

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano para jejum intermitente de 1800 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 1814 kcal ● 120g proteína (27%) ● 71g gordura (35%) ● 143g carboidrato (31%) ● 31g fibra (7%)

Almoço

840 kcal, 33g proteína, 88g carboidratos líquidos, 33g gordura



Pimentões cozidos

1 pimentão(s)- 120 kcal



Hambúrguer vegetal com queijo

2 hambúrguer- 722 kcal

Jantar

810 kcal, 51g proteína, 53g carboidratos líquidos, 37g gordura



Tempeh básico

6 oz- 443 kcal



Salada caprese

213 kcal



Suco de fruta

1 1/3 copo(s)- 153 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 2 1821 kcal ● 128g proteína (28%) ● 66g gordura (33%) ● 153g carboidrato (34%) ● 26g fibra (6%)

Almoço

825 kcal, 46g proteína, 48g carboidratos líquidos, 46g gordura



Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 1/2 sanduíche(s)- 612 kcal



Salada caprese

213 kcal

Jantar

835 kcal, 45g proteína, 104g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salada simples de mussarela e tomate

161 kcal



Suco de fruta

2 copo(s)- 229 kcal



Salteado de tempeh e cogumelos

443 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 3

1807 kcal ● 115g proteína (25%) ● 59g gordura (29%) ● 182g carboidrato (40%) ● 23g fibra (5%)

Almoço

855 kcal, 43g proteína, 94g carboidratos líquidos, 29g gordura



Toranja

1 toranja- 119 kcal



Wrap de espinafre e queijo de cabra

1 wrap(s)- 427 kcal



logurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

790 kcal, 35g proteína, 87g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada caprese

249 kcal



Ravióli de queijo

408 kcal



Pão naan

1/2 unidade(s)- 131 kcal

Day 4

1807 kcal ● 115g proteína (25%) ● 59g gordura (29%) ● 182g carboidrato (40%) ● 23g fibra (5%)

Almoço

855 kcal, 43g proteína, 94g carboidratos líquidos, 29g gordura



Toranja

1 toranja- 119 kcal



Wrap de espinafre e queijo de cabra

1 wrap(s)- 427 kcal



logurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

790 kcal, 35g proteína, 87g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada caprese

249 kcal



Ravióli de queijo

408 kcal



Pão naan

1/2 unidade(s)- 131 kcal

Day 5

1827 kcal ● 125g proteína (27%) ● 68g gordura (33%) ● 138g carboidrato (30%) ● 42g fibra (9%)

Almoço

825 kcal, 35g proteína, 84g carboidratos líquidos, 31g gordura



[Bolacha de arroz com manteiga de amendoim](#)

1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal



[Toranja](#)

1 toranja- 119 kcal



[Wrap marroquino de grão-de-bico](#)

1 wrap(s)- 469 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

835 kcal, 53g proteína, 52g carboidratos líquidos, 36g gordura



[Sementes de abóbora](#)

183 kcal



[Lentilhas](#)

231 kcal



[Crack slaw com tempeh](#)

422 kcal

Day 6

1854 kcal ● 134g proteína (29%) ● 56g gordura (27%) ● 169g carboidrato (36%) ● 36g fibra (8%)

Almoço

855 kcal, 44g proteína, 115g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Sub de almôndega vegana](#)

1 1/2 sub(s)- 702 kcal



[Suco de fruta](#)

1 1/3 copo(s)- 153 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

835 kcal, 53g proteína, 52g carboidratos líquidos, 36g gordura



[Sementes de abóbora](#)

183 kcal



[Lentilhas](#)

231 kcal



[Crack slaw com tempeh](#)

422 kcal

Day 7

1815 kcal ● 134g proteína (29%) ● 70g gordura (35%) ● 143g carboidrato (31%) ● 20g fibra (4%)

Almoço

855 kcal, 44g proteína, 115g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Sub de almôndega vegana](#)

1 1/2 sub(s)- 702 kcal



[Suco de fruta](#)

1 1/3 copo(s)- 153 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

795 kcal, 53g proteína, 26g carboidratos líquidos, 51g gordura



[Espinafre salteado simples](#)

100 kcal



[Tofu à parmegiana](#)

2 fatias de tofu- 697 kcal

Bebidas

- ☐ água
13 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pimentão
1 3/4 grande (283g)
- ☐ ketchup
2 colher de sopa (34g)
- ☐ tomates
4 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (550g)
- ☐ cogumelos
1/3 lbs (134g)
- ☐ espinafre fresco
6 xícara(s) (180g)
- ☐ cebola
1/8 pequeno (9g)
- ☐ salsa fresca
5 ramos (5g)
- ☐ alho
2 1/2 dente (de alho) (8g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
3 oz (mL)
- ☐ azeite
1/2 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo fatiado
2 fatia (≈20 g cada) (42g)
- ☐ muçarela fresca
1/2 lbs (222g)
- ☐ queijo
1 xícara, ralado (113g)
- ☐ queijo de cabra
4 colher de sopa (56g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
1/3 xícara (93g)
- ☐ mussarela ralada
2 oz (57g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
18 oz (510g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)
- ☐ manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1/2 lata (224g)
- ☐ lentilhas, cruas
2/3 xícara (128g)
- ☐ tofu firme
14 oz (397g)

Especiarias e ervas

- ☐ manjerição fresco
1 oz (28g)
- ☐ alecrim seco
3 pitada (0g)
- ☐ gengibre em pó
1/8 oz (1g)
- ☐ alho em pó
4 pitada (2g)
- ☐ canela
1 pitada (0g)
- ☐ cominho moído
4 pitada (1g)
- ☐ sal
1/4 colher de chá (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de fruta
48 fl oz (mL)
- ☐ Toranja
3 grande (≈11,5 cm diâ.) (996g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
4 colher de sopa (48g)
- ☐ amido de milho
1 colher de sopa (8g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

Outro

- ☐ hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 2/3 embalagem (155 g) (415g)
- ☐ pimentões vermelhos assados
4 colher de sopa, picado (56g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
4 xícara (360g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
12 almôndega(s) (360g)
- ☐ levedura nutricional
11 1/2 g (11g)
- ☐ pão tipo sub(s)
3 pão(ões) (255g)

Produtos de panificação

- ☐ pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)
- ☐ pão
3 fatia(s) (96g)
- ☐ pão naan
1 pedaço(s) (90g)
- ☐ tortillas de farinha
4 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (193g)

- ☐ ravioli de queijo congelado
3/4 lbs (340g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
3/4 pote (680 g) (531g)
- ☐ molho picante
2 colher de chá (mL)
- ☐ molho de pizza
3 colher de sopa (47g)

Lanches

- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
1 bolos (9g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
 - ☐ grãos de girassol
2 colher de sopa (24g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Pimentões cozidos

1 pimentão(s) - 120 kcal ● 1g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 pimentão(s)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

1 grande (164g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. No fogão: aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as tiras de pimentão e cozinhe até amolecer, cerca de 5-10 minutos.
2. Forno: pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture as tiras de pimentão com o óleo e tempere com sal e pimenta. Asse por cerca de 20-25 minutos até amolecerem.

Hambúrguer vegetal com queijo

2 hambúrguer - 722 kcal ● 32g proteína ● 24g gordura ● 83g carboidrato ● 11g fibra



Rende 2 hambúrguer

queijo fatiado

2 fatia (≈20 g cada) (42g)

hambúrguer vegetal

2 hambúrguer (142g)

folhas verdes variadas

2 oz (57g)

ketchup

2 colher de sopa (34g)

pães de hambúrguer

2 pão(s) (102g)

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

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 1/2 sanduíche(s) - 612 kcal ● 34g proteína ● 32g gordura ● 40g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

folhas verdes variadas

3/4 xícara (23g)

alecrim seco

3 pitada (0g)

cogumelos

2 1/4 oz (64g)

queijo

3/4 xícara, ralado (85g)

pão

3 fatia(s) (96g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio.
Cubra a fatia de baixo do pão com metade do queijo, depois adicione o alecrim, os cogumelos, as folhas e o queijo restante. Tempere com uma pitada de sal/pimenta e finalize com a fatia de pão de cima.
Transfira o sanduíche para a frigideira e cozinhe cerca de 4-5 minutos de cada lado até o pão ficar tostado e o queijo derretido. Sirva.

Salada caprese

213 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



tomates, cortado ao meio

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

vinagrete balsâmico

1 colher de sopa (mL)

manjeriço fresco

4 colher de sopa, folhas inteiras (6g)

folhas verdes variadas

1/2 embalagem (155 g) (78g)

muçarela fresca

1 1/2 oz (43g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjeriço e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja

2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Wrap de espinafre e queijo de cabra

1 wrap(s) - 427 kcal ● 17g proteína ● 21g gordura ● 39g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentões vermelhos assados

2 colher de sopa, picado (28g)

tortillas de farinha

1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)

vinagrete balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

queijo

2 colher de sopa, ralado (14g)

queijo de cabra, esfarelado

2 colher de sopa (28g)

tomates

4 tomatinhos (68g)

espinafre fresco

1 xícara(s) (30g)

Para todas as 2 refeições:

pimentões vermelhos assados

4 colher de sopa, picado (56g)

tortillas de farinha

2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)

vinagrete balsâmico

1 colher de sopa (mL)

queijo

4 colher de sopa, ralado (28g)

queijo de cabra, esfarelado

4 colher de sopa (56g)

tomates

8 tomatinhos (136g)

espinafre fresco

2 xícara(s) (60g)

1. Abra a tortilla sobre uma superfície e distribua o espinafre sobre ela. Polvilhe os tomates-cereja, o queijo de cabra, o pimentão vermelho assado e o queijo ralado de forma uniforme sobre as folhas. Regue com vinagrete balsâmico.
2. Dobre a parte inferior da tortilla para cima cerca de 5 cm para envolver o recheio e enrole o wrap bem firme.

logurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 310 kcal ● 25g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**

2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**

4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

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



Rende 1 bolacha(s) de arroz

bolachas de arroz, qualquer sabor

1 bolos (9g)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

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

Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 toranja

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Wrap marroquino de grão-de-bico

1 wrap(s) - 469 kcal ● 25g proteína ● 14g gordura ● 49g carboidrato ● 13g fibra



Rende 1 wrap(s)

cebola, fatiado

1/8 pequeno (9g)

pimentão, sem sementes, fatiado

1/2 pequeno (37g)

grão-de-bico enlatado, escorrido

1/2 lata (224g)

óleo

1 colher de chá (mL)

gingibre em pó

1 pitada (0g)

canela

1 pitada (0g)

salsa fresca

5 ramos (5g)

cominho moído

4 pitada (1g)

iogurte grego desnatado natural

1/3 xícara (93g)

tortillas de farinha

1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture o grão-de-bico com óleo, espalhe na assadeira e asse por 15 minutos.
3. Adicione as cebolas fatiadas e o pimentão à assadeira e continue assando por mais 15 minutos.
4. Depois de esfriar um pouco, polvilhe com cominho, gengibre, canela e sal/pimenta a gosto.
5. Monte o wrap espalhando o iogurte grego na tortilla e adicionando o grão-de-bico, o pimentão, a cebola e a salsa. Sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sub de almôndega vegana

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g proteína ● 18g gordura ● 81g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

almôndegas veganas congeladas

6 almôndega(s) (180g)

molho para macarrão

6 colher de sopa (98g)

levedura nutricional

1/2 colher de sopa (2g)

pão tipo sub(s)

1 1/2 pão(ões) (128g)

Para todas as 2 refeições:

almôndegas veganas congeladas

12 almôndega(s) (360g)

molho para macarrão

3/4 xícara (195g)

levedura nutricional

1 colher de sopa (4g)

pão tipo sub(s)

3 pão(ões) (255g)

1. Cozinhe as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
2. Aqueça o molho de tomate no fogão ou no micro-ondas.
3. Quando as almôndegas estiverem prontas, coloque-as no pão tipo sub e cubra com o molho e levedura nutricional.
4. Sirva.

Suco de fruta

1 1/3 copo(s) - 153 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta
10 2/3 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
21 1/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Tempeh básico

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



Rende 6 oz

óleo
1 colher de sopa (mL)
tempeh
6 oz (170g)

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.

Salada caprese

213 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



tomates, cortado ao meio
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
manjeriço fresco
4 colher de sopa, folhas inteiras (6g)
folhas verdes variadas
1/2 embalagem (155 g) (78g)
muçarela fresca
1 1/2 oz (43g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjeriço e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Suco de fruta

1 1/3 copo(s) - 153 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 1/3 copo(s)

suco de fruta

10 2/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Salada simples de mussarela e tomate

161 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



tomates, fatiado

1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (91g)

manjerição fresco

2 colher de chá, picado (2g)

vinagrete balsâmico

2 colher de chá (mL)

muçarela fresca, fatiado

1 1/3 oz (38g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjeriço sobre as fatias e regue com o molho.

Suco de fruta

2 copo(s) - 229 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 copo(s)

suco de fruta

16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salteado de temp h e cogumelos

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



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

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

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada caprese

249 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado ao meio
9 1/3 colher de sopa de tomates-cereja (87g)
vinagrete balsâmico
3 1/2 colher de chá (mL)
manjeriço fresco
1/4 xícara, folhas inteiras (7g)
folhas verdes variadas
5/8 embalagem (155 g) (90g)
muçarela fresca
1 3/4 oz (50g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado ao meio
56 colher de chá de tomates-cereja (174g)
vinagrete balsâmico
2 1/3 colher de sopa (mL)
manjeriço fresco
9 1/3 colher de sopa, folhas inteiras (14g)
folhas verdes variadas
1 1/6 embalagem (155 g) (181g)
muçarela fresca
1/4 lbs (99g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjeriço e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Ravióli de queijo

408 kcal ● 17g proteína ● 10g gordura ● 56g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ravioli de queijo congelado
6 oz (170g)
molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)

Para todas as 2 refeições:

ravioli de queijo congelado
3/4 lbs (340g)
molho para macarrão
1/2 pote (680 g) (336g)

1. Prepare o ravioli conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com molho de macarrão e aproveite.

Pão naan

1/2 unidade(s) - 131 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pão naan
1/2 pedaço(s) (45g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan
1 pedaço(s) (90g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sementes de abóbora, torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
2/3 pitada (0g)
água
1 1/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/3 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 1/3 pitada (1g)
água
2 2/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
2/3 xícara (128g)

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.

Crack slaw com tempeh

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



alho, cortado em cubos

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

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Tofu à parmegiana

2 fatias de tofu - 697 kcal ● 49g proteína ● 44g gordura ● 24g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 fatias de tofu

mussarela ralada

2 oz (57g)

molho de pizza

3 colher de sopa (47g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

amido de milho

1 colher de sopa (8g)

levedura nutricional

2 colher de sopa (8g)

tofu firme, secar com papel-toalha

14 oz (397g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Fatie o tofu no sentido do comprimento em placas retangulares e largas que se assemelhem a tábuas. Um bloco de tofu de 14 oz (397 g) rende duas placas de 7 oz (198 g).
3. Em um prato raso, bata o amido de milho, a levedura nutricional e uma pitada de sal e pimenta. Pressione as placas de tofu na mistura, garantindo que todos os lados fiquem totalmente cobertos.
4. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o tofu e cozinhe até dourar e ficar crocante, cerca de 3-4 minutos de cada lado.
5. Transfira as placas de tofu para uma assadeira. Espalhe molho de pizza sobre cada placa e polvilhe com queijo.
6. Asse no forno até o queijo derreter e ficar levemente crocante, cerca de 8-10 minutos. Sirva.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

1 1/2 dosador - 164 kcal ● 36g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

Para todas as 7 refeições:

água

10 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

10 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(326g)

1. A receita não possui instruções.