

Meal Plan - Plano alimentar vegano de 3500 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 3406 kcal ● 232g proteína (27%) ● 81g gordura (21%) ● 344g carboidrato (40%) ● 93g fibra (11%)

Café da manhã

515 kcal, 20g proteína, 76g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Iogurte de leite de soja](#)
3 pote- 407 kcal



[Palitos de cenoura](#)
4 cenoura(s)- 108 kcal

Lanches

490 kcal, 25g proteína, 43g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Barra proteica](#)
1 barra- 245 kcal



[Framboesas](#)
1 1/2 xícara(s)- 108 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

1210 kcal, 54g proteína, 135g carboidratos líquidos, 28g gordura



[Salada simples com tomates e cenouras](#)
245 kcal



[Cassoulet de feijão branco](#)
962 kcal

Jantar

760 kcal, 35g proteína, 87g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Laranja](#)
2 laranja(s)- 170 kcal



[Nuggets Chik'n](#)
10 2/3 nuggets- 588 kcal

Day 2 3372 kcal ● 249g proteína (30%) ● 101g gordura (27%) ● 310g carboidrato (37%) ● 56g fibra (7%)

Café da manhã

515 kcal, 20g proteína, 76g carboidratos líquidos, 11g gordura



logurte de leite de soja
3 pote- 407 kcal



Palitos de cenoura
4 cenoura(s)- 108 kcal

Lanches

490 kcal, 25g proteína, 43g carboidratos líquidos, 16g gordura



Barra proteica
1 barra- 245 kcal



Framboesas
1 1/2 xícara(s)- 108 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

1060 kcal, 71g proteína, 93g carboidratos líquidos, 41g gordura



Tenders de chik'n crocantes
16 tender(es)- 914 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
147 kcal

Jantar

870 kcal, 36g proteína, 94g carboidratos líquidos, 32g gordura



Arroz branco
1 1/4 xícara de arroz cozido- 273 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
265 kcal



Refogado de cenoura com carne moída
332 kcal

Day 3 3360 kcal ● 228g proteína (27%) ● 111g gordura (30%) ● 308g carboidrato (37%) ● 54g fibra (6%)

Café da manhã

560 kcal, 11g proteína, 86g carboidratos líquidos, 15g gordura



Aveia de chocolate com banana
562 kcal

Lanches

430 kcal, 14g proteína, 31g carboidratos líquidos, 23g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal



Barra de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1060 kcal, 71g proteína, 93g carboidratos líquidos, 41g gordura



Tenders de chik'n crocantes
16 tender(es)- 914 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
147 kcal

Jantar

870 kcal, 36g proteína, 94g carboidratos líquidos, 32g gordura



Arroz branco
1 1/4 xícara de arroz cozido- 273 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
265 kcal



Refogado de cenoura com carne moída
332 kcal

Day 4 3567 kcal ● 239g proteína (27%) ● 136g gordura (34%) ● 258g carboidrato (29%) ● 89g fibra (10%)

Café da manhã

560 kcal, 11g proteína, 86g carboidratos líquidos, 15g gordura



Aveia de chocolate com banana
562 kcal

Lanches

430 kcal, 14g proteína, 31g carboidratos líquidos, 23g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal



Barra de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1145 kcal, 50g proteína, 91g carboidratos líquidos, 49g gordura



Sopa de grão-de-bico com couve
818 kcal



Mix de castanhas
3/8 xícara(s)- 327 kcal

Jantar

995 kcal, 67g proteína, 47g carboidratos líquidos, 48g gordura



Tempeh com molho de amendoim
6 oz de tempeh- 651 kcal



Salada de edamame e beterraba
342 kcal

Day 5 3493 kcal ● 249g proteína (29%) ● 159g gordura (41%) ● 183g carboidrato (21%) ● 84g fibra (10%)

Café da manhã

490 kcal, 20g proteína, 10g carboidratos líquidos, 38g gordura



Sementes de girassol
271 kcal



Aipo com manteiga de amendoim
218 kcal

Lanches

430 kcal, 14g proteína, 31g carboidratos líquidos, 23g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal



Barra de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1145 kcal, 50g proteína, 91g carboidratos líquidos, 49g gordura



Sopa de grão-de-bico com couve
818 kcal



Mix de castanhas
3/8 xícara(s)- 327 kcal

Jantar

995 kcal, 67g proteína, 47g carboidratos líquidos, 48g gordura



Tempeh com molho de amendoim
6 oz de tempeh- 651 kcal



Salada de edamame e beterraba
342 kcal

Day 6 3343 kcal ● 243g proteína (29%) ● 185g gordura (50%) ● 121g carboidrato (15%) ● 55g fibra (7%)

Café da manhã

490 kcal, 20g proteína, 10g carboidratos líquidos, 38g gordura



Sementes de girassol
271 kcal



Aipo com manteiga de amendoim
218 kcal

Lanches

430 kcal, 29g proteína, 10g carboidratos líquidos, 23g gordura



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal



Pudim vegano de chia com abacate e chocolate
344 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1030 kcal, 41g proteína, 23g carboidratos líquidos, 82g gordura



Tomates assados
3 tomate(s)- 179 kcal



Tofu empanado em nozes (vegano)
853 kcal

Jantar

960 kcal, 56g proteína, 75g carboidratos líquidos, 40g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal



Arroz branco
1 xícara de arroz cozido- 218 kcal



Tempeh básico
8 oz- 590 kcal

Day 7 3343 kcal ● 243g proteína (29%) ● 185g gordura (50%) ● 121g carboidrato (15%) ● 55g fibra (7%)

Café da manhã

490 kcal, 20g proteína, 10g carboidratos líquidos, 38g gordura



Sementes de girassol
271 kcal



Aipo com manteiga de amendoim
218 kcal

Lanches

430 kcal, 29g proteína, 10g carboidratos líquidos, 23g gordura



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal



Pudim vegano de chia com abacate e chocolate
344 kcal

Almoço

1030 kcal, 41g proteína, 23g carboidratos líquidos, 82g gordura



Tomates assados
3 tomate(s)- 179 kcal



Tofu empanado em nozes (vegano)
853 kcal

Jantar

960 kcal, 56g proteína, 75g carboidratos líquidos, 40g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal



Arroz branco
1 xícara de arroz cozido- 218 kcal



Tempeh básico
8 oz- 590 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Bebidas

- ☐ água
2 galão (mL)
- ☐ pó proteico
29 concha (1/3 xícara cada) (899g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
1 1/2 xícara(s) (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alface romana
2 3/4 corações (1375g)
- ☐ cenouras
15 1/2 médio (944g)
- ☐ tomates
10 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (1294g)
- ☐ alho
16 dente(s) (de alho) (48g)
- ☐ cebola
2 médio (diâ. 6,5 cm) (238g)
- ☐ aipo cru
7 1/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (290g)
- ☐ ketchup
2/3 xícara (181g)
- ☐ folhas de couve
16 1/2 oz (467g)
- ☐ coentro fresco
2 colher de sopa, picado (6g)
- ☐ edamame, congelado, sem casca
2 xícara (236g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
8 beterraba(s) (400g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
1 1/4 xícara (mL)
- ☐ óleo
4 oz (mL)
- ☐ azeite
4 colher de chá (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
4 colher de sopa (mL)
- ☐ maionese vegana
6 colher de sopa (90g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão branco enlatado
1 1/4 lata(s) (549g)

Outro

- ☐ nuggets veganos tipo frango
10 2/3 nuggets (229g)
- ☐ iogurte de soja
6 recipiente(s) (902g)
- ☐ barra proteica (20g de proteína)
2 barra (100g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
32 pedaços (816g)
- ☐ folhas verdes variadas
20 1/2 xícara (615g)
- ☐ gotas de chocolate
5 colher de sopa (71g)
- ☐ levedura nutricional
1 1/2 colher de sopa (6g)
- ☐ leite de soja, sem açúcar
2 xícara(s) (mL)
- ☐ cacau em pó
2 colher de sopa (12g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ mostarda Dijon
3 colher de sopa (45g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
1 1/2 xícara (278g)

Cereais matinais

- ☐ aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada
1 1/4 xícara(s) (101g)

Doces

- ☐ xarope de bordo
2 1/2 colher de chá (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
3/4 xícara (89g)
- ☐ mix de nozes
3/4 xícara (101g)

- ☐ molho de soja (tamari)
2 oz (mL)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1/2 lbs (227g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
3 lata (1344g)
- ☐ manteiga de amendoim
7 oz (193g)
- ☐ tempeh
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ tofu firme
1 1/2 lbs (680g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
12 1/2 xícara(s) (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ laranja
2 laranja (308g)
- ☐ framboesas
6 xícara (738g)
- ☐ suco de limão
2 colher de chá (mL)
- ☐ banana
2 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (295g)
- ☐ suco de limão
1 1/4 fl oz (mL)
- ☐ abacates
2 fatias (50g)

- ☐ grãos de girassol
1/4 lbs (128g)
- ☐ nozes
1 xícara, picada (116g)
- ☐ sementes de chia
4 colher de sopa (57g)

Lanches

- ☐ barra de granola grande
3 barra (111g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

iogurte de leite de soja

3 pote - 407 kcal ● 18g proteína ● 11g gordura ● 59g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

iogurte de soja
6 recipiente(s) (902g)

1. A receita não possui instruções.

Palitos de cenoura

4 cenoura(s) - 108 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras
4 médio (244g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
8 médio (488g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Aveia de chocolate com banana

562 kcal ● 11g proteína ● 15g gordura ● 86g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

gotas de chocolate

2 1/2 colher de sopa (35g)

banana, fatiado

1 1/4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (148g)

aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada

5/8 xícara(s) (51g)

xarope de bordo

1 1/4 colher de chá (mL)

água

1 1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

gotas de chocolate

5 colher de sopa (71g)

banana, fatiado

2 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (295g)

aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada

1 1/4 xícara(s) (101g)

xarope de bordo

2 1/2 colher de chá (mL)

água

2 1/2 xícara(s) (mL)

1. Adicione todos os ingredientes, mas apenas metade das fatias de banana, e leve ao micro-ondas por cerca de 2 minutos. Cubra com as fatias de banana restantes e sirva.
2. Observação: você pode misturar a aveia, as gotas de chocolate e o xarope de bordo e guardar na geladeira por até 5 dias. Quando for comer, adicione água, metade das fatias de banana e aqueça no micro-ondas. Cubra com a banana restante.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Sementes de girassol

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol

1 1/2 oz (43g)

Para todas as 3 refeições:

grãos de girassol

1/4 lbs (128g)

1. A receita não possui instruções.

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

Salada simples com tomates e cenouras

245 kcal ● 10g proteína ● 8g gordura ● 18g carboidrato ● 16g fibra



alface romana, picado grosseiramente

1 1/4 corações (625g)

cenouras, fatiado

5/8 médio (38g)

tomates, cortado em cubinhos

1 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (154g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

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

Cassoulet de feijão branco

962 kcal ● 44g proteína ● 20g gordura ● 117g carboidrato ● 35g fibra



alho, picado

2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

cebola, cortado em cubos

1 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (138g)

cenouras, descascado e fatiado

2 1/2 grande (180g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1 1/4 lata(s) (549g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

5/8 xícara(s) (mL)

aipo cru, fatiado finamente

1 1/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (50g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Tenders de chik'n crocantes

16 tender(es) - 914 kcal ● 65g proteína ● 36g gordura ● 82g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ketchup

4 colher de sopa (68g)

tenders 'chik'n' sem carne

16 pedaços (408g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup

1/2 xícara (136g)

tenders 'chik'n' sem carne

32 pedaços (816g)

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

Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 11g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alface romana, picado grosseiramente

3/4 corações (375g)

cenouras, fatiado

3/8 médio (23g)

tomates, cortado em cubinhos

3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

alface romana, picado grosseiramente

1 1/2 corações (750g)

cenouras, fatiado

3/4 médio (46g)

tomates, cortado em cubinhos

1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.)
(185g)

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

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

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Sopa de grão-de-bico com couve

818 kcal ● 40g proteína ● 22g gordura ● 84g carboidrato ● 32g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grão-de-bico enlatado, escorrido

1 1/2 lata (672g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

alho, picado fino

3 dente(s) (de alho) (9g)

caldo de legumes

6 xícara(s) (mL)

folhas de couve, picado

3 xícara, picada (120g)

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico enlatado, escorrido

3 lata (1344g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

alho, picado fino

6 dente(s) (de alho) (18g)

caldo de legumes

12 xícara(s) (mL)

folhas de couve, picado

6 xícara, picada (240g)

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.

Mix de castanhas

3/8 xícara(s) - 327 kcal ● 10g proteína ● 27g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes

6 colher de sopa (50g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes

3/4 xícara (101g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tomates assados

3 tomate(s) - 179 kcal ● 2g proteína ● 14g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

3 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (273g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates

6 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (546g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Tofu empanado em nozes (vegano)

853 kcal ● 39g proteína ● 68g gordura ● 16g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos

3 dente(s) (de alho) (9g)

tofu firme, escorrido

3/4 lbs (340g)

nozes

1/2 xícara, picada (58g)

maionese vegana

3 colher de sopa (45g)

mostarda Dijon

1 1/2 colher de sopa (23g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos

6 dente(s) (de alho) (18g)

tofu firme, escorrido

1 1/2 lbs (680g)

nozes

1 xícara, picada (116g)

maionese vegana

6 colher de sopa (90g)

mostarda Dijon

3 colher de sopa (45g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga e reserve.
2. Corte o tofu em tiras de aproximadamente 2 onças. Envolve as tiras em um pano limpo e pressione para retirar o excesso de água.
3. Tempere o tofu com sal e pimenta a gosto. Reserve.
4. Em uma tigela pequena, misture a maionese vegana, a mostarda dijon, o alho e o suco de limão.
5. Usando uma colher, pegue cerca de metade da mistura de maionese (reservando a outra metade para o molho) e espalhe uniformemente sobre todas as tiras de tofu, deixando a base sem cobertura.
6. Pressione as nozes picadas até que todos os lados estejam cobertos, também deixando a base sem cobertura.
7. Coloque o tofu na assadeira e asse por cerca de 20 minutos até o tofu aquecer e as nozes tostarem.
8. Sirva com a metade restante da mistura de maionese.

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.

Framboesas

1 1/2 xícara(s) - 108 kcal  2g proteína  1g gordura  10g carboidrato  12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas
1 1/2 xícara (185g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
3 xícara (369g)

- 1. Enxágue as framboesas 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

Sementes de abóbora

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

sementes de abóbora, torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 3 refeições:

sementes de abóbora, torradas, sem sal
3/4 xícara (89g)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:
barra de granola grande
3 barra (111g)

1. A receita não possui instruções.

Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal
framboesas
1 xícara (123g)

Para todas as 3 refeições:
framboesas
3 xícara (369g)

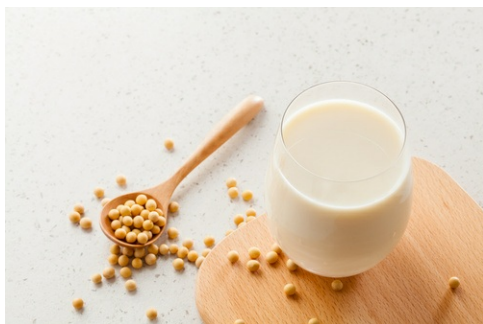
1. Enxágue as framboesas e sirva.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Leite de soja

1 xícara(s) - 85 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal
leite de soja, sem açúcar
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:
leite de soja, sem açúcar
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Pudim vegano de chia com abacate e chocolate

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

leite de amêndoa sem açúcar

3/4 xícara(s) (mL)

sementes de chia

2 colher de sopa (28g)

cacau em pó

1 colher de sopa (6g)

abacates

1 fatias (25g)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

leite de amêndoa sem açúcar

1 1/2 xícara(s) (mL)

sementes de chia

4 colher de sopa (57g)

cacau em pó

2 colher de sopa (12g)

abacates

2 fatias (50g)

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

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 laranja(s)

laranja

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Nuggets Chik'n

10 2/3 nuggets - 588 kcal ● 33g proteína ● 24g gordura ● 55g carboidrato ● 6g fibra



Rende 10 2/3 nuggets

nuggets veganos tipo frango

10 2/3 nuggets (229g)

ketchup

2 2/3 colher de sopa (45g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Arroz branco

1 1/4 xícara de arroz cozido - 273 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 61g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo

6 2/3 colher de sopa (77g)

água

5/6 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

13 1/3 colher de sopa (154g)

água

1 2/3 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.

Salada simples de folhas mistas com tomate

265 kcal ● 6g proteína ● 16g gordura ● 18g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1/3 xícara (mL)

tomates

14 colher de sopa de tomates-cereja (130g)

folhas verdes variadas

5 1/4 xícara (158g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

2/3 xícara (mL)

tomates

1 3/4 xícara de tomates-cereja (261g)

folhas verdes variadas

10 1/2 xícara (315g)

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

Refogado de cenoura com carne moída

332 kcal ● 25g proteína ● 15g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

coentro fresco, picado

3 colher de chá, picado (3g)

cebola, picado

1/3 grande (50g)

alho, picado finamente

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

óleo

2 colher de chá (mL)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

flocos de pimenta vermelha

1 1/3 pitada (0g)

água

2 colher de chá (mL)

molho de soja (tamari)

3 colher de chá (mL)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

4 oz (113g)

cenouras

1 1/3 grande (96g)

Para todas as 2 refeições:

coentro fresco, picado

2 colher de sopa, picado (6g)

cebola, picado

2/3 grande (100g)

alho, picado finamente

1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)

óleo

4 colher de chá (mL)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

flocos de pimenta vermelha

1/3 colher de chá (1g)

água

4 colher de chá (mL)

molho de soja (tamari)

2 colher de sopa (mL)

carne de hambúrguer

vegetariana em pedaços

1/2 lbs (227g)

cenouras

2 2/3 grande (192g)

1. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-baixo e adicione o óleo. Acrescente a cebola picada e o alho e mexa ocasionalmente.
 2. Enquanto isso, corte as cenouras em palitos pequenos. Adicione as cenouras à frigideira com as cebolas junto com flocos de pimenta vermelha e uma pitada de sal e pimenta. Continue cozinhando até que as cebolas estejam douradas e as cenouras levemente macias.
 3. Adicione os pedaços de carne (hambúrguer desfiado) à panela e misture. Acrescente molho de soja, água e metade do coentro.
 4. Quando estiver totalmente cozido, sirva e regue com suco de limão e o restante do coentro.
-

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Tempeh com molho de amendoim

6 oz de tempeh - 651 kcal ● 49g proteína ● 34g gordura ● 22g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

levedura nutricional

3/4 colher de sopa (3g)

molho de soja (tamari)

1/2 colher de sopa (mL)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

3 colher de sopa (48g)

tempeh

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

levedura nutricional

1 1/2 colher de sopa (6g)

molho de soja (tamari)

1 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

6 colher de sopa (97g)

tempeh

3/4 lbs (340g)

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.

Salada de edamame e beterraba

342 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

edamame, congelado, sem casca

1 xícara (118g)

vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

beterrabas, pré-cozidas

(enlatadas ou refrigeradas),

picado

4 beterraba(s) (200g)

folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

Para todas as 2 refeições:

edamame, congelado, sem casca

2 xícara (236g)

vinagrete balsâmico

4 colher de sopa (mL)

beterrabas, pré-cozidas

(enlatadas ou refrigeradas),

picado

8 beterraba(s) (400g)

folhas verdes variadas

4 xícara (120g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

6 colher de sopa (mL)

tomates

1 xícara de tomates-cereja (149g)

folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

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

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.

Tempeh básico

8 oz - 590 kcal ● 48g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

4 colher de chá (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 2/3 colher de sopa (mL)

tempeh

1 lbs (454g)

1. Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

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.
-