

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano com jejum intermitente de 1900 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

1904 kcal ● 120g proteína (25%) ● 63g gordura (30%) ● 170g carboidrato (36%) ● 44g fibra (9%)

Almoço

800 kcal, 35g proteína, 73g carboidratos líquidos, 37g gordura



[Salada grega simples de pepino](#)

211 kcal



[Quesadilla de brócolis com cheddar e molho de iogurte](#)

1 quesadilla(s)- 589 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

Jantar

885 kcal, 36g proteína, 95g carboidratos líquidos, 25g gordura



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

302 kcal



[Quinoa com feijão-preto](#)

584 kcal

Day 2

1887 kcal ● 121g proteína (26%) ● 64g gordura (31%) ● 171g carboidrato (36%) ● 35g fibra (7%)

Almoço

800 kcal, 35g proteína, 73g carboidratos líquidos, 37g gordura



[Salada grega simples de pepino](#)

211 kcal



[Quesadilla de brócolis com cheddar e molho de iogurte](#)

1 quesadilla(s)- 589 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

Jantar

870 kcal, 37g proteína, 96g carboidratos líquidos, 26g gordura



[Leite](#)

1 1/3 xícara(s)- 199 kcal



[Salada de feijão-preto e cuscuz](#)

671 kcal

Day 3

1908 kcal ● 122g proteína (26%) ● 51g gordura (24%) ● 201g carboidrato (42%) ● 39g fibra (8%)

Almoço

820 kcal, 37g proteína, 103g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada grega simples de pepino
141 kcal



Ravióli de queijo
680 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

870 kcal, 37g proteína, 96g carboidratos líquidos, 26g gordura



Leite
1 1/3 xícara(s)- 199 kcal



Salada de feijão-preto e cuscuz
671 kcal

Day 4

1882 kcal ● 145g proteína (31%) ● 93g gordura (44%) ● 88g carboidrato (19%) ● 28g fibra (6%)

Almoço

830 kcal, 57g proteína, 50g carboidratos líquidos, 38g gordura



Sementes de girassol
180 kcal



Lentilhas
260 kcal



Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos
390 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

835 kcal, 40g proteína, 37g carboidratos líquidos, 54g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal



Leite
2 xícara(s)- 298 kcal



Salada de tofu com salsa verde
353 kcal

Day 5

1933 kcal ● 153g proteína (32%) ● 92g gordura (43%) ● 83g carboidrato (17%) ● 40g fibra (8%)

Almoço

830 kcal, 57g proteína, 50g carboidratos líquidos, 38g gordura



Sementes de girassol
180 kcal



Lentilhas
260 kcal



Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos
390 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

885 kcal, 47g proteína, 32g carboidratos líquidos, 53g gordura



Tempeh básico
6 oz- 443 kcal



Salada de tomate e abacate
293 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Day 6

1926 kcal ● 133g proteína (28%) ● 81g gordura (38%) ● 122g carboidrato (25%) ● 44g fibra (9%)

Almoço

825 kcal, 37g proteína, 88g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salada simples de folhas mistas
102 kcal



Sopa de lentilha
722 kcal

Jantar

885 kcal, 47g proteína, 32g carboidratos líquidos, 53g gordura



Tempeh básico
6 oz- 443 kcal



Salada de tomate e abacate
293 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 7

1872 kcal ● 127g proteína (27%) ● 64g gordura (31%) ● 159g carboidrato (34%) ● 37g fibra (8%)

Almoço

825 kcal, 37g proteína, 88g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salada simples de folhas mistas
102 kcal



Sopa de lentilha
722 kcal

Jantar

830 kcal, 42g proteína, 70g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
227 kcal



Lentilhas
347 kcal



Tofu básico
6 oz- 257 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Bebidas

- ☐ água
24 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pepino
2 pepino (≈21 cm) (602g)
- ☐ cebola roxa
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
- ☐ brócolis
2/3 lbs (307g)
- ☐ tomates
3 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (455g)
- ☐ alho
2 1/2 dente(s) (de alho) (7g)
- ☐ grãos de milho congelados
6 colher de sopa (51g)
- ☐ cebola
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (152g)
- ☐ milho em grão
2/3 xícara (109g)
- ☐ pimentão vermelho
2/3 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (79g)
- ☐ alface romana
6 xícara, ralado (282g)
- ☐ espinafre fresco
1/3 xícara(s) (10g)
- ☐ tomates esmagados enlatados
2/3 lata (270g)
- ☐ aipo cru
1 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (53g)
- ☐ cenouras
1 1/3 médio (81g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1/4 lbs (mL)
- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1 xícara (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ vinagre de vinho tinto
2 colher de chá (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
2 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ suco de limão
4 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
1 1/2 abacate(s) (301g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego desnatado natural
2 1/2 recipiente (403g)
- ☐ queijo cheddar
1/2 xícara, ralado (57g)
- ☐ leite integral
6 2/3 xícara(s) (mL)
- ☐ parmesão
3 colher de sopa (15g)
- ☐ ovos
6 grande (300g)

Produtos de panificação

- ☐ tortillas de farinha
2 tortilha (aprox. 30.5 cm diâ.) (234g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
16 1/2 xícara (495g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão preto
2 lata(s) (945g)
- ☐ lentilhas, cruas
2 1/2 xícara (496g)
- ☐ tofu firme
1/2 lbs (254g)
- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
1 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ molho para macarrão
3/8 pote (680 g) (280g)
- ☐ salsa verde
1 colher de sopa (16g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ endro seco
2 colher de chá (2g)
 - ☐ chili em pó
4 pitada (1g)
 - ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de sopa, moído (3g)
 - ☐ sal
2 colher de chá (13g)
 - ☐ pimenta caiena
3/4 pitada (0g)
 - ☐ cominho moído
1/2 colher de sopa (4g)
 - ☐ mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)
 - ☐ alho em pó
5 pitada (2g)
 - ☐ manjerição, seco
1/4 colher de sopa, folhas (0g)
 - ☐ orégano seco
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
-

- ☐ quinoa, crua
1/4 xícara (48g)
- ☐ cuscuz, cru
2/3 xícara (115g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ ravioli de queijo congelado
10 oz (284g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
2 oz (57g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
2 1/3 oz (66g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada grega simples de pepino

211 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado em meias-luas

3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

1/4 colher de sopa (mL)

endro seco

1/4 colher de sopa (1g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

iogurte grego desnatado natural

6 colher de sopa (105g)

cebola roxa, fatiado finamente

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado em meias-luas

1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

1/2 colher de sopa (mL)

endro seco

1/2 colher de sopa (2g)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

iogurte grego desnatado natural

3/4 xícara (210g)

cebola roxa, fatiado finamente

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

Quesadilla de brócolis com cheddar e molho de iogurte

1 quesadilla(s) - 589 kcal ● 22g proteína ● 26g gordura ● 59g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chili em pó

2 pitada (1g)

iogurte grego desnatado natural

2 colher de sopa (35g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

brócolis, picado

3 oz (85g)

queijo cheddar

4 colher de sopa, ralado (28g)

tortillas de farinha

1 tortilha (aprox. 30.5 cm diâ.) (117g)

Para todas as 2 refeições:

chili em pó

4 pitada (1g)

iogurte grego desnatado natural

4 colher de sopa (70g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

brócolis, picado

6 oz (170g)

queijo cheddar

1/2 xícara, ralado (57g)

tortillas de farinha

2 tortilha (aprox. 30.5 cm diâ.) (234g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte grego e o chili em pó. Reserve.
2. Aqueça cerca de 25% do óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio-alto. Adicione o brócolis, tempere com sal e pimenta, e cozinhe até ficar macio, cerca de 4-6 minutos.
3. Polvilhe o queijo cheddar em uma metade da tortilla. Cubra com o brócolis cozido, dobre a tortilla ao meio e pressione suavemente para selar.
4. Limpe a frigideira, então aqueça o restante do óleo em fogo médio. Adicione as quesadillas e cozinhe até o queijo derreter e as tortillas ficarem douradas, cerca de 2-3 minutos de cada lado.
5. Fatie as quesadillas e sirva com o molho de iogurte apimentado.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Salada grega simples de pepino

141 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



pepino, fatiado em meias-luas

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

1/2 colher de chá (mL)

endro seco

4 pitada (1g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

iogurte grego desnatado natural

4 colher de sopa (70g)

cebola roxa, fatiado finamente

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

Ravióli de queijo

680 kcal ● 28g proteína ● 17g gordura ● 94g carboidrato ● 10g fibra



ravioli de queijo congelado
10 oz (284g)
molho para macarrão
3/8 pote (680 g) (280g)

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

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Lentilhas

260 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
3/4 pitada (1g)
água
1 1/2 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
6 colher de sopa (72g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 1/2 pitada (1g)
água
3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
3/4 xícara (144g)

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 Caesar de brócolis com ovos cozidos

390 kcal ● 31g proteína ● 23g gordura ● 9g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

sementes de abóbora, torradas, sem sal

1 1/2 colher de sopa (11g)

parmesão

1 1/2 colher de sopa (8g)

mostarda Dijon

1/2 colher de sopa (8g)

iogurte grego desnatado natural

1 1/2 colher de sopa (26g)

brócolis

3/4 xícara, picado (68g)

ovos

3 grande (150g)

alface romana

3 xícara, ralado (141g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

sementes de abóbora, torradas, sem sal

3 colher de sopa (22g)

parmesão

3 colher de sopa (15g)

mostarda Dijon

1 colher de sopa (15g)

iogurte grego desnatado natural

3 colher de sopa (53g)

brócolis

1 1/2 xícara, picado (137g)

ovos

6 grande (300g)

alface romana

6 xícara, ralado (282g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água fria.
2. Leve a água para ferver e continue fervendo por cerca de 7-10 minutos. Retire os ovos e coloque-os em uma tigela com água fria. Reserve para esfriar.
3. Enquanto isso, prepare o molho misturando o iogurte grego, a mostarda, o suco de limão e sal/pimenta a gosto. Reserve.
4. Descasque os ovos e corte-os em quartos. Monte a salada com alface, brócolis e os ovos. Polvilhe as sementes de abóbora e o parmesão por cima, regue com o molho e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1/4 xícara (mL)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

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

Sopa de lentilha

722 kcal ● 35g proteína ● 20g gordura ● 82g carboidrato ● 19g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

espinafre fresco, fatiado finamente

1/6 xícara(s) (5g)

azeite

4 colher de chá (mL)

sal

1/3 colher de chá (2g)

tomates esmagados enlatados

1/3 lata (135g)

manjeriço, seco

1/3 colher de chá, folhas (0g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

água

2 2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

2/3 xícara (128g)

orégano seco

1/3 colher de chá, folhas (0g)

aipo cru, picado

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

alho, picado

2/3 dente(s) (de alho) (2g)

cenouras, em cubos

2/3 médio (41g)

cebola, picado

1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)

Para todas as 2 refeições:

espinafre fresco, fatiado finamente

1/3 xícara(s) (10g)

azeite

2 2/3 colher de sopa (mL)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

tomates esmagados enlatados

2/3 lata (270g)

manjeriço, seco

1/4 colher de sopa, folhas (0g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

água

5 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

1 1/3 xícara (256g)

orégano seco

1/4 colher de sopa, folhas (1g)

aipo cru, picado

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

alho, picado

1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)

cenouras, em cubos

1 1/3 médio (81g)

cebola, picado

2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (73g)

1. Em uma panela grande para sopa, aqueça o óleo em fogo médio. Adicione cebolas, cenouras e aipo; cozinhe e mexa até a cebola ficar macia. Acrescente o alho, o orégano e o manjeriço; cozinhe por 2 minutos.
2. Adicione as lentilhas e junte a água e os tomates. Leve à fervura. Reduza o fogo e cozinhe por pelo menos 1 hora. Na hora de servir, misture o espinafre e cozinhe até murchar. Tempere com sal e pimenta a gosto.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada simples de folhas mistas com tomate

302 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 21g carboidrato ● 6g fibra



molho para salada

6 colher de sopa (mL)

tomates

1 xícara de tomates-cereja (149g)

folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

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

Quinoa com feijão-preto

584 kcal ● 29g proteína ● 6g gordura ● 74g carboidrato ● 28g fibra



feijão preto, lavado e escorrido

3/4 lata(s) (329g)

alho, picado

1 dente(s) (de alho) (3g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada, moído (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta caiena

3/4 pitada (0g)

caldo de legumes

1/2 xícara(s) (mL)

óleo

3/8 colher de chá (mL)

grãos de milho congelados

6 colher de sopa (51g)

cominho moído

3 pitada (1g)

quinoa, crua

1/4 xícara (48g)

cebola, picado

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio; cozinhe e mexa a cebola e o alho até dourarem levemente, cerca de 10 minutos.
2. Misture a quinoa na mistura de cebola e cubra com caldo de legumes; tempere com cominho, pimenta caiena, sal e pimenta. Leve a mistura a fervura. Tampe, reduza o fogo e cozinhe até a quinoa ficar macia e o caldo ser absorvido, cerca de 20 minutos.
3. Junte o milho congelado à panela e continue cozinhando até aquecer, cerca de 5 minutos; misture o feijão-preto e o coentro.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Leite

1 1/3 xícara(s) - 199 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 16g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1 1/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

2 2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada de feijão-preto e cuscuz

671 kcal ● 27g proteína ● 16g gordura ● 80g carboidrato ● 25g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de limão

2 colher de chá (mL)

milho em grão, escorrido

1/3 xícara (55g)

cuscuz, cru

1/3 xícara (58g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

caldo de legumes

3/8 xícara(s) (mL)

sal

1 1/3 pitada (1g)

feijão preto, escorrido

2/3 lata(s) (293g)

pimentão vermelho, sem sementes e picado

1/3 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (40g)

cominho moído

1 1/3 pitada (0g)

azeite

3 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão

4 colher de chá (mL)

milho em grão, escorrido

2/3 xícara (109g)

cuscuz, cru

2/3 xícara (115g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

caldo de legumes

5/6 xícara(s) (mL)

sal

1/3 colher de chá (2g)

feijão preto, escorrido

1 1/3 lata(s) (585g)

pimentão vermelho, sem sementes e picado

2/3 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (79g)

cominho moído

1/3 colher de chá (1g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

1. Leve o caldo de legumes para ferver em uma panela de 2 quarts ou maior e acrescente o cuscuz. Tampe a panela e retire do fogo. Deixe descansar por 5 minutos.
2. Em uma tigela grande, bata juntos o azeite, o suco de limão e o cominho. Adicione o pimentão vermelho, o milho e os feijões e mexa para envolver.
3. Solte bem o cuscuz, desfazendo qualquer torrão. Adicione à tigela com os vegetais e misture bem.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva imediatamente ou refrigere até a hora de servir.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Sementes de abóbora

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



sementes de abóbora, torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

1. A receita não possui instruções.

Leite

2 xícara(s) - 298 kcal ● 15g proteína ● 16g gordura ● 23g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 xícara(s)

leite integral

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada de tofu com salsa verde

353 kcal ● 16g proteína ● 24g gordura ● 11g carboidrato ● 8g fibra



tomates, picado

1/2 tomate roma (40g)

salsa verde

1 colher de sopa (16g)

cominho moído

1 colher de chá (2g)

feijão preto, escorrido e enxaguado

2 colher de sopa (30g)

sementes de abóbora, torradas, sem sal

2 colher de sopa (15g)

abacates, fatiado

2 fatias (50g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

óleo

1 colher de chá (mL)

tofu firme

1 fatia(s) (84g)

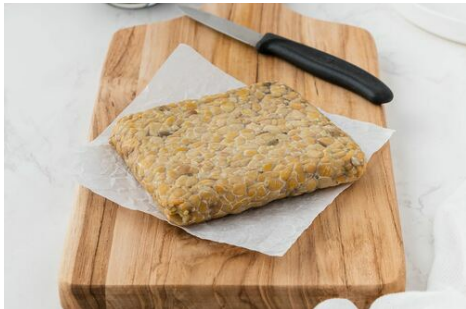
1. Pressione o tofu entre papel-toalha para remover um pouco da água; corte em cubos pequenos.
2. Em uma tigela pequena, adicione o tofu, o óleo, o cominho e uma pitada de sal. Misture até que o tofu esteja bem coberto.
3. Frite em uma frigideira em fogo médio, alguns minutos de cada lado até ficar crocante.
4. Adicione os feijões à frigideira e cozinhe até aquecerem, alguns minutos. Retire do fogo e reserve.
5. Adicione folhas mistas a uma tigela e arrume o tofu, os feijões, o abacate e os tomates por cima. Misture delicadamente a salada. Salpique com sementes de abóbora e finalize com salsa verde. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tempeh básico

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 colher de sopa (mL)

tempeh

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de sopa (mL)

tempeh

3/4 lbs (340g)

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 de tomate e abacate

293 kcal ● 4g proteína ● 23g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos

5/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (77g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

azeite

1 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

5/8 abacate(s) (126g)

suco de limão

1 1/4 colher de sopa (mL)

cebola

1 1/4 colher de sopa, picado (19g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos

1 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (154g)

pimenta-do-reino

5 pitada, moído (1g)

sal

5 pitada (4g)

alho em pó

5 pitada (2g)

azeite

2 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

1 1/4 abacate(s) (251g)

suco de limão

2 1/2 colher de sopa (mL)

cebola

2 1/2 colher de sopa, picado (38g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Salada simples de folhas mistas com tomate

227 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 16g carboidrato ● 5g fibra



molho para salada

1/4 xícara (mL)

tomates

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

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

Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



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.\r\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

2 xícara(s) (mL)

pó proteico

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Para todas as 7 refeições:

água

14 xícara(s) (mL)

pó proteico

14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

1. A receita não possui instruções.
-