

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em <https://www.strongrfastr.com>

**Day 1** 2301 kcal ● 184g proteína (32%) ● 82g gordura (32%) ● 167g carboidrato (29%) ● 40g fibra (7%)

## Café da manhã

345 kcal, 23g proteína, 31g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Linguiças veganas para o café da manhã](#)  
4 linguiças- 150 kcal



[Bubble & squeak inglês vegano](#)  
2 bolinhos- 194 kcal

## Lanches

155 kcal, 4g proteína, 13g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Maçã e manteiga de amendoim](#)  
1/2 maçã(s)- 155 kcal

## Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)  
2 1/2 dosador- 273 kcal

## Almoço

780 kcal, 58g proteína, 73g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Nuggets de seitan empanados](#)  
604 kcal



[Lentilhas](#)  
174 kcal

## Jantar

750 kcal, 39g proteína, 48g carboidratos líquidos, 37g gordura



[Tempeh básico](#)  
6 oz- 443 kcal



[Medalhões de batata-doce](#)  
1 batata doce- 309 kcal

## Day 2

2223 kcal ● 166g proteína (30%) ● 67g gordura (27%) ● 208g carboidrato (37%) ● 31g fibra (6%)

### Café da manhã

345 kcal, 23g proteína, 31g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Linguiças veganas para o café da manhã**  
4 linguiças- 150 kcal



**Bubble & squeak inglês vegano**  
2 bolinhos- 194 kcal

### Lanches

155 kcal, 4g proteína, 13g carboidratos líquidos, 8g gordura



**Maçã e manteiga de amendoim**  
1/2 maçã(s)- 155 kcal

### Almoço

780 kcal, 58g proteína, 73g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Nuggets de seitan empanados**  
604 kcal



**Lentilhas**  
174 kcal

### Jantar

675 kcal, 21g proteína, 89g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Hambúrguer vegetal com 'queijo'**  
1 hambúrguer- 340 kcal



**Cogumelos salteados**  
6 oz cogumelos- 143 kcal



**Arroz integral**  
5/6 xícara de arroz integral cozido- 191 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
2 1/2 dosador- 273 kcal

## Day 3

2310 kcal ● 187g proteína (32%) ● 73g gordura (28%) ● 171g carboidrato (30%) ● 56g fibra (10%)

### Café da manhã

285 kcal, 13g proteína, 41g carboidratos líquidos, 7g gordura



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



**Iogurte de leite de soja**  
2 pote- 271 kcal

### Almoço

730 kcal, 63g proteína, 49g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Salada mista**  
303 kcal



**Seitan simples**  
7 oz- 426 kcal

### Lanches

270 kcal, 6g proteína, 31g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/8 xícara(s)- 111 kcal



**Maçã**  
1 maçã(s)- 105 kcal



**Palitos de cenoura**  
2 cenoura(s)- 54 kcal

### Jantar

755 kcal, 46g proteína, 48g carboidratos líquidos, 32g gordura



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



**Refogado de cenoura com carne moída**  
498 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
2 1/2 dosador- 273 kcal

## Day 4

2331 kcal ● 167g proteína (29%) ● 61g gordura (24%) ● 230g carboidrato (39%) ● 48g fibra (8%)

### Café da manhã

285 kcal, 13g proteína, 41g carboidratos líquidos, 7g gordura



#### Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



#### Iogurte de leite de soja

2 pote- 271 kcal

### Lanches

270 kcal, 6g proteína, 31g carboidratos líquidos, 9g gordura



#### Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



#### Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



#### Palitos de cenoura

2 cenoura(s)- 54 kcal

### Almoço

730 kcal, 63g proteína, 49g carboidratos líquidos, 23g gordura



#### Salada mista

303 kcal



#### Seitan simples

7 oz- 426 kcal

### Jantar

775 kcal, 25g proteína, 108g carboidratos líquidos, 20g gordura



#### Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 550 kcal



#### Salada de tomate e pepino

71 kcal



#### Medalhões de batata-doce

1/2 batata doce- 155 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

## Day 5

2315 kcal ● 150g proteína (26%) ● 90g gordura (35%) ● 186g carboidrato (32%) ● 40g fibra (7%)

### Café da manhã

285 kcal, 13g proteína, 41g carboidratos líquidos, 7g gordura



#### Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



#### Iogurte de leite de soja

2 pote- 271 kcal

### Lanches

260 kcal, 9g proteína, 15g carboidratos líquidos, 17g gordura



#### Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



#### Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal

### Almoço

720 kcal, 43g proteína, 20g carboidratos líquidos, 45g gordura



#### Sementes de girassol

301 kcal



#### Crack slaw com tempeh

422 kcal

### Jantar

775 kcal, 25g proteína, 108g carboidratos líquidos, 20g gordura



#### Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 550 kcal



#### Salada de tomate e pepino

71 kcal



#### Medalhões de batata-doce

1/2 batata doce- 155 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



#### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

**Day 6** 2315 kcal ● 169g proteína (29%) ● 88g gordura (34%) ● 148g carboidrato (26%) ● 62g fibra (11%)

## Café da manhã

370 kcal, 15g proteína, 45g carboidratos líquidos, 10g gordura



### Clementina

2 clementina(s)- 78 kcal



### Torrada com homus

2 fatia(s)- 293 kcal

## Lanches

260 kcal, 9g proteína, 15g carboidratos líquidos, 17g gordura



### Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



### Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal

## Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

**Day 7** 2302 kcal ● 188g proteína (33%) ● 78g gordura (30%) ● 158g carboidrato (28%) ● 54g fibra (9%)

## Café da manhã

370 kcal, 15g proteína, 45g carboidratos líquidos, 10g gordura



### Clementina

2 clementina(s)- 78 kcal



### Torrada com homus

2 fatia(s)- 293 kcal

## Lanches

260 kcal, 9g proteína, 15g carboidratos líquidos, 17g gordura



### Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



### Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal

## Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

**Day 8** 2302 kcal ● 188g proteína (33%) ● 78g gordura (30%) ● 158g carboidrato (28%) ● 54g fibra (9%)

## Almoço

720 kcal, 43g proteína, 20g carboidratos líquidos, 45g gordura



### Sementes de girassol

301 kcal



### Crack slaw com tempeh

422 kcal

## Jantar

690 kcal, 42g proteína, 66g carboidratos líquidos, 16g gordura



### Salteado de tempeh e cogumelos

443 kcal



### Salada simples com tomates e cenouras

245 kcal

**Day 8** 2302 kcal ● 188g proteína (33%) ● 78g gordura (30%) ● 158g carboidrato (28%) ● 54g fibra (9%)

## Café da manhã

370 kcal, 15g proteína, 45g carboidratos líquidos, 10g gordura



### Clementina

2 clementina(s)- 78 kcal



### Torrada com homus

2 fatia(s)- 293 kcal

## Lanches

260 kcal, 9g proteína, 15g carboidratos líquidos, 17g gordura



### Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



### Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal

## Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



### Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

**Day 8** 2302 kcal ● 188g proteína (33%) ● 78g gordura (30%) ● 158g carboidrato (28%) ● 54g fibra (9%)

## Almoço

710 kcal, 61g proteína, 30g carboidratos líquidos, 34g gordura



### Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



### Couve-de-bruxelas assada

174 kcal

## Jantar

690 kcal, 42g proteína, 66g carboidratos líquidos, 16g gordura



### Salteado de tempeh e cogumelos

443 kcal



### Salada simples com tomates e cenouras

245 kcal

**Day 8** 2302 kcal ● 188g proteína (33%) ● 78g gordura (30%) ● 158g carboidrato (28%) ● 54g fibra (9%)

## Almoço

710 kcal, 61g proteína, 30g carboidratos líquidos, 34g gordura



### Sementes de girassol

301 kcal



### Crack slaw com tempeh

422 kcal

## Jantar

690 kcal, 42g proteína, 66g carboidratos líquidos, 16g gordura



### Salteado de tempeh e cogumelos

443 kcal



### Salada simples com tomates e cenouras

245 kcal

**Day 8** 2302 kcal ● 188g proteína (33%) ● 78g gordura (30%) ● 158g carboidrato (28%) ● 54g fibra (9%)

## Almoço

710 kcal, 61g proteína, 30g carboidratos líquidos, 34g gordura



### Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



### Couve-de-bruxelas assada

174 kcal

## Jantar

690 kcal, 42g proteína, 66g carboidratos líquidos, 16g gordura



### Salteado de tempeh e cogumelos

443 kcal



### Salada simples com tomates e cenouras

245 kcal

**Day 8** 2302 kcal ● 188g proteína (33%) ● 78g gordura (30%) ● 158g carboidrato (28%) ● 54g fibra (9%)

## Almoço

710 kcal, 61g proteína, 30g carboidratos líquidos, 34g gordura



### Sementes de girassol

301 kcal



### Crack slaw com tempeh

422 kcal

## Jantar

690 kcal, 42g proteína, 66g carboidratos líquidos, 16g gordura



### Salteado de tempeh e cogumelos

443 kcal



### Salada simples com tomates e cenouras

245 kcal

**Day 8** 2302 kcal ● 188g proteína (33%) ● 78g gordura (30%) ● 158g carboidrato (28%) ● 54g fibra (9%)

## Almoço

710 kcal, 61g proteína, 30g carboidratos líquidos, 34g gordura



### Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



### Couve-de-bruxelas assada

174 kcal

## Jantar

690 kcal, 42g proteína, 66g carboidratos líquidos, 16g gordura



### Salteado de tempeh e cogumelos

443 kcal



### Salada simples com tomates e cenouras

245 kcal

**Day 8** 2302 kcal ● 188g proteína (33%) ● 78g gordura (30%) ● 158g carboidrato (28%) ● 54g fibra (9%)

## Almoço

710 kcal, 61g proteína, 30g carboidratos líquidos, 34g gordura



### Sementes de girassol

301 kcal



### Crack slaw com tempeh

422 kcal

## Jantar

690 kcal, 42g proteína, 66g carboidratos líquidos, 16g gordura



### Salteado de tempeh e cogumelos

443 kcal



### Salada simples com tomates e cenouras

245 kcal

**Day 8** 2302 kcal ● 188g proteína (33%) ● 78g gordura (30%) ● 158g carboidrato (28%) ● 54g fibra (9%)

## Almoço

710 kcal, 61g proteína, 30g carboidratos líquidos, 34g gordura



### Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



### Couve-de-bruxelas assada

174 kcal

## Jantar

690 kcal, 42g proteína, 66g carboidratos líquidos, 16g gordura



### Salteado de tempeh e cogumelos

443 kcal



### Salada simples com tomates e cenouras

245 kcal

**Day 8** 2302 kcal ● 188g proteína (33%) ● 78g gordura (30%) ● 158g carboidrato (28%) ● 54g fibra (9%)

## Almoço

710 kcal, 61g proteína, 30g carboidratos líquidos, 34g gordura



### Sementes de girassol

301 kcal



### Crack slaw com tempeh

422 kcal

## Jantar

690 kcal, 42g proteína, 66g carboidratos líquidos, 16g gordura



### Salteado de tempeh e cogumelos

443 kcal



### Salada simples com tomates e cenouras

245 kcal

**Day 8** 2302 kcal ● 188g proteína (33%) ● 78g gordura (30%) ● 158g carboidrato (28%) ● 54g fibra (9%)

## Almoço

710 kcal, 61g proteína, 30g carboidratos líquidos, 34g gordura



### Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



### Couve-de-bruxelas assada

174 kcal

## Jantar

690 kcal, 42g proteína, 66g carboidratos líquidos, 16g gordura



### Salteado de tempeh e cogumelos

443 kcal



### Salada simples com tomates e cenouras

245 kcal

**Day 8** 2302 kcal ●

# Lista de Compras



## Bebidas

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

## Outro

- linguiças veganas para o café da manhã  
8 linguiças (180g)
- hambúrguer vegetal  
5 hambúrguer (355g)
- folhas verdes variadas  
2 embalagem (155 g) (297g)
- queijo vegano fatiado  
1 fatia(s) (20g)
- iogurte de soja  
6 recipiente(s) (902g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)  
4 xícara (360g)
- linguiça vegana  
2 salsicha (200g)

## Gorduras e óleos

- óleo  
5 oz (mL)
- molho para salada  
1/2 lbs (mL)
- azeite  
3/4 colher de sopa (mL)

## Sopas, molhos e caldos

- molho picante  
2 colher de sopa (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- batatas  
4 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (368g)
- couve-de-bruxelas  
9 1/2 oz (270g)
- ketchup  
10 1/3 colher de sopa (176g)
- batata-doce  
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)
- cogumelos  
2/3 lbs (310g)
- cenouras  
9 2/3 médio (589g)

## Frutas e sucos de frutas

- maçãs  
3 médio (≈8 cm diâ.) (546g)
- suco de limão  
1/2 colher de sopa (mL)
- clementinas  
4 fruta (296g)

## Leguminosas e produtos derivados

- manteiga de amendoim  
1/2 xícara (128g)
- molho de soja (tamari)  
6 colher de sopa (mL)
- lentilhas, cruas  
1/2 xícara (96g)
- tempeh  
22 oz (624g)
- carne de hambúrguer vegetariana em pedaços  
6 oz (170g)
- homus  
10 colher de sopa (150g)

## Especiarias e ervas

- alho em pó  
3/4 colher de sopa (7g)
- pimenta-do-reino  
4 pitada, moído (1g)
- cominho em pó  
1/4 colher de sopa (1g)
- coentro em pó  
1/4 colher de sopa (1g)
- sal  
4 pitada (3g)
- flocos de pimenta vermelha  
2 pitada (0g)
- gengibre em pó  
4 pitada (1g)

## Produtos de panificação

- farinha de rosca  
1/2 xícara (48g)
- pães de hambúrguer  
5 pão(s) (255g)
- pão  
4 fatia (128g)

## Grãos cerealíferos e massas

- alface romana (romaine)**  
5 corações (2500g)
- tomates**  
9 médio inteiro (6 cm diâ.) (1087g)
- cebola roxa**  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (104g)
- pepino**  
2 pepino (≈21 cm) (640g)
- aipo cru**  
8 talo médio (19-20 cm de comprimento) (320g)
- alho**  
3 dente(s) (de alho) (9g)
- cebola**  
1/2 grande (75g)
- coentro fresco**  
1 1/2 colher de sopa, picado (5g)
- pimentão**  
1 grande (164g)

- seitan**  
1 1/2 lbs (699g)
- arroz integral**  
3/4 xícara (148g)

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

- amêndoas**  
4 colher de sopa, inteira (36g)
- miolos de girassol**  
4 oz (118g)

### **Lanches**

- bolachas de arroz, qualquer sabor**  
3 bolos (27g)
-

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Linguiças veganas para o café da manhã

4 linguiças - 150 kcal ● 18g proteína ● 6g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**linguiças veganas para o café da manhã**  
4 linguiças (90g)

Para todas as 2 refeições:

**linguiças veganas para o café da manhã**  
8 linguiças (180g)

1. Cozinhe as linguiças conforme as instruções da embalagem.  
Sirva.

### Bubble & squeak inglês vegano

2 bolinhos - 194 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 27g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**molho picante**  
2 colher de chá (mL)  
**batatas, descascado e cortado em pedaços**  
2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)  
**couve-de-bruxelas, ralado**  
1 xícara, ralada (50g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**molho picante**  
4 colher de chá (mL)  
**batatas, descascado e cortado em pedaços**  
4 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (368g)  
**couve-de-bruxelas, ralado**  
2 xícara, ralada (100g)

1. Coloque as batatas em uma panela, cubra com água e ferva por 10-15 minutos até ficarem macias ao garfo. Escorra e amasse as batatas com um garfo. Tempere com sal e pimenta.
2. Em uma tigela grande, misture o purê de batatas e as couves-de-bruxelas. Tempere generosamente com sal e pimenta.
3. Modele em bolinhos (use o número de bolinhos indicado nos detalhes da receita).
4. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Pressione os bolinhos no óleo e deixe sem mexer até dourar um lado, cerca de 2-3 minutos. Vire e cozinhe o outro lado.
5. Sirva com molho picante.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### 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 3 refeições:

**aipo cru**

6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

### iogurte de leite de soja

2 pote - 271 kcal ● 12g proteína ● 7g gordura ● 39g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte de soja**

2 recipiente(s) (301g)

Para todas as 3 refeições:

**iogurte de soja**

6 recipiente(s) (902g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Clementina

2 clementina(s) - 78 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**clementinas**  
2 fruta (148g)

Para todas as 2 refeições:

**clementinas**  
4 fruta (296g)

1. A receita não possui instruções.

### Torrada com homus

2 fatia(s) - 293 kcal ● 14g proteína ● 9g gordura ● 30g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
4 fatia (128g)  
**homus**  
10 colher de sopa (150g)

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

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Nuggets de seitan empanados

604 kcal ● 46g proteína ● 24g gordura ● 47g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**alho em pó**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**óleo**  
4 colher de chá (mL)  
**molho de soja (tamari)**  
4 colher de chá (mL)  
**pimenta-do-reino**  
2/3 pitada, moído (0g)  
**cominho em pó**  
1/3 colher de chá (1g)  
**coentro em pó**  
1/3 colher de chá (1g)  
**farinha de rosca**  
1/4 xícara (24g)  
**ketchup**  
2 2/3 colher de sopa (45g)  
**seitan, partido em pedaços do tamanho de uma mordida**  
1/3 lbs (151g)

Para todas as 2 refeições:

**alho em pó**  
1/2 colher de sopa (4g)  
**óleo**  
2 2/3 colher de sopa (mL)  
**molho de soja (tamari)**  
2 2/3 colher de sopa (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/3 pitada, moído (0g)  
**cominho em pó**  
1/4 colher de sopa (1g)  
**coentro em pó**  
1/4 colher de sopa (1g)  
**farinha de rosca**  
1/2 xícara (48g)  
**ketchup**  
1/3 xícara (91g)  
**seitan, partido em pedaços do tamanho de uma mordida**  
2/3 lbs (302g)

1. Em uma tigela pequena, misture a farinha de rosca, o alho em pó, o coentro, o cominho e a pimenta-do-reino. Em outra tigela, coloque o molho de soja.
2. Mergulhe os nuggets de seitan no molho de soja e depois na mistura de farinha de rosca até ficarem completamente cobertos. Reserve.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o seitan até dourar por todos os lados.
4. Sirva com ketchup.

### Lentilhas

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**água**  
2 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1/2 xícara (96g)

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.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Salada mista

303 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 25g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

**alface romana (romaine), ralado**  
1 1/4 corações (625g)  
**tomates, em cubos**  
1 1/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.)  
(114g)  
**molho para salada**  
2 1/2 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado**  
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (34g)  
**pepino, fatiado ou em cubos**  
1/3 pepino (≈21 cm) (94g)  
**cenouras, descascado e ralado ou fatiado**  
1 1/4 pequeno (14 cm) (63g)

Para todas as 2 refeições:

**alface romana (romaine), ralado**  
2 1/2 corações (1250g)  
**tomates, em cubos**  
2 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)  
(228g)  
**molho para salada**  
5 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado**  
5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (69g)  
**pepino, fatiado ou em cubos**  
5/8 pepino (≈21 cm) (188g)  
**cenouras, descascado e ralado ou fatiado**  
2 1/2 pequeno (14 cm) (125g)

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.

### Seitan simples

7 oz - 426 kcal ● 53g proteína ● 13g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**seitan**  
1/2 lbs (198g)  
**óleo**  
1 3/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**seitan**  
14 oz (397g)  
**óleo**  
3 1/2 colher de chá (mL)

1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Sementes de girassol

301 kcal ● 14g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**  
1 2/3 oz (47g)

Para todas as 2 refeições:

**miolos de girassol**  
1/4 lbs (94g)

1. A receita não possui instruções.

### Crack slaw com tempeh

422 kcal ● 29g proteína ● 21g gordura ● 16g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
2 xícara (180g)  
**molho picante**  
1 colher de chá (mL)  
**miolos de girassol**  
1 colher de sopa (12g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**alho, picado**  
1 dente (de alho) (3g)  
**tempeh, cortado em cubos**  
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
4 xícara (360g)  
**molho picante**  
2 colher de chá (mL)  
**miolos de girassol**  
2 colher de sopa (24g)  
**óleo**  
4 colher de chá (mL)  
**alho, picado**  
2 dente (de alho) (6g)  
**tempeh, cortado em cubos**  
1/2 lbs (227g)

1. Coloque o tempeh em cubos em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 8 minutos. Retire o tempeh e escorra a água.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh e cozinhe por 2 minutos de cada lado.
3. Adicione o alho, o repolho e o molho de pimenta, mexendo até ficar bem combinado. Tampe e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo.
4. Acrescente as sementes de girassol, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos até que o repolho esteja macio, porém ainda ligeiramente crocante.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente ou frio.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 7

### Salsicha vegana

2 salsicha(s) - 536 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 salsicha(s)

**linguiça vegana**

2 salsicha (200g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

### Couve-de-bruxelas assada

174 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 9g carboidrato ● 7g fibra



**sal**

1 1/2 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

1 pitada, moído (0g)

**couve-de-bruxelas**

6 oz (170g)

**azeite**

3/4 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.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Maçã e manteiga de amendoim

1/2 maçã(s) - 155 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**maçãs**

1/2 médio (≈8 cm diâ.) (91g)

**manteiga de amendoim**

1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

**maçãs**

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

**manteiga de amendoim**

2 colher de sopa (32g)

1. Fatie uma maçã e espalhe manteiga de amendoim uniformemente sobre cada fatia.

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

### Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:  
**maçãs**  
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:  
**maçãs**  
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

### Palitos de cenoura

2 cenoura(s) - 54 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:  
**cenouras**  
2 médio (122g)

Para todas as 2 refeições:  
**cenouras**  
4 médio (244g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

---

### Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

---

#### 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 3 refeições:  
**tomates**  
18 tomatinhos (306g)

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

---

#### Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz - 240 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga de amendoim**

2 colher de sopa (32g)

**bolachas de arroz, qualquer sabor**

1 bolos (9g)

Para todas as 3 refeições:

**manteiga de amendoim**

6 colher de sopa (96g)

**bolachas de arroz, qualquer sabor**

3 bolos (27g)

1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

---

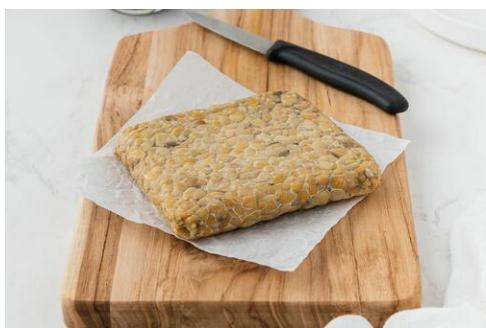
## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

---

### Tempeh básico

6 oz - 443 kcal ● 36g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 12g fibra



Rende 6 oz

**tempeh**

6 oz (170g)

**óleo**

1 colher de sopa (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.

---

### Medalhões de batata-doce

1 batata doce - 309 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 batata doce

óleo

1 colher de sopa (mL)

**batata-doce, fatiado**

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

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Fatie a batata-doce em medalhões finos, cerca de 1/4 de polegada de espessura. Cubra bem com óleo e tempere com sal/pimenta a gosto.
3. Distribua as fatias de batata-doce uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

### Hambúrguer vegetal com 'queijo'

1 hambúrguer - 340 kcal ● 12g proteína ● 9g gordura ● 46g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 hambúrguer

**hambúrguer vegetal**

1 hambúrguer (71g)

**folhas verdes variadas**

1 oz (28g)

**ketchup**

1 colher de sopa (17g)

**pães de hambúrguer**

1 pão(s) (51g)

**queijo vegano fatiado**

1 fatia(s) (20g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.\r\nQuando pronto, coloque no pão e cubra com queijo vegano, folhas e ketchup. Sinta-se à vontade para adicionar outras coberturas de baixa caloria, como mostarda ou picles.

### Cogumelos salteados

6 oz cogumelos - 143 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 6 oz cogumelos

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

**cogumelos, fatiado**

6 oz (170g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione os cogumelos à frigideira e cozinhe até amolecerem, cerca de 5-10 minutos.
3. Tempere com sal/pimenta e quaisquer especiarias ou ervas que tiver à mão. Sirva.

## Arroz integral

5/6 xícara de arroz integral cozido - 191 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 39g carboidrato ● 2g fibra



Rende 5/6 xícara de arroz integral cozido

**sal**

1/4 colher de chá (1g)

**água**

1/2 xícara(s) (mL)

**pimenta-do-reino**

1/4 colher de chá, moído (0g)

**arroz integral**

1/4 xícara (53g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 3

### Salada simples com aipo, pepino e tomate

256 kcal ● 9g proteína ● 10g gordura ● 26g carboidrato ● 8g fibra



**molho para salada**

3 colher de sopa (mL)

**aipo cru, picado**

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

**folhas verdes variadas**

1 embalagem (155 g) (155g)

**pepino, fatiado**

1 pepino (~21 cm) (301g)

**tomates, cortado em cubinhos**

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

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

### Refogado de cenoura com carne moída

498 kcal ● 37g proteína ● 22g gordura ● 23g carboidrato ● 15g fibra



**cenouras**  
2 grande (144g)  
**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
6 oz (170g)  
**molho de soja (tamari)**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**água**  
1 colher de sopa (mL)  
**flocos de pimenta vermelha**  
2 pitada (0g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**alho, picado finamente**  
1 dente(s) (de alho) (3g)  
**cebola, picado**  
1/2 grande (75g)  
**coentro fresco, picado**  
1 1/2 colher de sopa, picado (5g)

1. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-baixo e adicione o óleo. Acrescente a cebola picada e o alho e mexa ocasionalmente.
2. Enquanto isso, corte as cenouras em palitos pequenos. Adicione as cenouras à frigideira com as cebolas junto com flocos de pimenta vermelha e uma pitada de sal e pimenta. Continue cozinhando até que as cebolas estejam douradas e as cenouras levemente macias.
3. Adicione os pedaços de carne (hambúrguer desfiado) à panela e misture. Acrescente molho de soja, água e metade do coentro.
4. Quando estiver totalmente cozido, sirva e regue com suco de limão e o restante do coentro.

## Jantar 4

Comer em dia 4 e dia 5

### Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 550 kcal ● 22g proteína ● 10g gordura ● 82g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**pães de hambúrguer**  
2 pão(s) (102g)  
**ketchup**  
2 colher de sopa (34g)  
**folhas verdes variadas**  
2 oz (57g)  
**hambúrguer vegetal**  
2 hambúrguer (142g)

Para todas as 2 refeições:

**pães de hambúrguer**  
4 pão(s) (204g)  
**ketchup**  
4 colher de sopa (68g)  
**folhas verdes variadas**  
4 oz (113g)  
**hambúrguer vegetal**  
4 hambúrguer (284g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem. Quando pronto, coloque no pão e cubra com folhas e ketchup. Sinta-se à vontade para adicionar outras coberturas de baixa caloria, como mostarda ou picles.

### Salada de tomate e pepino

71 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**molho para salada**

1 colher de sopa (mL)

**cebola roxa, fatiado finamente**

1/4 pequeno (18g)

**pepino, fatiado finamente**

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

**tomates, fatiado finamente**

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

**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.

## Medalhões de batata-doce

1/2 batata doce - 155 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**batata-doce, fatiado**

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

**batata-doce, fatiado**

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

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Fatie a batata-doce em medalhões finos, cerca de 1/4 de polegada de espessura. Cubra bem com óleo e tempere com sal/pimenta a gosto.
3. Distribua as fatias de batata-doce uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Salteado de tempeh e cogumelos

443 kcal ● 33g proteína ● 8g gordura ● 49g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**arroz integral**  
4 colher de sopa (48g)  
**molho de soja (tamari)**  
1 colher de sopa (mL)  
**alho em pó**  
4 pitada (2g)  
**gengibre em pó**  
2 pitada (0g)  
**cogumelos, picado**  
1 xícara, picada (70g)  
**tempeh, fatiado**  
4 oz (113g)  
**pimentão, fatiado**  
1/2 grande (82g)

Para todas as 2 refeições:

**arroz integral**  
1/2 xícara (95g)  
**molho de soja (tamari)**  
2 colher de sopa (mL)  
**alho em pó**  
1 colher de chá (3g)  
**gengibre em pó**  
4 pitada (1g)  
**cogumelos, picado**  
2 xícara, picada (140g)  
**tempeh, fatiado**  
1/2 lbs (227g)  
**pimentão, fatiado**  
1 grande (164g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Em uma panela antiaderente, salteie o tempeh, os cogumelos e o pimentão, mexendo frequentemente em fogo médio-alto.
3. Quando o tempeh dourar e os vegetais amaciarem, adicione os temperos, o molho de soja e um pouco de sal/pimenta. Mexa.
4. Misture o arroz à mistura de tempeh e vegetais. Sirva.

### Salada simples com tomates e cenouras

245 kcal ● 10g proteína ● 8g gordura ● 18g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

**molho para salada**  
2 colher de sopa (mL)  
**cenouras, fatiado**  
5/8 médio (38g)  
**alface romana (romaine), picado grosseiramente**  
1 1/4 corações (625g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (154g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para salada**  
1/4 xícara (mL)  
**cenouras, fatiado**  
1 1/4 médio (76g)  
**alface romana (romaine), picado grosseiramente**  
2 1/2 corações (1250g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
2 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (308g)

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

2 1/2 dosador - 273 kcal ● 61g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**proteína em pó**

2 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(78g)

**água**

2 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

**proteína em pó**

17 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(543g)

**água**

17 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.