

Meal Plan - Plano alimentar vegano de 3400 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

3379 kcal ● 239g proteína (28%) ● 50g gordura (13%) ● 422g carboidrato (50%) ● 72g fibra (8%)

Café da manhã

550 kcal, 20g proteína, 90g carboidratos líquidos, 5g gordura



Bagel médio tostado com 'manteiga'
1 1/2 bagel(s)- 434 kcal



Amoras
1 2/3 xícara(s)- 116 kcal

Lanches

415 kcal, 11g proteína, 74g carboidratos líquidos, 6g gordura



logurte de leite de soja
1 pote- 136 kcal



Aveia instantânea com água
1 pacote(s)- 165 kcal



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1200 kcal, 61g proteína, 172g carboidratos líquidos, 12g gordura



Asas de couve-flor ao barbecue
1070 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate
128 kcal

Jantar

780 kcal, 50g proteína, 81g carboidratos líquidos, 25g gordura



Milho
323 kcal



Seitan com alho e pimenta
456 kcal

Day 2

3379 kcal ● 239g proteína (28%) ● 50g gordura (13%) ● 422g carboidrato (50%) ● 72g fibra (8%)

Café da manhã

550 kcal, 20g proteína, 90g carboidratos líquidos, 5g gordura



Bagel médio tostado com 'manteiga'
1 1/2 bagel(s)- 434 kcal



Amoras
1 2/3 xícara(s)- 116 kcal

Lanches

415 kcal, 11g proteína, 74g carboidratos líquidos, 6g gordura



logurte de leite de soja
1 pote- 136 kcal



Aveia instantânea com água
1 pacote(s)- 165 kcal



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1200 kcal, 61g proteína, 172g carboidratos líquidos, 12g gordura



Asas de couve-flor ao barbecue
1070 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate
128 kcal

Jantar

780 kcal, 50g proteína, 81g carboidratos líquidos, 25g gordura



Milho
323 kcal



Seitan com alho e pimenta
456 kcal

Day 3

3396 kcal ● 291g proteína (34%) ● 95g gordura (25%) ● 290g carboidrato (34%) ● 53g fibra (6%)

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

415 kcal, 11g proteína, 74g carboidratos líquidos, 6g gordura



logurte de leite de soja
1 pote- 136 kcal



Aveia instantânea com água
1 pacote(s)- 165 kcal



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1040 kcal, 54g proteína, 156g carboidratos líquidos, 11g gordura



Sopa de lentilha e legumes
647 kcal



Pão naan
1 1/2 unidade(s)- 393 kcal

Jantar

1035 kcal, 89g proteína, 41g carboidratos líquidos, 51g gordura



Salsicha vegana
3 salsicha(s)- 804 kcal



Salada simples de couve e abacate
230 kcal

Day 4 3437 kcal ● 214g proteína (25%) ● 127g gordura (33%) ● 289g carboidrato (34%) ● 70g fibra (8%)

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

430 kcal, 8g proteína, 72g carboidratos líquidos, 11g gordura



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



Barra de granola pequena
2 barra(s)- 238 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1045 kcal, 28g proteína, 69g carboidratos líquidos, 59g gordura



Pizzas de portobello com queijo (vegas)
4 chapéu(s) de cogumelo- 583 kcal



Salada simples de couve e abacate
460 kcal

Jantar

1060 kcal, 41g proteína, 130g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salada de edamame e grão-de-bico
535 kcal



Pão naan
2 unidade(s)- 524 kcal

Day 5 3364 kcal ● 310g proteína (37%) ● 113g gordura (30%) ● 227g carboidrato (27%) ● 49g fibra (6%)

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

430 kcal, 8g proteína, 72g carboidratos líquidos, 11g gordura



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



Barra de granola pequena
2 barra(s)- 238 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1030 kcal, 73g proteína, 98g carboidratos líquidos, 28g gordura



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
4 lata(s)- 988 kcal

Jantar

995 kcal, 91g proteína, 39g carboidratos líquidos, 48g gordura



Milho
92 kcal



Tofu assado
32 oz- 905 kcal

Day 6 3360 kcal ● 283g proteína (34%) ● 105g gordura (28%) ● 267g carboidrato (32%) ● 54g fibra (6%)

Café da manhã

420 kcal, 57g proteína, 10g carboidratos líquidos, 16g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoa)
420 kcal

Lanches

415 kcal, 12g proteína, 16g carboidratos líquidos, 30g gordura



Mix de castanhas
3/8 xícara(s)- 363 kcal



Palitos de cenoura
2 cenoura(s)- 54 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1005 kcal, 58g proteína, 115g carboidratos líquidos, 31g gordura



Pêssego
4 pêssego(s)- 264 kcal



Tenders de chik'n crocantes
13 tender(es)- 743 kcal

Jantar

1080 kcal, 59g proteína, 122g carboidratos líquidos, 26g gordura



Framboesas
2 xícara(s)- 144 kcal



Sub de almôndega vegana
2 sub(s)- 936 kcal

Day 7 3360 kcal ● 283g proteína (34%) ● 105g gordura (28%) ● 267g carboidrato (32%) ● 54g fibra (6%)

Café da manhã

420 kcal, 57g proteína, 10g carboidratos líquidos, 16g gordura



Shake de proteína (leite de amêndoa)
420 kcal

Lanches

415 kcal, 12g proteína, 16g carboidratos líquidos, 30g gordura



Mix de castanhas
3/8 xícara(s)- 363 kcal



Palitos de cenoura
2 cenoura(s)- 54 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1005 kcal, 58g proteína, 115g carboidratos líquidos, 31g gordura



Pêssego
4 pêssego(s)- 264 kcal



Tenders de chik'n crocantes
13 tender(es)- 743 kcal

Jantar

1080 kcal, 59g proteína, 122g carboidratos líquidos, 26g gordura



Framboesas
2 xícara(s)- 144 kcal



Sub de almôndega vegana
2 sub(s)- 936 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ grãos de milho congelados
5 1/3 xícara (725g)
- ☐ pimentão verde
2 3/4 colher de sopa, picada (25g)
- ☐ alho
7 1/2 dente(s) (de alho) (22g)
- ☐ cebola
1/3 xícara, picada (53g)
- ☐ couve-flor
8 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (2120g)
- ☐ pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)
- ☐ tomates
2 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (327g)
- ☐ aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
- ☐ folhas de couve
1 lbs (482g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
1 3/4 xícara (236g)
- ☐ cenouras
4 1/2 médio (268g)
- ☐ edamame, congelado
5 colher de sopa (47g)
- ☐ pimentão
3/8 médio (48g)
- ☐ chapéu de portobello
4 peça inteira (564g)
- ☐ gengibre fresco
2 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)
- ☐ ketchup
6 1/2 colher de sopa (111g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1 colher de sopa (17g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
- ☐ cúrcuma em pó
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ vinagre
3/8 colher de chá (mL)
- ☐ alho em pó
4 pitada (2g)
- ☐ orégano seco
4 pitada, moído (1g)

Bebidas

Produtos de panificação

- ☐ bagel
3 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (315g)
- ☐ pão naan
3 1/2 pedaço(s) (315g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ amoras
3 1/3 xícara (480g)
- ☐ suco de fruta
50 2/3 fl oz (mL)
- ☐ limão
1 1/2 pequeno (87g)
- ☐ abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
- ☐ cranberries secas
2 1/2 colher de chá (8g)
- ☐ pêssego
8 médio (≈7 cm diâ.) (1200g)
- ☐ framboesas
4 xícara (492g)

Cereais matinais

- ☐ aveia instantânea com sabor
3 sachê (129g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue
2 xícara (572g)
- ☐ caldo de legumes
2 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ molho para macarrão
1 1/2 xícara (390g)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme
2 1/2 lbs (1191g)
- ☐ lentilhas, cruas
9 1/4 colher de sopa (112g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
5/6 lata (358g)
- ☐ tofu extra firme
2 lbs (907g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 xícara (mL)

- ☐ água
2 galão (mL)
- ☐ pó proteico
32 concha (1/3 xícara cada) (992g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
4 xícara (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
2/3 lbs (302g)

Gorduras e óleos

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

Outro

- ☐ manteiga vegana
1 1/2 colher de sopa (21g)
- ☐ iogurte de soja
3 recipiente(s) (451g)
- ☐ levedura nutricional
6 oz (174g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 embalagem (155 g) (155g)
- ☐ salsicha vegana
3 salsicha (300g)
- ☐ tempero italiano
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ queijo vegano ralado
1 xícara (112g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
26 pedaços (663g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
16 almôndega(s) (480g)
- ☐ pão tipo sub(s)
4 pão(ões) (340g)

Lanches

- ☐ barra de granola pequena
4 barra (100g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de gergelim
2 colher de sopa (18g)
- ☐ mix de nozes
13 1/4 colher de sopa (112g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Bagel médio tostado com 'manteiga'

1 1/2 bagel(s) - 434 kcal ● 17g proteína ● 4g gordura ● 80g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga vegana

3/4 colher de sopa (11g)

bagel

1 1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(158g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga vegana

1 1/2 colher de sopa (21g)

bagel

3 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(315g)

1. Toste o bagel no ponto desejado.\r\nEspalhe a manteiga.\r\nAproveite.

Amoras

1 2/3 xícara(s) - 116 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amoras

1 2/3 xícara (240g)

Para todas as 2 refeições:

amoras

3 1/3 xícara (480g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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 3 refeições:

alho, picado finamente

3 dente (de alho) (9g)

água

6 colher de sopa (mL)

levedura nutricional

3/4 xícara (45g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

cúrcuma em pó

1/4 colher de sopa (2g)

tofu firme, escorrido

2 1/2 lbs (1191g)

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 3 refeições:

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

4 1/2 xícara, picada (180g)

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

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Shake de proteína (leite de amêndoa)

420 kcal ● 57g proteína ● 16g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

leite de amêndoa sem açúcar

2 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico

4 concha (1/3 xícara cada) (124g)

leite de amêndoa sem açúcar

4 xícara (mL)

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

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Asas de couve-flor ao barbecue

1070 kcal ● 56g proteína ● 8g gordura ● 160g carboidrato ● 35g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

couve-flor

4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)
(1060g)

levedura nutricional

1 xícara (60g)

sal

1 colher de chá (6g)

molho barbecue

1 xícara (286g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor

8 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)
(2120g)

levedura nutricional

2 xícara (120g)

sal

2 colher de chá (12g)

molho barbecue

2 xícara (572g)

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.

Salada simples com aipo, pepino e tomate

128 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

folhas verdes variadas

1/2 embalagem (155 g) (78g)

aipo cru, picado

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado

1 pepino (≈21 cm) (301g)

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

folhas verdes variadas

1 embalagem (155 g) (155g)

aipo cru, picado

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

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

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

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Sopa de lentilha e legumes

647 kcal ● 41g proteína ● 3g gordura ● 91g carboidrato ● 23g fibra



mistura de vegetais congelados

1 3/4 xícara (236g)

alho

1 1/6 dente(s) (de alho) (3g)

levedura nutricional

3 1/2 colher de chá (4g)

folhas de couve

56 colher de chá, picada (47g)

caldo de legumes

2 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

9 1/3 colher de sopa (112g)

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

Pão naan

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

Rende 1 1/2 unidade(s)

pão naan

1 1/2 pedaço(s) (135g)



1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Pizzas de portobello com queijo (vegas)

4 chapéu(s) de cogumelo - 583 kcal ● 18g proteína ● 28g gordura ● 50g carboidrato ● 15g fibra



Rende 4 chapéu(s) de cogumelo

alho em pó

4 pitada (2g)

orégano seco

4 pitada, moído (1g)

chapéu de portobello, talos removidos

4 peça inteira (564g)

queijo vegano ralado

1 xícara (112g)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

molho para macarrão

1/2 xícara (130g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel alumínio, untando-o com azeite.
2. Coloque os chapéus dos cogumelos na assadeira com o lado superior virado para baixo e coloque o molho de tomate em cada chapéu de forma uniforme.
3. Cubra cada um com o queijo e os temperos.
4. Asse por 25 minutos, até o queijo derreter.

Salada simples de couve e abacate

460 kcal ● 9g proteína ● 31g gordura ● 19g carboidrato ● 18g fibra



limão, espremido

1 pequeno (58g)

abacates, picado

1 abacate(s) (201g)

folhas de couve, picado

1 maço (170g)

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

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

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.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

4 lata(s) - 988 kcal ● 72g proteína ● 27g gordura ● 93g carboidrato ● 21g fibra



Rende 4 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

4 lata (~540 g) (2104g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Pêssego

4 pêssego(s) - 264 kcal ● 6g proteína ● 2g gordura ● 48g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêssego

4 médio (≈7 cm diâ.) (600g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego

8 médio (≈7 cm diâ.) (1200g)

1. A receita não possui instruções.

Tenders de chik'n crocantes

13 tender(es) - 743 kcal ● 53g proteína ● 29g gordura ● 67g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ketchup

3 1/4 colher de sopa (55g)

tenders 'chik'n' sem carne

13 pedaços (332g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup

6 1/2 colher de sopa (111g)

tenders 'chik'n' sem carne

26 pedaços (663g)

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

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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.

Aveia instantânea com água

1 pacote(s) - 165 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

3/4 xícara(s) (mL)

aveia instantânea com sabor

1 sachê (43g)

Para todas as 3 refeições:

água

2 1/4 xícara(s) (mL)

aveia instantânea com sabor

3 sachê (129g)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje a água por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

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 3 refeições:

suco de fruta
24 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Barra de granola pequena

2 barra(s) - 238 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 30g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola pequena
2 barra (50g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola pequena
4 barra (100g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Mix de castanhas

3/8 xícara(s) - 363 kcal ● 11g proteína ● 30g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes
6 2/3 colher de sopa (56g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes
13 1/3 colher de sopa (112g)

1. A receita não possui instruções.

Palitos de cenoura

2 cenoura(s) - 54 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras
2 médio (122g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
4 médio (244g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Milho

323 kcal ● 9g proteína ● 2g gordura ● 59g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de milho congelados
2 1/3 xícara (317g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de milho congelados
4 2/3 xícara (635g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Seitan com alho e pimenta

456 kcal ● 41g proteína ● 22g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
2/3 pitada (0g)
água
2 colher de chá (mL)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
seitan, estilo frango
1/3 lbs (151g)
pimentão verde
4 colher de chá, picada (12g)
alho, picado fino
1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)
cebola
2 2/3 colher de sopa, picada (27g)
azeite
4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Salsicha vegana

3 salsicha(s) - 804 kcal ● 84g proteína ● 36g gordura ● 32g carboidrato ● 5g fibra



Rende 3 salsicha(s)

salsicha vegana
3 salsicha (300g)

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

Salada simples de couve e abacate

230 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 9g carboidrato ● 9g fibra



limão, espremido
1/2 pequeno (29g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)
folhas de couve, picado
1/2 maço (85g)

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

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada de edamame e grão-de-bico

535 kcal ● 24g proteína ● 20g gordura ● 44g carboidrato ● 20g fibra



cenouras, cortado em cubinhos
3/8 médio (24g)
edamame, congelado
5 colher de sopa (47g)
tempero italiano
1/3 colher de chá (1g)
vinagre
3/8 colher de chá (mL)
azeite
2 1/2 colher de chá (mL)
cranberries secas
2 1/2 colher de chá (8g)
pimentão, cortado em cubinhos
3/8 médio (48g)
grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado
5/6 lata (358g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem. Descarte quaisquer vagens.
2. Em uma tigela grande, adicione os grão-de-bico enxaguados, os grãos de edamame, o pimentão, as cenouras e os cranberries. Reserve.
3. Em uma tigela pequena, misture o azeite, o vinagre e os temperos até ficar homogêneo.
4. Despeje o molho sobre a mistura de grão-de-bico e misture.
5. Melhor servido gelado.

Pão naan

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

Rende 2 unidade(s)

pão naan
2 pedaço(s) (180g)



1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Milho

92 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



grãos de milho congelados
2/3 xícara (91g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Tofu assado

32 oz - 905 kcal ● 88g proteína ● 47g gordura ● 22g carboidrato ● 11g fibra



Rende 32 oz

gengibre fresco, descascado e ralado

2 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)

tofu extra firme

2 lbs (907g)

sementes de gergelim

2 colher de sopa (18g)

molho de soja (tamari)

1 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. Torra 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 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Framboesas

2 xícara(s) - 144 kcal ● 3g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas
2 xícara (246g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
4 xícara (492g)

- 1. Enxágue as framboesas e sirva.

Sub de almôndega vegana

2 sub(s) - 936 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 108g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

almôndegas veganas congeladas
8 almôndega(s) (240g)
molho para macarrão
1/2 xícara (130g)
levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
pão tipo sub(s)
2 pão(ões) (170g)

Para todas as 2 refeições:

almôndegas veganas congeladas
16 almôndega(s) (480g)
molho para macarrão
1 xícara (260g)
levedura nutricional
4 colher de chá (5g)
pão tipo sub(s)
4 pão(ões) (340g)

- 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.

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.