

# Meal Plan - Dieta vegana para 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 ● 213g proteína (30%) ● 144g gordura (45%) ● 142g carboidrato (20%) ● 37g fibra (5%)

## Almoço

1255 kcal, 57g proteína, 86g carboidratos líquidos, 72g gordura



[Palitos de cenoura assados](#)

138 kcal



[Tofu 'chik'n' com limão e gengibre](#)

21 onça(s) de tofu- 1119 kcal

## Jantar

1225 kcal, 71g proteína, 53g carboidratos líquidos, 70g gordura



[Lentilhas](#)

231 kcal



[Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano](#)

589 kcal



[Sementes de girassol](#)

406 kcal

## Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)

3 1/2 dosador- 382 kcal

**Day 2** 2900 kcal ● 215g proteína (30%) ● 82g gordura (26%) ● 264g carboidrato (36%) ● 62g fibra (9%)

## Almoço

1280 kcal, 49g proteína, 121g carboidratos líquidos, 55g gordura



[Barra de granola rica em proteínas](#)

1 barra(s)- 204 kcal



[Pêssego](#)

3 pêssego(s)- 198 kcal



[Salada de lentilha com couve](#)

876 kcal

## Jantar

1240 kcal, 81g proteína, 140g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Salteado de Chik'n](#)

997 kcal



[Salada mista](#)

242 kcal

## Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)

3 1/2 dosador- 382 kcal

**Day 3** 2900 kcal ● 215g proteína (30%) ● 82g gordura (26%) ● 264g carboidrato (36%) ● 62g fibra (9%)

### Almoço

1280 kcal, 49g proteína, 121g carboidratos líquidos, 55g gordura



**Barra de granola rica em proteínas**

1 barra(s)- 204 kcal



**Pêssego**

3 pêssego(s)- 198 kcal



**Salada de lentilha com couve**

876 kcal

### Jantar

1240 kcal, 81g proteína, 140g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Salteado de Chik'n**

997 kcal



**Salada mista**

242 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**

3 1/2 dosador- 382 kcal

**Day 4** 2862 kcal ● 245g proteína (34%) ● 109g gordura (34%) ● 164g carboidrato (23%) ● 61g fibra (9%)

### Almoço

1255 kcal, 94g proteína, 57g carboidratos líquidos, 62g gordura



**Salada de seitan**

1257 kcal

### Jantar

1225 kcal, 67g proteína, 103g carboidratos líquidos, 45g gordura



**Gyro vegano de seitan**

2 gyro(s)- 831 kcal



**Salada simples com tomates e cenouras**

392 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**

3 1/2 dosador- 382 kcal

**Day 5** 2862 kcal ● 245g proteína (34%) ● 109g gordura (34%) ● 164g carboidrato (23%) ● 61g fibra (9%)

### Almoço

1255 kcal, 94g proteína, 57g carboidratos líquidos, 62g gordura



**Salada de seitan**

1257 kcal

### Jantar

1225 kcal, 67g proteína, 103g carboidratos líquidos, 45g gordura



**Gyro vegano de seitan**

2 gyro(s)- 831 kcal



**Salada simples com tomates e cenouras**

392 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**

3 1/2 dosador- 382 kcal

**Day 6** 2863 kcal ● 234g proteína (33%) ● 83g gordura (26%) ● 241g carboidrato (34%) ● 54g fibra (8%)

### Almoço

1210 kcal, 95g proteína, 85g carboidratos líquidos, 50g gordura



[Seitan com alho e pimenta](#)

1027 kcal



[Purê de batata-doce](#)

183 kcal

### Jantar

1270 kcal, 54g proteína, 152g carboidratos líquidos, 31g gordura



[Lentilhas cremosas com batata-doce](#)

1075 kcal



[Salada simples com tomates e cenouras](#)

196 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)

3 1/2 dosador- 382 kcal

**Day 7** 2863 kcal ● 234g proteína (33%) ● 83g gordura (26%) ● 241g carboidrato (34%) ● 54g fibra (8%)

### Almoço

1210 kcal, 95g proteína, 85g carboidratos líquidos, 50g gordura



[Seitan com alho e pimenta](#)

1027 kcal



[Purê de batata-doce](#)

183 kcal

### Jantar

1270 kcal, 54g proteína, 152g carboidratos líquidos, 31g gordura



[Lentilhas cremosas com batata-doce](#)

1075 kcal



[Salada simples com tomates e cenouras](#)

196 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)

3 1/2 dosador- 382 kcal

# Lista de Compras



## Bebidas

- água  
2 galão (mL)
- proteína em pó  
24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)

## Especiarias e ervas

- sal  
1/2 colher de chá (3g)
- alecrim seco  
4 pitada (1g)
- flocos de pimenta vermelha  
3/4 colher de sopa (4g)
- cominho em pó  
11 g (11g)
- orégano seco  
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
- pimenta-do-reino  
1/4 colher de sopa, moído (2g)

## Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas  
3 xícara (578g)
- tempeh  
6 oz (170g)
- molho de soja (tamari)  
1/2 xícara (mL)
- tofu firme  
1 1/3 lbs (595g)

## Gorduras e óleos

- óleo  
6 1/2 oz (mL)
- azeite  
3 oz (mL)
- molho para salada  
2/3 lbs (mL)

## Sopas, molhos e caldos

- molho Frank's Red Hot  
3 colher de sopa (mL)
- caldo de legumes  
4 2/3 xícara(s) (mL)

## Outro

## Vegetais e produtos vegetais

- cenouras  
13 médio (803g)
- alho  
15 dente(s) (de alho) (45g)
- gengibre fresco  
4 1/2 polegada (2.5 cm) cubo (23g)
- folhas de couve  
6 3/4 xícara, picada (270g)
- pimentão  
3 1/2 médio (417g)
- alface romana (romaine)  
8 corações (4000g)
- tomates  
14 médio inteiro (6 cm diâ.) (1741g)
- cebola roxa  
1 1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (127g)
- pepino  
5/6 pepino (~21 cm) (251g)
- espinafre fresco  
18 2/3 xícara(s) (560g)
- cebola  
3 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (377g)
- pimentão verde  
6 colher de sopa, picada (56g)
- batata-doce  
4 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (910g)

## Grãos cerealíferos e massas

- amido de milho (cornstarch)  
1/4 xícara (36g)
- arroz integral  
1 1/3 xícara (249g)
- seitan  
3 1/2 lbs (1578g)

## Frutas e sucos de frutas

- suco de limão  
1/2 xícara (mL)
- pêssego  
6 médio (~7 cm diâ.) (900g)
- abacates  
1 3/4 abacate(s) (352g)

## Doces

- agave  
1 colher de sopa (21g)

- ranch vegano**  
1/4 lbs (mL)
- tiras veganas chik'n**  
17 1/2 oz (496g)
- levedura nutricional**  
2 1/3 colher de sopa (9g)

### **Produtos de nozes e sementes**

- miolos de girassol**  
2 1/4 oz (64g)
  - sementes de gergelim**  
1 1/2 colher de sopa (14g)
  - amêndoas**  
1/4 xícara, em tiras finas (30g)
  - leite de coco enlatado**  
9 1/4 colher de sopa (mL)
- 

### **Lanches**

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

### **Produtos de panificação**

- pão pita**  
4 pita, média (≈13 cm diâ.) (200g)

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Palitos de cenoura assados

138 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 12g carboidrato ● 5g fibra



**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**alecrim seco**  
4 pitada (1g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**cenouras, descascado**  
6 oz (170g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte as cenouras no sentido do comprimento em tiras longas e finas.
3. Em uma tigela grande, misture as cenouras com todos os outros ingredientes. Misture para envolver.
4. Espalhe uniformemente na assadeira e asse por 20 minutos, até ficarem macias e douradas.
5. Sirva.

### Tofu 'chik'n' com limão e gengibre

21 onça(s) de tofu - 1119 kcal ● 56g proteína ● 65g gordura ● 74g carboidrato ● 4g fibra



Rende 21 onça(s) de tofu

**amido de milho (cornstarch)**

1/4 xícara (36g)

**suco de limão**

3 colher de sopa (mL)

**óleo**

2 1/4 colher de sopa (mL)

**sementes de gergelim**

1 1/2 colher de sopa (14g)

**agave**

1 colher de sopa (21g)

**molho de soja (tamari), dividido**

3 colher de sopa (mL)

**alho, picado fino**

3 dente(s) (de alho) (9g)

**gengibre fresco, descascado e picado**

**fino**

4 1/2 polegada (2.5 cm) cubo (23g)

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

1 1/3 lbs (595g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).

2. Rasgue o tofu em pedaços do tamanho de uma mordida e coloque-os em uma tigela grande. Misture com apenas metade do molho de soja e apenas metade do óleo. Polvilhe um pouco mais da metade do amido de milho sobre o tofu e misture até o tofu ficar totalmente coberto.

3. Coloque o tofu em uma assadeira forrada com papel manteiga e asse até ficar crocante, cerca de 30-35 minutos.

4. Enquanto isso, prepare o molho de limão e gengibre. Misture suco de limão, xarope de agave e o molho de soja restante em uma tigela pequena. Em outra tigela, misture o amido de milho restante com um pouco de água fria até ficar combinado. Reserve ambas as tigelas.

5. Adicione o óleo restante em uma frigideira em fogo médio e junte o gengibre e o alho. Cozinhe até perfumar, 1 minuto.

6. Despeje o molho de limão e leve a ferver e então acrescente a mistura de amido de milho. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 1 minuto.

7. Adicione o tofu e as sementes de gergelim ao molho e mexa até envolver. Sirva.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**barra de granola rica em proteínas**  
1 barra (40g)

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

### Pêssego

3 pêssego(s) - 198 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 36g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**pêssego**  
3 médio (≈7 cm diâ.) (450g)

Para todas as 2 refeições:

**pêssego**  
6 médio (≈7 cm diâ.) (900g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de lentilha com couve

876 kcal ● 35g proteína ● 42g gordura ● 73g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

**lentilhas, cruas**  
1/2 xícara (108g)  
**suco de limão**  
2 1/4 colher de sopa (mL)  
**amêndoas**  
2 1/4 colher de sopa, em tiras finas  
(15g)  
**óleo**  
2 1/4 colher de sopa (mL)  
**folhas de couve**  
3 1/2 xícara, picada (135g)  
**flocos de pimenta vermelha**  
1 colher de chá (2g)  
**água**  
2 1/4 xícara(s) (mL)  
**cominho em pó**  
1 colher de chá (2g)  
**alho, cortado em cubos**  
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)

Para todas as 2 refeições:

**lentilhas, cruas**  
1 xícara (216g)  
**suco de limão**  
1/4 xícara (mL)  
**amêndoas**  
1/4 xícara, em tiras finas (30g)  
**óleo**  
1/4 xícara (mL)  
**folhas de couve**  
6 3/4 xícara, picada (270g)  
**flocos de pimenta vermelha**  
3/4 colher de sopa (4g)  
**água**  
4 1/2 xícara(s) (mL)  
**cominho em pó**  
3/4 colher de sopa (5g)  
**alho, cortado em cubos**  
4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)

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.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Salada de seitan

1257 kcal ● 94g proteína ● 62g gordura ● 57g carboidrato ● 23g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
3 1/2 colher de chá (mL)  
**levedura nutricional**  
3 1/2 colher de chá (4g)  
**molho para salada**  
1/4 xícara (mL)  
**espinafre fresco**  
7 xícara(s) (210g)  
**seitan, esfarelado ou fatiado**  
2/3 lbs (298g)  
**tomates, cortado ao meio**  
21 tomatinhos (357g)  
**abacates, picado**  
7/8 abacate(s) (176g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
2 1/3 colher de sopa (mL)  
**levedura nutricional**  
2 1/3 colher de sopa (9g)  
**molho para salada**  
1/2 xícara (mL)  
**espinafre fresco**  
14 xícara(s) (420g)  
**seitan, esfarelado ou fatiado**  
1 1/3 lbs (595g)  
**tomates, cortado ao meio**  
42 tomatinhos (714g)  
**abacates, picado**  
1 3/4 abacate(s) (352g)

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 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Seitan com alho e pimenta

1027 kcal ● 92g proteína ● 50g gordura ● 49g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
3 colher de sopa (mL)  
**cebola**  
6 colher de sopa, picada (60g)  
**pimentão verde**  
3 colher de sopa, picada (28g)  
**pimenta-do-reino**  
3 pitada, moído (1g)  
**água**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**seitan, estilo frango**  
3/4 lbs (340g)  
**alho, picado fino**  
3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
6 colher de sopa (mL)  
**cebola**  
3/4 xícara, picada (120g)  
**pimentão verde**  
6 colher de sopa, picada (56g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa, moído (2g)  
**água**  
3 colher de sopa (mL)  
**sal**  
3 pitada (2g)  
**seitan, estilo frango**  
1 1/2 lbs (680g)  
**alho, picado fino**  
7 1/2 dente(s) (de alho) (23g)

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.

### Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**batata-doce**  
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

Para todas as 2 refeições:

**batata-doce**  
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



**água**  
1 1/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
2/3 pitada (0g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1/3 xícara (64g)

- 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.

### Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

589 kcal ● 36g proteína ● 38g gordura ● 14g carboidrato ● 12g fibra



**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**molho Frank's Red Hot**  
3 colher de sopa (mL)  
**tempeh, picado grosseiramente**  
6 oz (170g)  
**ranch vegano**  
3 colher de sopa (mL)

- Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
- Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
- Sirva o tempeh com ranch vegano.

### Sementes de girassol

406 kcal ● 19g proteína ● 32g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



**miolos de girassol**  
2 1/4 oz (64g)

- A receita não possui instruções.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Salteado de Chik'n

997 kcal ● 72g proteína ● 17g gordura ● 120g carboidrato ● 19g fibra



Para uma única refeição:

**arroz integral**  
2/3 xícara (125g)  
**água**  
1 1/3 xícara(s) (mL)  
**molho de soja (tamari)**  
3 colher de sopa (mL)  
**tiras veganas chik'n**  
1/2 lbs (248g)  
**pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas**  
1 3/4 médio (208g)  
**cenouras, cortado em tiras finas**  
3 1/2 pequeno (14 cm) (175g)

Para todas as 2 refeições:

**arroz integral**  
1 1/3 xícara (249g)  
**água**  
2 1/2 xícara(s) (mL)  
**molho de soja (tamari)**  
6 colher de sopa (mL)  
**tiras veganas chik'n**  
17 1/2 oz (496g)  
**pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas**  
3 1/2 médio (417g)  
**cenouras, cortado em tiras finas**  
7 pequeno (14 cm) (350g)

1. Prepare o arroz e a água conforme as instruções da embalagem (ajuste a quantidade de água se necessário) e reserve.
2. Enquanto isso, coloque as cenouras, as tiras de pimentão e um pequeno jato de água em uma panela em fogo médio. Cozinhe, mexendo frequentemente, até os vegetais soltarem vapor e amaciarem levemente. Adicione as tiras de chik'n e cozinhe até que estejam bem cozidas (verifique as instruções da embalagem para mais detalhes).
3. Adicione o arroz integral e o molho de soja à panela e misture. Aqueça por alguns minutos e sirva.

### Salada mista

242 kcal ● 9g proteína ● 8g gordura ● 20g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

**alface romana (romaine), ralado**  
1 corações (500g)  
**tomates, em cubos**  
1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)  
**molho para salada**  
2 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado**  
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)  
**pepino, fatiado ou em cubos**  
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)  
**cenouras, descascado e ralado ou fatiado**  
1 pequeno (14 cm) (50g)

Para todas as 2 refeições:

**alface romana (romaine), ralado**  
2 corações (1000g)  
**tomates, em cubos**  
2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)  
**molho para salada**  
4 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado**  
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)  
**pepino, fatiado ou em cubos**  
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)  
**cenouras, descascado e ralado ou fatiado**  
2 pequeno (14 cm) (100g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Gyro vegano de seitan

2 gyro(s) - 831 kcal ● 51g proteína ● 32g gordura ● 75g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**cominho em pó**  
1/4 colher de sopa (1g)  
**orégano seco**  
1/3 colher de chá, folhas (0g)  
**óleo**  
3 colher de chá (mL)  
**cebola roxa**  
4 fatia, fina (36g)  
**pão pita**  
2 pita, média (≈13 cm diâ.) (100g)  
**ranch vegano**  
2 colher de sopa (mL)  
**tomates, fatiado finamente**  
2/3 tomate româ (53g)  
**seitan, fatiado finamente**  
1/3 lbs (151g)  
**pepino, fatiado finamente**  
1/6 pepino (≈21 cm) (50g)

Para todas as 2 refeições:

**cominho em pó**  
1/2 colher de sopa (3g)  
**orégano seco**  
1/4 colher de sopa, folhas (1g)  
**óleo**  
2 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa**  
8 fatia, fina (72g)  
**pão pita**  
4 pita, média (≈13 cm diâ.) (200g)  
**ranch vegano**  
4 colher de sopa (mL)  
**tomates, fatiado finamente**  
1 1/3 tomate româ (107g)  
**seitan, fatiado finamente**  
2/3 lbs (302g)  
**pepino, fatiado finamente**  
1/3 pepino (≈21 cm) (100g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o seitan e cozinhe até ficar crocante em alguns pontos, cerca de 4–6 minutos. Tempere com orégano, cominho, sal e pimenta e cozinhe, mexendo frequentemente, até ficar perfumado, cerca de 1 minuto.
2. Cubra as pitas com seitan, pepino, cebola e tomate. Regue com molho ranch vegano. Enrole e sirva.

### Salada simples com tomates e cenouras

392 kcal ● 15g proteína ● 13g gordura ● 28g carboidrato ● 26g fibra



Para uma única refeição:

**molho para salada**  
3 colher de sopa (mL)  
**cenouras, fatiado**  
1 médio (61g)  
**alface romana (romaine), picado grosso**  
2 corações (1000g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para salada**  
6 colher de sopa (mL)  
**cenouras, fatiado**  
2 médio (122g)  
**alface romana (romaine), picado grosso**  
4 corações (2000g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (492g)

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

### Lentilhas cremosas com batata-doce

1075 kcal ● 47g proteína ● 25g gordura ● 138g carboidrato ● 27g fibra



Para uma única refeição:

**lentilhas, cruas**  
3/4 xícara (149g)  
**caldo de legumes**  
2 1/3 xícara(s) (mL)  
**espinafre fresco**  
2 1/3 xícara(s) (70g)  
**leite de coco enlatado**  
1/4 xícara (mL)  
**óleo**  
1 3/4 colher de chá (mL)  
**cominho em pó**  
1 colher de chá (2g)  
**cebola, cortado em cubos**  
1 1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (128g)  
**batata-doce, picado em pedaços do tamanho de uma mordida**  
1 1/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (245g)

Para todas as 2 refeições:

**lentilhas, cruas**  
1 1/2 xícara (298g)  
**caldo de legumes**  
4 2/3 xícara(s) (mL)  
**espinafre fresco**  
4 2/3 xícara(s) (140g)  
**leite de coco enlatado**  
9 1/3 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
3 1/2 colher de chá (mL)  
**cominho em pó**  
1 3/4 colher de chá (3g)  
**cebola, cortado em cubos**  
2 1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (257g)  
**batata-doce, picado em pedaços do tamanho de uma mordida**  
2 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (490g)

1. Em uma panela para sopas, aqueça o óleo em fogo médio e adicione a cebola picada. Refogue por cerca de 5 minutos, até dourar e ficar macia.
2. Adicione a batata-doce, as lentilhas, o cominho e o caldo. Tempere com sal e pimenta a gosto. Tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 20 minutos.
3. Quando as lentilhas e a batata-doce estiverem macias, acrescente o espinafre e o leite de coco à panela e mexa. Deixe cozinhar mais alguns minutos, sem tampar.
4. Sirva.

### Salada simples com tomates e cenouras

196 kcal ● 8g proteína ● 6g gordura ● 14g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**molho para salada**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**cenouras, fatiado**  
1/2 médio (31g)  
**alface romana (romaine), picado grosseiramente**  
1 corações (500g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para salada**  
3 colher de sopa (mL)  
**cenouras, fatiado**  
1 médio (61g)  
**alface romana (romaine), picado grosseiramente**  
2 corações (1000g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

### Shake de proteína

3 1/2 dosador - 382 kcal ● 85g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**proteína em pó**

3 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(109g)

**água**

3 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

**proteína em pó**

24 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(760g)

**água**

24 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.