

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano com jejum intermitente de 2400 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 2443 kcal ● 168g proteína (27%) ● 83g gordura (31%) ● 212g carboidrato (35%) ● 44g fibra (7%)

Almoço

1115 kcal, 44g proteína, 54g carboidratos líquidos, 77g gordura



[Sanduíche de queijo grelhado com pesto](#)
2 sanduíche(s)- 1115 kcal

Jantar

1055 kcal, 64g proteína, 156g carboidratos líquidos, 5g gordura



[Lentilhas](#)
521 kcal



[Asas de couve-flor ao barbecue](#)
535 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 2 2443 kcal ● 168g proteína (27%) ● 83g gordura (31%) ● 212g carboidrato (35%) ● 44g fibra (7%)

Almoço

1115 kcal, 44g proteína, 54g carboidratos líquidos, 77g gordura



[Sanduíche de queijo grelhado com pesto](#)
2 sanduíche(s)- 1115 kcal

Jantar

1055 kcal, 64g proteína, 156g carboidratos líquidos, 5g gordura



[Lentilhas](#)
521 kcal



[Asas de couve-flor ao barbecue](#)
535 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 3

2442 kcal ● 151g proteína (25%) ● 49g gordura (18%) ● 296g carboidrato (48%) ● 53g fibra (9%)

Almoço

1080 kcal, 41g proteína, 172g carboidratos líquidos, 18g gordura



Arroz branco

1 3/4 xícara de arroz cozido- 382 kcal



Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal



Goulash de feijão e tofu

437 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1090 kcal, 50g proteína, 122g carboidratos líquidos, 30g gordura



Salada Três Irmãs

1088 kcal

Day 4

2427 kcal ● 173g proteína (28%) ● 80g gordura (30%) ● 217g carboidrato (36%) ● 37g fibra (6%)

Almoço

1080 kcal, 41g proteína, 172g carboidratos líquidos, 18g gordura



Arroz branco

1 3/4 xícara de arroz cozido- 382 kcal



Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal



Goulash de feijão e tofu

437 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1075 kcal, 71g proteína, 43g carboidratos líquidos, 61g gordura



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal



Salada de seitan

898 kcal

Day 5

2371 kcal ● 154g proteína (26%) ● 54g gordura (20%) ● 276g carboidrato (46%) ● 42g fibra (7%)

Almoço

1080 kcal, 43g proteína, 151g carboidratos líquidos, 24g gordura



Sopa de lentilha
812 kcal



Suco de fruta
2 1/3 copo(s)- 267 kcal

Jantar

1020 kcal, 50g proteína, 122g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada mista
182 kcal



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis
589 kcal



Leite
1 2/3 xícara(s)- 248 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 6

2371 kcal ● 154g proteína (26%) ● 54g gordura (20%) ● 276g carboidrato (46%) ● 42g fibra (7%)

Almoço

1080 kcal, 43g proteína, 151g carboidratos líquidos, 24g gordura



Sopa de lentilha
812 kcal



Suco de fruta
2 1/3 copo(s)- 267 kcal

Jantar

1020 kcal, 50g proteína, 122g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada mista
182 kcal



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis
589 kcal



Leite
1 2/3 xícara(s)- 248 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 7

2369 kcal ● 160g proteína (27%) ● 42g gordura (16%) ● 300g carboidrato (51%) ● 37g fibra (6%)

Almoço

1060 kcal, 44g proteína, 153g carboidratos líquidos, 25g gordura



Suco de fruta
1 3/4 copo(s)- 201 kcal



Mac e queijo verde
858 kcal

Jantar

1040 kcal, 55g proteína, 145g carboidratos líquidos, 16g gordura



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias
728 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 310 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Bebidas

- ☐ água
32 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
1/3 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
4 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (565g)
- ☐ couve-flor
4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (1060g)
- ☐ alho
6 1/3 dente(s) (de alho) (19g)
- ☐ grãos de milho congelados
10 colher de sopa (85g)
- ☐ abobrinha
1 1/4 médio (245g)
- ☐ espinafre fresco
10 1/3 xícara(s) (310g)
- ☐ cebola
1 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (193g)
- ☐ tomates esmagados enlatados
3/4 lata (304g)
- ☐ aipo cru
1 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (60g)
- ☐ cenouras
2 3/4 médio (167g)
- ☐ pepino
3/4 pepino (≈21 cm) (213g)
- ☐ cebola roxa
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)
- ☐ alface romana
1 1/2 corações (750g)
- ☐ brócolis congelado
2/3 embalagem (189g)
- ☐ brócolis
1 1/2 xícara, picado (146g)
- ☐ ervilhas congeladas
6 1/2 colher de sopa (54g)
- ☐ salsa fresca
2 2/3 ramos (3g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo
8 fatia (28 g cada) (224g)
- ☐ manteiga
1/4 xícara (62g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/2 oz (13g)
- ☐ tomilho seco
1 1/4 colher de chá, folhas (1g)
- ☐ tomilho fresco
4 pitada (0g)
- ☐ páprica
1 colher de sopa (7g)
- ☐ manjerição, seco
2 1/4 g (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
- ☐ orégano seco
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
- ☐ noz-moscada
1 1/2 pitada (0g)
- ☐ cominho moído
1/4 colher de sopa (1g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
3 xícara (576g)
- ☐ feijão branco enlatado
2 1/4 lata(s) (988g)
- ☐ tofu firme
17 2/3 oz (500g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
2/3 lata (299g)

Outro

- ☐ levedura nutricional
2 1/4 oz (63g)
- ☐ Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
1/4 xícara (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 1/3 oz (mL)
- ☐ molho para salada
3 oz (mL)
- ☐ azeite
3 colher de sopa (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
56 colher de chá (216g)

- ☐ leite integral
4 xícara(s) (mL)
- ☐ mussarela ralada
9 1/2 colher de sopa (52g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto
4 colher de sopa (64g)
- ☐ molho barbecue
1 xícara (286g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
8 fatia (256g)
- ☐ pão naan
2 pedaço(s) (180g)

- ☐ seitan
1/2 lbs (213g)
- ☐ massa seca crua
3/4 lbs (341g)
- ☐ farinha de trigo (multiuso)
1 colher de chá (3g)
- ☐ couscous instantâneo, saborizado
2/3 caixa (165 g) (110g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
5/8 abacate(s) (126g)
 - ☐ suco de fruta
51 1/3 fl oz (mL)
 - ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)
-

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sanduíche de queijo grelhado com pesto

2 sanduíche(s) - 1115 kcal ● 44g proteína ● 77g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

4 fatia(s), fina/pequena (60g)

queijo

4 fatia (28 g cada) (112g)

molho pesto

2 colher de sopa (32g)

manteiga, amolecido

2 colher de sopa (28g)

pão

4 fatia (128g)

Para todas as 2 refeições:

tomates

8 fatia(s), fina/pequena (120g)

queijo

8 fatia (28 g cada) (224g)

molho pesto

4 colher de sopa (64g)

manteiga, amolecido

4 colher de sopa (57g)

pão

8 fatia (256g)

1. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão e coloque-a, com o lado amanteigado voltado para baixo, em uma frigideira antiaderente em fogo médio.
2. Espalhe metade do molho pesto no lado superior da fatia de pão que está na frigideira e coloque as fatias de queijo, as fatias de tomate sobre o pesto.
3. Espalhe o pesto restante em um lado da segunda fatia de pão e coloque essa fatia com o lado do pesto voltado para baixo sobre o sanduíche. Passe manteiga no lado de cima do sanduíche.
4. Frite o sanduíche suavemente, virando uma vez, até que ambos os lados do pão estejam dourados e o queijo tenha derretido, cerca de 5 minutos por lado.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Arroz branco

1 3/4 xícara de arroz cozido - 382 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 85g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo

9 1/3 colher de sopa (108g)

água

1 1/6 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

56 colher de chá (216g)

água

2 1/3 xícara(s) (mL)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Pão naan

1 unidade(s) - 262 kcal ● 9g proteína ● 5g gordura ● 43g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pão naan

1 pedaço(s) (90g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan

2 pedaço(s) (180g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Sopa de lentilha

812 kcal ● 39g proteína ● 23g gordura ● 92g carboidrato ● 21g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

espinafre fresco, fatiado finamente
1/6 xícara(s) (6g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
sal
3 pitada (2g)
tomates esmagados enlatados
3/8 lata (152g)
manjericão, seco
3 pitada, folhas (0g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
água
3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas
3/4 xícara (144g)
orégano seco
3 pitada, folhas (0g)
aipo cru, picado
3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (30g)
alho, picado
3/4 dente(s) (de alho) (2g)
cenouras, em cubos
3/4 médio (46g)
cebola, picado
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

Para todas as 2 refeições:

espinafre fresco, fatiado finamente
3/8 xícara(s) (11g)
azeite
3 colher de sopa (mL)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
tomates esmagados enlatados
3/4 lata (304g)
manjericão, seco
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
água
6 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas
1 1/2 xícara (288g)
orégano seco
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
aipo cru, picado
1 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (60g)
alho, picado
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
cenouras, em cubos
1 1/2 médio (92g)
cebola, picado
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

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 manjericão; 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.

Suco de fruta

2 1/3 copo(s) - 267 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 59g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta
18 2/3 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
37 1/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4

Comer em dia 7

Suco de fruta

1 3/4 copo(s) - 201 kcal  3g proteína  1g gordura  44g carboidrato  1g fibra



Rende 1 3/4 copo(s)

suco de fruta
14 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Mac e queijo verde

858 kcal  41g proteína  24g gordura  108g carboidrato  11g fibra

**espinafre fresco, picado**

1 1/3 xícara(s) (36g)

massa seca crua

4 oz (113g)

brócolis

1 1/2 xícara, picado (146g)

leite integral

5/6 xícara(s) (mL)

ervilhas congeladas

6 1/2 colher de sopa (54g)

mussarela ralada

9 1/2 colher de sopa (52g)

manteiga

1 colher de chá (6g)

farinha de trigo (multiuso)

1 colher de chá (3g)

noz-moscada

1 1/2 pitada (0g)

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Cerca de 5 minutos antes de a massa ficar pronta, adicione metade do brócolis picado à panela. Quando pronta, escorra a massa e o brócolis e transfira para um refratário. Reserve.
 2. Faça o molho derretendo manteiga em fogo médio. Adicione a farinha e bata até formar uma pasta. Misture pequenas quantidades de leite por vez até incorporar todo o leite.
 3. Leve o molho para ferver. Mexendo com frequência, adicione o espinafre picado, as ervilhas, o brócolis restante e sal e pimenta a gosto. Cozinhe em fogo baixo, sem tampar, por 5-10 minutos. Enquanto cozinha, preaqueça o forno a 400°F (200°C).
 4. Desligue o fogo e misture o queijo e a noz-moscada ao molho. Tempere com sal e pimenta a gosto.
 5. Opcional: transfira todo ou parte do molho para um liquidificador e bata até ficar homogêneo.
 6. Despeje o molho sobre a massa. Asse por 20-25 minutos até dourar. Sirva.
-

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Lentilhas

521 kcal ● 35g proteína ● 2g gordura ● 76g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1 1/2 pitada (1g)

água

3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

3/4 xícara (144g)

Para todas as 2 refeições:

sal

3 pitada (2g)

água

6 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1 1/2 xícara (288g)

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.

Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal ● 28g proteína ● 4g gordura ● 80g carboidrato ● 17g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

couve-flor

2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)
(530g)

levedura nutricional

1/2 xícara (30g)

sal

4 pitada (3g)

molho barbecue

1/2 xícara (143g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor

4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)
(1060g)

levedura nutricional

1 xícara (60g)

sal

1 colher de chá (6g)

molho barbecue

1 xícara (286g)

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

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Salada Três Irmãs

1088 kcal ● 50g proteína ● 30g gordura ● 122g carboidrato ● 34g fibra



feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1 1/4 lata(s) (549g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor

1/4 xícara (mL)

alho, picado fino

2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

tomilho seco

1 1/4 colher de chá, folhas (1g)

grãos de milho congelados

10 colher de sopa (85g)

abobrinha, cortado em cubinhos

1 1/4 médio (245g)

espinafre fresco

3 3/4 xícara(s) (113g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione a abobrinha, o milho, o alho, o tomilho e uma pitada de sal e pimenta. Cozinhe por cerca de 5 minutos, ou até os vegetais ficarem macios ao garfo e o milho aquecido.
3. Misture os feijões e cozinhe por mais 2–3 minutos, até aquecer.
4. Desligue o fogo e deixe a mistura esfriar um pouco.
5. Sirva sobre uma cama de espinafre e regue com vinagrete.
6. Dica de preparo: Guarde a mistura de vegetais e feijões separados do espinafre e do vinagrete. Monte apenas antes de comer para manter as folhas frescas e crocantes.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de seitan

898 kcal ● 67g proteína ● 44g gordura ● 41g carboidrato ● 17g fibra



tomates, cortado ao meio
15 tomatinhos (255g)
seitan, esfarelado ou fatiado
1/2 lbs (213g)
espinafre fresco
5 xícara(s) (150g)
abacates, picado
5/8 abacate(s) (126g)
molho para salada
2 1/2 colher de sopa (mL)
levadura nutricional
2 1/2 colher de chá (3g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)

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

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada mista

182 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado ou em cubos
1/6 pepino (≈21 cm) (56g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)
tomates, em cubos
3/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (68g)
cenouras, descascado e ralado ou fatiado
3/4 pequeno (14 cm) (38g)
alface romana, ralado
3/4 corações (375g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado ou em cubos
3/8 pepino (≈21 cm) (113g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)
tomates, em cubos
1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (137g)
cenouras, descascado e ralado ou fatiado
1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)
alface romana, ralado
1 1/2 corações (750g)

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.

Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

589 kcal ● 30g proteína ● 10g gordura ● 88g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjerição, seco

1/4 colher de sopa, moído (1g)

leite de amêndoa sem a   ar

2 2/3 colher de sopa (mL)

sal

1/6 pitada (0g)

alho

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

brócolis congelado

1/3 embalagem (95g)

tofu firme

1/3 pacote ( 450 g) (151g)

massa seca crua

4 oz (114g)

Para todas as 2 refeições:

manjeri  o, seco

1/2 colher de sopa, moído (2g)

leite de amêndoa sem a   ar

1/3 xícara (mL)

sal

1/3 pitada (0g)

alho

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

brócolis congelado

2/3 embalagem (189g)

tofu firme

2/3 pacote ( 450 g) (302g)

massa seca crua

1/2 lbs (228g)

1. Cozinhe a massa e o brócolis conforme as instruções das embalagens.
2. Enquanto isso, coloque o tofu, o alho, o sal e o manjeri  o em um processador ou liquidificador.
3. Adicione o leite de amêndoas aos poucos até obter a consistência desejada.
4. Despeje em uma panela para aquecer. Não deixe ferver, pois pode talhar.
5. Na hora de servir, coloque a massa com o brócolis e o molho por cima.
6. Para sobras: para melhores resultados, mantenha cada elemento (massa, molho, brócolis) em recipientes herméticos separados. Reaque a conforme necessário.

Leite

1 2/3 xícara(s) - 248 kcal ● 13g proteína ● 13g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1 2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

3 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

728 kcal ● 31g proteína ● 8g gordura ● 112g carboidrato ● 20g fibra



salsa fresca, picado

2 2/3 ramos (3g)

tomates, picado

2/3 tomate roma (53g)

pepino, picado

1/3 pepino (≈21 cm) (100g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

2/3 lata (299g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

cominho moído

1/4 colher de sopa (1g)

óleo

1/3 colher de chá (mL)

couscous instantâneo, saborizado

2/3 caixa (165 g) (110g)

1. Aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture o grão-de-bico com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma assadeira e asse por 15 minutos. Reserve quando pronto.
2. Enquanto isso, cozinhe o cuscuz conforme as instruções da embalagem. Quando o cuscuz estiver pronto e tiver esfriado um pouco, misture a salsa.
3. Monte o bowl com cuscuz, grão-de-bico assado, pepino e tomates. Regue com suco de limão por cima e sirva.

Iogurte grego com baixo teor de gordura

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



Rende 2 pote(s)

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

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

1. A receita não possui instruções.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 1/2 dosador - 273 kcal ● 61g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

2 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (78g)

Para todas as 7 refeições:

água

17 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

17 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(543g)

- 1. A receita não possui instruções.