

# Meal Plan - Dieta vegana de jejum intermitente de 2200 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** 2215 kcal ● 186g proteína (34%) ● 107g gordura (44%) ● 103g carboidrato (19%) ● 24g fibra (4%)

## Almoço

970 kcal, 47g proteína, 57g carboidratos líquidos, 56g gordura



**Amendoins torrados**  
1/3 xícara(s)- 307 kcal



**Sanduíche básico de tofu**  
1 1/2 sanduíche(s)- 663 kcal

## Jantar

975 kcal, 78g proteína, 43g carboidratos líquidos, 50g gordura



**Seitan com alho e pimenta**  
799 kcal



**Brócolis regado com azeite de oliva**  
2 1/2 xícara(s)- 175 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** 2156 kcal ● 148g proteína (27%) ● 59g gordura (24%) ● 202g carboidrato (38%) ● 57g fibra (11%)

## Almoço

935 kcal, 38g proteína, 111g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Pão naan**  
1 1/2 unidade(s)- 393 kcal



**Sopa de espinafre**  
540 kcal

## Jantar

950 kcal, 49g proteína, 89g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Laranja**  
2 laranja(s)- 170 kcal



**Salada de grão-de-bico fácil**  
467 kcal



**Tofu Cajun**  
314 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

2152 kcal ● 142g proteína (26%) ● 60g gordura (25%) ● 211g carboidrato (39%) ● 49g fibra (9%)

### Almoço

945 kcal, 35g proteína, 106g carboidratos líquidos, 37g gordura



#### Tofu básico

6 oz- 257 kcal



#### Mistura de arroz saborizada

478 kcal



#### Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s)- 209 kcal

### Jantar

935 kcal, 46g proteína, 103g carboidratos líquidos, 22g gordura



#### Sopa de lentilha e legumes

647 kcal



#### Salada simples de couve e abacate

288 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

2152 kcal ● 142g proteína (26%) ● 60g gordura (25%) ● 211g carboidrato (39%) ● 49g fibra (9%)

### Almoço

945 kcal, 35g proteína, 106g carboidratos líquidos, 37g gordura



#### Tofu básico

6 oz- 257 kcal



#### Mistura de arroz saborizada

478 kcal



#### Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s)- 209 kcal

### Jantar

935 kcal, 46g proteína, 103g carboidratos líquidos, 22g gordura



#### Sopa de lentilha e legumes

647 kcal



#### Salada simples de couve e abacate

288 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** 2205 kcal ● 190g proteína (35%) ● 101g gordura (41%) ● 96g carboidrato (17%) ● 37g fibra (7%)

### Almoço

960 kcal, 42g proteína, 68g carboidratos líquidos, 48g gordura



#### Lo mein de tofu

790 kcal



#### Salada simples de couve e abacate

173 kcal

### Jantar

970 kcal, 87g proteína, 26g carboidratos líquidos, 52g gordura



#### Leite de soja

1 3/4 xícara(s)- 148 kcal



#### Salada simples de folhas mistas

68 kcal



#### Tofu assado

26 2/3 oz- 754 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

2179 kcal ● 185g proteína (34%) ● 107g gordura (44%) ● 88g carboidrato (16%) ● 32g fibra (6%)

### Almoço

935 kcal, 37g proteína, 60g carboidratos líquidos, 54g gordura



#### Amendoins torrados

1/3 xícara(s)- 288 kcal



#### Salada de lentilha com couve

649 kcal

### Jantar

970 kcal, 87g proteína, 26g carboidratos líquidos, 52g gordura



#### Leite de soja

1 3/4 xícara(s)- 148 kcal



#### Salada simples de folhas mistas

68 kcal



#### Tofu assado

26 2/3 oz- 754 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

2193 kcal ● 141g proteína (26%) ● 81g gordura (33%) ● 190g carboidrato (35%) ● 36g fibra (7%)

### Almoço

935 kcal, 37g proteína, 60g carboidratos líquidos, 54g gordura



#### Amendoins torrados

1/3 xícara(s)- 288 kcal



#### Salada de lentilha com couve

649 kcal

### Jantar

985 kcal, 44g proteína, 128g carboidratos líquidos, 25g gordura



#### Chili de lentilhas

290 kcal



#### Pão naan

2 unidade(s)- 524 kcal



#### Leite de soja

2 xícara(s)- 169 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



## Gorduras e óleos

- azeite  
3 oz (mL)
- maionese vegana  
3/4 colher de sopa (11g)
- óleo  
1/4 lbs (mL)
- molho para salada  
3 colher de sopa (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- cebola  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (238g)
- pimentão verde  
2 1/2 colher de sopa, picada (22g)
- alho  
9 1/4 dente(s) (de alho) (28g)
- brócolis congelado  
8 1/2 xícara (774g)
- tomates  
1 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (209g)
- espinafre fresco  
10 oz (284g)
- gengibre fresco  
2/3 oz (20g)
- salsa fresca  
3 ramos (3g)
- folhas de couve  
1 1/4 lbs (570g)
- mistura de legumes congelados  
26 oz (737g)
- tomates inteiros enlatados  
1/3 xícara (80g)

## Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino  
1 g (1g)
- sal  
3 g (3g)
- cominho em pó  
1/4 oz (7g)
- vinagre balsâmico  
1 colher de sopa (mL)
- tempero cajun  
1 colher de chá (2g)
- flocos de pimenta vermelha  
1/2 colher de sopa (3g)
- pó de chili  
1 colher de chá (3g)

## Leguminosas e produtos derivados

- amendoim torrado  
1 xícara (140g)
- tofu firme  
2 lbs (876g)
- grão-de-bico, enlatado  
1 1/2 lata(s) (728g)
- lentilhas, cruas  
2 xícara (416g)
- tofu extra firme  
4 lbs (1776g)
- molho de soja (tamari)  
17 1/3 oz (mL)

## Produtos de panificação

- pão  
3 fatia(s) (96g)
- pão naan  
3 1/2 pedaço(s) (315g)

## Outro

- folhas verdes variadas  
7/8 embalagem (155 g) (133g)
- queijo vegano fatiado  
1 1/2 fatia(s) (30g)
- levedura nutricional  
2 1/3 colher de sopa (9g)
- leite de soja sem açúcar  
5 1/2 xícara(s) (mL)

## Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes  
6 3/4 xícara(s) (mL)
- vinagre de maçã  
1 colher de sopa (mL)
- ramen com sabor oriental  
5/8 pacote com sachê de sabor (50g)

## Frutas e sucos de frutas

- laranja  
2 laranja (308g)
- abacates  
1 1/2 abacate(s) (327g)
- limão  
1 1/2 pequeno (94g)
- suco de limão  
3 1/3 colher de sopa (mL)

## Bebidas

- água  
21 3/4 xícara (mL)
- proteína em pó  
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)

## Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- mistura de arroz temperada  
1 2/3 saqueta (~160 g) (263g)

## Grãos cerealíferos e massas

- seitan  
9 1/3 oz (265g)
- trigoilho bulgur (seco)  
2 3/4 colher de sopa (23g)

## Produtos de nozes e sementes

- sementes de gergelim  
3 1/3 colher de sopa (30g)
  - amêndoas  
3 1/3 colher de sopa, em tiras finas (23g)
-

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Amendoins torrados

1/3 xícara(s) - 307 kcal ● 12g proteína ● 24g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra

Rende 1/3 xícara(s)

**amendoim torrado**

1/3 xícara (49g)



1. A receita não possui instruções.

### Sanduíche básico de tofu

1 1/2 sanduíche(s) - 663 kcal ● 35g proteína ● 32g gordura ● 51g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

**pão**

3 fatia(s) (96g)

**folhas verdes variadas**

1 1/2 oz (43g)

**tomates**

3 fatia média (0,6 cm esp.) (60g)

**queijo vegano fatiado**

1 1/2 fatia(s) (30g)

**maionese vegana**

3/4 colher de sopa (11g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**tofu firme, enxaguado e seco com papel-toalha**

3 fatia(s) (252g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o tofu e cozinhe ambos os lados até dourar.\nTempere o tofu com os temperos de sua preferência.\nMonte o sanduíche usando o pão, maionese vegana, o tofu e os vegetais. Sinta-se à vontade para adicionar quaisquer vegetais ou condimentos de baixa caloria.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

### Pão naan

1 1/2 unidade(s) - 393 kcal ● 13g proteína ● 8g gordura ● 65g carboidrato ● 3g fibra

Rende 1 1/2 unidade(s)

pão naan

1 1/2 pedaço(s) (135g)



1. A receita não possui instruções.

### Sopa de espinafre

540 kcal ● 25g proteína ● 19g gordura ● 46g carboidrato ● 22g fibra



óleo  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**espinafre fresco**  
10 oz (284g)  
**caldo de legumes**  
1 1/2 xícara(s) (mL)  
**cominho em pó**  
1 1/4 colher de chá (3g)  
**cebola, picado**  
1 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (138g)  
**gengibre fresco, picado**  
2 1/2 polegada (2,5 cm) cubo (13g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
5/8 lata(s) (280g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio-alto. Frite a cebola e o gengibre até ficarem macios, cerca de 3-5 minutos. Acrescente o grão-de-bico, o espinafre, o caldo, o cominho e sal a gosto.
2. Leve a ferver, reduza o fogo e cozinhe até as folhas murcharem, cerca de 4-5 minutos.
3. Transfira cuidadosamente a sopa para um liquidificador. Bata até ficar homogêneo. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Tofu básico

6 oz - 257 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**tofu firme**  
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
2 colher de sopa (mL)  
**tofu firme**  
3/4 lbs (340g)

1. Fatie o tofu no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

### Mistura de arroz saborizada

478 kcal ● 14g proteína ● 2g gordura ● 97g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**mistura de arroz temperada**  
5/6 saqueta (~160 g) (132g)

Para todas as 2 refeições:

**mistura de arroz temperada**  
1 2/3 saqueta (~160 g) (263g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s) - 209 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**brócolis congelado**  
3 xícara (273g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
3 pitada (0g)  
**sal**  
3 pitada (1g)  
**brócolis congelado**  
6 xícara (546g)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

### Lo mein de tofu

790 kcal ● 39g proteína ● 37g gordura ● 61g carboidrato ● 14g fibra



**tofu extra firme**  
9 1/3 oz (265g)  
**molho de soja (tamari)**  
1 3/4 colher de chá (mL)  
**água**  
7/8 xícara(s) (mL)  
**azeite**  
3 1/2 colher de chá (mL)  
**mistura de legumes congelados**  
9 1/3 oz (265g)  
**ramen com sabor oriental**  
5/8 pacote com sachê de sabor (50g)

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.

### Salada simples de couve e abacate

173 kcal ● 4g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



**folhas de couve, picado**  
3/8 maço (64g)  
**abacates, picado**  
3/8 abacate(s) (75g)  
**limão, espremido**  
3/8 pequeno (22g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Amendoins torrados

1/3 xícara(s) - 288 kcal ● 11g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**  
5 colher de sopa (46g)

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**  
10 colher de sopa (91g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de lentilha com couve

649 kcal ● 26g proteína ● 31g gordura ● 54g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**lentilhas, cruas**  
6 2/3 colher de sopa (80g)  
**suco de limão**  
5 colher de chá (mL)  
**amêndoas**  
5 colher de chá, em tiras finas (11g)  
**óleo**  
5 colher de chá (mL)  
**folhas de couve**  
2 1/2 xícara, picada (100g)  
**flocos de pimenta vermelha**  
1 colher de chá (2g)  
**água**  
1 2/3 xícara(s) (mL)  
**cominho em pó**  
1 colher de chá (2g)  
**alho, cortado em cubos**  
1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

**lentilhas, cruas**  
13 1/3 colher de sopa (160g)  
**suco de limão**  
1/4 xícara (mL)  
**amêndoas**  
1/4 xícara, em tiras finas (23g)  
**óleo**  
1/4 xícara (mL)  
**folhas de couve**  
5 xícara, picada (200g)  
**flocos de pimenta vermelha**  
1/2 colher de sopa (3g)  
**água**  
3 1/3 xícara(s) (mL)  
**cominho em pó**  
1/2 colher de sopa (4g)  
**alho, cortado em cubos**  
3 1/3 dente(s) (de alho) (10g)

1. Leve a água para ferver e adicione as lentilhas. Cozinhe por 20–25 minutos, verificando ocasionalmente.
2. Enquanto isso, em uma pequena frigideira, adicione óleo, alho, amêndoas, cominho e pimenta vermelha. Refogue por alguns minutos até o alho ficar perfumado e as amêndoas tostadas. Retire e reserve.
3. Escorra as lentilhas e coloque-as em uma tigela com a couve, a mistura de amêndoas e o suco de limão. Misture e sirva.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Seitan com alho e pimenta

799 kcal ● 71g proteína ● 39g gordura ● 38g carboidrato ● 3g fibra



**azeite**  
2 1/3 colher de sopa (mL)  
**cebola**  
1/4 xícara, picada (47g)  
**pimentão verde**  
2 1/3 colher de sopa, picada (22g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de chá, moído (1g)  
**água**  
3 1/2 colher de chá (mL)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**seitan, estilo frango**  
9 1/3 oz (265g)  
**alho, picado fino**  
3 dente(s) (de alho) (9g)

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.

### Brócolis regado com azeite de oliva

2 1/2 xícara(s) - 175 kcal ● 7g proteína ● 11g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 1/2 xícara(s)

**pimenta-do-reino**  
1 1/4 pitada (0g)  
**sal**  
1 1/4 pitada (1g)  
**brócolis congelado**  
2 1/2 xícara (228g)  
**azeite**  
2 1/2 colher de chá (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

### Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 laranja(s)

**laranja**

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de grão-de-bico fácil

467 kcal ● 24g proteína ● 9g gordura ● 50g carboidrato ● 22g fibra



**vinagre balsâmico**

1 colher de sopa (mL)

**vinagre de maçã**

1 colher de sopa (mL)

**grão-de-bico, enlatado, escorrido e  
enxaguado**

1 lata(s) (448g)

**cebola, fatiado finamente**

1/2 pequeno (35g)

**tomates, cortado ao meio**

1 xícara de tomates-cereja (149g)

**salsa fresca, picado**

3 ramos (3g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

### Tofu Cajun

314 kcal ● 22g proteína ● 22g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



**tempero cajun**

1 colher de chá (2g)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

**tofu firme, secar com papel-toalha e  
cortar em cubos**

10 oz (284g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Combine o tofu em cubos, o tempero cajun, o óleo e sal e pimenta em uma assadeira. Misture para cobrir.
3. Asse até ficar crocante, 20-25 minutos. Sirva.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Sopa de lentilha e legumes

647 kcal ● 41g proteína ● 3g gordura ● 91g carboidrato ● 23g fibra



Para uma única refeição:

**lentilhas, cruas**  
9 1/3 colher de sopa (112g)  
**caldo de legumes**  
2 1/3 xícara(s) (mL)  
**folhas de couve**  
56 colher de chá, picada (47g)  
**levedura nutricional**  
3 1/2 colher de chá (4g)  
**alho**  
1 1/6 dente(s) (de alho) (3g)  
**mistura de legumes congelados**  
1 3/4 xícara (236g)

Para todas as 2 refeições:

**lentilhas, cruas**  
56 colher de chá (224g)  
**caldo de legumes**  
4 2/3 xícara(s) (mL)  
**folhas de couve**  
2 1/3 xícara, picada (93g)  
**levedura nutricional**  
2 1/3 colher de sopa (9g)  
**alho**  
2 1/3 dente(s) (de alho) (7g)  
**mistura de legumes congelados**  
3 1/2 xícara (472g)

- Coloque todos os ingredientes em uma panela grande e leve à fervura.  
Deixe cozinhar por 15–20 minutos até que as lentilhas estejam macias.  
Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

### Salada simples de couve e abacate

288 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 12g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**folhas de couve, picado**  
5/8 maço (106g)  
**abacates, picado**  
5/8 abacate(s) (126g)  
**limão, espremido**  
5/8 pequeno (36g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas de couve, picado**  
1 1/4 maço (213g)  
**abacates, picado**  
1 1/4 abacate(s) (251g)  
**limão, espremido**  
1 1/4 pequeno (73g)

- Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
- Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
- Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Leite de soja

1 3/4 xícara(s) - 148 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**leite de soja sem açúcar**  
1 3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

### Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
1 1/2 xícara (45g)  
**molho para salada**  
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
3 xícara (90g)  
**molho para salada**  
3 colher de sopa (mL)

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

### Tofu assado

26 2/3 oz - 754 kcal ● 74g proteína ● 39g gordura ● 18g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**molho de soja (tamari)**  
13 1/3 colher de sopa (mL)  
**sementes de gergelim**  
5 colher de chá (15g)  
**tofu extra firme**  
1 2/3 lbs (756g)  
**gengibre fresco, descascado e ralado**  
1 2/3 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)

Para todas as 2 refeições:

**molho de soja (tamari)**  
1 2/3 xícara (mL)  
**sementes de gergelim**  
3 1/3 colher de sopa (30g)  
**tofu extra firme**  
3 1/3 lbs (1512g)  
**gengibre fresco, descascado e ralado**  
3 1/3 fatias (2,5 cm diâ.) (7g)

1. Seque o tofu com papel-toalha e corte em cubos.
2. Preaqueça o forno a 350°F (175°C) e unte levemente uma assadeira.
3. Aqueça uma pequena frigideira em fogo médio. Torre as sementes de gergelim até ficarem perfumadas, cerca de 1–2 minutos.
4. Em uma tigela grande, misture os cubos de tofu com molho de soja, gengibre e as sementes de gergelim torradas até ficarem bem revestidos.
5. Distribua o tofu na assadeira preparada e asse por 15 minutos. Vire os cubos e continue assando até ficarem firmes e aquecidos por completo, cerca de mais 15 minutos. Sirva.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

### Chili de lentilhas

290 kcal ● 13g proteína ● 6g gordura ● 37g carboidrato ● 9g fibra



**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**lentilhas, cruas**  
2 2/3 colher de sopa (32g)  
**pó de chili**  
1 colher de chá (3g)  
**cominho em pó**  
4 pitada (1g)  
**sal**  
2/3 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1/3 pitada, moído (0g)  
**triguilho bulgur (seco)**  
2 2/3 colher de sopa (23g)  
**caldo de legumes**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**tomates inteiros enlatados, picado**  
1/3 xícara (80g)  
**cebola, picado**  
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)  
**alho, picado finamente**  
2/3 dente(s) (de alho) (2g)

1. Em uma panela grande em fogo médio-alto, combine o óleo, a cebola e o alho e refogue por 5 minutos. Acrescente as lentilhas e o trigo bulgur. Adicione o caldo, os tomates, o chili em pó, o cominho e sal e pimenta a gosto. Leve à fervura, reduza o fogo para baixo e cozinhe por 30 minutos, ou até as lentilhas ficarem macias.

### Pão naan

2 unidade(s) - 524 kcal ● 17g proteína ● 10g gordura ● 87g carboidrato ● 4g fibra

Rende 2 unidade(s)

pão naan

2 pedaço(s) (180g)

1. A receita não possui instruções.



## Leite de soja

2 xícara(s) - 169 kcal ● 14g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 xícara(s)

leite de soja sem açúcar

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## 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.