

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

## Day 1

3067 kcal ● 228g proteína (30%) ● 139g gordura (41%) ● 170g carboidrato (22%) ● 56g fibra (7%)

### Café da manhã

525 kcal, 28g proteína, 45g carboidratos líquidos, 22g gordura



[Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã](#)  
2 bolinhos- 166 kcal



[Iogurte de amêndoas](#)  
1 pote(s)- 191 kcal



[Cereal matinal com leite de amêndoas](#)  
169 kcal

### Lanches

370 kcal, 12g proteína, 42g carboidratos líquidos, 14g gordura



[Suco de fruta](#)  
1 copo(s)- 115 kcal



[Amêndoas torradas](#)  
1/8 xícara(s)- 111 kcal



[Torrada com homus](#)  
1 fatia(s)- 146 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

685 kcal, 40g proteína, 38g carboidratos líquidos, 34g gordura



[Salada simples de folhas mistas com tomate](#)  
189 kcal



[Fatias de pepino](#)  
1 pepino- 60 kcal



[Tempeh com molho de amendoim](#)  
4 oz de tempeh- 434 kcal

### Jantar

1105 kcal, 63g proteína, 42g carboidratos líquidos, 67g gordura



[Salada mediterrânea com chik'n e molho de homus e limão](#)  
1065 kcal



[Pão pita](#)  
1/2 pão pita(s)- 39 kcal

## Day 2

3240 kcal ● 246g proteína (30%) ● 120g gordura (33%) ● 228g carboidrato (28%) ● 65g fibra (8%)

### Café da manhã

525 kcal, 28g proteína, 45g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã**  
2 bolinhos- 166 kcal



**Logurte de amêndoas**  
1 pote(s)- 191 kcal



**Cereal matinal com leite de amêndoas**  
169 kcal

### Lanches

370 kcal, 12g proteína, 42g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Suco de fruta**  
1 copo(s)- 115 kcal



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



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

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almoço

1020 kcal, 60g proteína, 102g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Wrap de tempeh com barbecue**  
2 wrap(s)- 944 kcal



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

### Jantar

940 kcal, 61g proteína, 36g carboidratos líquidos, 53g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/4 xícara(s)- 222 kcal



**Salada de seitan**  
718 kcal

## Day 3

3156 kcal ● 242g proteína (31%) ● 154g gordura (44%) ● 153g carboidrato (19%) ● 48g fibra (6%)

### Café da manhã

485 kcal, 16g proteína, 33g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Pistaches**  
375 kcal



**Pretzels**  
110 kcal

### Lanches

370 kcal, 17g proteína, 36g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Aveia instantânea com leite de amêndoas**  
1 pacote(s)- 241 kcal



**Leite de soja**  
1 1/2 xícara(s)- 127 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almoço

980 kcal, 63g proteína, 46g carboidratos líquidos, 55g gordura



**Salada de tomate e pepino**  
282 kcal



**Satay de chik'n com molho de amendoim**  
6 espetos- 699 kcal

### Jantar

940 kcal, 61g proteína, 36g carboidratos líquidos, 53g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/4 xícara(s)- 222 kcal



**Salada de seitan**  
718 kcal

## Day 4

3154 kcal ● 241g proteína (31%) ● 102g gordura (29%) ● 244g carboidrato (31%) ● 75g fibra (10%)

### Café da manhã

485 kcal, 16g proteína, 33g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Pistaches**  
375 kcal



**Pretzels**  
110 kcal

### Lanches

370 kcal, 17g proteína, 36g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Aveia instantânea com leite de amêndoas**  
1 pacote(s)- 241 kcal



**Leite de soja**  
1 1/2 xícara(s)- 127 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almoço

960 kcal, 48g proteína, 147g carboidratos líquidos, 7g gordura



**Pão pita**  
2 pão pita(s)- 156 kcal



**Asas de couve-flor ao barbecue**  
803 kcal

### Jantar

960 kcal, 75g proteína, 25g carboidratos líquidos, 50g gordura



**Tofu assado**  
21 1/3 oz- 603 kcal



**Couve com alho**  
358 kcal

## Day 5

3237 kcal ● 228g proteína (28%) ● 155g gordura (43%) ● 161g carboidrato (20%) ● 70g fibra (9%)

### Café da manhã

600 kcal, 26g proteína, 48g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Laranja**  
1 laranja(s)- 85 kcal



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

### Lanches

355 kcal, 20g proteína, 17g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Leite de soja**  
1 1/2 xícara(s)- 127 kcal



**Tiras de pimentão e homus**  
227 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almoço

965 kcal, 45g proteína, 64g carboidratos líquidos, 47g gordura



**Tofu laranja com gergelim**  
10 1/2 onça(s) de tofu- 566 kcal



**Couve com alho**  
398 kcal

### Jantar

935 kcal, 51g proteína, 29g carboidratos líquidos, 60g gordura



**Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano**  
785 kcal



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

## Day 6

3227 kcal ● 210g proteína (26%) ● 143g gordura (40%) ● 207g carboidrato (26%) ● 68g fibra (8%)

### Café da manhã

600 kcal, 26g proteína, 48g carboidratos líquidos, 29g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Tofu defumado com hash de batata-doce

517 kcal

### Lanches

355 kcal, 20g proteína, 17g carboidratos líquidos, 17g gordura



Leite de soja

1 1/2 xícara(s)- 127 kcal



Tiras de pimentão e homus

227 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

965 kcal, 45g proteína, 64g carboidratos líquidos, 47g gordura



Tofu laranja com gergelim

10 1/2 onça(s) de tofu- 566 kcal



Couve com alho

398 kcal

### Jantar

925 kcal, 34g proteína, 75g carboidratos líquidos, 47g gordura



Suco de fruta

1 2/3 copo(s)- 191 kcal



Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim

735 kcal

## Day 7

3211 kcal ● 201g proteína (25%) ● 155g gordura (43%) ● 199g carboidrato (25%) ● 54g fibra (7%)

### Café da manhã

600 kcal, 26g proteína, 48g carboidratos líquidos, 29g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Tofu defumado com hash de batata-doce

517 kcal

### Lanches

355 kcal, 20g proteína, 17g carboidratos líquidos, 17g gordura



Leite de soja

1 1/2 xícara(s)- 127 kcal



Tiras de pimentão e homus

227 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

945 kcal, 36g proteína, 56g carboidratos líquidos, 59g gordura



Sanduíche de queijo vegano grelhado

1 1/2 sanduíche(s)- 496 kcal



Sementes de girassol

451 kcal

### Jantar

925 kcal, 34g proteína, 75g carboidratos líquidos, 47g gordura



Suco de fruta

1 2/3 copo(s)- 191 kcal



Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim

735 kcal

# Lista de Compras



## Outro

- folhas verdes variadas  
10 1/2 xícara (315g)
- levedura nutricional  
2 1/3 oz (66g)
- salsichas veganas para café da manhã (em formato de hambúrguer)  
4 hambúrgueres (152g)
- iogurte de amêndoas, saborizado  
2 recipiente (300g)
- tiras veganas chik'n  
15 1/2 oz (439g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)  
4 1/2 xícara (405g)
- óleo de gergelim  
2 1/2 colher de sopa (mL)
- espeto(s)  
6 espetos (6g)
- leite de soja sem açúcar  
7 1/2 xícara(s) (mL)
- páprica defumada  
3 3/4 colher de chá (9g)
- molho de pimenta sriracha  
1 1/2 colher de sopa (23g)
- ranch vegano  
4 colher de sopa (mL)
- queijo vegano fatiado  
3 fatia(s) (60g)

## Vegetais e produtos vegetais

- tomates  
8 médio inteiro (6 cm diâ.) (971g)
- pepino  
2 pepino (≈21 cm) (602g)
- cebola  
1/2 pequeno (35g)
- pimentão  
3 1/3 grande (550g)
- espinafre fresco  
8 xícara(s) (240g)
- cebola roxa  
3 pequeno (201g)
- gengibre fresco  
1/4 oz (8g)
- couve-flor  
3 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (795g)
- couve-manteiga (collard greens)  
3 1/2 lbs (1644g)
- alho  
14 dente(s) (de alho) (42g)
- batata-doce  
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (394g)
- cebolinha  
5 colher de sopa, fatiado (40g)
- abobrinha  
5 médio (980g)

## Gorduras e óleos

## Frutas e sucos de frutas

- suco de limão  
2 colher de sopa (mL)
- azeitonas pretas  
9 azeitonas grandes (40g)
- suco de fruta  
42 2/3 fl oz (mL)
- abacates  
1 abacate(s) (201g)
- suco de limão  
4 colher de sopa (mL)
- laranja  
3 2/3 laranja (567g)

## Cereais matinais

- cereal matinal  
2 porção (60g)
- aveia instantânea com sabor  
2 sachê (86g)

## Bebidas

- leite de amêndoas sem açúcar  
2 1/2 xícara (mL)
- proteína em pó  
24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)
- água  
25 xícara(s) (mL)

## Especiarias e ervas

- páprica  
1/4 colher de sopa (2g)
- tomilho seco  
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
- sal  
1/2 colher de sopa (10g)

## Produtos de panificação

- pão pita  
2 1/2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (70g)
- pão  
5 fatia (160g)
- tortilhas de farinha  
2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)

## Produtos de nozes e sementes

- amêndoas  
3/4 xícara, inteira (107g)
- pistaches sem casca  
1 xícara (123g)
- sementes de gergelim  
1 oz (29g)
- sementes de chia  
2 1/2 colher de chá (12g)

molho para salada

1/2 lbs (mL)

óleo

6 2/3 oz (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

tempeh

1 1/4 lbs (567g)

manteiga de amendoim

1/2 lbs (224g)

molho de soja (tamari)

3/4 lbs (mL)

homus

16 1/2 oz (467g)

grão-de-bico, enlatado

1/2 xícara(s) (120g)

tofu extra firme

1 1/3 lbs (605g)

tofu firme

3 lbs (1340g)

miolos de girassol

2 1/2 oz (71g)

## Sopas, molhos e caldos

molho barbecue

8 fl oz (283g)

molho Frank's Red Hot

4 colher de sopa (mL)

## Grãos cerealíferos e massas

seitan

3/4 lbs (340g)

amido de milho (cornstarch)

1/4 xícara (36g)

## Lanches

pretzels, crocantes, salgados

2 oz (57g)

## Doces

açúcar

3 colher de sopa (39g)

---

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã

2 bolinhos - 166 kcal ● 18g proteína ● 6g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**salsichas veganas para café da manhã (em formato de hambúrguer)**  
2 hambúrgueres (76g)

Para todas as 2 refeições:

**salsichas veganas para café da manhã (em formato de hambúrguer)**  
4 hambúrgueres (152g)

1. Cozinhe os bolinhos conforme as instruções da embalagem.  
Sirva.

### Iogurte de amêndoas

1 pote(s) - 191 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte de amêndoas, saborizado**  
1 recipiente (150g)

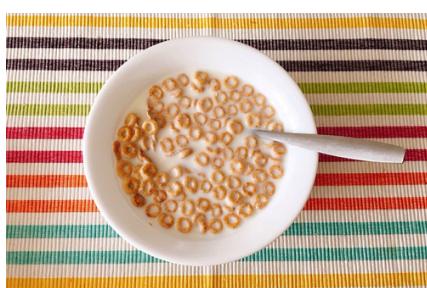
Para todas as 2 refeições:

**iogurte de amêndoas, saborizado**  
2 recipiente (300g)

1. A receita não possui instruções.

### Cereal matinal com leite de amêndoas

169 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 24g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**cereal matinal**  
1 porção (30g)  
**leite de amêndoas sem açúcar**  
1/2 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

**cereal matinal**  
2 porção (60g)  
**leite de amêndoas sem açúcar**  
1 xícara (mL)

1. Escolha um cereal que você goste onde uma porção esteja na faixa de 100–150 calorias. Na prática, você pode escolher qualquer cereal matinal e apenas ajustar o tamanho da porção para ficar nessa faixa, já que praticamente todos os cereais têm uma distribuição de macronutrientes muito semelhante. Em outras palavras, sua escolha de cereal matinal não vai comprometer sua dieta, pois a maioria deles é apenas uma refeição rápida e rica em carboidratos para a manhã.

## Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

### Pistaches

375 kcal ● 13g proteína ● 28g gordura ● 11g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**pistaches sem casca**  
1/2 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

**pistaches sem casca**  
1 xícara (123g)

1. A receita não possui instruções.

### Pretzels

110 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**pretzels, crocantes, salgados**  
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

**pretzels, crocantes, salgados**  
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**laranja**  
1 laranja (154g)

Para todas as 3 refeições:

**laranja**  
3 laranja (462g)

1. A receita não possui instruções.

### Tofu defumado com hash de batata-doce

517 kcal ● 25g proteína ● 29g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**levedura nutricional**  
1 1/4 colher de sopa (5g)  
**páprica defumada**  
1 1/4 colher de chá (3g)  
**óleo**  
1 1/4 colher de sopa (mL)  
**água**  
1/6 xícara(s) (mL)  
**tofu firme, seco com papel-toalha**  
1/2 lbs (248g)  
**batata-doce, cortado em cubos**  
5/8 batata-doce, 13 cm de comprimento  
(131g)  
**cebola roxa, fatiado**  
5/8 pequeno (44g)

Para todas as 3 refeições:

**levedura nutricional**  
1/4 xícara (14g)  
**páprica defumada**  
3 3/4 colher de chá (9g)  
**óleo**  
1/4 xícara (mL)  
**água**  
5/8 xícara(s) (mL)  
**tofu firme, seco com papel-toalha**  
26 1/4 oz (744g)  
**batata-doce, cortado em cubos**  
2 batata-doce, 13 cm de comprimento  
(394g)  
**cebola roxa, fatiado**  
2 pequeno (131g)

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.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Salada simples de folhas mistas com tomate

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



**folhas verdes variadas**

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

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

### Fatias de pepino

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



Rende 1 pepino

**pepino**  
1 pepino (~21 cm) (301g)

1. Fatie o pepino em rodelas e sirva.

### Tempeh com molho de amendoim

4 oz de tempeh - 434 kcal ● 33g proteína ● 23g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



Rende 4 oz de tempeh

**tempeh**

4 oz (113g)

**manteiga de amendoim**

2 colher de sopa (32g)

**suco de limão**

1/2 colher de sopa (mL)

**molho de soja (tamari)**

1 colher de chá (mL)

**levedura nutricional**

1/2 colher de sopa (2g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga ou papel alumínio e pulverize com spray antiaderente.
2. Corte o tempeh em pedaços no formato de nuggets.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o suco de limão, o molho de soja e a levedura nutricional. Vá adicionando pequenas quantidades de água até obter uma consistência de molho que não fique muito rala. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Mergulhe o tempeh no molho, cobrindo-o completamente. Coloque na assadeira. Reserve um pouco do molho para depois.
5. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que a manteiga de amendoim forme uma crosta.
6. Regue com o molho extra por cima e sirva.

---

## Almoço 2

Comer em dia 2

---

### Wrap de tempeh com barbecue

2 wrap(s) - 944 kcal ● 58g proteína ● 25g gordura ● 97g carboidrato ● 25g fibra



Rende 2 wrap(s)

**molho barbecue**

4 colher de sopa (68g)

**mix para salada de repolho (coleslaw)**

2 xícara (180g)

**tortilhas de farinha**

2 tortilha (~18-20 cm diâ.) (98g)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**tempeh, cortado em tiras**

1/2 lbs (227g)

**pimentão, sem sementes e fatiado**

1 pequeno (74g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o tempeh por 3-5 minutos de cada lado até dourar e aquecer por completo.\r\nColoque o tempeh em uma tigela pequena e adicione o molho barbecue. Misture para envolver.\r\nMonte o wrap colocando o tempeh com barbecue, o coleslaw e o pimentão sobre a tortilha. Enrole e sirva.

---

### Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



**folhas verdes variadas**

1 1/2 xícara (45g)

**tomates**

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

**molho para salada**

1 1/2 colher de sopa (mL)

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

## Almoço 3

Comer em dia 3

### Salada de tomate e pepino

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



**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)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

### Satay de chik'n com molho de amendoim

6 espetos - 699 kcal ● 57g proteína ● 42g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Rende 6 espetos  
**manteiga de amendoim**  
2 colher de sopa (32g)  
**suco de limão**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**óleo de gergelim**  
1 colher de sopa (mL)  
**tiras veganas chik'n**  
1/2 lbs (227g)  
**espeto(s)**  
6 espetos (6g)  
**gengibre fresco, ralado ou picado**  
1 polegada (2.5 cm) cubo (5g)

1. Se as tiras de chik'n estiverem congeladas, siga as instruções da embalagem no micro-ondas e cozinhe até ficarem moles, mas não totalmente cozidas.\r\nPincele óleo de gergelim sobre as tiras de chik'n e espete-as em palitos.\r\nCozinhe os espetos em uma frigideira ou grelha em fogo médio até dourarem por fora e estarem cozidos por dentro.\r\nEnquanto isso, prepare o molho misturando a manteiga de amendoim, o gengibre e o suco de limão. Você pode adicionar um pouco de água para ajustar a consistência do molho, se desejar.\r\nSirva os espetos com o molho de amendoim e aproveite.

## Almoço 4

Comer em dia 4

### Pão pita

2 pão pita(s) - 156 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 28g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 pão pita(s)  
**pão pita**  
2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (56g)

1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no micro-ondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.

### Asas de couve-flor ao barbecue

803 kcal ● 42g proteína ● 6g gordura ● 120g carboidrato ● 26g fibra



**molho barbecue**  
3/4 xícara (215g)  
**sal**  
1/4 colher de sopa (5g)  
**levedura nutricional**  
3/4 xícara (45g)  
**couve-flor**  
3 cabeça pequena ( $\approx$ 10 cm diâ.) (795g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C). Lave a couve-flor e corte em floretes - reserve.
2. Em uma tigela, combine o fermento nutricional e o sal. Misture com um pouco de água até quase formar uma pasta.
3. Adicione os floretes à tigela e misture para cobrir todos os lados. Coloque os floretes em uma assadeira untada.
4. Asse por 25-30 minutos ou até ficarem crocantes. Retire do forno e reserve.
5. Coloque o molho barbecue em um recipiente próprio para micro-ondas e aqueça por alguns segundos até aquecer.
6. Misture os floretes com o molho barbecue. Sirva.

## Almoço 5

Comer em dia 5 e dia 6

### Tofu laranja com gergelim

10 1/2 onça(s) de tofu - 566 kcal ● 27g proteína ● 26g gordura ● 53g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**molho de soja (tamari)**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**açúcar**  
1 1/2 colher de sopa (20g)  
**molho de pimenta sriracha**  
3/4 colher de sopa (11g)  
**amido de milho (cornstarch)**  
2 1/4 colher de sopa (18g)  
**sementes de gergelim**  
1/2 colher de sopa (5g)  
**óleo de gergelim**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**alho, picado**  
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)  
**laranja, espremido**  
3/8 fruta (7.3 cm diâ.) (53g)  
**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**  
2/3 lbs (298g)

Para todas as 2 refeições:

**molho de soja (tamari)**  
3 colher de sopa (mL)  
**açúcar**  
3 colher de sopa (39g)  
**molho de pimenta sriracha**  
1 1/2 colher de sopa (23g)  
**amido de milho (cornstarch)**  
1/4 xícara (36g)  
**sementes de gergelim**  
1 colher de sopa (9g)  
**óleo de gergelim**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**alho, picado**  
3 dente(s) (de alho) (9g)  
**laranja, espremido**  
3/4 fruta (7.3 cm diâ.) (105g)  
**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**  
1 1/3 lbs (595g)

1. Faça o molho de laranja. Em uma tigela pequena, bata juntos o alho, suco de laranja, açúcar, molho de soja e sriracha. Reserve.
2. Em uma tigela grande, misture o tofu em cubos com o amido de milho e as sementes de gergelim.
3. Aqueça óleo de gergelim em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite até ficar crocante, 5-8 minutos.
4. Despeje o molho de laranja e cozinhe até engrossar e aquecer, 1-2 minutos.
5. Sirva.

### Couve com alho

398 kcal ● 18g proteína ● 21g gordura ● 12g carboidrato ● 23g fibra



Para uma única refeição:

**couve-manteiga (collard greens)**  
1 1/4 lbs (567g)  
**óleo**  
1 1/4 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/3 colher de chá (2g)  
**alho, picado**  
3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

Para todas as 2 refeições:

**couve-manteiga (collard greens)**  
2 1/2 lbs (1134g)  
**óleo**  
2 1/2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
5 pitada (4g)  
**alho, picado**  
7 1/2 dente(s) (de alho) (23g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1-2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4-6 minutos até amaciá-la e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

---

## Almoço 6 ↗

Comer em dia 7

### Sanduíche de queijo vegano grelhado

1 1/2 sanduíche(s) - 496 kcal ● 15g proteína ● 24g gordura ● 50g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

**pão**  
3 fatia (96g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**queijo vegano fatiado**  
3 fatia(s) (60g)

1. Preaqueça a frigideira em fogo médio-baixo com metade do óleo. Coloque uma fatia de pão na frigideira e cubra com o queijo e a outra fatia de pão. Grelhe até dourar levemente - retire da frigideira e adicione o óleo restante. Vire o sanduíche e grelhe o outro lado. Continue até o queijo derreter.

---

### Sementes de girassol

451 kcal ● 21g proteína ● 36g gordura ● 6g carboidrato ● 6g fibra



**miolos de girassol**  
2 1/2 oz (71g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

### Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

### 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.

### 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.

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Aveia instantânea com leite de amêndoas

1 pacote(s) - 241 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**leite de amêndoas sem açúcar**

3/4 xícara (mL)

**aveia instantânea com sabor**

1 sachê (43g)

Para todas as 2 refeições:

**leite de amêndoas sem açúcar**

1 1/2 xícara (mL)

**aveia instantânea com sabor**

2 sachês (86g)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje o leite por cima.
2. Aqueça no micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

## Leite de soja

1 1/2 xícara(s) - 127 kcal ● 11g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**leite de soja sem açúcar**

1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite de soja sem açúcar**

3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Leite de soja

1 1/2 xícara(s) - 127 kcal ● 11g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**leite de soja sem açúcar**

1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

**leite de soja sem açúcar**

4 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Tiras de pimentão e homus

227 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**homus**  
1/2 xícara (108g)  
**pimentão**  
1 1/3 médio (159g)

Para todas as 3 refeições:

**homus**  
1 1/3 xícara (325g)  
**pimentão**  
4 médio (476g)

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

## Jantar 1

Comer em dia 1

### Salada mediterrânea com chik'n e molho de homus e limão

1065 kcal ● 62g proteína ● 67g gordura ● 35g carboidrato ● 20g fibra



**homus**  
1/4 xícara (68g)  
**folhas verdes variadas**  
2 1/4 xícara (68g)  
**suco de limão**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
3 colher de sopa (mL)  
**páprica**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**tomilho seco**  
1/4 colher de sopa, folhas (1g)  
**tiras veganas chik'n**  
1/2 lbs (213g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1/2 xícara(s) (120g)  
**azeitonas pretas, sem caroço**  
9 azeitonas grandes (40g)  
**tomates, picado**  
3/4 xícara de tomates-cereja (112g)  
**cebola, fatiado finamente**  
1/2 pequeno (35g)

1. Misture o homus e o suco de limão com uma pitada de sal/pimenta. Misture até formar uma consistência tipo molho. Se necessário, adicione um fio de água para afinar. Reserve na geladeira.
2. Adicione metade do óleo a uma frigideira em fogo médio e acrescente o grão-de-bico. Cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente. Polvilhe a páprica e um pouco de sal e cozinhe por mais 30 segundos. Transfira o grão-de-bico para um prato e reserve.
3. Adicione o restante do óleo à frigideira e cozinhe as tiras de chik'n pelo tempo indicado nas instruções da embalagem. Polvilhe o tomilho e um pouco de sal/pimenta e retire do fogo.
4. Monte a salada colocando o grão-de-bico, o chik'n, os tomates, a cebola e as azeitonas sobre uma cama de folhas. Despeje o molho por cima e sirva.
5. Dica de preparo: para melhores resultados, armazene os ingredientes preparados (chik'n, grão-de-bico, azeitonas, cebola, tomates) juntos em um recipiente hermético na geladeira. Mantenha-os separados das folhas e do molho até a hora de servir.

### Pão pita

1/2 pão pita(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 pão pita(s)

**pão pita**  
1/2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (14g)

1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no micro-ondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.

## Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

### Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**  
4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**  
1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de seitan

718 kcal ● 54g proteína ● 35g gordura ● 33g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**levedura nutricional**  
2 colher de chá (3g)  
**molho para salada**  
2 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
4 xícara(s) (120g)  
**seitan, esfarelado ou fatiado**  
6 oz (170g)  
**tomates, cortado ao meio**  
12 tomatinhos (204g)  
**abacates, picado**  
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
4 colher de chá (mL)  
**levedura nutricional**  
4 colher de chá (5g)  
**molho para salada**  
4 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
8 xícara(s) (240g)  
**seitan, esfarelado ou fatiado**  
3/4 lbs (340g)  
**tomates, cortado ao meio**  
24 tomatinhos (408g)  
**abacates, picado**  
1 abacate(s) (201g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

### Tofu assado

21 1/3 oz - 603 kcal ● 59g proteína ● 31g gordura ● 14g carboidrato ● 7g fibra



Rende 21 1/3 oz

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

1. Seque o tofu com papel-toalha e corte em cubos.
2. Preaqueça o forno a 350°F (175°C) e unte levemente uma assadeira.
3. Aqueça uma pequena frigideira em fogo médio. Torre as sementes de gergelim até ficarem perfumadas, cerca de 1–2 minutos.
4. Em uma tigela grande, misture os cubos de tofu com molho de soja, gengibre e as sementes de gergelim torradas até ficarem bem revestidos.
5. Distribua o tofu na assadeira preparada e asse por 15 minutos. Vire os cubos e continue assando até ficarem firmes e aquecidos por completo, cerca de mais 15 minutos. Sirva.

### Couve com alho

358 kcal ● 16g proteína ● 19g gordura ● 10g carboidrato ● 21g fibra



**couve-manteiga (collard greens)**  
18 oz (510g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/4 colher de chá (2g)  
**alho, picado**  
3 1/2 dente(s) (de alho) (10g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

### Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

785 kcal ● 48g proteína ● 50g gordura ● 19g carboidrato ● 16g fibra



**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**molho Frank's Red Hot**  
4 colher de sopa (mL)  
**tempeh, picado grosseiramente**  
1/2 lbs (227g)  
**ranch vegano**  
4 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com ranch vegano.

### Salada simples de folhas mistas com tomate

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



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

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

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Suco de fruta

1 2/3 copo(s) - 191 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**suco de fruta**  
13 1/3 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

**suco de fruta**  
26 2/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim

735 kcal ● 31g proteína ● 47g gordura ● 33g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
1 1/4 xícara (113g)  
**manteiga de amendoim**  
5 colher de sopa (80g)  
**molho de soja (tamari)**  
2 1/2 colher de sopa (mL)  
**sementes de gergelim**  
1 1/4 colher de chá (4g)  
**cebolinha**  
2 1/2 colher de sopa, fatiado (20g)  
**suco de limão**  
1 1/4 colher de sopa (mL)  
**sementes de chia**  
1 1/4 colher de chá (6g)  
**abobrinha, espiralizado**  
2 1/2 médio (490g)

Para todas as 2 refeições:

**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
2 1/2 xícara (225g)  
**manteiga de amendoim**  
10 colher de sopa (160g)  
**molho de soja (tamari)**  
5 colher de sopa (mL)  
**sementes de gergelim**  
2 1/2 colher de chá (8g)  
**cebolinha**  
5 colher de sopa, fatiado (40g)  
**suco de limão**  
2 1/2 colher de sopa (mL)  
**sementes de chia**  
2 1/2 colher de chá (12g)  
**abobrinha, espiralizado**  
5 médio (980g)

1. Misture os zoodles e a salada de repolho em uma tigela.
2. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o molho de soja e o suco de limão. Adicione água aos poucos, apenas o suficiente para que a mistura fique com consistência de molho.
3. Despeje a mistura de manteiga de amendoim sobre os zoodles e misture bem.
4. Finalize com cebolinha, sementes de gergelim e sementes de chia (opcional).
5. Sirva.

## 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.