

# Meal Plan - Dieta vegana para jejum intermitente de 3300 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** 3258 kcal ● 217g proteína (27%) ● 75g gordura (21%) ● 376g carboidrato (46%) ● 53g fibra (7%)

## Almoço

1365 kcal, 56g proteína, 224g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Espaguete com almôndegas vegetarianas**  
1106 kcal



**Suco de fruta**  
2 1/4 copo(s)- 258 kcal

## Jantar

1460 kcal, 65g proteína, 148g carboidratos líquidos, 54g gordura



**Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias**  
910 kcal



**Sementes de abóbora**  
548 kcal

## Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
4 dosador- 436 kcal

**Day 2** 3313 kcal ● 247g proteína (30%) ● 106g gordura (29%) ● 218g carboidrato (26%) ● 124g fibra (15%)

## Almoço

1450 kcal, 74g proteína, 70g carboidratos líquidos, 82g gordura



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



**Tigela asiática low carb com tofu**  
982 kcal

## Jantar

1425 kcal, 77g proteína, 143g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Sopa de feijão-preto com salsa**  
1286 kcal



**Salada de tomate e pepino**  
141 kcal

## Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
4 dosador- 436 kcal

**Day 3** 3286 kcal ● 246g proteína (30%) ● 116g gordura (32%) ● 241g carboidrato (29%) ● 73g fibra (9%)

### Almoço

1410 kcal, 59g proteína, 140g carboidratos líquidos, 52g gordura



**Tacos de chouriço vegano**  
4 taco(s)- 1273 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
136 kcal

### Jantar

1440 kcal, 90g proteína, 97g carboidratos líquidos, 62g gordura



**Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira**  
1199 kcal



**Salada mista**  
242 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
4 dosador- 436 kcal

**Day 4** 3252 kcal ● 234g proteína (29%) ● 105g gordura (29%) ● 288g carboidrato (35%) ● 55g fibra (7%)

### Almoço

1385 kcal, 96g proteína, 123g carboidratos líquidos, 48g gordura



**Tofu assado**  
28 oz- 792 kcal



**Salada de tomate e pepino**  
141 kcal



**Cuscuz**  
452 kcal

### Jantar

1430 kcal, 41g proteína, 161g carboidratos líquidos, 54g gordura



**Pizzas de portobello com queijo (veganas)**  
6 chapéu(s) de cogumelo- 874 kcal



**Suco de fruta**  
2 1/4 copo(s)- 258 kcal



**Salada simples com aipo, pepino e tomate**  
299 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
4 dosador- 436 kcal

**Day 5** 3298 kcal ● 281g proteína (34%) ● 93g gordura (25%) ● 268g carboidrato (32%) ● 67g fibra (8%)

### Almoço

1460 kcal, 64g proteína, 172g carboidratos líquidos, 35g gordura



**Cassoulet de feijão branco**  
1347 kcal



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
113 kcal

### Jantar

1400 kcal, 120g proteína, 93g carboidratos líquidos, 56g gordura



**Lentilhas**  
260 kcal



**Seitan com alho e pimenta**  
1141 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
4 dosador- 436 kcal

**Day 6** 3257 kcal ● 229g proteína (28%) ● 69g gordura (19%) ● 377g carboidrato (46%) ● 54g fibra (7%)

### Almoço

1450 kcal, 85g proteína, 138g carboidratos líquidos, 53g gordura



[Wrap vegano simples](#)  
3 wrap(s)- 1279 kcal



[Salada simples de folhas mistas](#)  
170 kcal

### Jantar

1375 kcal, 47g proteína, 235g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Salada mista](#)  
182 kcal



[Massa com molho pronto](#)  
1191 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)  
4 dosador- 436 kcal

---

### Day 7

3257 kcal ● 229g proteína (28%) ● 69g gordura (19%) ● 377g carboidrato (46%) ● 54g fibra (7%)

### Almoço

1450 kcal, 85g proteína, 138g carboidratos líquidos, 53g gordura



[Wrap vegano simples](#)  
3 wrap(s)- 1279 kcal



[Salada simples de folhas mistas](#)  
170 kcal

### Jantar

1375 kcal, 47g proteína, 235g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Salada mista](#)  
182 kcal



[Massa com molho pronto](#)  
1191 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)  
4 dosador- 436 kcal

# Lista de Compras



## Bebidas

- proteína em pó  
28 concha (1/3 xícara cada) (868g)
- água  
29 1/2 xícara (mL)

## Grãos cerealíferos e massas

- couscous instantâneo, saborizado  
1 1/2 caixa (165 g) (260g)
- massa seca crua  
1 1/2 lbs (722g)
- seitan  
13 1/3 oz (378g)

## Gorduras e óleos

- óleo  
1/4 lbs (mL)
- molho para salada  
13 oz (mL)
- azeite  
1 3/4 oz (mL)

## Especiarias e ervas

- cominho em pó  
2 colher de chá (4g)
- vinagre balsâmico  
1 colher de sopa (mL)
- orégano seco  
1/4 colher de sopa, moído (1g)
- alho em pó  
1/4 colher de sopa (2g)
- sal  
1/3 colher de chá (2g)
- pimenta-do-reino  
1/2 colher de chá, moído (1g)

## Frutas e sucos de frutas

- suco de limão  
1 1/4 colher de chá (mL)
- suco de fruta  
36 fl oz (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- pepino  
3 1/4 pepino (≈21 cm) (966g)

## Leguminosas e produtos derivados

- grão-de-bico, enlatado  
2 lata(s) (821g)
- feijão-preto  
2 1/2 lata(s) (1097g)
- molho de soja (tamari)  
3/4 lbs (mL)
- tofu firme  
3/4 lbs (354g)
- feijão refrito  
2/3 lata (~450 g) (296g)
- tofu extra firme  
1 3/4 lbs (794g)
- lentilhas, cruas  
6 colher de sopa (72g)
- feijão branco, enlatado  
1 3/4 lata(s) (768g)
- homus  
3/4 xícara (180g)

## Produtos de nozes e sementes

- sementes de abóbora torradas, sem sal  
3/4 xícara (89g)
- sementes de gergelim  
2/3 oz (23g)

## Sopas, molhos e caldos

- molho para macarrão  
2 pote (680 g) (1259g)
- caldo de legumes  
2 3/4 xícara(s) (mL)
- salsa (molho)  
1 1/4 xícara (325g)
- vinagre de maçã  
1 colher de sopa (mL)

## Outro

- almôndegas veganas congeladas  
5 almôndega(s) (150g)
- couve-flor ralada congelada  
2 xícara, preparada (319g)
- chouriço de soja  
1/2 lbs (227g)
- folhas verdes variadas  
4 1/4 embalagem (155 g) (653g)
- tempero italiano  
1 1/4 colher de chá (5g)

- tomates**  
8 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (1069g)
- salsa fresca**  
6 1/3 ramos (6g)
- cebola roxa**  
1 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (139g)
- cebola**  
3 médio (diâ. 6,5 cm) (317g)
- brócolis**  
3 3/4 xícara, picado (341g)
- alho**  
10 dente(s) (de alho) (30g)
- gengibre fresco**  
1/3 oz (9g)
- pimenta jalapeño**  
2/3 pimenta(s) (9g)
- cenouras**  
8 2/3 médio (530g)
- batatas**  
2 1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (230g)
- alface romana (romaine)**  
2 1/2 corações (1250g)
- chapéu de portobello**  
6 peça inteira (846g)
- aipo cru**  
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (163g)
- pimentão verde**  
1/4 xícara, picada (31g)

- linguiça vegana**  
2 1/2 salsicha (250g)
- queijo vegano ralado**  
1 1/2 xícara (168g)
- Fatias tipo deli à base de plantas**  
42 fatias (437g)

## Produtos lácteos e ovos

- creme azedo**  
5 colher de sopa (60g)

## Produtos de panificação

- tortilhas de milho**  
8 tortilha, média ( $\approx$ 15 cm diâ.) (208g)
- tortilhas de farinha**  
6 tortilha ( $\approx$ 25 cm diâ.) (432g)

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Espaguete com almôndegas vegetarianas

1106 kcal ● 52g proteína ● 18g gordura ● 167g carboidrato ● 18g fibra



**molho para macarrão**  
3/8 pote (680 g) (280g)  
**massa seca crua**  
6 2/3 oz (190g)  
**almôndegas veganas congeladas**  
5 almôndega(s) (150g)

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

## Suco de fruta

2 1/4 copo(s) - 258 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 57g carboidrato ● 1g fibra

Rende 2 1/4 copo(s)

**suco de fruta**  
18 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.



## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

### 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!

### Tigela asiática low carb com tofu

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



### 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)

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.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 3

### Tacos de chouriço vegano

4 taco(s) - 1273 kcal ● 57g proteína ● 43g gordura ● 132g carboidrato ● 33g fibra



Rende 4 taco(s)

**tortilhas de milho**

8 tortilha, média ( $\approx 15$  cm diâ.) (208g)

**feijão refrito**

2/3 lata (~450 g) (296g)

**óleo**

1/4 colher de sopa (mL)

**cebola, cortado em cubinhos**

1/3 pequeno (23g)

**chouriço de soja, com a tripa removida**

1/2 lbs (227g)

**pimenta jalapeño, sem sementes e**

**picado**

2/3 pimenta(s) (9g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione a cebola picada e o jalapeño, e cozinhe por cerca de 10 minutos.
2. Adicione o chouriço de soja e cozinhe por cerca de 5 minutos, até começar a dourar.
3. Enquanto isso, coloque os feijões refritos em uma panela e cozinhe em fogo baixo até aquecer.
4. Empilhe duas tortillas para cada taco e espalhe os feijões sobre as tortillas. Cubra com a mistura de chouriço de soja.
5. Sirva.
6. Dica de preparação: divida a mistura de chouriço e os feijões refritos em recipientes herméticos separados e guarde na geladeira. Quando for comer, aqueça a mistura de chouriço e os feijões no fogão (ou no micro-ondas), coloque nas tortillas e sirva.

### Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



**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.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 4

### Tofu assado

28 oz - 792 kcal ● 77g proteína ● 41g gordura ● 19g carboidrato ● 9g fibra



Rende 28 oz

**molho de soja (tamari)**  
14 colher de sopa (mL)  
**sementes de gergelim**  
1 3/4 colher de sopa (16g)  
**tofu extra firme**  
1 3/4 lbs (794g)  
**gengibre fresco, descascado e ralado**  
1 3/4 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)

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.

### Salada de tomate e pepino

141 kcal ● 3g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



**molho para salada**  
2 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1/2 pequeno (35g)  
**pepino, fatiado finamente**  
1/2 pepino (~21 cm) (151g)  
**tomates, fatiado finamente**  
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

### Cuscuz

452 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 89g carboidrato ● 6g fibra



**couscous instantâneo, saborizado**  
3/4 caixa (165 g) (123g)

1. Siga as instruções da embalagem.

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 5

### Cassoulet de feijão branco

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



**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)

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.

### Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



**folhas verdes variadas**  
2 1/4 xícara (68g)  
**tomates**  
6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)  
**molho para salada**  
2 1/4 colher de sopa (mL)

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

## Almoço 6 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Wrap vegano simples

3 wrap(s) - 1279 kcal ● 81g proteína ● 41g gordura ● 128g carboidrato ● 19g fibra



Para uma única refeição:

**Fatias tipo deli à base de plantas**  
21 fatias (218g)  
**tortilhas de farinha**  
3 tortilha (~25 cm diâ.) (216g)  
**folhas verdes variadas**  
1 1/2 xícara (45g)  
**tomates**  
6 fatia(s), fina/pequena (90g)  
**homus**  
6 colher de sopa (90g)

Para todas as 2 refeições:

**Fatias tipo deli à base de plantas**  
42 fatias (437g)  
**tortilhas de farinha**  
6 tortilha (~25 cm diâ.) (432g)  
**folhas verdes variadas**  
3 xícara (90g)  
**tomates**  
12 fatia(s), fina/pequena (180g)  
**homus**  
3/4 xícara (180g)

1. Espalhe homus sobre a tortilla. Cubra a tortilla com fatias deli à base de plantas, folhas verdes e tomates. Tempere com um pouco de sal/pimenta.

2. Enrole e sirva.

### Salada simples de folhas mistas

170 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
3 3/4 xícara (113g)  
**molho para salada**  
1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
7 1/2 xícara (225g)  
**molho para salada**  
1/2 xícara (mL)

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

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

910 kcal ● 38g proteína ● 11g gordura ● 141g carboidrato ● 25g fibra



#### couscous instantâneo, saborizado

5/6 caixa (165 g) (137g)

#### óleo

3/8 colher de chá (mL)

#### cominho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

#### suco de limão

1 1/4 colher de chá (mL)

#### pepino, picado

3/8 pepino (~21 cm) (125g)

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

5/6 lata(s) (373g)

#### tomates, picado

5/6 tomate romã (67g)

#### salsa fresca, picado

3 1/3 ramos (3g)

1. Aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture o grão-de-bico com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma assadeira e asse por 15 minutos. Reserve quando pronto.

2. Enquanto isso, cozinhe o cuscuz conforme as instruções da embalagem. Quando o cuscuz estiver pronto e tiver esfriado um pouco, misture a salsa.

3. Monte o bowl com cuscuz, grão-de-bico assado, pepino e tomates. Regue com suco de limão por cima e sirva.

### Sementes de abóbora

548 kcal ● 26g proteína ● 44g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



#### sementes de abóbora torradas, sem sal

3/4 xícara (89g)

1. A receita não possui  
instruções.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

### Sopa de feijão-preto com salsa

1286 kcal ● 74g proteína ● 16g gordura ● 129g carboidrato ● 82g fibra



#### caldo de legumes

2 xícara(s) (mL)

#### feijão-preto

2 1/2 lata(s) (1097g)

#### cominho em pó

1 1/4 colher de chá (3g)

#### creme azedo

5 colher de sopa (60g)

#### salsa (molho), com pedaços

1 1/4 xícara (325g)

1. Em um processador elétrico de alimentos ou liquidificador, Combine os feijões, o caldo, a salsa e o cominho. Bata até obter uma textura relativamente lisa.
2. Aqueça a mistura de feijão em uma panela em fogo médio até aquecer completamente.
3. Cubra com creme azedo ao servir.

### Salada de tomate e pepino

141 kcal ● 3g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



#### molho para salada

2 colher de sopa (mL)

#### cebola roxa, fatiado finamente

1/2 pequeno (35g)

#### pepino, fatiado finamente

1/2 pepino (~21 cm) (151g)

#### tomates, fatiado finamente

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 3

### Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

1199 kcal ● 82g proteína ● 54g gordura ● 77g carboidrato ● 20g fibra



**óleo**  
5 colher de chá (mL)  
**tempero italiano**  
1 1/4 colher de chá (5g)  
**cenouras, fatiado**  
2 1/2 médio (153g)  
**brócolis, picado**  
2 1/2 xícara, picado (228g)  
**linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida**  
2 1/2 salsicha (250g)  
**batatas, cortado em gomos**  
2 1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (230g)

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.

### Salada mista

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



**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)

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 4 ↗

Comer em dia 4

### Pizzas de portobello com queijo (veganas)

6 chapéu(s) de cogumelo - 874 kcal ● 27g proteína ● 42g gordura ● 75g carboidrato ● 22g fibra



Rende 6 chapéu(s) de cogumelo

**molho para macarrão**

3/4 xícara (195g)

**azeite**

1/4 colher de sopa (mL)

**queijo vegano ralado**

1 1/2 xícara (168g)

**óregano seco**

1/4 colher de sopa, moído (1g)

**alho em pó**

1/4 colher de sopa (2g)

**chapéu de portobello, talos removidos**

6 peça inteira (846g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel alumínio, untando-o com azeite.
2. Coloque os chapéus dos cogumelos na assadeira com o lado superior virado para baixo e coloque o molho de tomate em cada chapéu de forma uniforme.
3. Cubra cada um com o queijo e os temperos.
4. Asse por 25 minutos, até o queijo derreter.

### Suco de fruta

2 1/4 copo(s) - 258 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 57g carboidrato ● 1g fibra

Rende 2 1/4 copo(s)

**suco de fruta**

18 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.



### Salada simples com aipo, pepino e tomate

299 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 30g carboidrato ● 9g fibra



**molho para salada**

1/4 xícara (mL)

**aipo cru, picado**

2 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (93g)

**folhas verdes variadas**

1 1/6 embalagem (155 g) (181g)

**pepino, fatiado**

1 1/6 pepino (~21 cm) (351g)

**tomates, cortado em cubinhos**

1 1/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (144g)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 5

### Lentilhas

260 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



**água**  
1 1/2 xícara(s) (mL)  
**sal**  
3/4 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
6 colher de sopa (72g)

- 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.

### Seitan com alho e pimenta

1141 kcal ● 102g proteína ● 55g gordura ● 55g carboidrato ● 4g fibra



**azeite**  
3 1/3 colher de sopa (mL)  
**cebola**  
6 2/3 colher de sopa, picada (67g)  
**pimentão verde**  
3 1/3 colher de sopa, picada (31g)  
**pimenta-do-reino**  
3 1/3 pitada, moído (1g)  
**água**  
5 colher de chá (mL)  
**sal**  
1 2/3 pitada (1g)  
**seitan, estilo frango**  
13 1/3 oz (378g)  
**alho, picado fino**  
4 dente(s) (de alho) (12g)

- Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
- Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
- Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
- 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.
- Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

## Jantar 6 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Salada mista

182 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

**alface romana (romaine), ralado**  
3/4 corações (375g)  
**tomates, em cubos**  
3/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.)  
(68g)  
**molho para salada**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado**  
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)  
**pepino, fatiado ou em cubos**  
1/6 pepino (≈21 cm) (56g)  
**cenouras, descascado e ralado ou fatiado**  
3/4 pequeno (14 cm) (38g)

Para todas as 2 refeições:

**alface romana (romaine), ralado**  
1 1/2 corações (750g)  
**tomates, em cubos**  
1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)  
(137g)  
**molho para salada**  
3 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado**  
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)  
**pepino, fatiado ou em cubos**  
3/8 pepino (≈21 cm) (113g)  
**cenouras, descascado e ralado ou fatiado**  
1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)

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.

### Massa com molho pronto

1191 kcal ● 41g proteína ● 9g gordura ● 220g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

**massa seca crua**  
9 1/3 oz (266g)  
**molho para macarrão**  
5/8 pote (680 g) (392g)

Para todas as 2 refeições:

**massa seca crua**  
18 2/3 oz (532g)  
**molho para macarrão**  
1 1/6 pote (680 g) (784g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

### Shake de proteína

4 dosador - 436 kcal ● 97g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**proteína em pó**

4 concha (1/3 xícara cada) (124g)

**água**

4 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

**proteína em pó**

28 concha (1/3 xícara cada) (868g)

**água**

28 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.