



Plano de refeições vegetariano semestral

Ludmilla Ribeiro
JAN|2025

Plano de refeições vegetariano semestral

Aqui está o plano de refeições vegetariano para 6 meses, com um cardápio variado e balanceado. O foco será manter a diversidade e a criatividade nas receitas ao longo do tempo, para que você tenha uma alimentação saudável e interessante.

Semana 1 - 4 (Repetir as semanas conforme necessário, com variações nas receitas conforme preferências e disponibilidade de ingredientes)

Dia	Café da Manhã	Almoço	Jantar
Segunda-feira	Overnight oats com banana e chia	Salada de quinoa com legumes assados e molho de tahine	Sopa de lentilhas com cenoura, alho-poró e temperos
Terça-feira	Smoothie verde (espinafre, banana, aveia e água de coco)	Wrap de grão-de-bico com abacate e alface	Espaguete de abobrinha com molho de tomate e manjerição
Quarta-feira	Pão integral com abacate e tomate	Bowl de arroz integral com tofu grelhado e legumes	Pizza de massa de couve-flor com molho de tomate e vegetais
Quinta-feira	iogurte vegetal com granola caseira e morangos	Burguer de lentilha com batata-doce assada	Risoto de cogumelos e espinafre
Sexta-feira	Panquecas de aveia com mel e frutas	Tacos vegetarianos com feijão preto, abacate e alface	Curry de grão-de-bico com arroz de coco
Sábado	Pão integral com pasta de amendoim e banana	Salada mediterrânea com homus	Feijoada vegetariana com arroz e couve
Domingo	Chia pudding com frutas vermelhas	Lasanha de abobrinha com molho de tomate e ricota de tofu	Falafel com tabule e molho de tahine

Semana 5 - 8

Dia	Café da Manhã	Almoço	Jantar
Segunda-feira	Pão integral com manteiga de amendoim e banana	Salada de arroz integral com grão-de-bico e legumes assados	Sopa de abóbora com gengibre e coco
Terça-feira	Aveia com frutas vermelhas e amêndoas	Tacos de feijão preto e abacate	Almôndegas de lentilha com molho de tomate e espaguete
Quarta-feira	Toast de abacate com sementes de girassol	Curry de vegetais com arroz basmati	Berinjela à parmegiana com arroz integral
Quinta-feira	logurte com granola e mel	Hambúrguer de grão-de-bico com batata-doce assada	Salada de quinoa com espinafre, tomate, pepino e molho de mostarda
Sexta-feira	Panquecas de aveia com morangos	Quiche de legumes com salada verde	Risoto de arroz integral com cogumelos e espinafre
Sábado	Smoothie bowl com granola e frutas	Wrap de legumes grelhados com molho de tahine	Pizza de abobrinha com molho pesto e queijo vegano
Domingo	Chia pudding com manga	Feijoada vegetariana com arroz e couve	Lasanha de cogumelos com molho bechamel de leite de amêndoas

Semana 9 - 12

Dia	Café da Manhã	Almoço	Jantar
Segunda-feira	Overnight oats com morangos e chia	Salada mediterrânea com homus e legumes grelhados	Sopa de lentilhas com espinafre
Terça-feira	Smoothie de abacaxi e hortelã	Quinoa com tofu grelhado e molho de limão e ervas	Espaguete de arroz com molho de tomate e cogumelos
Quarta-feira	Pão integral com queijo vegano e tomate	Falafel com arroz de coco e salada de pepino e tomate	Stir-fry de vegetais com tofu e arroz integral
Quinta-feira	logurte com frutas e semente de abóbora	Feijão tropeiro vegetariano	Lasanha de espinafre e ricota de tofu

Dia	Café da Manhã	Almoço	Jantar
Sexta-feira	Panquecas de banana com mel	Salada de lentilhas com tomate, pepino, cebola roxa e azeite	Curry de grão-de-bico com arroz de coco
Sábado	Toast de abacate com ovo poché (opcional)	Burrito vegetariano com feijão preto, guacamole e legumes	Pizza de massa de couve-flor com legumes assados e queijo vegano
Domingo	Chia pudding com framboesas	Gratinado de batata-doce com cogumelos e espinafre	Hambúrguer de lentilha com batata-doce frita

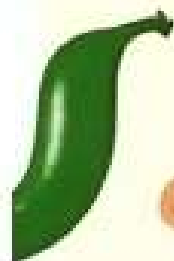
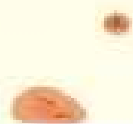
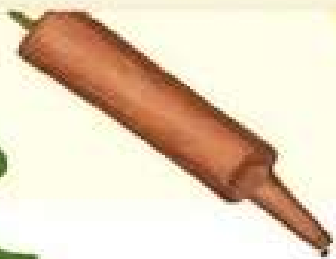
Semana 13 - 16

Dia	Café da Manhã	Almoço	Jantar
Segunda-feira	Overnight oats com maçã e canela	Quiche de espinafre e cogumelos	Sopa de abóbora e cenoura com curry
Terça-feira	Smoothie verde com espinafre e maçã	Wrap de hummus, abacate e legumes	Tofu ao curry com arroz de coco
Quarta-feira	Pão integral com pasta de amendoim e maçã	Salada de grão-de-bico com tomate, pepino, cebola roxa e molho de limão	Risoto de cogumelos e espinafre
Quinta-feira	iogurte vegetal com granola e morangos	Bowl de arroz integral com legumes grelhados e molho de tahine	Spaghetti de abobrinha com molho pesto de nozes
Sexta-feira	Panquecas de aveia com mel e banana	Feijoada vegetariana com arroz e couve	Sopa de lentilhas com espinafre e limão
Sábado	Pão integral com abacate e tomate	Tacos de abacate e feijão preto com salada verde	Lasanha de abobrinha com molho de tomate e ricota de tofu
Domingo	Chia pudding com granola e morangos	Pizza de vegetais grelhados com massa integral	Gratinado de legumes com molho de tahine

Semana 17 - 20

Dia	Café da Manhã	Almoço	Jantar
Segunda-feira	Overnight oats com banana e chia	Salada de quinoa com legumes assados e molho de tahine	Sopa de lentilhas com cenoura, alho-poró e temperos
Terça-feira	Smoothie verde (espinafre, banana, aveia e água de coco)	Wrap de grão-de-bico com abacate e alface	Espaguete de abobrinha com molho de tomate e manjerição
Quarta-feira	Pão integral com abacate e tomate	Bowl de arroz integral com tofu grelhado e legumes	Pizza de massa de couve-flor com molho de tomate e vegetais
Quinta-feira	iogurte vegetal com granola caseira e morangos	Burguer de lentilha com batata-doce assada	Risoto de cogumelos e espinafre
Sexta-feira	Panquecas de aveia com mel e frutas	Tacos vegetarianos com feijão preto, abacate e alface	Curry de grão-de-bico com arroz de coco
Sábado	Pão integral com pasta de amendoim e banana	Salada mediterrânea com homus	Feijoada vegetariana com arroz e couve
Domingo	Chia pudding com frutas vermelhas	Lasanha de abobrinha com molho de tomate e ricota de tofu	Falafel com tabule e molho de tahine

RECEITAS



Semana 1 - 4

1. Overnight Oats com Banana e Chia

- **Ingredientes:**

- 1/2 xícara de aveia em flocos finos
- 1 colher de sopa de chia
- 1 xícara de leite vegetal (amêndoas, aveia, soja)
- 1 banana fatiada
- 1 colher de chá de mel (opcional)

- **Modo de Preparo:**

1. Em um recipiente, misture a aveia, a chia e o leite vegetal.
 2. Deixe descansar na geladeira durante a noite.
 3. Pela manhã, adicione a banana fatiada e o mel (se desejar) e sirva.
-

2. Salada de Quinoa com Legumes Assados e Molho de Tahine

- **Ingredientes:**

- 1 xícara de quinoa
- 1 abobrinha, 1 pimentão e 1 cenoura cortados em cubos
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de molho de tahine
- 1 colher de chá de limão
- Sal e pimenta a gosto

- **Modo de Preparo:**

1. Cozinhe a quinoa conforme as instruções da embalagem.
 2. Assar os legumes com azeite, sal e pimenta a 180°C por 20 minutos.
 3. Misture a quinoa cozida com os legumes assados.
 4. Em uma tigela pequena, combine o tahine, o limão, sal e pimenta, depois misture com a salada.
 5. Sirva a salada morna ou fria.
-

3. Sopa de Lentilhas com Cenoura e Alho-Poró

- **Ingredientes:**

- 1 xícara de lentilhas
- 2 cenouras picadas

- 1 alho-poró picado
- 2 tomates picados
- 1 colher de chá de cominho
- 1 litro de água
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto

- **Modo de Preparo:**

1. Refogue o alho-poró e as cenouras no azeite até ficarem macios.
 2. Adicione os tomates, as lentilhas e o cominho.
 3. Cubra com água e cozinhe por 30 minutos até as lentilhas ficarem macias.
 4. Tempere com sal e pimenta e sirva.
-

4. Wrap de Grão-de-Bico com Abacate e Alface

- **Ingredientes:**

- 1 xícara de grão-de-bico cozido
- 1 colher de sopa de azeite
- 1/2 limão
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta a gosto
- 1 abacate
- Alface e tomate fatiados
- Tortilhas integrais

- **Modo de Preparo:**

1. Amasse o grão-de-bico e tempere com azeite, alho, limão, sal e pimenta.
 2. Aqueça as tortilhas e recheie com a mistura de grão-de-bico, abacate, alface e tomate.
 3. Enrole o wrap e sirva.
-

5. Espaguete de Abobrinha com Molho de Tomate e Manjericão

- **Ingredientes:**

- 2 abobrinhas
- 1 lata de tomate pelado
- 2 dentes de alho picados

- 1 colher de chá de azeite de oliva
- Manjerição fresco a gosto
- Sal e pimenta

- **Modo de Preparo:**

1. Corte as abobrinhas em tiras finas usando um espiralizador ou um ralador grosso.
 2. Em uma frigideira, refogue o alho no azeite até dourar. Adicione o tomate pelado e cozinhe por 10 minutos.
 3. Tempere com sal, pimenta e manjeriço.
 4. Cozinhe o espaguete de abobrinha em água fervente por 2-3 minutos.
 5. Sirva o espaguete de abobrinha com o molho de tomate por cima.
-

6. Risoto de Cogumelos e Espinafre

- **Ingredientes:**

- 1 xícara de arroz arbóreo
- 1/2 xícara de cogumelos fatiados
- 1 xícara de espinafre fresco
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 xícara de caldo de legumes
- 1/4 xícara de vinho branco (opcional)
- Sal e pimenta a gosto

- **Modo de Preparo:**

1. Refogue a cebola e o alho no azeite até ficarem transparentes.
 2. Adicione os cogumelos e cozinhe até dourarem.
 3. Adicione o arroz e mexa por 1-2 minutos. Se usar, adicione o vinho branco e cozinhe até evaporar.
 4. Adicione o caldo de legumes aos poucos, mexendo sempre até o arroz ficar al dente.
 5. Misture o espinafre e ajuste o tempero. Sirva.
-

7. Tacos Vegetarianos com Feijão Preto, Abacate e Alface

- **Ingredientes:**

- 1 xícara de feijão preto cozido
- 1 abacate
- Alface e tomate fatiados
- Tortilhas de milho
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal, pimenta e cominho a gosto

- **Modo de Preparo:**

1. Aqueça o feijão com azeite e temperos.
 2. Aqueça as tortilhas e recheie com feijão preto, abacate, alface e tomate.
 3. Sirva com molho de sua preferência (opcional).
-

8. Feijoada Vegetariana com Arroz e Couve

- **Ingredientes:**

- 2 xícaras de feijão preto
- 2 folhas de couve cortadas em tiras finas
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 pimentão picado
- 1 cenoura cortada em rodela
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto

- **Modo de Preparo:**

1. Cozinhe o feijão em água por cerca de 1 hora ou até ficar macio.
 2. Refogue a cebola, o alho, o pimentão e a cenoura no azeite até ficarem macios.
 3. Misture o feijão cozido com os legumes e ajuste o tempero.
 4. Sirva com arroz e couve refogada.
-

9. Lasanha de Abobrinha com Molho de Tomate e Ricota de Tofu

- **Ingredientes:**

- 2 abobrinhas fatiadas
- 1 xícara de molho de tomate
- 200g de tofu firme amassado (como ricota)

- 1/2 xícara de espinafre picado
- 1/4 de xícara de azeite
- 1 colher de chá de orégano
- Sal e pimenta a gosto

- **Modo de Preparo:**

1. Refogue o espinafre no azeite e misture com o tofu amassado.
 2. Em uma assadeira, alterne camadas de abobrinha, molho de tomate e a mistura de tofu.
 3. Finalize com molho de tomate e asse a 180°C por 20 minutos.
-

10. Falafel com Tabule e Molho de Tahine

- **Ingredientes:**

- 1 1/2 xícara de grão-de-bico cozido
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 1/4 de xícara de salsa picada
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 xícara de tomate picado
- 1/2 pepino picado
- 1/4 de xícara de salsinha
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de molho tahine

- **Modo de Preparo:**

1. Bata o grão-de-bico, cebola, alho e salsa no processador de alimentos até ficar bem misturado.
 2. Modele os bolinhos e frite até dourarem.
 3. Prepare o tabule misturando tomate, pepino, salsinha e azeite.
 4. Sirva o falafel com o tabule e o molho tahine.
-