

# Meal Plan - Dieta vegetariana com jejum intermitente de 2900 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** 2865 kcal ● 186g proteína (26%) ● 84g gordura (27%) ● 309g carboidrato (43%) ● 31g fibra (4%)

## Almoço

1310 kcal, 63g proteína, 142g carboidratos líquidos, 48g gordura



**Iogurte grego proteico**  
1 pote- 139 kcal



**Barra de granola rica em proteínas**  
2 barra(s)- 408 kcal



**Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia**  
2 sanduíche(s)- 763 kcal

## Jantar

1280 kcal, 62g proteína, 165g carboidratos líquidos, 35g gordura



**Leite**  
2 2/3 xícara(s)- 397 kcal



**Espaguete com almôndegas vegetarianas**  
885 kcal

## Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
2 1/2 dosador- 273 kcal

## Day 2

2848 kcal ● 218g proteína (31%) ● 91g gordura (29%) ● 250g carboidrato (35%) ● 39g fibra (5%)

## Almoço

1310 kcal, 63g proteína, 142g carboidratos líquidos, 48g gordura



**Iogurte grego proteico**  
1 pote- 139 kcal



**Barra de granola rica em proteínas**  
2 barra(s)- 408 kcal



**Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia**  
2 sanduíche(s)- 763 kcal

## Jantar

1265 kcal, 94g proteína, 105g carboidratos líquidos, 42g gordura



**Lentilhas**  
521 kcal



**Salsicha vegana**  
2 salsicha(s)- 536 kcal



**Tomates assados**  
3 1/2 tomate(s)- 208 kcal

## Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
2 1/2 dosador- 273 kcal

**Day 3** 2871 kcal ● 197g proteína (27%) ● 122g gordura (38%) ● 207g carboidrato (29%) ● 39g fibra (5%)

### Almoço

1335 kcal, 43g proteína, 99g carboidratos líquidos, 79g gordura



#### Pizza margherita em flatbread

792 kcal



#### Salada de tomate e abacate

293 kcal



#### Leite

1 2/3 xícara(s)- 248 kcal

### Jantar

1265 kcal, 94g proteína, 105g carboidratos líquidos, 42g gordura



#### Lentilhas

521 kcal



#### Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



#### Tomates assados

3 1/2 tomate(s)- 208 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

**Day 4** 2958 kcal ● 183g proteína (25%) ● 127g gordura (39%) ● 195g carboidrato (26%) ● 77g fibra (10%)

### Almoço

1355 kcal, 56g proteína, 65g carboidratos líquidos, 91g gordura



#### Salada de tomate e abacate

117 kcal



#### Sanduíche de queijo grelhado

2 1/2 sanduíche(s)- 1238 kcal

### Jantar

1330 kcal, 67g proteína, 127g carboidratos líquidos, 35g gordura



#### Sopa de legumes com feijão-preto

1047 kcal



#### Salada caprese

284 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

**Day 5** 2952 kcal ● 184g proteína (25%) ● 179g gordura (54%) ● 112g carboidrato (15%) ● 40g fibra (5%)

### Almoço

1355 kcal, 56g proteína, 65g carboidratos líquidos, 91g gordura



#### Salada de tomate e abacate

117 kcal



#### Sanduíche de queijo grelhado

2 1/2 sanduíche(s)- 1238 kcal

### Jantar

1325 kcal, 68g proteína, 45g carboidratos líquidos, 87g gordura



#### Salada de edamame e beterraba

342 kcal



#### Tigela asiática low carb com tofu

982 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

**Day 6** 2944 kcal ● 190g proteína (26%) ● 116g gordura (35%) ● 211g carboidrato (29%) ● 75g fibra (10%)

### Almoço

1345 kcal, 62g proteína, 164g carboidratos líquidos, 28g gordura



#### Cassoulet de feijão branco

1347 kcal

### Jantar

1325 kcal, 68g proteína, 45g carboidratos líquidos, 87g gordura



#### Salada de edamame e beterraba

342 kcal



#### Tigela asiática low carb com tofu

982 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

---

### Day 7

2867 kcal ● 204g proteína (28%) ● 90g gordura (28%) ● 241g carboidrato (34%) ● 70g fibra (10%)

### Almoço

1345 kcal, 62g proteína, 164g carboidratos líquidos, 28g gordura



#### Cassoulet de feijão branco

1347 kcal

### Jantar

1245 kcal, 82g proteína, 75g carboidratos líquidos, 61g gordura



#### Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

959 kcal



#### Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



#### Salada caprese

213 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

# Lista de Compras



## Produtos lácteos e ovos

- leite integral  
5 xícara(s) (mL)
- mussarela ralada  
10 colher de sopa (54g)
- manteiga  
5 colher de sopa (71g)
- queijo fatiado  
10 fatia (28 g cada) (280g)
- mussarela fresca  
1/4 lbs (99g)

## Sopas, molhos e caldos

- molho para macarrão  
1/3 pote (680 g) (224g)
- caldo de legumes  
4 3/4 xícara(s) (mL)

## Grãos cerealíferos e massas

- massa seca crua  
1/3 lbs (152g)

## Outro

- almôndegas veganas congeladas  
4 almôndega(s) (120g)
- iogurte grego proteico aromatizado  
2 recipiente (300g)
- linguiça vegana  
6 salsicha (600g)
- folhas verdes variadas  
2 embalagem (155 g) (301g)
- couve-flor ralada congelada  
3 3/4 xícara, preparada (638g)
- tempero italiano  
1 colher de chá (4g)

## Lanches

- barra de granola rica em proteínas  
4 barra (160g)

## Leguminosas e produtos derivados

- manteiga de amendoim  
4 colher de sopa (64g)
- lentilhas, cruas  
1 1/2 xícara (288g)

## Especiarias e ervas

- sal  
1/4 oz (6g)
- manjericão fresco  
3/4 oz (18g)
- vinagre balsâmico  
2 colher de sopa (mL)
- pimenta-do-reino  
2 g (2g)
- alho em pó  
1/2 colher de chá (2g)
- pó de chili  
1/2 colher de sopa (4g)
- cominho em pó  
1/4 colher de sopa (2g)

## Gorduras e óleos

- óleo  
1/2 lbs (mL)
- azeite  
2 1/2 colher de sopa (mL)
- vinagrete balsâmico  
6 1/3 colher de sopa (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- tomates  
9 médio inteiro (6 cm diâ.) (1103g)
- alho  
16 1/2 dente(s) (de alho) (50g)
- cebola  
4 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (501g)
- tomates cozidos enlatados  
3/4 lata (~410 g) (304g)
- milho inteiro em grãos  
3/4 lata (310 g) (143g)
- cenouras  
11 3/4 médio (718g)
- edamame congelado, sem casca  
2 xícara (236g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)  
8 beterraba(s) (400g)
- brócolis  
4 1/2 xícara, picado (410g)
- gengibre fresco  
5 colher de chá (10g)
- aipo cru  
3 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (140g)
- batatas  
2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)

- feijão-preto  
1 1/2 lata(s) (659g)
- molho de soja (tamari)  
10 colher de sopa (mL)
- tofu firme  
1 1/2 lbs (709g)
- feijão branco, enlatado  
3 1/2 lata(s) (1537g)

## Produtos de panificação

- pão  
18 fatia (576g)
- pão naan  
1 1/4 pedaço(s) (113g)

## Doces

- geleia  
1/2 xícara (168g)

## Bebidas

- proteína em pó  
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)
  - água  
23 1/2 xícara(s) (mL)
- 

## Frutas e sucos de frutas

- suco de limão  
2 1/4 colher de sopa (mL)
- abacates  
1 abacate(s) (226g)

## Produtos de nozes e sementes

- sementes de gergelim  
5 colher de chá (15g)

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### logurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**logurte grego proteico aromatizado**  
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

**logurte grego proteico aromatizado**  
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

### Barra de granola rica em proteínas

2 barra(s) - 408 kcal ● 20g proteína ● 24g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**barra de granola rica em proteínas**  
2 barra (80g)

Para todas as 2 refeições:

**barra de granola rica em proteínas**  
4 barra (160g)

1. A receita não possui instruções.

### Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

2 sanduíche(s) - 763 kcal ● 23g proteína ● 21g gordura ● 110g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga de amendoim**  
2 colher de sopa (32g)  
**pão**  
4 fatia (128g)  
**geleia**  
4 colher de sopa (84g)

Para todas as 2 refeições:

**manteiga de amendoim**  
4 colher de sopa (64g)  
**pão**  
8 fatia (256g)  
**geleia**  
1/2 xícara (168g)

1. Toste o pão, se desejar. Espalhe a manteiga de amendoim em uma fatia de pão e a geleia na outra.
2. Junte as fatias de pão e aproveite.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 3

### Pizza margherita em flatbread

792 kcal ● 26g proteína ● 43g gordura ● 71g carboidrato ● 5g fibra



**pão naan**  
1 1/4 pedaço(s) (113g)  
**mussarela ralada**  
10 colher de sopa (54g)  
**manjericão fresco**  
7 1/2 folhas (4g)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**vinagre balsâmico**  
2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 1/4 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/4 pitada (0g)  
**tomates, fatiado finamente**  
1 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (154g)  
**alho, cortado em cubos bem pequenos**  
3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Misture metade do óleo com todo o alho picado. Espalhe metade da mistura sobre o naan.
3. Leve ao forno por cerca de 5 minutos.
4. Retire do forno e polvilhe o queijo por cima, colocando as fatias de tomate sobre o queijo. Tempere com sal e pimenta.
5. Volte ao forno por mais 5 minutos, mais 2-3 minutos sob o grill. Observe o pão durante o cozimento para evitar que escureça demais.
6. Enquanto está no forno, misture o vinagre balsâmico com o óleo restante até ficar bem homogêneo. Pique o manjericão.
7. Quando o flatbread sair do forno, regue com a mistura de vinagre e óleo a gosto, espalhe as folhas de manjericão e corte.

### Salada de tomate e abacate

293 kcal ● 4g proteína ● 23g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



**cebola**  
1 1/4 colher de sopa, picado (19g)  
**suco de limão**  
1 1/4 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)  
**alho em pó**  
1/3 colher de chá (1g)  
**sal**  
1/3 colher de chá (2g)  
**pimenta-do-reino**  
1/3 colher de chá, moído (1g)  
**abacates, cortado em cubos**  
5/8 abacate(s) (126g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
5/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (77g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

## Leite

1 2/3 xícara(s) - 248 kcal ● 13g proteína ● 13g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1 2/3 xícara(s)



**leite integral**  
1 2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**cebola**  
1/2 colher de sopa, picado (8g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
3/8 colher de chá (mL)  
**alho em pó**  
1 pitada (0g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**abacates, cortado em cubos**  
1/4 abacate(s) (50g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

Para todas as 2 refeições:

**cebola**  
1 colher de sopa, picado (15g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**alho em pó**  
2 pitada (1g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**abacates, cortado em cubos**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

### Sanduíche de queijo grelhado

2 1/2 sanduíche(s) - 1238 kcal ● 54g proteína ● 82g gordura ● 62g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
5 fatia (160g)  
**manteiga**  
2 1/2 colher de sopa (36g)  
**queijo fatiado**  
5 fatia (28 g cada) (140g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
10 fatia (320g)  
**manteiga**  
5 colher de sopa (71g)  
**queijo fatiado**  
10 fatia (28 g cada) (280g)

1. Aqueça a frigideira em fogo médio-baixo.
2. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão.
3. Coloque a fatia de pão na frigideira, com o lado com manteiga virado para baixo, e coloque o queijo por cima.
4. Passe manteiga no outro lado de uma segunda fatia de pão e coloque (lado com manteiga para cima) sobre o queijo.
5. Grelhe até dourar levemente e então vire. Continue até o queijo derreter.

## Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

### Cassoulet de feijão branco

1347 kcal ● 62g proteína ● 28g gordura ● 164g carboidrato ● 49g fibra



Para uma única refeição:

**caldo de legumes**  
7/8 xícara(s) (mL)  
**óleo**  
1 3/4 colher de sopa (mL)  
**aipo cru, fatiado finamente**  
1 3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (70g)  
**cenouras, descascado e fatiado**  
3 1/2 grande (252g)  
**cebola, cortado em cubos**  
1 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (193g)  
**alho, picado**  
3 1/2 dente(s) (de alho) (11g)  
**feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1 3/4 lata(s) (768g)

Para todas as 2 refeições:

**caldo de legumes**  
1 3/4 xícara(s) (mL)  
**óleo**  
1/4 xícara (mL)  
**aipo cru, fatiado finamente**  
3 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (140g)  
**cenouras, descascado e fatiado**  
7 grande (504g)  
**cebola, cortado em cubos**  
3 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (385g)  
**alho, picado**  
7 dente(s) (de alho) (21g)  
**feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado**  
3 1/2 lata(s) (1537g)

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.

## Jantar 1

Comer em dia 1

### Leite

2 2/3 xícara(s) - 397 kcal ● 21g proteína ● 21g gordura ● 31g carboidrato ● 0g fibra

Rende 2 2/3 xícara(s)



**leite integral**  
2 2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Espaguete com almôndegas vegetarianas

885 kcal ● 42g proteína ● 14g gordura ● 134g carboidrato ● 14g fibra



**molho para macarrão**  
1/3 pote (680 g) (224g)  
**massa seca crua**  
1/3 lbs (152g)  
**almôndegas veganas congeladas**  
4 almôndega(s) (120g)

1. Cozinhe a massa e as 'almôndegas' sem carne conforme indicado nas embalagens.
2. Cubra com o molho e aproveite.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Lentilhas

521 kcal ● 35g proteína ● 2g gordura ● 76g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
3/4 xícara (144g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
6 xícara(s) (mL)  
**sal**  
3 pitada (2g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1 1/2 xícara (288g)

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.

### Salsicha vegana

2 salsicha(s) - 536 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**linguiça vegana**  
2 salsicha (200g)

Para todas as 2 refeições:

**linguiça vegana**  
4 salsicha (400g)

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

### Tomates assados

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g proteína ● 16g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**

3 1/2 colher de chá (mL)  
**tomates**  
3 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)  
(319g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**

2 1/3 colher de sopa (mL)  
**tomates**  
7 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (637g)

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.

---

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

---

### Sopa de legumes com feijão-preto

1047 kcal ● 50g proteína ● 17g gordura ● 118g carboidrato ● 57g fibra



**óleo**

3/4 colher de sopa (mL)  
**pó de chili**  
1/2 colher de sopa (4g)  
**cominho em pó**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**caldo de legumes**  
3 xícara(s) (mL)  
**feijão-preto**  
1 1/2 lata(s) (659g)  
**tomates cozidos enlatados**  
3/4 lata (~410 g) (304g)  
**milho inteiro em grãos**  
3/4 lata (310 g) (143g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada, moído (0g)  
**cebola, picado**  
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)  
**alho, picado**  
3/4 dente (de alho) (2g)  
**cenouras, picado**  
1 1/2 médio (92g)

1. Em uma panela grande, aqueça o óleo em fogo médio; cozinhe a cebola, o alho e as cenouras, mexendo ocasionalmente, por 5 minutos ou até a cebola amolecer. Adicione o chili em pó e o cominho; cozinhe, mexendo, por 1 minuto. Acrescente o caldo, 1 lata de feijão, o milho e o pimentão; leve à fervura.

2. Enquanto isso, no processador de alimentos ou liquidificador, bata os tomates com a outra lata de feijão; adicione à panela. Reduza o fogo, tampe e cozinhe por 10 a 15 minutos ou até as cenouras ficarem macias.

---

### Salada caprese

284 kcal ● 16g proteína ● 18g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



**mussarela fresca**  
2 oz (57g)  
**folhas verdes variadas**  
2/3 embalagem (155 g) (103g)  
**manjericão fresco**  
1/3 xícara, folhas inteiras (8g)  
**vinagrete balsâmico**  
4 colher de chá (mL)  
**tomates, cortado ao meio**  
2/3 xícara de tomates-cereja (99g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjericão e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Salada de edamame e beterraba

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



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
2 xícara (60g)  
**vinagrete balsâmico**  
2 colher de sopa (mL)  
**edamame congelado, sem casca**  
1 xícara (118g)  
**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado**  
4 beterraba(s) (200g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
4 xícara (120g)  
**vinagrete balsâmico**  
4 colher de sopa (mL)  
**edamame congelado, sem casca**  
2 xícara (236g)  
**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado**  
8 beterraba(s) (400g)

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.

### Tigela asiática low carb com tofu

982 kcal ● 50g proteína ● 73g gordura ● 20g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**brócolis**  
1 1/4 xícara, picado (114g)  
**couve-flor ralada congelada**  
2 xícara, preparada (319g)  
**molho de soja (tamari)**  
5 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1/4 xícara (mL)  
**sementes de gergelim**  
2 1/2 colher de chá (8g)  
**tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha**  
3/4 lbs (354g)  
**alho, picado**  
2 1/2 dente (de alho) (8g)  
**gengibre fresco, picado**  
2 1/2 colher de chá (5g)

Para todas as 2 refeições:

**brócolis**  
2 1/2 xícara, picado (228g)  
**couve-flor ralada congelada**  
3 3/4 xícara, preparada (638g)  
**molho de soja (tamari)**  
10 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1/2 xícara (mL)  
**sementes de gergelim**  
5 colher de chá (15g)  
**tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha**  
1 1/2 lbs (709g)  
**alho, picado**  
5 dente (de alho) (15g)  
**gengibre fresco, picado**  
5 colher de chá (10g)

1. Corte o tofu em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Em uma frigideira em fogo médio, aqueça cerca de 1/3 do óleo, reservando o restante para depois. Adicione o tofu e cozinhe até dourar dos dois lados.
3. Enquanto isso, prepare a couve-flor ralada conforme a embalagem e também prepare o molho misturando o molho de soja, o gengibre, o alho, as sementes de gergelim e o restante do óleo em uma tigela pequena.
4. Quando o tofu estiver quase pronto, abaixe o fogo e despeje cerca de metade do molho. Mexa e continue cozinhando por mais um minuto ou até o molho ser principalmente absorvido.
5. Em uma tigela, coloque a couve-flor ralada e o tofu, e reserve.
6. Adicione o brócolis à frigideira e cozinhe por alguns minutos até amolecer.
7. Adicione o brócolis e o restante do molho à tigela com a couve-flor e o tofu. Sirva.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

### Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

959 kcal ● 65g proteína ● 43g gordura ● 62g carboidrato ● 16g fibra



**óleo**  
4 colher de chá (mL)  
**tempero italiano**  
1 colher de chá (4g)  
**cenouras, fatiado**  
2 médio (122g)  
**brócolis, picado**  
2 xícara, picado (182g)  
**linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida**  
2 salsicha (200g)  
**batatas, cortado em gomos**  
2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)

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.

### Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1/2 xícara(s)



**leite integral**  
1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Salada caprese

213 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



**mussarela fresca**  
1 1/2 oz (43g)  
**folhas verdes variadas**  
1/2 embalagem (155 g) (78g)  
**manjericão fresco**  
4 colher de sopa, folhas inteiras (6g)  
**vinagrete balsâmico**  
1 colher de sopa (mL)  
**tomates, cortado ao meio**  
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjericão e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

### Shake de proteína

2 1/2 dosador - 273 kcal ● 61g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**proteína em pó**

2 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(78g)

**água**

2 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

**proteína em pó**

17 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(543g)

**água**

17 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.