

Meal Plan - Plano alimentar vegano de 3000 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 2967 kcal ● 237g proteína (32%) ● 117g gordura (35%) ● 195g carboidrato (26%) ● 47g fibra (6%)

Café da manhã

460 kcal, 18g proteína, 19g carboidratos líquidos, 32g gordura



[Bolinhas proteicas de amêndoa](#)

2 bola(s)- 270 kcal



[Iogurte de amêndoa](#)

1 pote(s)- 191 kcal

Lanches

345 kcal, 42g proteína, 21g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa](#)

251 kcal



[Kiwi](#)

2 kiwi- 94 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

825 kcal, 48g proteína, 43g carboidratos líquidos, 51g gordura



[Tofu com limão e pimenta](#)

21 oz- 756 kcal



[Salada de tomate e pepino](#)

71 kcal

Jantar

955 kcal, 46g proteína, 109g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Iogurte de leite de soja](#)

2 pote- 271 kcal



[Sopa de grão-de-bico com couve](#)

682 kcal

Day 2

2978 kcal ● 263g proteína (35%) ● 94g gordura (28%) ● 214g carboidrato (29%) ● 56g fibra (7%)

Café da manhã

460 kcal, 18g proteína, 19g carboidratos líquidos, 32g gordura



[Bolinhas proteicas de amêndoa](#)

2 bola(s)- 270 kcal



[Iogurte de amêndoa](#)

1 pote(s)- 191 kcal

Lanches

345 kcal, 42g proteína, 21g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa](#)

251 kcal



[Kiwi](#)

2 kiwi- 94 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

840 kcal, 73g proteína, 62g carboidratos líquidos, 28g gordura



[Lentilhas](#)

231 kcal



[Salada de tomate e pepino](#)

71 kcal



[Salsicha vegana](#)

2 salsicha(s)- 536 kcal

Jantar

955 kcal, 46g proteína, 109g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Iogurte de leite de soja](#)

2 pote- 271 kcal



[Sopa de grão-de-bico com couve](#)

682 kcal

Day 3 3014 kcal ● 192g proteína (26%) ● 100g gordura (30%) ● 275g carboidrato (37%) ● 60g fibra (8%)

Café da manhã

460 kcal, 18g proteína, 19g carboidratos líquidos, 32g gordura



Bolinhas proteicas de amêndoa

2 bola(s)- 270 kcal



logurte de amêndoa

1 pote(s)- 191 kcal

Lanches

355 kcal, 10g proteína, 32g carboidratos líquidos, 19g gordura



Mix de castanhas

1/4 xícara(s)- 218 kcal



Torta de arroz

4 bolacha(s) de arroz- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

870 kcal, 37g proteína, 101g carboidratos líquidos, 23g gordura



Chips de banana-da-terra

226 kcal



Salada de tomate e pepino

141 kcal



Massa de lentilha

505 kcal

Jantar

945 kcal, 43g proteína, 120g carboidratos líquidos, 25g gordura



Leite de soja

1 2/3 xícara(s)- 141 kcal



Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal



Tigela de beterraba da colheita

541 kcal

Day 4

2975 kcal ● 192g proteína (26%) ● 73g gordura (22%) ● 325g carboidrato (44%) ● 61g fibra (8%)

Café da manhã

420 kcal, 18g proteína, 68g carboidratos líquidos, 5g gordura



Aveia proteica com canela, banana e amêndoa
251 kcal



Purê de maçã
171 kcal

Lanches

355 kcal, 10g proteína, 32g carboidratos líquidos, 19g gordura



Mix de castanhas
1/4 xícara(s)- 218 kcal



Torta de arroz
4 bolacha(s) de arroz- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

870 kcal, 37g proteína, 101g carboidratos líquidos, 23g gordura



Chips de banana-da-terra
226 kcal



Salada de tomate e pepino
141 kcal



Massa de lentilha
505 kcal

Jantar

945 kcal, 43g proteína, 120g carboidratos líquidos, 25g gordura



Leite de soja
1 2/3 xícara(s)- 141 kcal



Pão naan
1 unidade(s)- 262 kcal



Tigela de beterraba da colheita
541 kcal

Day 5

2958 kcal ● 205g proteína (28%) ● 93g gordura (28%) ● 265g carboidrato (36%) ● 60g fibra (8%)

Café da manhã

420 kcal, 18g proteína, 68g carboidratos líquidos, 5g gordura



Aveia proteica com canela, banana e amêndoa
251 kcal



Purê de maçã
171 kcal

Lanches

390 kcal, 8g proteína, 39g carboidratos líquidos, 20g gordura



Chips de couve
275 kcal



Banana
1 banana(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

875 kcal, 41g proteína, 119g carboidratos líquidos, 17g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal



Sopa de lentilha e legumes
463 kcal



Pão naan
1 unidade(s)- 262 kcal

Jantar

890 kcal, 54g proteína, 37g carboidratos líquidos, 50g gordura



Salada simples de folhas mistas
237 kcal



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

Day 6

2968 kcal ● 225g proteína (30%) ● 100g gordura (30%) ● 240g carboidrato (32%) ● 52g fibra (7%)

Café da manhã

460 kcal, 21g proteína, 10g carboidratos líquidos, 33g gordura



Pistaches
188 kcal



Leite de soja
1 1/4 xícara(s)- 106 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal

Lanches

390 kcal, 8g proteína, 39g carboidratos líquidos, 20g gordura



Chips de couve
275 kcal



Banana
1 banana(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

875 kcal, 41g proteína, 119g carboidratos líquidos, 17g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal



Sopa de lentilha e legumes
463 kcal



Pão naan
1 unidade(s)- 262 kcal

Jantar

860 kcal, 71g proteína, 70g carboidratos líquidos, 29g gordura



Lentilhas
289 kcal



Seitan com alho e pimenta
571 kcal

Day 7 2965 kcal ● 225g proteína (30%) ● 104g gordura (32%) ● 240g carboidrato (32%) ● 41g fibra (6%)

Café da manhã

460 kcal, 21g proteína, 10g carboidratos líquidos, 33g gordura



Pistaches
188 kcal



Leite de soja
1 1/4 xícara(s)- 106 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal

Lanches

390 kcal, 8g proteína, 39g carboidratos líquidos, 20g gordura



Chips de couve
275 kcal



Banana
1 banana(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

870 kcal, 41g proteína, 118g carboidratos líquidos, 22g gordura



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis
736 kcal



Salada simples de folhas mistas
136 kcal

Jantar

860 kcal, 71g proteína, 70g carboidratos líquidos, 29g gordura



Lentilhas
289 kcal



Seitan com alho e pimenta
571 kcal

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme
1 3/4 lbs (784g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
2 1/2 lata (1120g)
- ☐ lentilhas, cruas
2 1/2 xícara (480g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ manteiga de amendoim
3 colher de sopa (48g)
- ☐ tempeh
6 oz (170g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-limão
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ sal
1 oz (27g)
- ☐ vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ canela
1 colher de chá (3g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
- ☐ manjericão, seco
1/4 colher de sopa, moído (1g)

Gorduras e óleos

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

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ amido de milho
3 colher de sopa (24g)
- ☐ arroz selvagem, cru
1/2 xícara (80g)
- ☐ seitan
13 1/3 oz (378g)
- ☐ massa seca crua
5 oz (143g)

Frutas e sucos de frutas

Outro

- ☐ proteína em pó, chocolate
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
- ☐ iogurte de soja
4 recipiente(s) (601g)
- ☐ farinha de amêndoa
3 colher de sopa (21g)
- ☐ iogurte de amêndoa, aromatizado
3 recipiente (450g)
- ☐ salsicha vegana
2 salsicha (200g)
- ☐ leite de soja, sem açúcar
6 xícara(s) (mL)
- ☐ Massa de lentilha
1/2 lbs (227g)
- ☐ folhas verdes variadas
14 1/4 xícara (428g)
- ☐ levedura nutricional
2 1/2 colher de sopa (9g)

Doces

- ☐ cacau em pó
1 colher de sopa (5g)
- ☐ xarope de bordo
2 colher de chá (mL)

Bebidas

- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
2 1/2 xícara (mL)
- ☐ água
2 galão (mL)
- ☐ pó proteico
1 3/4 lbs (808g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
13 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ molho para macarrão
1/2 pote (680 g) (336g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ manteiga de amêndoa
6 colher de sopa (94g)
- ☐ mix de nozes
1/2 xícara (67g)
- ☐ pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

- ☐ limão
1 1/2 pequeno (87g)
- ☐ kiwi
4 fruta (276g)
- ☐ suco de limão
1/4 xícara (mL)
- ☐ banana
4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (472g)
- ☐ purê de maçã
6 recipiente para viagem (~110 g) (732g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pepino
1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)
- ☐ cebola roxa
1 1/2 pequeno (105g)
- ☐ tomates
4 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (518g)
- ☐ alho
14 2/3 dente(s) (de alho) (44g)
- ☐ folhas de couve
2 1/2 lbs (1117g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
6 beterraba(s) (300g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
2 1/2 xícara (338g)
- ☐ pimentão verde
1/4 xícara, picada (31g)
- ☐ cebola
6 3/4 colher de sopa, picada (67g)
- ☐ brócolis congelado
3/8 embalagem (118g)

- ☐ amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)

Produtos de panificação

- ☐ pão naan
4 pedaço(s) (360g)

Lanches

- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
8 bolo (72g)
- ☐ chips de banana-da-terra
3 oz (85g)

Cereais matinais

- ☐ aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada
1/2 xícara (41g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Bolinhas proteicas de amêndoa

2 bola(s) - 270 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

1 colher de sopa (6g)

farinha de amêndoa

1 colher de sopa (7g)

manteiga de amêndoa

2 colher de sopa (31g)

Para todas as 3 refeições:

pó proteico

3 colher de sopa (17g)

farinha de amêndoa

3 colher de sopa (21g)

manteiga de amêndoa

6 colher de sopa (94g)

1. Misture todos os ingredientes até ficarem bem incorporados.
2. Modele em bolinhas.
3. Guarde as sobras em um recipiente hermético na geladeira.

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 3 refeições:

iogurte de amêndoa, aromatizado

3 recipiente (450g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Aveia proteica com canela, banana e amêndoa

251 kcal ● 17g proteína ● 5g gordura ● 31g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana, fatiado

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

pó proteico

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

leite de amêndoa sem açúcar

6 colher de sopa (mL)

aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada

4 colher de sopa (20g)

xarope de bordo

1 colher de chá (mL)

canela

4 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

banana, fatiado

1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

leite de amêndoa sem açúcar

3/4 xícara (mL)

aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada

1/2 xícara (41g)

xarope de bordo

2 colher de chá (mL)

canela

1 colher de chá (3g)

1. Em uma tigela própria para micro-ondas, misture a aveia, o pó de proteína, a canela, o xarope de bordo e o leite de amêndoa.\r\nLeve ao micro-ondas por cerca de 1 a 1,5 minutos.\r\nCubra com fatias de banana.\r\nSirva.

Purê de maçã

171 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 37g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

purê de maçã

3 recipiente para viagem (~110 g)
(366g)

Para todas as 2 refeições:

purê de maçã

6 recipiente para viagem (~110 g)
(732g)

1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Pistaches

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Leite de soja

1 1/4 xícara(s) - 106 kcal ● 9g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas
3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Tofu com limão e pimenta

21 oz - 756 kcal ● 46g proteína ● 47g gordura ● 35g carboidrato ● 1g fibra



Rende 21 oz

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

1 1/3 lbs (595g)

pimenta-limão

1/4 colher de sopa (2g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

amido de milho

3 colher de sopa (24g)

limão, raspado

1 1/2 pequeno (87g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (220°C).
2. Combine tofu, óleo, amido de milho, raspas de limão, lemon pepper e um pouco de sal em uma assadeira forrada. Misture até o tofu ficar uniformemente coberto.
3. Asse por 20-25 minutos até o tofu ficar dourado e crocante. 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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



sal

2/3 pitada (0g)

água

1 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/3 xícara (64g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. 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.

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 3 e dia 4

Chips de banana-da-terra

226 kcal ● 1g proteína ● 13g gordura ● 26g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chips de banana-da-terra

1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

chips de banana-da-terra

3 oz (85g)

1. Aproximadamente 3/4 xícara = 1 oz

Salada de tomate e pepino

141 kcal ● 3g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

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.

Massa de lentilha

505 kcal ● 33g proteína ● 4g gordura ● 61g carboidrato ● 24g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Massa de lentilha

4 oz (113g)

molho para macarrão

1/4 pote (680 g) (168g)

Para todas as 2 refeições:

Massa de lentilha

1/2 lbs (227g)

molho para macarrão

1/2 pote (680 g) (336g)

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

Almoço 4

Comer em dia 5 e dia 6

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.

Sopa de lentilha e legumes

463 kcal ● 29g proteína ● 2g gordura ● 65g carboidrato ● 17g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mistura de vegetais congelados

1 1/4 xícara (169g)

alho

5/6 dente(s) (de alho) (3g)

levedura nutricional

2 1/2 colher de chá (3g)

folhas de couve

13 1/3 colher de sopa, picada (33g)

caldo de legumes

1 2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

6 2/3 colher de sopa (80g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de vegetais congelados

2 1/2 xícara (338g)

alho

1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)

levedura nutricional

5 colher de chá (6g)

folhas de couve

1 2/3 xícara, picada (67g)

caldo de legumes

3 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

13 1/3 colher de sopa (160g)

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.

Pão naan

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

pão naan

1 pedaço(s) (90g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan

2 pedaço(s) (180g)

1. A receita não possui instruções.
-

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

736 kcal ● 38g proteína ● 12g gordura ● 110g carboidrato ● 9g fibra



manjeriço, seco

1 colher de chá, moído (1g)

leite de amêndoa sem açúcar

1/4 xícara (mL)

sal

1/4 pitada (0g)

alho

5/6 dente(s) (de alho) (3g)

brócolis congelado

3/8 embalagem (118g)

tofu firme

3/8 pacote (≈450 g) (189g)

massa seca crua

5 oz (143g)

1. Cozinhe a massa e o brócolis conforme as instruções das embalagens.
2. Enquanto isso, coloque o tofu, o alho, o sal e o manjeriço em um processador ou liquidificador.
3. Adicione o leite de amêndoas aos poucos até obter a consistência desejada.
4. Despeje em uma panela para aquecer. Não deixe ferver, pois pode talhar.
5. Na hora de servir, coloque a massa com o brócolis e o molho por cima.
6. Para sobras: para melhores resultados, mantenha cada elemento (massa, molho, brócolis) em recipientes herméticos separados. Reaqueça conforme necessário.

Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



molho para salada

3 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

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

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa

251 kcal  40g proteína  7g gordura  5g carboidrato  3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- proteína em pó, chocolate
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
- cacau em pó
1/2 colher de sopa (3g)
- leite de amêndoa sem açúcar
3/4 xícara (mL)
- água
1 1/2 xícara(s) (mL)

- Para todas as 2 refeições:
- proteína em pó, chocolate
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
 - cacau em pó
1 colher de sopa (5g)
 - leite de amêndoa sem açúcar
1 1/2 xícara (mL)
 - água
3 xícara(s) (mL)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal  2g proteína  1g gordura  16g carboidrato  4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- kiwi
2 fruta (138g)

- Para todas as 2 refeições:
- kiwi
4 fruta (276g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Lanches 2

Comer em dia 3 e dia 4

Mix de castanhas

1/4 xícara(s) - 218 kcal 7g proteína 18g gordura 5g carboidrato 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal
mix de nozes
4 colher de sopa (34g)

Para todas as 2 refeições:
mix de nozes
1/2 xícara (67g)

- 1. A receita não possui instruções.

Torta de arroz

4 bolacha(s) de arroz - 139 kcal 3g proteína 1g gordura 28g carboidrato 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal
bolachas de arroz, qualquer sabor
4 bolo (36g)

Para todas as 2 refeições:
bolachas de arroz, qualquer sabor
8 bolo (72g)

- 1. Aproveite.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Chips de couve

275 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

4 colher de chá (mL)

folhas de couve

1 1/3 maço (227g)

sal

1/2 colher de sopa (8g)

Para todas as 3 refeições:

azeite

4 colher de sopa (mL)

folhas de couve

4 maço (680g)

sal

4 colher de chá (24g)

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.

Banana

1 banana(s) - 117 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana

1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

Para todas as 3 refeições:

banana

3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

iogurte de leite de soja

2 pote - 271 kcal ● 12g proteína ● 7g gordura ● 39g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte de soja
2 recipiente(s) (301g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte de soja
4 recipiente(s) (601g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa de grão-de-bico com couve

682 kcal ● 34g proteína ● 18g gordura ● 70g carboidrato ● 27g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grão-de-bico enlatado, escorrido
1 1/4 lata (560g)
óleo
1 1/4 colher de chá (mL)
alho, picado fino
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)
caldo de legumes
5 xícara(s) (mL)
folhas de couve, picado
2 1/2 xícara, picada (100g)

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico enlatado, escorrido
2 1/2 lata (1120g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
alho, picado fino
5 dente(s) (de alho) (15g)
caldo de legumes
10 xícara(s) (mL)
folhas de couve, picado
5 xícara, picada (200g)

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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Leite de soja

1 2/3 xícara(s) - 141 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite de soja, sem açúcar
1 2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja, sem açúcar
3 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Pão naan

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

pão naan
1 pedaço(s) (90g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan
2 pedaço(s) (180g)

1. A receita não possui instruções.

Tigela de beterraba da colheita

541 kcal ● 23g proteína ● 12g gordura ● 73g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

**beterrabas, pré-cozidas
(enlatadas ou refrigeradas),
cortado em quartos**

3 beterraba(s) (150g)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

vinagre de maçã

1/4 colher de sopa (4g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

folhas de couve

3 oz (85g)

lentilhas, cruas

4 colher de sopa (48g)

arroz selvagem, cru

4 colher de sopa (40g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

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

**beterrabas, pré-cozidas
(enlatadas ou refrigeradas),
cortado em quartos**

6 beterraba(s) (300g)

suco de limão

3 colher de sopa (mL)

vinagre de maçã

1/2 colher de sopa (8g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

6 oz (170g)

lentilhas, cruas

1/2 xícara (96g)

arroz selvagem, cru

1/2 xícara (80g)

1. Cozinhe o arroz selvagem e as lentilhas conforme as instruções da embalagem. Escorra, se necessário, e reserve.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio. Adicione o alho e cozinhe por 1 minuto até perfumar. Acrescente a couve e cozinhe por 3-5 minutos até murchar.
3. Misture as lentilhas e o arroz com a couve, combinando tudo. Cozinhe por 2-3 minutos até aquecer. Desligue o fogo e misture o suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Em uma tigela pequena, tempere as beterrabas cortadas em quartos com vinagre de maçã. Tempere com sal e pimenta.
5. Sirva a mistura de arroz e lentilhas coberta com as beterrabas. Bom apetite!

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada simples de folhas mistas

237 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



molho para salada

1/3 xícara (mL)

folhas verdes variadas

5 1/4 xícara (158g)

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

Tempeh com molho de amendoim

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



Rende 6 oz de tempeh

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)

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.
-

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1 pitada (1g)

água

1 2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

6 2/3 colher de sopa (80g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1/4 colher de chá (1g)

água

3 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

13 1/3 colher de sopa (160g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Seitan com alho e pimenta

571 kcal ● 51g proteína ● 28g gordura ● 27g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1 pitada (1g)

água

2 1/2 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (0g)

seitan, estilo frango

6 2/3 oz (189g)

pimentão verde

5 colher de chá, picada (16g)

alho, picado fino

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

cebola

1/4 xícara, picada (33g)

azeite

5 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal

1/4 colher de chá (1g)

água

5 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

seitan, estilo frango

13 1/3 oz (378g)

pimentão verde

1/4 xícara, picada (31g)

alho, picado fino

4 dente(s) (de alho) (13g)

cebola

6 2/3 colher de sopa, picada (67g)

azeite

1/4 xícara (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.

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.