

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

**Day 1** 3102 kcal ● 244g proteína (31%) ● 86g gordura (25%) ● 285g carboidrato (37%) ● 52g fibra (7%)

## Café da manhã

575 kcal, 61g proteína, 23g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Maçã e manteiga de amendoim**

1/2 maçã(s)- 155 kcal



**Shake de proteína (leite de amêndoa)**

420 kcal

## Lanches

400 kcal, 11g proteína, 76g carboidratos líquidos, 3g gordura



**Tomates-cereja**

12 tomates-cereja- 42 kcal



**Pretzels**

358 kcal

## Almoço

720 kcal, 31g proteína, 73g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Salada de tomate e pepino**

282 kcal



**Goulash de feijão e tofu**

437 kcal

## Jantar

1025 kcal, 57g proteína, 109g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Salada mista**

242 kcal



**Seitan Philly cheesesteak vegano**

1 1/2 sub(s)- 783 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

3 1/2 dosador- 382 kcal

## Day 2

3029 kcal ● 244g proteína (32%) ● 90g gordura (27%) ● 255g carboidrato (34%) ● 55g fibra (7%)

### Café da manhã

575 kcal, 61g proteína, 23g carboidratos líquidos, 25g gordura



#### Maçã e manteiga de amendoim

1/2 maçã(s)- 155 kcal



#### Shake de proteína (leite de amêndoas)

420 kcal

### Lanches

400 kcal, 11g proteína, 76g carboidratos líquidos, 3g gordura



#### Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



#### Pretzels

358 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

720 kcal, 31g proteína, 73g carboidratos líquidos, 25g gordura



#### Salada de tomate e pepino

282 kcal



#### Goulash de feijão e tofu

437 kcal

### Jantar

955 kcal, 57g proteína, 79g carboidratos líquidos, 35g gordura



#### Tenders de chik'n crocantes

10 2/3 tender(es)- 609 kcal



#### Salada simples com tomates e cenouras

343 kcal

## Day 3

3120 kcal ● 224g proteína (29%) ● 120g gordura (35%) ● 217g carboidrato (28%) ● 69g fibra (9%)

### Café da manhã

520 kcal, 20g proteína, 46g carboidratos líquidos, 24g gordura



#### Tofu defumado com hash de batata-doce

413 kcal



#### Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal

### Lanches

350 kcal, 10g proteína, 13g carboidratos líquidos, 27g gordura



#### Nozes

3/8 xícara(s)- 291 kcal



#### Fatias de pepino

1 pepino- 60 kcal

### Almoço

915 kcal, 54g proteína, 75g carboidratos líquidos, 32g gordura



#### Chili vegano com 'carne'

727 kcal



#### Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal

### Jantar

955 kcal, 57g proteína, 79g carboidratos líquidos, 35g gordura



#### Tenders de chik'n crocantes

10 2/3 tender(es)- 609 kcal



#### Salada simples com tomates e cenouras

343 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

**Day 4** 3063 kcal ● 253g proteína (33%) ● 120g gordura (35%) ● 187g carboidrato (24%) ● 54g fibra (7%)

### Café da manhã

520 kcal, 20g proteína, 46g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Tofu defumado com hash de batata-doce**  
413 kcal



**Maçã**  
1 maçã(s)- 105 kcal

### Lanches

350 kcal, 10g proteína, 13g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Nozes**  
3/8 xícara(s)- 291 kcal



**Fatias de pepino**  
1 pepino- 60 kcal

### Almoço

915 kcal, 54g proteína, 75g carboidratos líquidos, 32g gordura



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



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

### Jantar

895 kcal, 86g proteína, 50g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Salsicha vegana**  
3 salsicha(s)- 804 kcal



**Purê de batata-doce**  
92 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

**Day 5** 3122 kcal ● 234g proteína (30%) ● 126g gordura (36%) ● 194g carboidrato (25%) ● 68g fibra (9%)

### Café da manhã

520 kcal, 20g proteína, 46g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Tofu defumado com hash de batata-doce**  
413 kcal



**Maçã**  
1 maçã(s)- 105 kcal

### Almoço

940 kcal, 66g proteína, 57g carboidratos líquidos, 39g gordura



**Tofu e legumes assados**  
616 kcal



**Lentilhas**  
174 kcal



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

### Jantar

930 kcal, 54g proteína, 74g carboidratos líquidos, 35g gordura



**Tempeh básico**  
8 oz- 590 kcal



**Purê de batata-doce**  
275 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
68 kcal

### Lanches

350 kcal, 10g proteína, 13g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Nozes**  
3/8 xícara(s)- 291 kcal



**Fatias de pepino**  
1 pepino- 60 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

## Day 6

3105 kcal ● 258g proteína (33%) ● 114g gordura (33%) ● 197g carboidrato (25%) ● 64g fibra (8%)

### Café da manhã

520 kcal, 60g proteína, 12g carboidratos líquidos, 23g gordura



#### Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoas

335 kcal



#### Pistaches

188 kcal

### Almoço

940 kcal, 66g proteína, 57g carboidratos líquidos, 39g gordura



#### Tofu e legumes assados

616 kcal



#### Lentilhas

174 kcal



#### Leite de soja

1 3/4 xícara(s)- 148 kcal

### Jantar

940 kcal, 38g proteína, 91g carboidratos líquidos, 40g gordura



#### Cuscuz

402 kcal



#### Tofu básico

6 oz- 257 kcal



#### Brócolis regado com azeite de oliva

4 xícara(s)- 279 kcal

### Lanches

325 kcal, 10g proteína, 34g carboidratos líquidos, 10g gordura



#### Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



#### Tiras de pimentão e homus

213 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

## Day 7

3098 kcal ● 276g proteína (36%) ● 123g gordura (36%) ● 168g carboidrato (22%) ● 53g fibra (7%)

### Café da manhã

520 kcal, 60g proteína, 12g carboidratos líquidos, 23g gordura



#### Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoas

335 kcal



#### Pistaches

188 kcal

### Almoço

930 kcal, 84g proteína, 28g carboidratos líquidos, 48g gordura



#### Salada de tomate e pepino

71 kcal



#### Leite de soja

1 1/4 xícara(s)- 106 kcal



#### Tofu assado

26 2/3 oz- 754 kcal

### Lanches

325 kcal, 10g proteína, 34g carboidratos líquidos, 10g gordura



#### Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



#### Tiras de pimentão e homus

213 kcal

### Jantar

940 kcal, 38g proteína, 91g carboidratos líquidos, 40g gordura



#### Cuscuz

402 kcal



#### Tofu básico

6 oz- 257 kcal



#### Brócolis regado com azeite de oliva

4 xícara(s)- 279 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

# Lista de Compras



## Bebidas

- proteína em pó  
28 1/2 concha (1/3 xícara cada) (884g)
- água  
31 xícara(s) (mL)
- leite de amêndoas sem açúcar  
6 xícara (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- tomates  
13 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (1669g)
- cebola roxa  
2 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (290g)
- pepino  
5 1/2 pepino (≈21 cm) (1656g)
- cebola  
2 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (307g)
- alho  
3 1/2 dente(s) (de alho) (10g)
- alface romana (romaine)  
4 1/2 corações (2250g)
- cenouras  
6 médio (370g)
- pimentão  
4 1/4 grande (690g)
- ketchup  
1/3 xícara (91g)
- tomates cozidos enlatados  
5/6 lata (~410 g) (337g)
- batata-doce  
3 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (735g)
- couve-de-bruxelas  
9 1/4 oz (265g)
- brócolis  
56 colher de chá, picado (106g)
- brócolis congelado  
8 xícara (728g)
- gengibre fresco  
1 2/3 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)

## Lanches

- pretzels, crocantes, salgados  
6 1/2 oz (184g)

## Gorduras e óleos

- molho para salada  
13 oz (mL)

## Frutas e sucos de frutas

- maçãs  
4 médio (≈8 cm diâ.) (728g)
- peras  
2 médio (356g)

## Outro

- queijo vegano fatiado  
1 1/2 fatia(s) (30g)
- pão tipo sub(s)  
1 1/2 pão(ões) (128g)
- tenders 'chik'n' sem carne  
21 1/3 pedaços (544g)
- folhas verdes variadas  
9 xícara (270g)
- levedura nutricional  
3 colher de sopa (11g)
- pálpica defumada  
3 colher de chá (7g)
- linguiça vegana  
3 salsicha (300g)
- leite de soja sem açúcar  
4 3/4 xícara(s) (mL)
- proteína em pó, chocolate  
4 concha (1/3 xícara cada) (124g)

## Grãos cerealíferos e massas

- seitan  
1/4 lbs (128g)
- couscous instantâneo, saborizado  
1 1/3 caixa (165 g) (219g)

## Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes  
5/6 xícara(s) (mL)

## Produtos de nozes e sementes

- nozes  
1 1/4 xícara, sem casca (125g)
- pistaches sem casca  
1/2 xícara (62g)
- sementes de gergelim  
5 colher de chá (15g)

## Doces

óleo  
1/3 lbs (mL)

cacau em pó  
4 colher de chá (7g)

azeite  
2 1/2 oz (mL)

## Especiarias e ervas

páprica  
1 colher de sopa (7g)

tomilho fresco  
4 pitada (0g)

cominho em pó  
1/4 colher de sopa (2g)

pó de chili  
1/4 colher de sopa (2g)

sal  
1/3 oz (9g)

pimenta-do-reino  
3 g (3g)

## Leguminosas e produtos derivados

feijão branco, enlatado  
1 lata(s) (439g)

tofu firme  
2 1/2 lbs (1134g)

manteiga de amendoim  
2 colher de sopa (32g)

lentilhas, cruas  
1 xícara (176g)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços  
5/6 embalagem (340 g) (283g)

feijão-vermelho (kidney beans)  
5/6 lata (373g)

tofu extra firme  
3 1/3 lbs (1512g)

tempeh  
1/2 lbs (227g)

homus  
13 1/4 colher de sopa (203g)

molho de soja (tamari)  
13 1/4 colher de sopa (mL)

---

## Café da manhã 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.

### Shake de proteína (leite de amêndoas)

420 kcal ● 57g proteína ● 16g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**leite de amêndoas sem açúcar**  
4 xícara (mL)  
**proteína em pó**  
4 concha (1/3 xícara cada) (124g)

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

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Tofu defumado com hash de batata-doce

413 kcal ● 20g proteína ● 23g gordura ● 26g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**levedura nutricional**  
1 colher de sopa (4g)  
**páprica defumada**  
1 colher de chá (2g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**água**  
1/6 xícara(s) (mL)  
**tofu firme, seco com papel-toalha**  
1/2 lbs (198g)  
**batata-doce, cortado em cubos**  
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)  
**cebola roxa, fatiado**  
1/2 pequeno (35g)

Para todas as 3 refeições:

**levedura nutricional**  
3 colher de sopa (11g)  
**páprica defumada**  
3 colher de chá (7g)  
**óleo**  
3 colher de sopa (mL)  
**água**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**tofu firme, seco com papel-toalha**  
1 1/3 lbs (595g)  
**batata-doce, cortado em cubos**  
1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)  
**cebola roxa, fatiado**  
1 1/2 pequeno (105g)

1. Aqueça apenas metade do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a batata-doce em cubos e cozinhe até dourar levemente, cerca de 4-5 minutos.
2. Adicione água e tampe para cozinhar no vapor até que as batatas-doces estejam fáceis de furar com um garfo, 3-5 minutos.
3. Adicione a cebola fatiada e um pouco de sal e pimenta. Cozinhe até que as cebolas amoleçam, cerca de 6-8 minutos. Transfira o hash para um prato e limpe a frigideira.
4. Aqueça o óleo restante em uma frigideira em fogo médio e esfarele o tofu na frigideira. Misture o levedo nutricional, páprica defumada e um pouco de sal e pimenta. Cozinhe até que o tofu comece a ficar um pouco crocante.
5. Sirva o tofu com o hash de batata-doce.

### 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 3 refeições:

**maçãs**  
3 médio (≈8 cm diâ.) (546g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoas

335 kcal ● 53g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
2 xícara(s) (mL)  
**leite de amêndoas sem açúcar**  
1 xícara (mL)  
**cacau em pó**  
2 colher de chá (4g)  
**proteína em pó, chocolate**  
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
4 xícara(s) (mL)  
**leite de amêndoas sem açúcar**  
2 xícara (mL)  
**cacau em pó**  
4 colher de chá (7g)  
**proteína em pó, chocolate**  
4 concha (1/3 xícara cada) (124g)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

### 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.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Salada de tomate e pepino

282 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 30g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**molho para salada**  
4 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1 pequeno (70g)  
**pepino, fatiado finamente**  
1 pepino (≈21 cm) (301g)  
**tomates, fatiado finamente**  
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para salada**  
1/2 xícara (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
2 pequeno (140g)  
**pepino, fatiado finamente**  
2 pepino (≈21 cm) (602g)  
**tomates, fatiado finamente**  
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (492g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

### Goulash de feijão e tofu

437 kcal ● 25g proteína ● 13g gordura ● 44g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**páprica**  
1/2 colher de sopa (3g)  
**tomilho fresco**  
2 pitada (0g)  
**feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1/2 lata(s) (220g)  
**cebola, cortado em cubos**  
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)  
**alho, picado fino**  
1/2 dente (de alho) (2g)  
**tofu firme, escorrido e cortado em cubos**  
1/4 lbs (99g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**páprica**  
1 colher de sopa (7g)  
**tomilho fresco**  
4 pitada (0g)  
**feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1 lata(s) (439g)  
**cebola, cortado em cubos**  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)  
**alho, picado fino**  
1 dente (de alho) (3g)  
**tofu firme, escorrido e cortado em cubos**  
1/2 lbs (198g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite por cerca de 5 minutos até dourar.
2. Adicione a cebola e o alho e cozinhe por cerca de 8 minutos. Acrescente páprica, tomilho, um splash de água e um pouco de sal/pimenta a gosto. Mexa.
3. Adicione os feijões e cozinhe por mais 5 minutos aproximadamente, mexendo frequentemente, até os feijões aquecerem. Sirva.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Chili vegano com 'carne'

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



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
5 colher de chá (mL)  
**lentilhas, cruas**  
6 2/3 colher de sopa (80g)  
**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
5/6 embalagem (340 g) (283g)  
**cominho em pó**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**pó de chili**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**caldo de legumes**  
5/6 xícara(s) (mL)  
**cebola, picado**  
5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (92g)  
**tomates cozidos enlatados**  
5/6 lata (~410 g) (337g)  
**alho, picado finamente**  
2 1/2 dente(s) (de alho) (7g)  
**feijão-vermelho (kidney beans), escorrido e enxaguado**  
5/6 lata (373g)  
**pimentão, picado**  
1 2/3 médio (198g)

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 com tomate

189 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
3 3/4 xícara (113g)  
**tomates**  
10 colher de sopa de tomates-cereja (93g)  
**molho para salada**  
1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
7 1/2 xícara (225g)  
**tomates**  
1 1/4 xícara de tomates-cereja (186g)  
**molho para salada**  
1/2 xícara (mL)

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

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Tofu e legumes assados

616 kcal ● 42g proteína ● 31g gordura ● 28g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
1/2 colher de chá (3g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 colher de chá, moído (1g)  
**tofu extra firme**  
1 1/6 bloco (378g)  
**azeite**  
3 1/2 colher de chá (mL)  
**couve-de-bruxelas, cortado ao meio**  
1/4 lbs (132g)  
**cebola, cortado em fatias grossas**  
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (32g)  
**pimentão, fatiado**  
5/8 médio (69g)  
**brócolis, cortado conforme desejar**  
9 1/3 colher de sopa, picado (53g)  
**cenouras, cortado conforme desejar**  
1 3/4 médio (107g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
1 colher de chá (7g)  
**pimenta-do-reino**  
1 colher de chá, moído (3g)  
**tofu extra firme**  
2 1/3 bloco (756g)  
**azeite**  
2 1/3 colher de sopa (mL)  
**couve-de-bruxelas, cortado ao meio**  
9 1/3 oz (265g)  
**cebola, cortado em fatias grossas**  
5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (64g)  
**pimentão, fatiado**  
1 1/6 médio (139g)  
**brócolis, cortado conforme desejar**  
56 colher de chá, picado (106g)  
**cenouras, cortado conforme desejar**  
3 1/2 médio (213g)

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 cozinham 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.

### 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.\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.

## 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.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 7

### Salada de tomate e pepino

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



**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)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

## Leite de soja

1 1/4 xícara(s) - 106 kcal ● 9g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 1/4 xícara(s)

**leite de soja sem açúcar**

1 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Tofu assado

26 2/3 oz - 754 kcal ● 74g proteína ● 39g gordura ● 18g carboidrato ● 9g fibra



Rende 26 2/3 oz

**molho de soja (tamari)**

13 1/3 colher de sopa (mL)

**sementes de gergelim**

5 colher de chá (15g)

**tofu extra firme**

1 2/3 lbs (756g)

**gengibre fresco, descascado e ralado**

1 2/3 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.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Tomates-cereja

12 tomates-cereja - 42 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**tomates**

12 tomatinhos (204g)

Para todas as 2 refeições:

**tomates**

24 tomatinhos (408g)

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

### Pretzels

358 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 71g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**pretzels, crocantes, salgados**

3 1/4 oz (92g)

Para todas as 2 refeições:

**pretzels, crocantes, salgados**

6 1/2 oz (184g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Nozes

3/8 xícara(s) - 291 kcal ● 6g proteína ● 27g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**nozes**

6 2/3 colher de sopa, sem casca  
(42g)

Para todas as 3 refeições:

**nozes**

1 1/4 xícara, sem casca (125g)

1. A receita não possui instruções.

### Fatias de pepino

1 pepino - 60 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pepino**

1 pepino (≈21 cm) (301g)

Para todas as 3 refeições:

**pepino**

3 pepino (≈21 cm) (903g)

1. Fatie o pepino em rodelas e sirva.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### 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.

### Tiras de pimentão e homus

213 kcal ● 9g proteína ● 10g gordura ● 13g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**homus**  
6 1/2 colher de sopa (101g)  
**pimentão**  
1 1/4 médio (149g)

Para todas as 2 refeições:

**homus**  
13 colher de sopa (203g)  
**pimentão**  
2 1/2 médio (298g)

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

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### 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.

### Seitan Philly cheesesteak vegano

1 1/2 sub(s) - 783 kcal ● 48g proteína ● 24g gordura ● 89g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 1/2 sub(s)  
**queijo vegano fatiado**  
1 1/2 fatia(s) (30g)  
**pão tipo sub(s)**  
1 1/2 pão(ões) (128g)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**pimentão, fatiado**  
3/4 pequeno (56g)  
**cebola, picado**  
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)  
**seitan, cortado em tiras**  
1/4 lbs (128g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio e adicione as pimentas e a cebola, cozinhando por alguns minutos até começarem a amolecer e a cebola começar a caramelizar.
2. Adicione o queijo e mexa levemente até derreter. Transfira os vegetais para um prato.
3. Adicione as fatias de seitan à panela e cozinhe por alguns minutos de cada lado, até aquecerem e as bordas ficarem douradas e crocantes.
4. Quando o seitan estiver pronto, junte os vegetais de volta e misture até ficar bem combinado.
5. Coloque o recheio no pão e sirva!

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Tenders de chik'n crocantes

10 2/3 tender(es) - 609 kcal ● 43g proteína ● 24g gordura ● 55g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**tenders 'chik'n' sem carne**  
21 1/3 pedaços (544g)  
**ketchup**  
1/3 xícara (91g)

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

### 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.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

### Salsicha vegana

3 salsicha(s) - 804 kcal ● 84g proteína ● 36g gordura ● 32g carboidrato ● 5g fibra



Rende 3 salsicha(s)

#### linguiça vegana

3 salsicha (300g)

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

### Purê de batata-doce

92 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



#### batata-doce

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

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

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

### Tempeh básico

8 oz - 590 kcal ● 48g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 16g fibra



Rende 8 oz

**tempeh**

1/2 lbs (227g)

**óleo**

4 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.

### Purê de batata-doce

275 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



**batata-doce**

1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

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

### Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



**folhas verdes variadas**  
1 1/2 xícara (45g)  
**molho para salada**  
1 1/2 colher de sopa (mL)

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

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Cuscuz

402 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 79g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**couscous instantâneo, saborizado**  
2/3 caixa (165 g) (110g)

Para todas as 2 refeições:

**couscous instantâneo, saborizado**  
1 1/3 caixa (165 g) (219g)

1. Siga as instruções da embalagem.

### Tofu básico

6 oz - 257 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**tofu firme**  
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
2 colher de sopa (mL)  
**tofu firme**  
3/4 lbs (340g)

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.

### Brócolis regado com azeite de oliva

4 xícara(s) - 279 kcal ● 11g proteína ● 18g gordura ● 8g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**sal**  
2 pitada (1g)  
**brócolis congelado**  
4 xícara (364g)  
**azeite**  
4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
4 pitada (0g)  
**sal**  
4 pitada (2g)  
**brócolis congelado**  
8 xícara (728g)  
**azeite**  
2 2/3 colher de sopa (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

---

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

### Shake de proteína

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



Para uma única refeição:

**proteína em pó**  
3 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(109g)  
**água**  
3 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.