1 1/4 xícara(s) (mL)

flocos de pimenta vermelha

5 pitada (1g)

folhas de couve

2 xícara, picada (75g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

amêndoas

1 1/4 colher de sopa, em tiras finas (8g)

suco de limão

1 1/4 colher de sopa (mL)

lentilhas, cruas

5 colher de sopa (60g)

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

Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 499 kcal ● 17g proteína ● 40g gordura ● 7g carboidrato ● 10g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

amêndoas

1/2 xícara, inteira (80g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Barra proteica

1 barra - 245 kcal  20g proteína  5g gordura  26g carboidrato  4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra proteica (20g de proteína)
1 barra (50g)

Para todas as 2 refeições:

barra proteica (20g de proteína)
2 barra (100g)

- 1. A receita não possui instruções.

Fatias de pepino

1/4 pepino - 15 kcal  1g proteína  0g gordura  3g carboidrato  0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 2 refeições:

pepino
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

- 1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

Chips de couve

138 kcal  3g proteína  10g gordura  7g carboidrato  2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite
2 colher de chá (mL)
folhas de couve
2/3 maço (113g)
sal
1/4 colher de sopa (4g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
4 colher de chá (mL)
folhas de couve
1 1/3 maço (227g)
sal
1/2 colher de sopa (8g)

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.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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 3 refeições:

iogurte de soja
3 recipiente(s) (451g)

1. A receita não possui instruções.

Morangos

3 2/3 xícara(s) - 191 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 30g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

morangos
3 2/3 xícara, inteira (528g)

Para todas as 3 refeições:

morangos
11 xícara, inteira (1584g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Chocolate amargo

2 quadrado(s) - 120 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chocolate amargo 70-85%
2 quadrado(s) (20g)

Para todas as 2 refeições:

chocolate amargo 70-85%
4 quadrado(s) (40g)

1. A receita não possui instruções.

Uvas

213 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas
3 2/3 xícara (337g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
7 1/3 xícara (675g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Sementes de girassol

271 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



grãos de girassol

1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

910 kcal ● 38g proteína ● 11g gordura ● 141g carboidrato ● 25g fibra



salsa fresca, picado

3 1/3 ramos (3g)

tomates, picado

5/6 tomate roma (67g)

pepino, picado

3/8 pepino (≈21 cm) (125g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

5/6 lata (373g)

suco de limão

1 1/4 colher de chá (mL)

cominho moído

1/4 colher de sopa (2g)

óleo

3/8 colher de chá (mL)

couscous instantâneo, saborizado

5/6 caixa (165 g) (137g)

1. Aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture o grão-de-bico com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma assadeira e asse por 15 minutos. Reserve quando pronto.
2. Enquanto isso, cozinhe o cuscuz conforme as instruções da embalagem. Quando o cuscuz estiver pronto e tiver esfriado um pouco, misture a salsa.
3. Monte o bowl com cuscuz, grão-de-bico assado, pepino e tomates. Regue com suco de limão por cima e sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Curry de berinjela e tofu

1215 kcal ● 43g proteína ● 47g gordura ● 138g carboidrato ● 18g fibra



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

3/4 pacote (≈450 g) (340g)

berinjela, cortado em cubos

3/4 pequeno (344g)

arroz branco de grão longo

3/4 xícara (139g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

molho de curry

3/4 pote (425 g) (319g)

1. Prepare o arroz conforme a embalagem. Reserve.
2. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo.
3. Adicione o tofu em cubos e a berinjela e cozinhe até dourar, mexendo ocasionalmente, por cerca de 7 minutos.
4. Despeje o molho curry e aqueça.
5. Sirva o arroz e cubra com a mistura de curry.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Seitan com alho e pimenta

913 kcal ● 82g proteína ● 44g gordura ● 44g carboidrato ● 3g fibra



sal

1 1/3 pitada (1g)

água

4 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

seitan, estilo frango

2/3 lbs (302g)

pimentão verde

2 2/3 colher de sopa, picada (25g)

alho, picado fino

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

cebola

1/3 xícara, picada (53g)

azeite

2 2/3 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

Feijão-lima regado com azeite de oliva

108 kcal ● 5g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra

**azeite**

1/4 colher de sopa (mL)

feijão-lima congelado

1/4 embalagem (280 g) (71g)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1/2 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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Sopa de lentilha e legumes

694 kcal ● 44g proteína ● 4g gordura ● 97g carboidrato ● 25g fibra

**mistura de vegetais congelados**

2 xícara (253g)

alho

1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)

levedura nutricional

1 1/4 colher de sopa (5g)

folhas de couve

1 1/4 xícara, picada (50g)

caldo de legumes

2 1/2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

10 colher de sopa (120g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela grande e leve à fervura.\r\nDeixe cozinhar por 15–20 minutos até que as lentilhas estejam macias.\r\nTempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Salada de tomate e pepino

71 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra

**pepino, fatiado finamente**

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/4 pequeno (18g)

tomates, fatiado finamente

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Pão naan

1 unidade(s) - 262 kcal ● 9g proteína ● 5g gordura ● 43g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1 unidade(s)

pão naan

1 pedaço(s) (90g)



1. A receita não possui instruções.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada simples de folhas mistas

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



molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

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

Goulash de feijão e tofu

874 kcal ● 50g proteína ● 25g gordura ● 87g carboidrato ● 26g fibra



alho, picado fino

1 dente (de alho) (3g)

tofu firme, escorrido e cortado em cubos

1/2 lbs (198g)

tomilho fresco

4 pitada (0g)

páprica

1 colher de sopa (7g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

cebola, cortado em cubos

1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata(s) (439g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite por cerca de 5 minutos até dourar.
2. Adicione a cebola e o alho e cozinhe por cerca de 8 minutos. Acrescente páprica, tomilho, um splash de água e um pouco de sal/pimenta a gosto. Mexa.
3. Adicione os feijões e cozinhe por mais 5 minutos aproximadamente, mexendo frequentemente, até os feijões aquecerem. Sirva.

Jantar 6 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Seitan teriyaki com vegetais e arroz

676 kcal ● 56g proteína ● 13g gordura ● 77g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

mistura de vegetais congelados

1/2 pacote (280 g cada) (144g)

molho teriyaki

2 2/3 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

seitan, cortado em tiras

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

1/2 xícara (93g)

mistura de vegetais congelados

1 pacote (280 g cada) (288g)

molho teriyaki

1/3 xícara (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

seitan, cortado em tiras

3/4 lbs (340g)

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.

Suco de fruta

2 copo(s) - 229 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta
16 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
32 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

4 dosador - 436 kcal ● 97g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água
4 xícara(s) (mL)
pó proteico
4 concha (1/3 xícara cada) (124g)

Para todas as 7 refeições:

água
28 xícara(s) (mL)
pó proteico
28 concha (1/3 xícara cada) (868g)

1. A receita não possui instruções.
