

# Meal Plan - Dieta vegana alta em proteína de 3200 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**   3217 kcal ● 247g proteína (31%) ● 75g gordura (21%) ● 321g carboidrato (40%) ● 66g fibra (8%)

## Café da manhã

470 kcal, 36g proteína, 42g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Pêra**  
1 pêra(s)- 113 kcal



**Shake de proteína (leite de amêndoas)**  
210 kcal



**Torrada com homus**  
1 fatia(s)- 146 kcal

## Almoço

955 kcal, 46g proteína, 120g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis**  
663 kcal



**Salada simples com tomates e cenouras**  
294 kcal

## Lanches

215 kcal, 6g proteína, 41g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Tomates-cereja**  
6 tomates-cereja- 21 kcal



**Pretzels**  
193 kcal

## Jantar

1085 kcal, 51g proteína, 115g carboidratos líquidos, 37g gordura



**Nuggets Chik'n**  
16 nuggets- 882 kcal



**Uvas**  
203 kcal

## Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
4 1/2 dosador- 491 kcal

## Day 2

3188 kcal ● 236g proteína (30%) ● 93g gordura (26%) ● 284g carboidrato (36%) ● 66g fibra (8%)

### Café da manhã

470 kcal, 36g proteína, 42g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Pêra**  
1 pêra(s)- 113 kcal



**Shake de proteína (leite de amêndoas)**  
210 kcal



**Torrada com homus**  
1 fatia(s)- 146 kcal

### Lanches

215 kcal, 6g proteína, 41g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Tomates-cereja**  
6 tomates-cereja- 21 kcal



**Pretzels**  
193 kcal

### Almoço

955 kcal, 46g proteína, 120g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis**  
663 kcal



**Salada simples com tomates e cenouras**  
294 kcal

### Jantar

1055 kcal, 40g proteína, 78g carboidratos líquidos, 56g gordura



**Tofu básico**  
8 oz- 342 kcal



**Couve-de-bruxelas assada**  
463 kcal



**Cuscuz**  
251 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
4 1/2 dosador- 491 kcal

## Day 3

3196 kcal ● 253g proteína (32%) ● 142g gordura (40%) ● 146g carboidrato (18%) ● 80g fibra (10%)

### Café da manhã

450 kcal, 18g proteína, 15g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Cenouras com homus**  
82 kcal



**Sementes de abóbora**  
183 kcal



**Pistaches**  
188 kcal

### Lanches

435 kcal, 10g proteína, 4g carboidratos líquidos, 41g gordura



**Nozes**  
5/8 xícara(s)- 437 kcal

### Almoço

915 kcal, 44g proteína, 85g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Ensopado defumado de feijão preto**  
571 kcal



**Salada simples com tomates e cenouras**  
343 kcal

### Jantar

900 kcal, 73g proteína, 39g carboidratos líquidos, 48g gordura



**Salsichas veganas com purê de couve-flor**  
2 1/2 salsicha(s)- 902 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
4 1/2 dosador- 491 kcal

**Day 4** 3192 kcal ● 239g proteína (30%) ● 122g gordura (34%) ● 182g carboidrato (23%) ● 103g fibra (13%)

### Café da manhã

450 kcal, 18g proteína, 15g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Cenouras com homus**  
82 kcal



**Sementes de abóbora**  
183 kcal



**Pistaches**  
188 kcal

### Lanches

435 kcal, 10g proteína, 4g carboidratos líquidos, 41g gordura



**Nozes**  
5/8 xícara(s)- 437 kcal

### Almoço

915 kcal, 44g proteína, 85g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Ensopado defumado de feijão preto**  
571 kcal



**Salada simples com tomates e cenouras**  
343 kcal

### Jantar

900 kcal, 59g proteína, 74g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Salada de edamame e beterraba**  
171 kcal



**Chili vegano com 'carne'**  
727 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
4 1/2 dosador- 491 kcal

**Day 5** 3198 kcal ● 267g proteína (33%) ● 154g gordura (43%) ● 120g carboidrato (15%) ● 65g fibra (8%)

### Café da manhã

455 kcal, 23g proteína, 29g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Pudim vegano de chia com abacate e chocolate**  
344 kcal



**Pêra**  
1 pêra(s)- 113 kcal

### Almoço

970 kcal, 42g proteína, 33g carboidratos líquidos, 65g gordura



**Tofu ao molho buffalo com ranch vegano**  
675 kcal



**Salada simples com tomates e cenouras**  
294 kcal

### Jantar

945 kcal, 85g proteína, 47g carboidratos líquidos, 42g gordura



**Brócolis**  
3 xícara(s)- 87 kcal



**Seitan com alho e pimenta**  
856 kcal

### Lanches

340 kcal, 9g proteína, 8g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Sementes de girassol**  
135 kcal



**Palitos de cenoura**  
1 cenoura(s)- 27 kcal



**Abacate**  
176 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
4 1/2 dosador- 491 kcal

## Day 6

3193 kcal ● 255g proteína (32%) ● 151g gordura (43%) ● 136g carboidrato (17%) ● 66g fibra (8%)

### Café da manhã

455 kcal, 23g proteína, 29g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Pudim vegano de chia com abacate e chocolate**  
344 kcal



**Pêra**  
1 pêra(s)- 113 kcal

### Almoço

970 kcal, 49g proteína, 55g carboidratos líquidos, 57g gordura



**Tofu com limão e pimenta**  
21 oz- 756 kcal



**Cenouras assadas**  
4 cenoura(s)- 211 kcal

### Jantar

940 kcal, 66g proteína, 40g carboidratos líquidos, 47g gordura



**Leite de soja**  
1 3/4 xícara(s)- 148 kcal



**Tofu e legumes assados**  
792 kcal

### Lanches

340 kcal, 9g proteína, 8g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Sementes de girassol**  
135 kcal



**Palitos de cenoura**  
1 cenoura(s)- 27 kcal



**Abacate**  
176 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
4 1/2 dosador- 491 kcal

## Day 7

3193 kcal ● 255g proteína (32%) ● 151g gordura (43%) ● 136g carboidrato (17%) ● 66g fibra (8%)

### Café da manhã

455 kcal, 23g proteína, 29g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Pudim vegano de chia com abacate e chocolate**  
344 kcal



**Pêra**  
1 pêra(s)- 113 kcal

### Almoço

970 kcal, 49g proteína, 55g carboidratos líquidos, 57g gordura



**Tofu com limão e pimenta**  
21 oz- 756 kcal



**Cenouras assadas**  
4 cenoura(s)- 211 kcal

### Jantar

940 kcal, 66g proteína, 40g carboidratos líquidos, 47g gordura



**Leite de soja**  
1 3/4 xícara(s)- 148 kcal



**Tofu e legumes assados**  
792 kcal

### Lanches

340 kcal, 9g proteína, 8g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Sementes de girassol**  
135 kcal



**Palitos de cenoura**  
1 cenoura(s)- 27 kcal



**Abacate**  
176 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
4 1/2 dosador- 491 kcal

# Lista de Compras



## Grãos cerealíferos e massas

- massa seca crua**  
1/2 lbs (257g)
- couscous instantâneo, saborizado**  
3/8 caixa (165 g) (69g)
- seitan**  
10 oz (284g)
- amido de milho (cornstarch)**  
6 colher de sopa (48g)

## Leguminosas e produtos derivados

- tofu firme**  
4 3/4 lbs (2154g)
- homus**  
1/2 xícara (135g)
- feijão-preto**  
2 lata(s) (878g)
- lentilhas, cruas**  
1/4 xícara (40g)
- carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
3/8 embalagem (340 g) (142g)
- feijão-vermelho (kidney beans)**  
3/8 lata (187g)
- tofu extra firme**  
3 bloco (972g)

## Vegetais e produtos vegetais

- brócolis congelado**  
17 oz (486g)
- alho**  
8 dente(s) (de alho) (24g)
- cenouras**  
21 médio (1277g)
- alface romana (romaine)**  
8 corações (4000g)
- tomates**  
9 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (1188g)
- ketchup**  
4 colher de sopa (68g)
- couve-de-bruxelas**  
1 3/4 lbs (794g)
- cebola**  
3 médio (diâ. 6,5 cm) (336g)
- cenouras baby**  
16 médio (160g)
- extrato de tomate**  
1 colher de sopa (16g)
- edamame congelado, sem casca**  
1/2 xícara (59g)

## Bebidas

- leite de amêndoas sem açúcar**  
1/4 galão (mL)
- proteína em pó**  
35 concha (1/3 xícara cada) (1085g)
- água**  
2 galão (mL)

## Gorduras e óleos

- molho para salada**  
3/4 xícara (mL)
- óleo**  
1/3 lbs (mL)
- azeite**  
1/4 lbs (mL)
- vinagrete balsâmico**  
1 colher de sopa (mL)

## Lanches

- pretzels, crocantes, salgados**  
1/4 lbs (99g)

## Outro

- nuggets veganos tipo frango**  
16 nuggets (344g)
- couve-flor congelada**  
2 xícara (213g)
- linguiça vegana**  
2 1/2 salsicha (250g)
- tomate em cubos**  
1 lata(s) (420g)
- páprica defumada**  
2 colher de chá (5g)
- folhas verdes variadas**  
1 xícara (30g)
- ranch vegano**  
4 colher de sopa (mL)
- cacau em pó**  
3 colher de sopa (18g)
- leite de soja sem açúcar**  
3 1/2 xícara(s) (mL)

## Frutas e sucos de frutas

- uvas**  
3 1/2 xícara (322g)
- peras**  
5 médio (890g)

- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**  
2 beterraba(s) (100g)
- tomates cozidos enlatados**  
3/8 lata (~410 g) (169g)
- pimentão**  
2 1/3 médio (278g)
- pimentão verde**  
2 1/2 colher de sopa, picada (23g)
- brócolis**  
1 1/2 xícara, picado (137g)

## Especiarias e ervas

- sal**  
1/2 oz (13g)
- manjericão, seco**  
1/2 colher de sopa, moído (2g)
- pimenta-do-reino**  
2 colher de chá, moído (5g)
- cominho em pó**  
1/2 colher de sopa (3g)
- pó de chili**  
1/2 colher de chá (1g)
- tempero de limão e pimenta**  
1/2 colher de sopa (3g)

- suco de limão**  
2 colher de sopa (mL)
- abacates**  
2 abacate(s) (377g)
- suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)
- limão**  
3 pequeno (174g)

## Produtos de panificação

- pão**  
2 fatia (64g)

## Produtos de nozes e sementes

- sementes de abóbora torradas, sem sal**  
1/2 xícara (59g)
- pistaches sem casca**  
1/2 xícara (62g)
- nozes**  
1 1/4 xícara, sem casca (125g)
- miolos de girassol**  
2 1/4 oz (64g)
- sementes de chia**  
6 colher de sopa (85g)

## Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes**  
2 1/2 xícara(s) (mL)
  - molho Frank's Red Hot**  
1/3 xícara (mL)
-

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**peras**  
1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

**peras**  
2 médio (356g)

1. A receita não possui instruções.

## Shake de proteína (leite de amêndoa)

210 kcal ● 28g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**leite de amêndoa sem açúcar**  
1 xícara (mL)  
**proteína em pó**  
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 2 refeições:

**leite de amêndoa sem açúcar**  
2 xícara (mL)  
**proteína em pó**  
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

## Torrada com homus

1 fatia(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia (32g)  
**homus**  
2 1/2 colher de sopa (38g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
2 fatia (64g)  
**homus**  
5 colher de sopa (75g)

1. (Opcional) Torre o pão.
2. Espalhe homus sobre o pão e sirva.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Cenouras com homus

82 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**homus**  
2 colher de sopa (30g)  
**cenouras baby**  
8 médio (80g)

Para todas as 2 refeições:

**homus**  
4 colher de sopa (60g)  
**cenouras baby**  
16 médio (160g)

1. Sirva as cenouras com homus.

### Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

### 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 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Pudim vegano de chia com abacate e chocolate

344 kcal ● 22g proteína ● 19g gordura ● 8g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

**abacates**  
1 fatias (25g)  
**cacau em pó**  
1 colher de sopa (6g)  
**sementes de chia**  
2 colher de sopa (28g)  
**leite de amêndoas sem açúcar**  
3/4 xícara(s) (mL)  
**proteína em pó**  
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 3 refeições:

**abacates**  
3 fatias (75g)  
**cacau em pó**  
3 colher de sopa (18g)  
**sementes de chia**  
6 colher de sopa (85g)  
**leite de amêndoas sem açúcar**  
2 1/4 xícara(s) (mL)  
**proteína em pó**  
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

1. Amasse o abacate no fundo de um pote. Adicione todos os outros ingredientes e misture bem.  
Cubra e leve à geladeira por 1-2 horas ou durante a noite.  
Sirva e aproveite.

## Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**peras**  
1 médio (178g)

Para todas as 3 refeições:

**peras**  
3 médio (534g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

663 kcal ● 34g proteína ● 11g gordura ● 99g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**massa seca crua**  
1/4 lbs (128g)  
**tofu firme**  
3/8 pacote (~450 g) (170g)  
**brócolis congelado**  
3/8 embalagem (107g)  
**alho**  
3/4 dente(s) (de alho) (2g)  
**sal**  
1/6 pitada (0g)  
**leite de amêndoas sem açúcar**  
3 colher de sopa (mL)  
**manjericão, seco**  
1/4 colher de sopa, moído (1g)

Para todas as 2 refeições:

**massa seca crua**  
1/2 lbs (257g)  
**tofu firme**  
3/4 pacote (~450 g) (340g)  
**brócolis congelado**  
3/4 embalagem (213g)  
**alho**  
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)  
**sal**  
3/8 pitada (0g)  
**leite de amêndoas sem açúcar**  
6 colher de sopa (mL)  
**manjericão, seco**  
1/2 colher de sopa, moído (2g)

1. Cozinhe a massa e o brócolis conforme as instruções das embalagens.
2. Enquanto isso, coloque o tofu, o alho, o sal e o manjericão em um processador ou liquidificador.
3. Adicione o leite de amêndoas aos poucos até obter a consistência desejada.
4. Despeje em uma panela para aquecer. Não deixe ferver, pois pode talhar.
5. Na hora de servir, coloque a massa com o brócolis e o molho por cima.
6. Para sobras: para melhores resultados, mantenha cada elemento (massa, molho, brócolis) em recipientes herméticos separados. Reaqueça conforme necessário.

### Salada simples com tomates e cenouras

294 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 21g carboidrato ● 19g fibra



Para uma única refeição:

**molho para salada**  
2 1/4 colher de sopa (mL)  
**cenouras, fatiado**  
3/4 médio (46g)  
**alface romana (romaine), picado**  
**grosseiramente**  
1 1/2 corações (750g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.)  
(185g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para salada**  
1/4 xícara (mL)  
**cenouras, fatiado**  
1 1/2 médio (92g)  
**alface romana (romaine), picado**  
**grosseiramente**  
3 corações (1500g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (369g)

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

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Ensopado defumado de feijão preto

571 kcal ● 30g proteína ● 9g gordura ● 60g carboidrato ● 32g fibra



Para uma única refeição:

**tomate em cubos**  
1/2 lata(s) (210g)  
**extrato de tomate**  
1/2 colher de sopa (8g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**caldo de legumes**  
1 xícara(s) (mL)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**cominho em pó**  
4 pitada (1g)  
**páprica defumada**  
1 colher de chá (2g)  
**feijão-preto, escorrido e enxaguado**  
1 lata(s) (439g)  
**cebola, cortado em cubos**  
1/2 pequeno (35g)  
**alho, picado**  
1 dente(s) (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

**tomate em cubos**  
1 lata(s) (420g)  
**extrato de tomate**  
1 colher de sopa (16g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**caldo de legumes**  
2 xícara(s) (mL)  
**suco de limão**  
2 colher de sopa (mL)  
**cominho em pó**  
1 colher de chá (2g)  
**páprica defumada**  
2 colher de chá (5g)  
**feijão-preto, escorrido e enxaguado**  
2 lata(s) (878g)  
**cebola, cortado em cubos**  
1 pequeno (70g)  
**alho, picado**  
2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e cozinhe até amolecerem. Adicione os temperos e mexa, tostando-os por cerca de 1 minuto. Adicione o caldo, os feijões, os tomates e a pasta de tomate. Mexa e cozinhe em fogo brando por 15 minutos. Tempere com sal/pimenta a gosto. Borrite um pouco de suco de limão por cima e sirva.

### Salada simples com tomates e cenouras

343 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 25g carboidrato ● 22g fibra



Para uma única refeição:

**molho para salada**  
2 1/2 colher de sopa (mL)  
**cenouras, fatiado**  
7/8 médio (53g)  
**alface romana (romaine), picado**  
**grosseiramente**  
1 3/4 corações (875g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.)  
(215g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para salada**  
1/3 xícara (mL)  
**cenouras, fatiado**  
1 3/4 médio (107g)  
**alface romana (romaine), picado**  
**grosseiramente**  
3 1/2 corações (1750g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.)  
(431g)

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

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 5

### Tofu ao molho buffalo com ranch vegano

675 kcal ● 31g proteína ● 56g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



óleo

1 colher de sopa (mL)

**molho Frank's Red Hot**

1/3 xícara (mL)

**ranch vegano**

4 colher de sopa (mL)

**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**

14 oz (397g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos 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 tofu com molho ranch vegano.

### Salada simples com tomates e cenouras

294 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 21g carboidrato ● 19g fibra



**molho para salada**

2 1/4 colher de sopa (mL)

**cenouras, fatiado**

3/4 médio (46g)

**alface romana (romaine), picado grosseiramente**

1 1/2 corações (750g)

**tomates, cortado em cubinhos**

1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.

2. Regue com o molho ao servir.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Tofu com limão e pimenta

21 oz - 756 kcal ● 46g proteína ● 47g gordura ● 35g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**amido de milho (cornstarch)**  
3 colher de sopa (24g)  
**óleo**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**tempero de limão e pimenta**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**limão, raspado**  
1 1/2 pequeno (87g)  
**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**  
1 1/3 lbs (595g)

Para todas as 2 refeições:

**amido de milho (cornstarch)**  
6 colher de sopa (48g)  
**óleo**  
3 colher de sopa (mL)  
**tempero de limão e pimenta**  
1/2 colher de sopa (3g)  
**limão, raspado**  
3 pequeno (174g)  
**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**  
2 1/2 lbs (1191g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (220°C).
2. Combine tofu, óleo, amido de milho, raspas de limão, lemon pepper e um pouco de sal em uma assadeira forrada. Misture até o tofu ficar uniformemente coberto.
3. Asse por 20-25 minutos até o tofu ficar dourado e crocante. Sirva.

### Cenouras assadas

4 cenoura(s) - 211 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 20g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**cenouras, fatiado**  
4 grande (288g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
4 colher de chá (mL)  
**cenouras, fatiado**  
8 grande (576g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Tomates-cereja

6 tomates-cereja - 21 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**tomates**

6 tomatinhos (102g)

Para todas as 2 refeições:

**tomates**

12 tomatinhos (204g)

1. Enxágue os tomates, remova os cabinhos e sirva.

### Pretzels

193 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pretzels, crocantes, salgados**

1 3/4 oz (50g)

Para todas as 2 refeições:

**pretzels, crocantes, salgados**

1/4 lbs (99g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Nozes

5/8 xícara(s) - 437 kcal ● 10g proteína ● 41g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**nozes**

10 colher de sopa, sem casca (63g)

Para todas as 2 refeições:

**nozes**

1 1/4 xícara, sem casca (125g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Sementes de girassol

135 kcal ● 6g proteína ● 11g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**

3/4 oz (21g)

Para todas as 3 refeições:

**miolos de girassol**

2 1/4 oz (64g)

1. A receita não possui instruções.

### Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**cenouras**

1 médio (61g)

Para todas as 3 refeições:

**cenouras**

3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

## Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**abacates**

1/2 abacate(s) (101g)

**suco de limão**

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

**abacates**

1 1/2 abacate(s) (302g)

**suco de limão**

1/2 colher de sopa (mL)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Nuggets Chik'n

16 nuggets - 882 kcal ● 49g proteína ● 36g gordura ● 82g carboidrato ● 8g fibra



Rende 16 nuggets

**ketchup**

4 colher de sopa (68g)

**nuggets veganos tipo frango**

16 nuggets (344g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.

2. Sirva com ketchup.

## Uvas

203 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 32g carboidrato ● 13g fibra



**uvas**  
3 1/2 xícara (322g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

### Tofu básico

8 oz - 342 kcal ● 18g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

**óleo**  
4 colher de chá (mL)  
**tofu firme**  
1/2 lbs (227g)

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.

### Couve-de-bruxelas assada

463 kcal ● 14g proteína ● 27g gordura ● 24g carboidrato ● 18g fibra



**sal**  
4 pitada (3g)  
**pimenta-do-reino**  
1/3 colher de chá, moído (1g)  
**couve-de-bruxelas**  
16 oz (454g)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Para preparar as couves-de-bruxelas, corte as pontas marrons e remova quaisquer folhas externas amarelas.
3. Em uma tigela média, misture as couves com o óleo, sal e pimenta até ficarem bem revestidas.
4. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira e asse por cerca de 30-35 minutos até ficarem macias por dentro. Fique de olho durante o cozimento e mexa a assadeira de vez em quando para que dourem por igual.
5. Retire do forno e sirva.

## Cuscuz

251 kcal ● 9g proteína ● 1g gordura ● 50g carboidrato ● 3g fibra



**couscous instantâneo, saborizado**  
3/8 caixa (165 g) (69g)

1. Siga as instruções da embalagem.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 3

### Salsichas veganas com purê de couve-flor

2 1/2 salsicha(s) - 902 kcal ● 73g proteína ● 48g gordura ● 39g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 1/2 salsicha(s)

**couve-flor congelada**  
2 xícara (213g)  
**óleo**  
1 1/4 colher de sopa (mL)  
**linguiça vegana**  
2 1/2 salsicha (250g)  
**cebola, fatiado fino**  
1 1/4 pequeno (88g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade do óleo. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha vegana e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione o óleo restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e sirva.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 4

### Salada de edamame e beterraba

171 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



**folhas verdes variadas**  
1 xícara (30g)  
**vinagrete balsâmico**  
1 colher de sopa (mL)  
**edamame congelado, sem casca**  
1/2 xícara (59g)  
**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado**  
2 beterraba(s) (100g)

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.

### Chili vegano com 'carne'

727 kcal ● 50g proteína ● 20g gordura ● 62g carboidrato ● 25g fibra



**óleo**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**lentilhas, cruas**  
1/4 xícara (40g)  
**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
3/8 embalagem (340 g) (142g)  
**cominho em pó**  
3 1/3 pitada (1g)  
**pó de chili**  
3 1/3 pitada (1g)  
**caldo de legumes**  
3/8 xícara(s) (mL)  
**cebola, picado**  
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (46g)  
**tomates cozidos enlatados**  
3/8 lata (~410 g) (169g)  
**alho, picado finamente**  
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)  
**feijão-vermelho (kidney beans), escorrido e enxaguado**  
3/8 lata (187g)  
**pimentão, picado**  
5/6 médio (99g)

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

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 5

### Brócolis

3 xícara(s) - 87 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Rende 3 xícara(s)

**brócolis congelado**  
3 xícara (273g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Seitan com alho e pimenta

856 kcal ● 77g proteína ● 42g gordura ● 41g carboidrato ● 3g fibra



**azeite**  
2 1/2 colher de sopa (mL)  
**cebola**  
5 colher de sopa, picada (50g)  
**pimentão verde**  
2 1/2 colher de sopa, picada (23g)  
**pimenta-do-reino**  
1/3 colher de chá, moído (1g)  
**água**  
1 1/4 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 1/4 pitada (1g)  
**seitan, estilo frango**  
10 oz (284g)  
**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.

## Jantar 6 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### 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.

### Tofu e legumes assados

792 kcal ● 54g proteína ● 39g gordura ● 37g carboidrato ● 19g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
1/4 colher de sopa (5g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa, moído (2g)  
**tofu extra firme**  
1 1/2 bloco (486g)  
**azeite**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**couve-de-bruxelas, cortado ao meio**  
6 oz (170g)  
**cebola, cortado em fatias grossas**  
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)  
**pimentão, fatiado**  
3/4 médio (89g)  
**brócolis, cortado conforme desejar**  
3/4 xícara, picado (68g)  
**cenouras, cortado conforme desejar**  
2 1/4 médio (137g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
1/2 colher de sopa (9g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 colher de sopa, moído (3g)  
**tofu extra firme**  
3 bloco (972g)  
**azeite**  
3 colher de sopa (mL)  
**couve-de-bruxelas, cortado ao meio**  
3/4 lbs (340g)  
**cebola, cortado em fatias grossas**  
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)  
**pimentão, fatiado**  
1 1/2 médio (179g)  
**brócolis, cortado conforme desejar**  
1 1/2 xícara, picado (137g)  
**cenouras, cortado conforme desejar**  
4 1/2 médio (275g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Escorra o tofu e use um pano absorvente para retirar o máximo de umidade possível.
3. Corte o tofu em cubos de 1 polegada.
4. Em uma assadeira, regue um terço do óleo e coloque o tofu; sacuda para envolver. Reserve.
5. Em outra assadeira, regue o restante do azeite e misture os vegetais até ficarem revestidos. É melhor dar a cada tipo de vegetal seu próprio espaço na assadeira para poder remover os que cozinharam mais rápido antes dos que levam mais tempo.
6. Coloque as assadeiras no forno – o tofu na grade superior e os vegetais na inferior. Ajuste o temporizador para 20 minutos.
7. Após os 20 minutos, vire o tofu e verifique os vegetais. Remova quaisquer vegetais que já estejam cozidos.
8. Coloque ambas as assadeiras de volta no forno e aumente a temperatura para 450°F (230°C) por mais 20-25 minutos até que o tofu esteja dourado por todos os lados. Verifique os vegetais e o tofu durante o processo para evitar que passem do ponto.
9. Retire tudo do forno e junte. Tempere com sal e pimenta. Sirva.

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

### Shake de proteína

4 1/2 dosador - 491 kcal ● 109g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**proteína em pó**

4 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(140g)

**água**

4 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

**proteína em pó**

31 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(977g)

**água**

31 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.