

Meal Plan - Plano alimentar vegano baixo em carboidratos de 1300 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

1330 kcal ● 102g proteína (31%) ● 63g gordura (43%) ● 63g carboidrato (19%) ● 26g fibra (8%)

Café da manhã

130 kcal, 4g proteína, 5g carboidratos líquidos, 9g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal

Lanches

175 kcal, 4g proteína, 2g carboidratos líquidos, 16g gordura



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

340 kcal, 18g proteína, 25g carboidratos líquidos, 14g gordura



Salada de edamame e beterraba

342 kcal

Jantar

465 kcal, 27g proteína, 29g carboidratos líquidos, 23g gordura



Leite de soja

1 1/2 xícara(s)- 127 kcal



Lo mein de tofu

339 kcal

Day 2

1300 kcal ● 94g proteína (29%) ● 65g gordura (45%) ● 64g carboidrato (20%) ● 21g fibra (6%)

Café da manhã

130 kcal, 4g proteína, 5g carboidratos líquidos, 9g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal

Lanches

175 kcal, 4g proteína, 2g carboidratos líquidos, 16g gordura



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

310 kcal, 11g proteína, 26g carboidratos líquidos, 16g gordura



Pão pita

1/2 pão pita(s)- 39 kcal



Sopa de lentilha com coco e especiarias

272 kcal

Jantar

465 kcal, 27g proteína, 29g carboidratos líquidos, 23g gordura



Leite de soja

1 1/2 xícara(s)- 127 kcal



Lo mein de tofu

339 kcal

Day 3

1297 kcal ● 102g proteína (32%) ● 64g gordura (44%) ● 59g carboidrato (18%) ● 19g fibra (6%)

Café da manhã

230 kcal, 10g proteína, 14g carboidratos líquidos, 12g gordura



Leite de soja

3/4 xícara(s)- 64 kcal



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal

Lanches

175 kcal, 4g proteína, 2g carboidratos líquidos, 16g gordura



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

310 kcal, 11g proteína, 26g carboidratos líquidos, 16g gordura



Pão pita

1/2 pão pita(s)- 39 kcal



Sopa de lentilha com coco e especiarias

272 kcal

Jantar

360 kcal, 29g proteína, 16g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 salsicha(s)- 361 kcal

Day 4

1271 kcal ● 111g proteína (35%) ● 51g gordura (36%) ● 75g carboidrato (24%) ● 18g fibra (6%)

Café da manhã

230 kcal, 10g proteína, 14g carboidratos líquidos, 12g gordura



Leite de soja

3/4 xícara(s)- 64 kcal



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal

Lanches

135 kcal, 3g proteína, 12g carboidratos líquidos, 7g gordura



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Queijo vegano

1 cubo de 1"- 91 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

325 kcal, 21g proteína, 32g carboidratos líquidos, 11g gordura



Salada simples de folhas mistas

102 kcal



Seitan teriyaki com vegetais e arroz

226 kcal

Jantar

360 kcal, 29g proteína, 16g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 salsicha(s)- 361 kcal

Day 5

1279 kcal ● 109g proteína (34%) ● 49g gordura (34%) ● 71g carboidrato (22%) ● 30g fibra (9%)

Café da manhã

180 kcal, 9g proteína, 16g carboidratos líquidos, 7g gordura



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal



Bubble & squeak inglês vegano

1 bolinhos- 97 kcal

Lanches

135 kcal, 3g proteína, 12g carboidratos líquidos, 7g gordura



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Queijo vegano

1 cubo de 1"- 91 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

360 kcal, 27g proteína, 16g carboidratos líquidos, 18g gordura



Salada de seitan

359 kcal

Jantar

385 kcal, 22g proteína, 26g carboidratos líquidos, 16g gordura



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

240 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal

Day 6

1238 kcal ● 121g proteína (39%) ● 43g gordura (31%) ● 66g carboidrato (21%) ● 26g fibra (8%)

Café da manhã

180 kcal, 9g proteína, 16g carboidratos líquidos, 7g gordura



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal



Bubble & squeak inglês vegano
1 bolinhos- 97 kcal

Lanches

120 kcal, 2g proteína, 21g carboidratos líquidos, 3g gordura



Chips assados
12 salgadinho(s)- 122 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

360 kcal, 27g proteína, 16g carboidratos líquidos, 18g gordura



Salada de seitan
359 kcal

Jantar

355 kcal, 35g proteína, 11g carboidratos líquidos, 15g gordura



Farelos veganos
1 3/4 xícara(s)- 256 kcal



Salada simples de folhas mistas
102 kcal

Day 7

1334 kcal ● 116g proteína (35%) ● 47g gordura (32%) ● 80g carboidrato (24%) ● 32g fibra (10%)

Café da manhã

180 kcal, 9g proteína, 16g carboidratos líquidos, 7g gordura



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal



Bubble & squeak inglês vegano
1 bolinhos- 97 kcal

Lanches

120 kcal, 2g proteína, 21g carboidratos líquidos, 3g gordura



Chips assados
12 salgadinho(s)- 122 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

455 kcal, 22g proteína, 31g carboidratos líquidos, 22g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve
273 kcal

Jantar

355 kcal, 35g proteína, 11g carboidratos líquidos, 15g gordura



Farelos veganos
1 3/4 xícara(s)- 256 kcal



Salada simples de folhas mistas
102 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
7 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (908g)
- ☐ mistura de legumes congelados
9 2/3 oz (275g)
- ☐ edamame congelado, sem casca
1 xícara (118g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
4 beterraba(s) (200g)
- ☐ gengibre fresco
1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)
- ☐ cebola
1 médio (diâ. 6,5 cm) (108g)
- ☐ alho
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)
- ☐ espinafre picado congelado
1/4 embalagem (280 g) (71g)
- ☐ batatas
3 1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (322g)
- ☐ brócolis
1/2 xícara, picado (46g)
- ☐ cenouras
7/8 médio (53g)
- ☐ alface romana (romaine)
3/4 corações (375g)
- ☐ couve-de-bruxelas
1 1/2 xícara, ralada (75g)
- ☐ espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
- ☐ folhas de couve
1 xícara, picada (40g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ mix de nozes
4 colher de sopa (34g)
- ☐ nozes
3/4 xícara, sem casca (75g)
- ☐ leite de coco enlatado
1/4 lata (mL)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Outro

- ☐ leite de soja sem açúcar
7 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ folhas verdes variadas
8 3/4 xícara (263g)
- ☐ tomate em cubos
1/4 lata(s) (105g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ ramen com sabor oriental
1/2 pacote com sachê de sabor (43g)
- ☐ molho picante
1 colher de sopa (mL)
- ☐ caldo de legumes
2 xícara(s) (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
1 1/2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
10 colher de sopa (mL)

Bebidas

- ☐ água
16 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ molho de soja (tamari)
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ tofu extra firme
1/2 lbs (227g)
- ☐ lentilhas, cruas
4 colher de sopa (48g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
3 1/2 xícara (350g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1/2 lata (224g)

Produtos de panificação

- ☐ pão pita
1 pita, pequena (diâm. 10 cm) (28g)
- ☐ pão
2 fatia (64g)

Especiarias e ervas

- ☐ curry em pó
1/2 colher de sopa (3g)

- ☐ linguiça vegana
2 1/2 salsicha (250g)
- ☐ couve-flor congelada
1 1/2 xícara (170g)
- ☐ molho teriyaki
1 colher de sopa (mL)
- ☐ queijo vegano em bloco
2 cubo de 2,5 cm (57g)
- ☐ tempero italiano
2 pitada (1g)
- ☐ levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
- ☐ Chips assados, qualquer sabor
24 crips (56g)

- ☐ páprica
1 pitada (0g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
1 abacate(s) (201g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
1/2 lbs (227g)
 - ☐ arroz branco de grão longo
4 colher de chá (15g)
-

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.

Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes

2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes

4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Leite de soja

3/4 xícara(s) - 64 kcal ● 5g proteína ● 3g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite de soja sem açúcar
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, maduro, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)
pão
1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, maduro, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)
pão
2 fatia (64g)

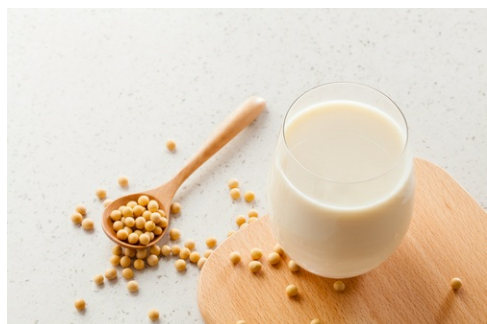
1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, 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 3 refeições:

leite de soja sem açúcar
3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Bubble & squeak inglês vegano

1 bolinhos - 97 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 14g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batatas, descascado e cortado em pedaços

1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)

molho picante

1 colher de chá (mL)

couve-de-bruxelas, ralado

1/2 xícara, ralada (25g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

batatas, descascado e cortado em pedaços

3 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (276g)

molho picante

1 colher de sopa (mL)

couve-de-bruxelas, ralado

1 1/2 xícara, ralada (75g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Coloque as batatas em uma panela, cubra com água e ferva por 10-15 minutos até ficarem macias ao garfo. Escorra e amasse as batatas com um garfo. Tempere com sal e pimenta.
2. Em uma tigela grande, misture o purê de batatas e as couves-de-bruxelas. Tempere generosamente com sal e pimenta.
3. Modele em bolinhos (use o número de bolinhos indicado nos detalhes da receita).
4. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Pressione os bolinhos no óleo e deixe sem mexer até dourar um lado, cerca de 2-3 minutos. Vire e cozinhe o outro lado.
5. Sirva com molho picante.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Salada de edamame e beterraba

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



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)

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.
-

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Pão pita

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

pão pita

1/2 pita, pequena (diâm. 10 cm)
(14g)

Para todas as 2 refeições:

pão pita

1 pita, pequena (diâm. 10 cm) (28g)

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

Sopa de lentilha com coco e especiarias

272 kcal ● 9g proteína ● 16g gordura ● 19g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

lentilhas, cruas, enxaguado

2 colher de sopa (24g)

gingibre fresco, cortado em cubos

1/4 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)

cebola, cortado em cubos

1/8 grande (19g)

alho, cortado em cubos

5/8 dente(s) (de alho) (2g)

espinafre picado congelado

1/8 embalagem (280 g) (36g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

curry em pó

1/4 colher de sopa (2g)

leite de coco enlatado

1/8 lata (mL)

água

5/8 xícara(s) (mL)

tomate em cubos

1/8 lata(s) (53g)

páprica

1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

gingibre fresco, cortado em cubos

1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)

cebola, cortado em cubos

1/4 grande (38g)

alho, cortado em cubos

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

espinafre picado congelado

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

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

curry em pó

1/2 colher de sopa (3g)

leite de coco enlatado

1/4 lata (mL)

água

1 1/4 xícara(s) (mL)

tomate em cubos

1/4 lata(s) (105g)

páprica

1 pitada (0g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio e adicione as cebolas. Cozinhe até ficarem translúcidas, cerca de 7 minutos.
2. Acrescente o alho e o gengibre e cozinhe, mexendo frequentemente, por cerca de 4 minutos.
3. Adicione o curry em pó e a páprica e cozinhe por 1 minuto, mexendo sempre.
4. Junte o leite de coco, as lentilhas e a água. Leve a ferver, reduza o fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos.
5. Pique o espinafre congelado e acrescente à sopa junto com os tomates. Mexa frequentemente.
6. Quando o espinafre tiver descongelado e a sopa estiver aquecida por completo, sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

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

Seitan teriyaki com vegetais e arroz

226 kcal ● 19g proteína ● 4g gordura ● 26g carboidrato ● 2g fibra



seitan, cortado em tiras

2 oz (57g)

arroz branco de grão longo

4 colher de chá (15g)

mistura de legumes congelados

1/6 pacote (280 g cada) (48g)

molho teriyaki

2 2/3 colher de chá (mL)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens. Reserve.\r\nEnquanto 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.\r\nReduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho.\r\nSirva sobre o arroz.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de seitan

359 kcal ● 27g proteína ● 18g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

tomates, cortado ao meio

6 tomatinhos (102g)

seitan, esfarelado ou fatiado

3 oz (85g)

espinafre fresco

2 xícara(s) (60g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

levedura nutricional

1 colher de chá (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

tomates, cortado ao meio

12 tomatinhos (204g)

seitan, esfarelado ou fatiado

6 oz (170g)

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

levedura nutricional

2 colher de chá (3g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Sementes de abóbora

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



sementes de abóbora torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal ● 13g proteína ● 7g gordura ● 28g carboidrato ● 11g fibra



grão-de-bico, enlatado, escorrido
1/2 lata (224g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
alho, picado fino
1 dente(s) (de alho) (3g)
caldo de legumes
2 xícara(s) (mL)
folhas de couve, picado
1 xícara, picada (40g)

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)

Para todas as 3 refeições:

nozes
3/4 xícara, sem casca (75g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Tomates-cereja

12 tomates-cereja - 42 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates
12 tomatinhos (204g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
24 tomatinhos (408g)

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

Queijo vegano

1 cubo de 1" - 91 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo vegano em bloco
1 cubo de 2,5 cm (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo vegano em bloco
2 cubo de 2,5 cm (57g)

1. Fatie e aproveite.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Chips assados

12 salgadinho(s) - 122 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 21g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Chips assados, qualquer sabor
12 crips (28g)

Para todas as 2 refeições:

Chips assados, qualquer sabor
24 crips (56g)

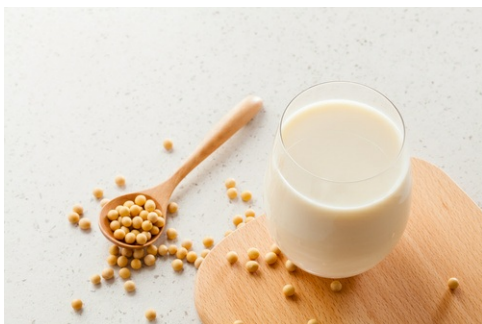
1. Aproveite.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Leite de soja

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

leite de soja sem açúcar
3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lo mein de tofu

339 kcal ● 17g proteína ● 16g gordura ● 26g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ramen com sabor oriental

1/4 pacote com sachê de sabor
(21g)

mistura de legumes congelados

4 oz (113g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

água

3/8 xícara(s) (mL)

molho de soja (tamari)

1/4 colher de sopa (mL)

tofu extra firme

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

ramen com sabor oriental

1/2 pacote com sachê de sabor
(43g)

mistura de legumes 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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 salsicha(s) - 361 kcal ● 29g proteína ● 19g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, fatiado fino

1/2 pequeno (35g)

linguiça vegana

1 salsicha (100g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

couve-flor congelada

3/4 xícara (85g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado fino

1 pequeno (70g)

linguiça vegana

2 salsicha (200g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

couve-flor congelada

1 1/2 xícara (170g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade do óleo. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha vegana e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione o óleo restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

240 kcal ● 16g proteína ● 11g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



batatas, cortado em gomos
1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (46g)
linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida
1/2 salsicha (50g)
tempero italiano
2 pitada (1g)
óleo
1 colher de chá (mL)
brócolis, picado
1/2 xícara, picado (46g)
cenouras, fatiado
1/2 médio (31g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture os legumes com óleo, tempero italiano e um pouco de sal e pimenta.
3. Espalhe os legumes e a linguiça na assadeira e asse, mexendo uma vez na metade do tempo, até que os legumes estejam macios e a linguiça dourada, cerca de 35 minutos. Sirva.

Salada simples com tomates e cenouras

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



cenouras, fatiado
3/8 médio (23g)
tomates, cortado em cubinhos
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)
alface romana (romaine), picado grosseiramente
3/4 corações (375g)
molho para salada
1 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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Farelos veganos

1 3/4 xícara(s) - 256 kcal ● 33g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 3/4 xícara (175g)

Para todas as 2 refeições:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
3 1/2 xícara (350g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1/4 xícara (mL)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

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

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Para todas as 7 refeições:

água

14 xícara(s) (mL)

proteína em pó

14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

1. A receita não possui instruções.
-