

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

## Day 1

1027 kcal ● 52g proteína (20%) ● 37g gordura (32%) ● 108g carboidrato (42%) ● 14g fibra (6%)

### Café da manhã

225 kcal, 3g proteína, 50g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Uvas-passas](#)

1/4 xícara- 137 kcal



[Suco de fruta](#)

3/4 copo(s)- 86 kcal

### Jantar

390 kcal, 7g proteína, 22g carboidratos líquidos, 27g gordura



[Tomates recheados com legumes \(sem laticínios\)](#)

3 tomate(s) recheado(s)- 391 kcal

### Almoço

305 kcal, 18g proteína, 35g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Seitan Philly cheesesteak vegano](#)

1/2 sub(s)- 261 kcal



[Tomates-cereja](#)

12 tomates-cereja- 42 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)

1 dosador- 109 kcal

## Day 2

1040 kcal ● 53g proteína (20%) ● 30g gordura (26%) ● 123g carboidrato (47%) ● 15g fibra (6%)

### Café da manhã

225 kcal, 3g proteína, 50g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Uvas-passas](#)

1/4 xícara- 137 kcal



[Suco de fruta](#)

3/4 copo(s)- 86 kcal

### Jantar

405 kcal, 9g proteína, 37g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Quesadilla vegana de abacate e folhas verdes](#)

1/2 quesadilla(s)- 328 kcal



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

76 kcal

### Almoço

305 kcal, 18g proteína, 35g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Seitan Philly cheesesteak vegano](#)

1/2 sub(s)- 261 kcal



[Tomates-cereja](#)

12 tomates-cereja- 42 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)

1 dosador- 109 kcal

## Day 3

973 kcal ● 55g proteína (23%) ● 29g gordura (27%) ● 105g carboidrato (43%) ● 17g fibra (7%)

### Café da manhã

225 kcal, 3g proteína, 50g carboidratos líquidos, 1g gordura



Uvas-passas

1/4 xícara- 137 kcal



Suco de fruta

3/4 copo(s)- 86 kcal

### Jantar

355 kcal, 17g proteína, 11g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tofu básico

6 oz- 257 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal

### Almoço

285 kcal, 11g proteína, 44g carboidratos líquidos, 4g gordura



Salada egípcia de quinoa

285 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

## Day 4

1057 kcal ● 93g proteína (35%) ● 28g gordura (24%) ● 92g carboidrato (35%) ● 16g fibra (6%)

### Café da manhã

180 kcal, 4g proteína, 29g carboidratos líquidos, 3g gordura



Bubble & squeak inglês vegano

1 bolinhos- 97 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

### Jantar

355 kcal, 39g proteína, 20g carboidratos líquidos, 11g gordura



Salada simples com tomates e cenouras

49 kcal



Seitan simples

5 oz- 305 kcal

### Almoço

410 kcal, 25g proteína, 42g carboidratos líquidos, 14g gordura



Tenders de chik'n crocantes

4 tender(es)- 229 kcal



Lentilhas

116 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

## Day 5

990 kcal ● 70g proteína (28%) ● 28g gordura (26%) ● 90g carboidrato (36%) ● 24g fibra (10%)

### Café da manhã

180 kcal, 4g proteína, 29g carboidratos líquidos, 3g gordura



**Bubble & squeak inglês vegano**

1 bolinhos- 97 kcal



**Laranja**

1 laranja(s)- 85 kcal

### Jantar

285 kcal, 17g proteína, 18g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Salada mista**

121 kcal



**Refogado de cenoura com carne moída**

166 kcal

### Almoço

410 kcal, 25g proteína, 42g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Tenders de chik'n crocantes**

4 tender(es)- 229 kcal



**Lentilhas**

116 kcal



**Salada simples de folhas mistas**

68 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**

1 dosador- 109 kcal

## Day 6

1011 kcal ● 75g proteína (30%) ● 21g gordura (19%) ● 110g carboidrato (44%) ● 19g fibra (8%)

### Café da manhã

230 kcal, 17g proteína, 25g carboidratos líquidos, 4g gordura



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

105 kcal



**Laranja**

1 laranja(s)- 85 kcal



**Palitos de cenoura**

1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal

### Jantar

330 kcal, 23g proteína, 29g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Tofu Cajun**

157 kcal



**Lentilhas**

174 kcal

### Almoço

340 kcal, 12g proteína, 56g carboidratos líquidos, 5g gordura



**Massa com molho pronto**

255 kcal



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

85 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**

1 dosador- 109 kcal

## Day 7

1011 kcal ● 75g proteína (30%) ● 21g gordura (19%) ● 110g carboidrato (44%) ● 19g fibra (8%)

### Café da manhã

230 kcal, 17g proteína, 25g carboidratos líquidos, 4g gordura



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



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



**Palitos de cenoura**  
1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal

### Jantar

330 kcal, 23g proteína, 29g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Tofu Cajun**  
157 kcal



**Lentilhas**  
174 kcal

### Almoço

340 kcal, 12g proteína, 56g carboidratos líquidos, 5g gordura



**Massa com molho pronto**  
255 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
1 dosador- 109 kcal

## Vegetais e produtos vegetais

- abobrinha  
3/4 grande (242g)
- tomates  
9 médio inteiro (6 cm diâ.) (1125g)
- cebola  
1 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (135g)
- espinafre fresco  
1/4 pacote (280 g) (59g)
- pimentão  
1 1/2 pequeno (111g)
- pepino  
1 1/4 pepino (≈21 cm) (389g)
- alface romana  
1 1/4 corações (625g)
- cenouras  
4 1/2 médio (279g)
- ketchup  
2 colher de sopa (34g)
- batatas  
2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)
- couve-de-bruxelas  
1 xícara, ralada (50g)
- cebola roxa  
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)
- coentro fresco  
1/2 colher de sopa, picado (2g)
- alho  
1/3 dente(s) (de alho) (1g)
- aipo cru  
1 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (53g)

## Outro

- queijo vegano ralado  
1 1/2 oz (42g)
- tempero italiano  
1/2 colher de sopa (5g)
- pão tipo sub(s)  
1 pão(ões) (85g)
- queijo vegano, fatiado  
1 fatia(s) (20g)
- folhas verdes variadas  
1 1/2 embalagem (155 g) (238g)
- tenders 'chik'n' sem carne  
8 pedaços (204g)

## Especiarias e ervas

- sal  
3 pitada (2g)

## Gorduras e óleos

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

## Grãos cerealíferos e massas

- seitan  
1/2 lbs (227g)
- quinoa, crua  
1/3 xícara (56g)
- massa seca crua  
4 oz (114g)

## Frutas e sucos de frutas

- uvas-passas  
3/4 xícara, compacta (124g)
- suco de fruta  
18 fl oz (mL)
- abacates  
1/4 abacate(s) (50g)
- suco de limão  
1 colher de sopa (mL)
- laranja  
4 laranja (616g)
- suco de limão  
1/2 colher de chá (mL)

## Bebidas

- água  
2/3 galão (mL)
- pó proteico  
8 concha (1/3 xícara cada) (248g)
- leite de amêndoa sem açúcar  
1 xícara (mL)

## Sopas, molhos e caldos

- salsa  
1 colher de sopa (18g)
- molho picante  
2 colher de chá (mL)
- molho para macarrão  
1/4 pote (680 g) (168g)

## Produtos de panificação

- cominho moído  
4 pitada (1g)
- cúrcuma em pó  
2 pitada (1g)
- manjericão fresco  
1 colher de sopa, picado (3g)
- flocos de pimenta vermelha  
3/4 pitada (0g)
- tempero cajun  
1 colher de chá (2g)

- tortillas de farinha  
1/2 tortilha (aprox. 30.5 cm diâ.) (59g)

### **Leguminosas e produtos derivados**

- tofu firme  
1 lbs (454g)
  - lentilhas, cruas  
13 1/4 colher de sopa (160g)
  - molho de soja (tamari)  
1/2 colher de sopa (mL)
  - carne de hambúrguer vegetariana em pedaços  
2 oz (57g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Uvas-passas

1/4 xícara - 137 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **uvas-passas**

4 colher de sopa, compacta (41g)

Para todas as 3 refeições:

#### **uvas-passas**

3/4 xícara, compacta (124g)

1. A receita não possui instruções.

### Suco de fruta

3/4 copo(s) - 86 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 19g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **suco de fruta**

6 fl oz (mL)

Para todas as 3 refeições:

#### **suco de fruta**

18 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Bubble & squeak inglês vegano

1 bolinhos - 97 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 14g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **batatas, descascado e cortado em pedaços**

1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)

#### **molho picante**

1 colher de chá (mL)

#### **couve-de-bruxelas, ralado**

1/2 xícara, ralada (25g)

#### **óleo**

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### **batatas, descascado e cortado em pedaços**

2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)

#### **molho picante**

2 colher de chá (mL)

#### **couve-de-bruxelas, ralado**

1 xícara, ralada (50g)

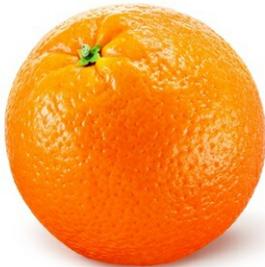
#### **óleo**

1 colher de chá (mL)

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

### Laranja

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **laranja**

1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

#### **laranja**

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

---

### Shake de proteína (leite de amêndoa)

105 kcal ● 14g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **pó proteico**

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

#### **leite de amêndoa sem açúcar**

1/2 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### **pó proteico**

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

#### **leite de amêndoa sem açúcar**

1 xícara (mL)

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

---

### Laranja

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **laranja**

1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

#### **laranja**

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

---

### Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s) - 41 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **cenouras**

1 1/2 médio (92g)

Para todas as 2 refeições:

#### **cenouras**

3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.
-

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Seitan Philly cheesesteak vegano

1/2 sub(s) - 261 kcal ● 16g proteína ● 8g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### seitan, cortado em tiras

1 1/2 oz (43g)

#### pimentão, fatiado

1/4 pequeno (19g)

#### cebola, picado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

#### óleo

1/4 colher de sopa (mL)

#### pão tipo sub(s)

1/2 pão(ões) (43g)

#### queijo vegano, fatiado

1/2 fatia(s) (10g)

Para todas as 2 refeições:

#### seitan, cortado em tiras

3 oz (85g)

#### pimentão, fatiado

1/2 pequeno (37g)

#### cebola, picado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

#### pão tipo sub(s)

1 pão(ões) (85g)

#### queijo vegano, fatiado

1 fatia(s) (20g)

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!

### 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.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3

### Salada egípcia de quinoa

285 kcal ● 11g proteína ● 4g gordura ● 44g carboidrato ● 7g fibra



**pimentão, sem sementes**

1 pequeno (74g)

**tomates, picado finamente**

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

**quinoa, crua**

1/3 xícara (56g)

**cominho moído**

4 pitada (1g)

**cúrcuma em pó**

2 pitada (1g)

**pepino, picado finamente**

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

**manjeriço fresco**

1 colher de sopa, picado (3g)

**suco de limão**

1 colher de sopa (mL)

1. Cozinhe a quinoa conforme as instruções da embalagem, exceto acrescentando cominho e cúrcuma à água enquanto cozinha.
2. Enquanto a quinoa cozinha, prepare os demais ingredientes. (Opcional: você pode cortar o pimentão ao meio e assar no grill por cerca de 10 minutos, virando uma vez, até a pele formar bolhas. Retire a pele e pique finamente. Isso é opcional — você também pode usar o pimentão cru finamente picado.)
3. Quando a quinoa estiver cozida, deixe esfriar por 5 minutos e então misture todos os ingredientes restantes.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

## Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Tenders de chik'n crocantes

4 tender(es) - 229 kcal ● 16g proteína ● 9g gordura ● 21g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**ketchup**

1 colher de sopa (17g)

**tenders 'chik'n' sem carne**

4 pedaços (102g)

Para todas as 2 refeições:

**ketchup**

2 colher de sopa (34g)

**tenders 'chik'n' sem carne**

8 pedaços (204g)

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

### Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**sal**  
1/3 pitada (0g)  
**água**  
2/3 xícara(s) (mL)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
2 2/3 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
2/3 pitada (1g)  
**água**  
1 1/3 xícara(s) (mL)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1/3 xícara (64g)

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.

### Salada simples de folhas mistas

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

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

Para todas as 2 refeições:

**molho para salada**  
3 colher de sopa (mL)  
**folhas verdes variadas**  
3 xícara (90g)

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

---

## Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

---

### Massa com molho pronto

255 kcal ● 9g proteína ● 2g gordura ● 47g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**molho para macarrão**  
1/8 pote (680 g) (84g)  
**massa seca crua**  
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para macarrão**  
1/4 pote (680 g) (168g)  
**massa seca crua**  
4 oz (114g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

---

### Salada simples com aipo, pepino e tomate

85 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**pepino, fatiado**

1/3 pepino (≈21 cm) (100g)

**tomates, cortado em cubinhos**

1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)

**folhas verdes variadas**

1/3 embalagem (155 g) (52g)

**aipo cru, picado**

2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (27g)

**molho para salada**

3 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pepino, fatiado**

2/3 pepino (≈21 cm) (201g)

**tomates, cortado em cubinhos**

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

**folhas verdes variadas**

2/3 embalagem (155 g) (103g)

**aipo cru, picado**

1 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (53g)

**molho para salada**

2 colher de sopa (mL)

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

---

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

---

### Tomates recheados com legumes (sem laticínios)

3 tomate(s) recheado(s) - 391 kcal ● 7g proteína ● 27g gordura ● 22g carboidrato ● 7g fibra



Rende 3 tomate(s) recheado(s)

**abobrinha, cortado em cubos**

3/4 grande (242g)

**queijo vegano ralado**

4 colher de sopa (28g)

**tomates**

3 médio inteiro (6 cm diâ.) (369g)

**cebola, cortado em cubos**

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

**tempero italiano**

1/2 colher de sopa (5g)

**sal**

1 1/2 pitada (1g)

**azeite**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**espinafre fresco**

1 1/2 xícara(s) (45g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
  2. Corte a parte de cima de cada tomate e descarte.
  3. Use uma colher para retirar o interior de cada tomate, tomando cuidado para não perfurar as paredes. Descarte a polpa e as sementes.
  4. Seque o interior dos tomates com papel toalha. Salgue por dentro e vire-os de cabeça para baixo sobre um papel toalha para drenar; reserve.
  5. Pique a abobrinha e a cebola.
  6. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Acrescente a abobrinha, a cebola, o tempero italiano e sal/pimenta (a gosto). Refogue até os vegetais amolecerem, cerca de 4 minutos.
  7. Junte o espinafre e cozinhe por mais 2 minutos até murchar. Retire do fogo.
  8. Coloque os tomates com a abertura para cima em uma assadeira. Polvilhe cerca de metade do queijo no fundo dos tomates.
  9. Recheie os tomates com a mistura de legumes e cubra com o queijo restante.
  10. Asse por cerca de 20–25 minutos até os tomates estarem bem quentes.
  11. Opcional: coloque sob o grill por cerca de um minuto para dourar o queijo.
-

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

---

### Quesadilla vegana de abacate e folhas verdes

1/2 quesadilla(s) - 328 kcal ● 7g proteína ● 16g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1/2 quesadilla(s)

**abacates, fatiado finamente**

1/4 abacate(s) (50g)

**salsa**

1 colher de sopa (18g)

**óleo**

1/4 colher de chá (mL)

**queijo vegano ralado**

1/2 oz (14g)

**espinafre fresco**

1/2 oz (14g)

**tortillas de farinha**

1/2 tortilha (aprox. 30.5 cm diâ.) (59g)

1. Adicione o queijo, o espinafre e as fatias de abacate em metade da tortilla. Dobre a tortilla ao meio e pressione levemente.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a quesadilla e cozinhe até dourar, cerca de 2-3 minutos de cada lado.
3. Fatie e sirva com salsa.

---

### Salada simples de folhas mistas com tomate

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



**molho para salada**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**tomates**

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

**folhas verdes variadas**

1 1/2 xícara (45g)

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

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3

### Tofu básico

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



Rende 6 oz

#### **tofu firme**

6 oz (170g)

#### **óleo**

1 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.

### Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



#### **alface romana, picado grosseiramente**

1/2 corações (250g)

#### **cenouras, fatiado**

1/4 médio (15g)

#### **tomates, cortado em cubinhos**

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

#### **molho para salada**

3/4 colher de sopa (mL)

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

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 4

### Salada simples com tomates e cenouras

49 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



#### **alface romana, picado grosseiramente**

1/4 corações (125g)

#### **cenouras, fatiado**

1/8 médio (8g)

#### **tomates, cortado em cubinhos**

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

#### **molho para salada**

1 colher de chá (mL)

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

### Seitan simples

5 oz - 305 kcal ● 38g proteína ● 10g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Rende 5 oz

**óleo**

1 1/4 colher de chá (mL)

**seitan**

5 oz (142g)

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

## Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 5

### Salada mista

121 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 7g fibra



**pepino, fatiado ou em cubos**

1/8 pepino (≈21 cm) (38g)

**molho para salada**

1 colher de sopa (mL)

**cebola roxa, fatiado**

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

**tomates, em cubos**

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

**cenouras, descascado e ralado ou fatiado**

1/2 pequeno (14 cm) (25g)

**alface romana, ralado**

1/2 corações (250g)

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.

### Refogado de cenoura com carne moída

166 kcal ● 12g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra



**coentro fresco, picado**  
1/2 colher de sopa, picado (2g)  
**cebola, picado**  
1/6 grande (25g)  
**alho, picado finamente**  
1/3 dente(s) (de alho) (1g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**suco de limão**  
1/2 colher de chá (mL)  
**flocos de pimenta vermelha**  
2/3 pitada (0g)  
**água**  
1 colher de chá (mL)  
**molho de soja (tamari)**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
2 oz (57g)  
**cenouras**  
2/3 grande (48g)

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

## Jantar 6 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Tofu Cajun

157 kcal ● 11g proteína ● 11g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos**  
5 oz (142g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**tempero cajun**  
4 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

**tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos**  
10 oz (284g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**tempero cajun**  
1 colher de chá (2g)

1. Preequeça o forno a 425°F (220°C).
2. Combine o tofu em cubos, o tempero cajun, o óleo e sal e pimenta em uma assadeira. Misture para cobrir.
3. Asse até ficar crocante, 20-25 minutos. Sirva.

### 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.

---

## Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

---

### Shake de proteína

1 dosador - 109 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**água**  
1 xícara(s) (mL)  
**pó proteico**  
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 7 refeições:

**água**  
7 xícara(s) (mL)  
**pó proteico**  
7 concha (1/3 xícara cada) (217g)

1. A receita não possui instruções.
-