

# Meal Plan - Plano alimentar vegano de 3100 calorias

[Grocery List](#)[Day 1](#)[Day 2](#)[Day 3](#)[Day 4](#)[Day 5](#)[Day 6](#)[Day 7](#)[Recipes](#)

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

## Day 1

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



[Shake de proteína \(leite de amêndoa\)](#)  
420 kcal



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

### Lanches

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



[Pretzels](#)  
358 kcal



[Tomates-cereja](#)  
12 tomates-cereja- 42 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



[Goulash de feijão e tofu](#)  
437 kcal



[Salada de tomate e pepino](#)  
282 kcal

### Jantar

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



[Seitan Philly cheesesteak vegano](#)  
1 1/2 sub(s)- 783 kcal



[Salada mista](#)  
242 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



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



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

### Lanches

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



**Pretzels**  
358 kcal



**Tomates-cereja**  
12 tomates-cereja- 42 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



**Goulash de feijão e tofu**  
437 kcal



**Salada de tomate e pepino**  
282 kcal

### Jantar

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



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



**Tenders de chik'n crocantes**  
10 2/3 tender(es)- 609 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



**Maça**  
1 maçã(s)- 105 kcal



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

### Lanches

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



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



**Nozes**  
3/8 xícara(s)- 291 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almoço

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



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



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

### Jantar

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



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



**Tenders de chik'n crocantes**  
10 2/3 tender(es)- 609 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



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Tofu defumado com hash de batata-doce  
413 kcal

### Lanches

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



Fatias de pepino

1 pepino- 60 kcal



Nozes

3/8 xícara(s)- 291 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

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



Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal



Chili vegano com 'carne'

727 kcal

### Jantar

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



Purê de batata-doce

92 kcal



Salsicha vegana

3 salsicha(s)- 804 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



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Tofu defumado com hash de batata-doce  
413 kcal

### Lanches

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



Fatias de pepino

1 pepino- 60 kcal



Nozes

3/8 xícara(s)- 291 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

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



Leite de soja

1 3/4 xícara(s)- 148 kcal



Lentilhas

174 kcal



Tofu e legumes assados

616 kcal

### Jantar

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



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Purê de batata-doce

275 kcal



Tempeh básico

8 oz- 590 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



Pistaches  
188 kcal



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa  
335 kcal

## Lanches

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



Tiras de pimentão e homus  
213 kcal



Pêra  
1 pêra(s)- 113 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
3 1/2 dosador- 382 kcal

## Almoço

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



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



Lentilhas  
174 kcal



Tofu e legumes assados  
616 kcal

## Jantar

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



Brócolis regado com azeite de oliva  
4 xícara(s)- 279 kcal



Tofu básico  
6 oz- 257 kcal



Cuscuz  
402 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



Pistaches  
188 kcal



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa  
335 kcal

## Lanches

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



Tiras de pimentão e homus  
213 kcal



Pêra  
1 pêra(s)- 113 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
3 1/2 dosador- 382 kcal

## Almoço

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



Tofu assado  
26 2/3 oz- 754 kcal



Leite de soja  
1 1/4 xícara(s)- 106 kcal



Salada de tomate e pepino  
71 kcal

## Jantar

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



Brócolis regado com azeite de oliva  
4 xícara(s)- 279 kcal



Tofu básico  
6 oz- 257 kcal



Cuscuz  
402 kcal

## Bebidas

- ☐ água  
31 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico  
28 1/2 concha (1/3 xícara cada) (884g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar  
6 xícara (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

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

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme  
2 1/2 lbs (1134g)
- ☐ feijão branco enlatado  
1 lata(s) (439g)
- ☐ manteiga de amendoim  
2 colher de sopa (32g)
- ☐ feijão vermelho  
5/6 lata (373g)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
1/3 lbs (mL)
- ☐ molho para salada  
13 oz (mL)
- ☐ azeite  
2 1/2 oz (mL)

## Grãos cerealíferos e massas

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

## Outro

- ☐ pão tipo sub(s)  
1 1/2 pão(ões) (128g)
- ☐ queijo vegano, fatiado  
1 1/2 fatia(s) (30g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne  
21 1/3 pedaços (544g)
- ☐ páprica defumada  
3 colher de chá (7g)
- ☐ levedura nutricional  
3 colher de sopa (11g)
- ☐ folhas verdes variadas  
9 xícara (270g)
- ☐ salsicha 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)

## Frutas e sucos de frutas

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

## Lanches

- ☐ pretzels duros salgados  
6 1/2 oz (184g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços  
5/6 embalagem (340 g) (283g)
- ☐ lentilhas, cruas  
1 xícara (176g)
- ☐ 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)

### Especiarias e ervas

- ☐ tomilho fresco  
4 pitada (0g)
- ☐ páprica  
1 colher de sopa (7g)
- ☐ chili em pó  
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ cominho moído  
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ sal  
1/3 oz (9g)
- ☐ pimenta-do-reino  
3 g (3g)

- ☐ 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

- ☐ cacau em pó  
4 colher de chá (7g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Shake de proteína (leite de amêndoa)

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **pó proteico**

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

#### **leite de amêndoa sem açúcar**

2 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### **pó proteico**

4 concha (1/3 xícara cada) (124g)

#### **leite de amêndoa sem açúcar**

4 xícara (mL)

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

### Maçã e manteiga de amendoim

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **manteiga de amendoim**

1 colher de sopa (16g)

#### **maçãs**

1/2 médio (≈8 cm diâ.) (91g)

Para todas as 2 refeições:

#### **manteiga de amendoim**

2 colher de sopa (32g)

#### **maçãs**

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

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

## Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Maçã

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### 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.

### Tofu defumado com hash de batata-doce

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### água

1/6 xícara(s) (mL)

#### óleo

1 colher de sopa (mL)

#### páprica defumada

1 colher de chá (2g)

#### levedura nutricional

1 colher de sopa (4g)

#### cebola roxa, fatiado

1/2 pequeno (35g)

#### batata-doce, cortado em cubos

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

#### tofu firme, seco com papel-toalha

1/2 lbs (198g)

Para todas as 3 refeições:

#### água

1/2 xícara(s) (mL)

#### óleo

3 colher de sopa (mL)

#### páprica defumada

3 colher de chá (7g)

#### levedura nutricional

3 colher de sopa (11g)

#### cebola roxa, fatiado

1 1/2 pequeno (105g)

#### batata-doce, cortado em cubos

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

#### tofu firme, seco com papel-toalha

1 1/3 lbs (595g)

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.

# Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

## Pistaches

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**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.

## Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Goulash de feijão e tofu

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### alho, picado fino

1/2 dente (de alho) (2g)

#### tofu firme, escorrido e cortado em cubos

1/4 lbs (99g)

#### tomilho fresco

2 pitada (0g)

#### páprica

1/2 colher de sopa (3g)

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

#### cebola, cortado em cubos

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

#### feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata(s) (220g)

Para todas as 2 refeições:

#### alho, picado fino

1 dente (de alho) (3g)

#### tofu firme, escorrido e cortado em cubos

1/2 lbs (198g)

#### tomilho fresco

4 pitada (0g)

#### páprica

1 colher de sopa (7g)

#### óleo

1 colher de sopa (mL)

#### cebola, cortado em cubos

1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)

#### feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata(s) (439g)

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.

### Salada de tomate e pepino

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### pepino, fatiado finamente

1 pepino (≈21 cm) (301g)

#### molho para salada

4 colher de sopa (mL)

#### cebola roxa, fatiado finamente

1 pequeno (70g)

#### tomates, fatiado finamente

2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

Para todas as 2 refeições:

#### pepino, fatiado finamente

2 pepino (≈21 cm) (602g)

#### molho para salada

1/2 xícara (mL)

#### cebola roxa, fatiado finamente

2 pequeno (140g)

#### tomates, fatiado finamente

4 médio inteiro (6 cm diâ.) (492g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

## Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **molho para salada**

1/4 xícara (mL)

#### **tomates**

10 colher de sopa de tomates-cereja  
(93g)

#### **folhas verdes variadas**

3 3/4 xícara (113g)

Para todas as 2 refeições:

#### **molho para salada**

1/2 xícara (mL)

#### **tomates**

1 1/4 xícara de tomates-cereja  
(186g)

#### **folhas verdes variadas**

7 1/2 xícara (225g)

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

### Chili vegano com 'carne'

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **feijão vermelho, escorrido e enxaguado**

3/8 lata (187g)

#### **alho, picado finamente**

1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)

#### **pimentão, picado**

5/6 médio (99g)

#### **tomates cozidos enlatados**

3/8 lata (~410 g) (169g)

#### **cebola, picado**

3/8 médio (diã. 6,5 cm) (46g)

#### **caldo de legumes**

3/8 xícara(s) (mL)

#### **chili em pó**

3 1/3 pitada (1g)

#### **cominho moído**

3 1/3 pitada (1g)

#### **carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**

3/8 embalagem (340 g) (142g)

#### **lentilhas, cruas**

1/4 xícara (40g)

#### **óleo**

2 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### **feijão vermelho, escorrido e enxaguado**

5/6 lata (373g)

#### **alho, picado finamente**

2 1/2 dente(s) (de alho) (7g)

#### **pimentão, picado**

1 2/3 médio (198g)

#### **tomates cozidos enlatados**

5/6 lata (~410 g) (337g)

#### **cebola, picado**

5/6 médio (diã. 6,5 cm) (92g)

#### **caldo de legumes**

5/6 xícara(s) (mL)

#### **chili em pó**

1/4 colher de sopa (2g)

#### **cominho moído**

1/4 colher de sopa (2g)

#### **carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**

5/6 embalagem (340 g) (283g)

#### **lentilhas, cruas**

6 2/3 colher de sopa (80g)

#### **óleo**

5 colher de chá (mL)

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

# Almoço 3

Comer em dia 5 e dia 6

## Leite de soja

1 3/4 xícara(s) - 148 kcal 12g proteína 8g gordura 4g carboidrato 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**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.

## Lentilhas

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

- 1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.  
Aqueça 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.

## Tofu e legumes assados

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**cebola, cortado em fatias grossas**

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (32g)

**cenouras, cortado conforme  
desejar**

1 3/4 médio (107g)

**azeite**

3 1/2 colher de chá (mL)

**brócolis, cortado conforme  
desejar**

9 1/3 colher de sopa, picado (53g)

**pimentão, fatiado**

5/8 médio (69g)

**couve-de-bruxelas, cortado ao  
meio**

1/4 lbs (132g)

**tofu extra firme**

1 1/6 bloco (378g)

**pimenta-do-reino**

1/2 colher de chá, moído (1g)

**sal**

1/2 colher de chá (3g)

Para todas as 2 refeições:

**cebola, cortado em fatias  
grossas**

5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (64g)

**cenouras, cortado conforme  
desejar**

3 1/2 médio (213g)

**azeite**

2 1/3 colher de sopa (mL)

**brócolis, cortado conforme  
desejar**

56 colher de chá, picado (106g)

**pimentão, fatiado**

1 1/6 médio (139g)

**couve-de-bruxelas, cortado ao  
meio**

9 1/3 oz (265g)

**tofu extra firme**

2 1/3 bloco (756g)

**pimenta-do-reino**

1 colher de chá, moído (3g)

**sal**

1 colher de chá (7g)

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.
-

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Tofu assado

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



Rende 26 2/3 oz

#### **gingibre fresco, descascado e ralado**

1 2/3 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)

#### **tofu extra firme**

1 2/3 lbs (756g)

#### **sementes de gergelim**

5 colher de chá (15g)

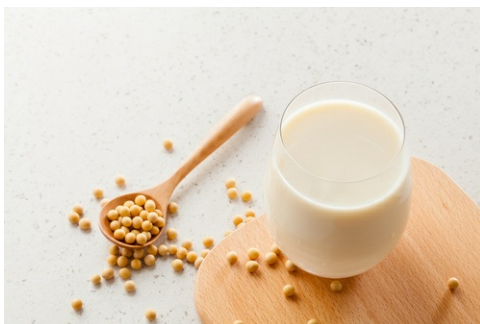
#### **molho de soja (tamari)**

13 1/3 colher de sopa (mL)

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 aromáticas, 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 cobertos.
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.

### 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.

### Salada de tomate e pepino

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



**pepino, fatiado finamente**  
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)  
**molho para salada**  
1 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1/4 pequeno (18g)  
**tomates, fatiado finamente**  
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Pretzels

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal  
**pretzels duros salgados**  
3 1/4 oz (92g)

Para todas as 2 refeições:  
**pretzels duros salgados**  
6 1/2 oz (184g)

1. A receita não possui instruções.

### Tomates-cereja

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal  
**tomates**  
12 tomatinhos (204g)

Para todas as 2 refeições:  
**tomates**  
24 tomatinhos (408g)

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

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Fatias de pepino

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### pepino

1 pepino (≈21 cm) (301g)

Para todas as 3 refeições:

#### pepino

3 pepino (≈21 cm) (903g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

### Nozes

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### 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.

## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Tiras de pimentão e homus

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### pimentão

1 1/4 médio (149g)

#### homus

6 1/2 colher de sopa (101g)

Para todas as 2 refeições:

#### pimentão

2 1/2 médio (298g)

#### homus

13 colher de sopa (203g)

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

## Pêra

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### pêras

1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

### pêras

2 médio (356g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### 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)

#### seitan, cortado em tiras

1/4 lbs (128g)

#### pimentão, fatiado

3/4 pequeno (56g)

#### cebola, picado

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

#### óleo

3/4 colher de sopa (mL)

#### pão tipo sub(s)

1 1/2 pão(ões) (128g)

#### queijo vegano, fatiado

1 1/2 fatia(s) (30g)

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!

## Salada mista

242 kcal ● 9g proteína ● 8g gordura ● 20g carboidrato ● 14g fibra



**pepino, fatiado ou em cubos**  
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)  
**molho para salada**  
2 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado**  
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)  
**tomates, em cubos**  
1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)  
**cenouras, descascado e ralado ou fatiado**  
1 pequeno (14 cm) (50g)  
**alface romana, ralado**  
1 corações (500g)

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.

## Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Salada simples com tomates e cenouras

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

### Tenders de chik'n crocantes

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

### 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.

### Salsicha vegana

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



Rende 3 salsicha(s)

#### **salsicha vegana**

3 salsicha (300g)

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

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Salada simples de folhas mistas

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



#### **molho para salada**

1 1/2 colher de sopa (mL)

#### **folhas verdes variadas**

1 1/2 xícara (45g)

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

### 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.

### Tempeh básico

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



Rende 8 oz

**óleo**

4 colher de chá (mL)

**tempeh**

1/2 lbs (227g)

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.

## Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Brócolis regado com azeite de oliva

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**azeite**

4 colher de chá (mL)

**brócolis congelado**

4 xícara (364g)

**sal**

2 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**

2 2/3 colher de sopa (mL)

**brócolis congelado**

8 xícara (728g)

**sal**

4 pitada (2g)

**pimenta-do-reino**

4 pitada (0g)

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

### Tofu básico

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**tofu firme**

6 oz (170g)

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**tofu firme**

3/4 lbs (340g)

**óleo**

2 colher de sopa (mL)

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.

## Cuscuz

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**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.

---

## 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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**água**

3 1/2 xícara(s) (mL)

**pó proteico**

3 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(109g)

Para todas as 7 refeições:

**água**

24 1/2 xícara(s) (mL)

**pó proteico**

24 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(760g)

1. A receita não possui instruções.
-