

Meal Plan - Dieta vegana alta em proteína de 1800 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 1830 kcal ● 163g proteína (36%) ● 57g gordura (28%) ● 132g carboidrato (29%) ● 36g fibra (8%)

Café da manhã

245 kcal, 7g proteína, 18g carboidratos líquidos, 14g gordura



Purê de maçã
57 kcal



Pistaches
188 kcal

Lanches

210 kcal, 4g proteína, 22g carboidratos líquidos, 11g gordura



Nozes
1/8 xícara(s)- 87 kcal



Chips assados
12 salgadinho(s)- 122 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

455 kcal, 19g proteína, 33g carboidratos líquidos, 23g gordura



Chili vegano com 'carne'
218 kcal



Salada simples de folhas mistas
237 kcal

Jantar

485 kcal, 36g proteína, 56g carboidratos líquidos, 7g gordura



Lentilhas
231 kcal



Hambúrguer vegetal
2 hambúrguer- 254 kcal

Day 2 1813 kcal ● 163g proteína (36%) ● 65g gordura (32%) ● 110g carboidrato (24%) ● 34g fibra (8%)

Café da manhã

245 kcal, 7g proteína, 18g carboidratos líquidos, 14g gordura



Purê de maçã
57 kcal



Pistaches
188 kcal

Lanches

210 kcal, 4g proteína, 22g carboidratos líquidos, 11g gordura



Nozes
1/8 xícara(s)- 87 kcal



Chips assados
12 salgadinho(s)- 122 kcal

Almoço

455 kcal, 19g proteína, 33g carboidratos líquidos, 23g gordura



Chili vegano com 'carne'
218 kcal



Salada simples de folhas mistas
237 kcal

Jantar

470 kcal, 36g proteína, 33g carboidratos líquidos, 16g gordura



Tempeh básico
4 oz- 295 kcal



Lentilhas
174 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Day 3 1800 kcal ● 190g proteína (42%) ● 68g gordura (34%) ● 77g carboidrato (17%) ● 30g fibra (7%)

Café da manhã

255 kcal, 9g proteína, 35g carboidratos líquidos, 9g gordura



Iogurte de leite de soja
1 pote- 136 kcal



Barra de granola pequena
1 barra(s)- 119 kcal

Almoço

435 kcal, 42g proteína, 11g carboidratos líquidos, 19g gordura



Farelos veganos
2 xícara(s)- 292 kcal



Brócolis assado com levedura nutricional
1 1/3 xícara(s)- 143 kcal

Lanches

455 kcal, 33g proteína, 18g carboidratos líquidos, 25g gordura



Melancia
4 oz- 41 kcal



Sementes de girassol
180 kcal



Tofu assado
10 2/3 oz- 302 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Day 4

1800 kcal ● 190g proteína (42%) ● 68g gordura (34%) ● 77g carboidrato (17%) ● 30g fibra (7%)

Café da manhã

255 kcal, 9g proteína, 35g carboidratos líquidos, 9g gordura



Logurte de leite de soja
1 pote- 136 kcal



Barra de granola pequena
1 barra(s)- 119 kcal

Lanches

220 kcal, 10g proteína, 11g carboidratos líquidos, 14g gordura



Melancia
4 oz- 41 kcal



Sementes de girassol
180 kcal

Almoço

435 kcal, 42g proteína, 11g carboidratos líquidos, 19g gordura



Farelos veganos
2 xícara(s)- 292 kcal



Brócolis assado com levedura nutricional
1 1/3 xícara(s)- 143 kcal

Jantar

455 kcal, 33g proteína, 18g carboidratos líquidos, 25g gordura



Tofu assado
10 2/3 oz- 302 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Day 5

1795 kcal ● 166g proteína (37%) ● 60g gordura (30%) ● 124g carboidrato (28%) ● 24g fibra (5%)

Café da manhã

255 kcal, 11g proteína, 20g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Morangos
1 xícara(s)- 52 kcal

Almoço

405 kcal, 24g proteína, 34g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salada simples de folhas mistas
102 kcal



Tenders de chik'n crocantes
5 1/3 tender(es)- 305 kcal

Jantar

510 kcal, 28g proteína, 48g carboidratos líquidos, 20g gordura



Nuggets Chik'n
9 nuggets- 496 kcal



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Lanches

185 kcal, 7g proteína, 19g carboidratos líquidos, 6g gordura



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal



Tiras de pimentão e homus
128 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Day 6

1795 kcal ● 166g proteína (37%) ● 60g gordura (30%) ● 124g carboidrato (28%) ● 24g fibra (5%)

Café da manhã

255 kcal, 11g proteína, 20g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Morangos

1 xícara(s)- 52 kcal

Almoço

405 kcal, 24g proteína, 34g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salada simples de folhas mistas

102 kcal



Tenders de chik'n crocantes

5 1/3 tender(es)- 305 kcal

Lanches

185 kcal, 7g proteína, 19g carboidratos líquidos, 6g gordura



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal



Tiras de pimentão e homus

128 kcal

Jantar

510 kcal, 28g proteína, 48g carboidratos líquidos, 20g gordura



Nuggets Chik'n

9 nuggets- 496 kcal



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Day 7

1784 kcal ● 174g proteína (39%) ● 57g gordura (29%) ● 110g carboidrato (25%) ● 35g fibra (8%)

Café da manhã

255 kcal, 11g proteína, 20g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Morangos

1 xícara(s)- 52 kcal

Lanches

185 kcal, 7g proteína, 19g carboidratos líquidos, 6g gordura



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal



Tiras de pimentão e homus

128 kcal

Almoço

425 kcal, 31g proteína, 51g carboidratos líquidos, 7g gordura



Salteado de Chik'n

427 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Jantar

480 kcal, 29g proteína, 16g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada de edamame e beterraba

86 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

393 kcal

Lista de Compras



Bebidas

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

Frutas e sucos de frutas

- purê de maçã
2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)
- melancia
8 oz (227g)
- morangos
3 xícara, inteira (432g)
- Toranja
1 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (498g)

Produtos de nozes e sementes

- pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)
- nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)
- sementes de gergelim
4 colher de chá (12g)
- miolos de girassol
2 oz (57g)

Especiarias e ervas

- sal
1 pitada (1g)
- cominho em pó
2 pitada (1g)
- pó de chili
2 pitada (1g)

Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas
3/4 xícara (136g)
- carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 1/2 embalagem (340 g) (485g)
- feijão-vermelho (kidney beans)
1/4 lata (112g)
- tempeh
1/2 lbs (227g)
- molho de soja (tamari)
1/2 lbs (mL)
- tofu extra firme
1 1/3 lbs (605g)

Gorduras e óleos

- óleo
1 1/2 oz (mL)
- molho para salada
1 1/3 xícara (mL)
- vinagrete balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)

Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes
1/4 xícara(s) (mL)
- molho Frank's Red Hot
2 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- cebola
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
- tomates cozidos enlatados
1/4 lata (~410 g) (101g)
- alho
3/4 dente(s) (de alho) (2g)
- pimentão
3 1/2 médio (417g)
- gengibre fresco
1 1/3 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)
- tomates
1 xícara de tomates-cereja (149g)
- brócolis
2 2/3 xícara, picado (243g)
- ketchup
1/2 xícara (122g)
- aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
- cenouras
1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)
- edamame congelado, sem casca
4 colher de sopa (30g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
1 beterraba(s) (50g)

Lanches

- barrinha de granola pequena
2 barra (50g)
- barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)

Grãos cerealíferos e massas

homus
3/4 xícara (183g)

arroz integral
1/4 xícara (53g)

Outro

- hambúrguer vegetal**
2 hambúrguer (142g)
 - folhas verdes variadas**
21 1/2 xícara (645g)
 - Chips assados, qualquer sabor**
24 crips (56g)
 - levedura nutricional**
4 colher de chá (5g)
 - iogurte de soja**
2 recipiente(s) (301g)
 - nuggets veganos tipo frango**
18 nuggets (387g)
 - tenders 'chik'n' sem carne**
10 2/3 pedaços (272g)
 - tiras veganas chik'n**
1/4 lbs (106g)
 - ranch vegano**
2 colher de sopa (mL)
-

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Purê de maçã

57 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

purê de maçã

1 recipiente para viagem (~110 g)
(122g)

Para todas as 2 refeições:

purê de maçã

2 recipiente para viagem (~110 g)
(244g)

1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pistaches sem casca

4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca

1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

iogurte de leite de soja

1 pote - 136 kcal ● 6g proteína ● 4g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

iogurte de soja
1 recipiente(s) (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte de soja
2 recipiente(s) (301g)

1. A receita não possui instruções.

Barra de granola pequena

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

barrinha de granola pequena
1 barra (25g)

Para todas as 2 refeições:

barrinha de granola pequena
2 barra (50g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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 3 refeições:

barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)

1. A receita não possui instruções.

Morangos

1 xícara(s) - 52 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

morangos
1 xícara, inteira (144g)

Para todas as 3 refeições:

morangos
3 xícara, inteira (432g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Chili vegano com 'carne'

218 kcal ● 15g proteína ● 6g gordura ● 18g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/4 colher de sopa (mL)
lentilhas, cruas
1 colher de sopa (12g)
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1/8 embalagem (340 g) (43g)
cominho em pó
1 pitada (0g)
pó de chili
1 pitada (0g)
caldo de legumes
1/8 xícara(s) (mL)
cebola, picado
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)
tomates cozidos enlatados
1/8 lata (~410 g) (51g)
alho, picado finamente
3/8 dente(s) (de alho) (1g)
feijão-vermelho (kidney beans), escorrido e enxaguado
1/8 lata (56g)
pimentão, picado
1/4 médio (30g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
lentilhas, cruas
2 colher de sopa (24g)
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1/4 embalagem (340 g) (85g)
cominho em pó
2 pitada (1g)
pó de chili
2 pitada (1g)
caldo de legumes
1/4 xícara(s) (mL)
cebola, picado
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
tomates cozidos enlatados
1/4 lata (~410 g) (101g)
alho, picado finamente
3/4 dente(s) (de alho) (2g)
feijão-vermelho (kidney beans), escorrido e enxaguado
1/4 lata (112g)
pimentão, picado
1/2 médio (60g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio.
Adicione o alho e a cebola e os pimentões picados. Cozinhe até amolecerem.
Adicione cominho, pimenta em pó e sal e pimenta a gosto.
Mexa.
Acrescente os feijões, as lentilhas, os tomates, o crumble vegetal e o caldo de legumes.
Leve para ferver em fogo baixo e cozinhe por 25 minutos.

Salada simples de folhas mistas

237 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
5 1/4 xícara (158g)
molho para salada
1/3 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
10 1/2 xícara (315g)
molho para salada
2/3 xícara (mL)

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

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Farelos veganos

2 xícara(s) - 292 kcal ● 37g proteína ● 9g gordura ● 6g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
2 xícara (200g)

Para todas as 2 refeições:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
4 xícara (400g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

Brócolis assado com levedura nutricional

1 1/3 xícara(s) - 143 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

brócolis
1 1/3 xícara, picado (121g)
óleo
2 colher de chá (mL)
levedura nutricional
2 colher de chá (2g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis
2 2/3 xícara, picado (243g)
óleo
4 colher de chá (mL)
levedura nutricional
4 colher de chá (5g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Misture o brócolis com óleo e asse no forno por 20–25 minutos.
3. Retire e tempere com levedura nutricional e sal/pimenta a gosto.
Sirva.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

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

Tenders de chik'n crocantes

5 1/3 tender(es) - 305 kcal ● 22g proteína ● 12g gordura ● 27g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

tenders 'chik'n' sem carne
5 1/3 pedaços (136g)
ketchup
4 colher de chá (23g)

Para todas as 2 refeições:

tenders 'chik'n' sem carne
10 2/3 pedaços (272g)
ketchup
2 2/3 colher de sopa (45g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.\r\n\nSirva com ketchup.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 7

Salteado de Chik'n

427 kcal ● 31g proteína ● 7g gordura ● 51g carboidrato ● 8g fibra



arroz integral

1/4 xícara (53g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

molho de soja (tamari)

1 1/4 colher de sopa (mL)

tiras veganas chik'n

1/4 lbs (106g)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas

3/4 médio (89g)

cenouras, cortado em tiras finas

1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)

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.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra

Para uma única refeição:

nozes

2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)



1. A receita não possui instruções.

Chips assados

12 salgadinho(s) - 122 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 21g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:
Chips assados, qualquer sabor
12 crips (28g)

Para todas as 2 refeições:
Chips assados, qualquer sabor
24 crips (56g)

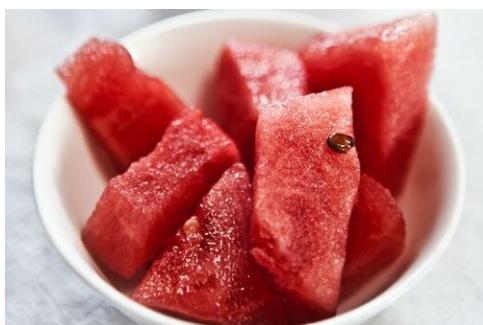
1. Aproveite.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Melancia

4 oz - 41 kcal ● 1g proteína ○ 0g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:
melancia
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:
melancia
8 oz (227g)

1. Corte a melancia e sirva.

Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ○ 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:
miolos de girassol
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:
miolos de girassol
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

Toranja

1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 3 refeições:

Toranja

1 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (498g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Tiras de pimentão e homus

128 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

homus

4 colher de sopa (61g)

pimentão

3/4 médio (89g)

Para todas as 3 refeições:

homus

3/4 xícara (183g)

pimentão

2 1/4 médio (268g)

1. Corte o pimentão em tiras.
2. Sirva com homus para mergulhar.

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.

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 254 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Rende 2 hambúrguer
hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

- Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
- Sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

Tempeh básico

4 oz - 295 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Rende 4 oz

tempeh
4 oz (113g)
óleo
2 colher de chá (mL)

1. Fatie o tempeh 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.

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



água
1 xícara(s) (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
4 colher de sopa (48g)

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.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Tofu assado

10 2/3 oz - 302 kcal ● 29g proteína ● 16g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

molho de soja (tamari)
1/3 xícara (mL)
sementes de gergelim
2 colher de chá (6g)
tofu extra firme
2/3 lbs (302g)
gengibre fresco, descascado e ralado
2/3 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)

Para todas as 2 refeições:

molho de soja (tamari)
2/3 xícara (mL)
sementes de gergelim
4 colher de chá (12g)
tofu extra firme
1 1/3 lbs (605g)
gengibre fresco, descascado e ralado
1 1/3 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)

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 simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
6 xícara (180g)
tomates
1 xícara de tomates-cereja (149g)
molho para salada
6 colher de sopa (mL)

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

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Nuggets Chik'n

9 nuggets - 496 kcal ● 27g proteína ● 20g gordura ● 46g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

ketchup
2 1/4 colher de sopa (38g)
nuggets veganos tipo frango
9 nuggets (194g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup
1/4 xícara (77g)
nuggets veganos tipo frango
18 nuggets (387g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

Salada de edamame e beterraba

86 kcal ● 5g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
vinagrete balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
edamame congelado, sem casca
4 colher de sopa (30g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
1 beterraba(s) (50g)

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.

Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

393 kcal ● 24g proteína ● 25g gordura ● 10g carboidrato ● 8g fibra



óleo

1/2 colher de sopa (mL)

molho Frank's Red Hot

2 colher de sopa (mL)

tempeh, picado grosseiramente

4 oz (113g)

ranch vegano

2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.

2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.

3. Sirva o tempeh com ranch vegano.

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.