

# 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

### Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 1/2 dosador- 273 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

## 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

### Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 1/2 dosador- 273 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

## 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

## 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)
- ☐ manjeriço 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)

**manjeriço 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 manjeriço.
7. Quando o flatbread sair do forno, regue com a mistura de vinagre e óleo a gosto, espalhe as folhas de manjeriço 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.  
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.

### 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)  
**manjeriço 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 manjeriço 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)

#### manjeriço 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 manjeriço 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.