

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano: jejum intermitente de 2800 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

2842 kcal ● 181g proteína (25%) ● 72g gordura (23%) ● 313g carboidrato (44%) ● 53g fibra (8%)

Almoço

1295 kcal, 75g proteína, 159g carboidratos líquidos, 32g gordura



[Iogurte grego com baixo teor de gordura](#)
1 pote(s)- 155 kcal



[Wrap vegano simples](#)
2 wrap(s)- 853 kcal



[Mistura de arroz saborizada](#)
287 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Jantar

1275 kcal, 45g proteína, 152g carboidratos líquidos, 39g gordura



[Batata-doce recheada com grão-de-bico](#)
2 batata-doce(s)- 977 kcal



[Leite](#)
2 xícara(s)- 298 kcal

Day 2

2751 kcal ● 182g proteína (26%) ● 79g gordura (26%) ● 277g carboidrato (40%) ● 53g fibra (8%)

Almoço

1260 kcal, 58g proteína, 163g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Succotash de feijão branco](#)
970 kcal



[Lentilhas](#)
289 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Jantar

1220 kcal, 63g proteína, 112g carboidratos líquidos, 52g gordura



[Brócolis](#)
3 xícara(s)- 87 kcal



[Tofu laranja com gergelim](#)
21 onça(s) de tofu- 1132 kcal

Day 3

2751 kcal ● 182g proteína (26%) ● 79g gordura (26%) ● 277g carboidrato (40%) ● 53g fibra (8%)

Almoço

1260 kcal, 58g proteína, 163g carboidratos líquidos, 25g gordura



Succotash de feijão branco
970 kcal



Lentilhas
289 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1220 kcal, 63g proteína, 112g carboidratos líquidos, 52g gordura



Brócolis
3 xícara(s)- 87 kcal



Tofu laranja com gergelim
21 onça(s) de tofu- 1132 kcal

Day 4

2671 kcal ● 170g proteína (26%) ● 93g gordura (31%) ● 260g carboidrato (39%) ● 27g fibra (4%)

Almoço

1100 kcal, 56g proteína, 130g carboidratos líquidos, 34g gordura



Wrap de tofu barbecue e batata-doce
2 wrap(s)- 963 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1295 kcal, 54g proteína, 127g carboidratos líquidos, 58g gordura



Salada simples de mussarela e tomate
322 kcal



Massa com espinafre e parmesão
974 kcal

Day 5

2775 kcal ● 181g proteína (26%) ● 73g gordura (24%) ● 274g carboidrato (39%) ● 74g fibra (11%)

Almoço

1290 kcal, 56g proteína, 123g carboidratos líquidos, 47g gordura



Queijo em tiras
3 palito(s)- 248 kcal



Salada de grão-de-bico e batata-doce
874 kcal



Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1210 kcal, 65g proteína, 148g carboidratos líquidos, 25g gordura



Arroz pilaf com almôndegas sem carne
744 kcal



Salada de grão-de-bico fácil
467 kcal

Day 6 2775 kcal ● 181g proteína (26%) ● 73g gordura (24%) ● 274g carboidrato (39%) ● 74g fibra (11%)

Almoço

1290 kcal, 56g proteína, 123g carboidratos líquidos, 47g gordura



Queijo em tiras
3 palito(s)- 248 kcal



Salada de grão-de-bico e batata-doce
874 kcal



Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1210 kcal, 65g proteína, 148g carboidratos líquidos, 25g gordura



Arroz pilaf com almôndegas sem carne
744 kcal



Salada de grão-de-bico fácil
467 kcal

Day 7 2777 kcal ● 205g proteína (29%) ● 75g gordura (24%) ● 277g carboidrato (40%) ● 44g fibra (6%)

Almoço

1230 kcal, 80g proteína, 105g carboidratos líquidos, 44g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
4 lata(s)- 988 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim
1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1275 kcal, 65g proteína, 169g carboidratos líquidos, 30g gordura



Salada grega simples de pepino
281 kcal



Espaguete com almôndegas vegetarianas
996 kcal

Bebidas

- ☐ água
21 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)
- ☐ leite integral
2 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
1 recipiente (175g)
- ☐ mussarela fresca
2 2/3 oz (76g)
- ☐ queijo parmesão
1/3 xícara (33g)
- ☐ manteiga
2 colher de sopa (28g)
- ☐ queijo em tiras
6 vara (168g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus
3/4 xícara (180g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
5 lata (2240g)
- ☐ feijão branco, enlatado
3 xícara (786g)
- ☐ lentilhas, cruas
13 1/4 colher de sopa (160g)
- ☐ tofu firme
3 lbs (1418g)
- ☐ molho de soja (tamari)
6 colher de sopa (mL)
- ☐ manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
6 médio inteiro (6 cm diâ.) (744g)
- ☐ batata-doce
4 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (945g)
- ☐ chalotas
4 dente(s) de alho (227g)

Produtos de panificação

- ☐ tortilhas de farinha
4 tortilha (~25 cm diâ.) (288g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
2 saqueta (~160 g) (305g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
3 1/4 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
4 colher de chá (mL)
- ☐ azeite
1 colher de sopa (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
2 1/2 fl oz (mL)
- ☐ laranja
5 1/2 laranja (826g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/2 colher de chá (3g)
- ☐ manjerição fresco
4 colher de chá, picado (4g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de sopa, moído (3g)
- ☐ alho em pó
2 colher de chá (6g)
- ☐ cominho em pó
4 colher de chá (8g)
- ☐ vinagre balsâmico
2 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagre de vinho tinto
1 colher de chá (mL)
- ☐ endro seco (dill)
1 colher de chá (1g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de gergelim
2 colher de sopa (18g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ pimentão
3 médio (357g)
- ☐ grãos de milho congelados
3 xícara (408g)
- ☐ brócolis congelado
6 xícara (546g)
- ☐ alho
7 1/3 dente(s) (de alho) (22g)
- ☐ pickles
8 fatias (56g)
- ☐ espinafre fresco
1 pacote (280 g) (309g)
- ☐ salsa fresca
6 ramos (6g)
- ☐ cebola
1 pequeno (70g)
- ☐ pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)
- ☐ cebola roxa
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
14 fatias (146g)
- ☐ redução de vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo de gergelim
3 colher de sopa (mL)
- ☐ molho de pimenta sriracha
3 colher de sopa (45g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
4 oz (113g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)
- ☐ ervilhas-tortas
1/2 xícara (43g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
16 1/2 almôndega(s) (495g)

- ☐ amido de milho (cornstarch)
1/2 xícara (72g)
- ☐ massa seca crua
2/3 lbs (323g)

Doces

- ☐ açúcar
6 colher de sopa (78g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue
4 colher de sopa (72g)
- ☐ vinagre de maçã
2 colher de sopa (mL)
- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)
- ☐ molho para macarrão
3/8 pote (680 g) (252g)

Lanches

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



Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1 pote(s)

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)



1. A receita não possui instruções.

Wrap vegano simples

2 wrap(s) - 853 kcal ● 54g proteína ● 27g gordura ● 85g carboidrato ● 13g fibra



Rende 2 wrap(s)

homus

4 colher de sopa (60g)

tomates

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

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

tortilhas de farinha

2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)

Fatias tipo deli à base de plantas

14 fatias (146g)

1. Espalhe homus sobre a tortilla. Cubra a tortilla com fatias deli à base de plantas, folhas verdes e tomates. Tempere com um pouco de sal/pimenta.
2. Enrole e sirva.

Mistura de arroz saborizada

287 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 58g carboidrato ● 2g fibra



mistura de arroz temperada

1/2 saqueta (~160 g) (79g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Succotash de feijão branco

970 kcal ● 38g proteína ● 24g gordura ● 121g carboidrato ● 29g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chalotas, picado

1 1/2 dente(s) de alho (85g)

pimentão, picado finamente

1 1/2 médio (179g)

grãos de milho congelados, descongelado

1 1/2 xícara (204g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

1 1/2 xícara (393g)

Para todas as 2 refeições:

chalotas, picado

3 dente(s) de alho (170g)

pimentão, picado finamente

3 médio (357g)

grãos de milho congelados, descongelado

3 xícara (408g)

óleo

3 colher de sopa (mL)

suco de limão

3 colher de sopa (mL)

feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

3 xícara (786g)

1. Aqueça cerca de 1/4 do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o milho, a chalota e uma pitada de sal, e cozinhe até amolecer, cerca de 2-4 minutos.
2. Transfira a mistura de milho para uma tigela média e misture com os feijões brancos, o pimentão, o restante do óleo e o suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto, e sirva.

Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1 pitada (1g)

água

1 2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

6 2/3 colher de sopa (80g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1/4 colher de chá (1g)

água

3 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

13 1/3 colher de sopa (160g)

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Wrap de tofu barbecue e batata-doce

2 wrap(s) - 963 kcal ● 36g proteína ● 31g gordura ● 122g carboidrato ● 12g fibra



Rende 2 wrap(s)

batata-doce, cortado em cubinhos

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

tofu firme, cortado em cubos

1/2 lbs (227g)

picles

8 fatias (56g)

molho barbecue

4 colher de sopa (72g)

tortilhas de farinha

2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)

óleo

2 colher de chá (mL)

iogurte grego desnatado, natural

2 colher de sopa (35g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

4 oz (113g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Combine tofu, batata-doce, óleo e um pouco de sal e pimenta em uma assadeira. Misture para cobrir.
3. Asse por 12-15 minutos até o tofu ficar crocante e as batatas macias. Adicione o molho barbecue e misture para cobrir uniformemente. Cozinhe por mais 3-5 minutos até ficar pegajoso.
4. Misture a salada de repolho, o iogurte grego e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Mexa.
5. Coloque o tofu barbecue e a batata-doce em uma tortilla. Cubra com a salada e picles. Enrole e sirva.

logurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 pote

logurte grego proteico aromatizado

1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Queijo em tiras

3 palito(s) - 248 kcal ● 20g proteína ● 17g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo em tiras
3 vara (84g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras
6 vara (168g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de grão-de-bico e batata-doce

874 kcal ● 33g proteína ● 30g gordura ● 87g carboidrato ● 32g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido

1 lata (448g)

alho em pó

1 colher de chá (3g)

cominho em pó

2 colher de chá (4g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

homus

4 colher de sopa (60g)

espinafre fresco

2 xícara(s) (60g)

batata-doce, cortado em cubos

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido

2 lata (896g)

alho em pó

2 colher de chá (6g)

cominho em pó

4 colher de chá (8g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

suco de limão

4 colher de chá (mL)

homus

1/2 xícara (120g)

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

batata-doce, cortado em cubos

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. Preeaqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga; reserve.
2. Misture os cubos de batata-doce com metade do óleo e tempere com sal e pimenta. Espalhe-os na assadeira e asse por 10 minutos.
3. Enquanto isso, misture os grão-de-bico na metade restante do óleo e tempere com cominho, alho em pó e um pouco de sal.
4. Quando o tempo das batatas-doce acabar, retire-as do forno, misture e empurre para um lado da assadeira. Adicione os grão-de-bico no espaço livre da assadeira e asse por 10 minutos até que as batatas-doce estejam macias e os grão-de-bico dourados. Reserve para esfriar ligeiramente.
5. Prepare o molho misturando o homus com o suco de limão e sal/pimenta a gosto. Adicione um pouco de água, se desejar, para obter uma consistência mais fluida de molho.
6. Monte a salada misturando o espinafre com as batatas-doce e os grão-de-bico. Regue com o molho de homus por cima e sirva.

Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja

2 laranja (308g)

Para todas as 2 refeições:

laranja

4 laranja (616g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

4 lata(s) - 988 kcal ● 72g proteína ● 27g gordura ● 93g carboidrato ● 21g fibra



Rende 4 lata(s)

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

4 lata (~540 g) (2104g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

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)

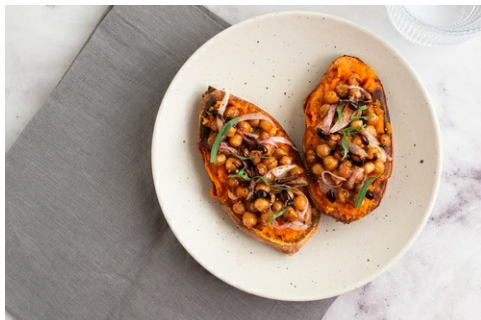
1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

Jantar 1

Comer em dia 1

Batata-doce recheada com grão-de-bico

2 batata-doce(s) - 977 kcal  30g proteína  23g gordura  128g carboidrato  34g fibra



Rende 2 batata-doce(s)

grão-de-bico, enlatado, escorrido & enxaguado

1 lata (448g)

batata-doce, cortado ao meio no sentido do comprimento

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

redução de vinagre balsâmico

1 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

chalotas, picado

1 dente(s) de alho (57g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Esfregue algumas gotas de óleo nas metades da batata-doce e tempere com sal e pimenta. Coloque a batata-doce com o lado cortado para baixo em uma metade da assadeira. Asse no forno por 20 minutos.
3. Em uma tigela pequena, misture os grão-de-bico e a chalota com o restante do óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
4. Retire a assadeira do forno e adicione a mistura de grão-de-bico à outra metade da assadeira. Asse por mais 18-20 minutos, ou até que a batata-doce esteja macia e as chalotas comecem a ficar tostadas.
5. Transfira a batata-doce para um prato e amasse delicadamente a polpa dentro da casca. Faça uma cavidade na batata-doce amassada e recheie com a mistura de grão-de-bico.
6. Regue com redução de balsâmico e sirva.

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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Brócolis

3 xícara(s) - 87 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

brócolis congelado

3 xícara (273g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado

6 xícara (546g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Tofu laranja com gergelim

21 onça(s) de tofu - 1132 kcal ● 55g proteína ● 52g gordura ● 106g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

1 1/3 lbs (595g)

óleo de gergelim

1 1/2 colher de sopa (mL)

sementes de gergelim

1 colher de sopa (9g)

amido de milho (cornstarch)

1/4 xícara (36g)

molho de pimenta sriracha

1 1/2 colher de sopa (23g)

açúcar

3 colher de sopa (39g)

molho de soja (tamari)

3 colher de sopa (mL)

laranja, espremido

3/4 fruta (7.3 cm diâ.) (105g)

alho, picado

3 dente(s) (de alho) (9g)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

2 1/2 lbs (1191g)

óleo de gergelim

3 colher de sopa (mL)

sementes de gergelim

2 colher de sopa (18g)

amido de milho (cornstarch)

1/2 xícara (72g)

molho de pimenta sriracha

3 colher de sopa (45g)

açúcar

6 colher de sopa (78g)

molho de soja (tamari)

6 colher de sopa (mL)

laranja, espremido

1 1/2 fruta (7.3 cm diâ.) (210g)

alho, picado

6 dente(s) (de alho) (18g)

1. Faça o molho de laranja. Em uma tigela pequena, bata juntos o alho, suco de laranja, açúcar, molho de soja e sriracha. Reserve.
2. Em uma tigela grande, misture o tofu em cubos com o amido de milho e as sementes de gergelim.
3. Aqueça óleo de gergelim em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite até ficar crocante, 5-8 minutos.
4. Despeje o molho de laranja e cozinhe até engrossar e aquecer, 1-2 minutos.
5. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada simples de mussarela e tomate

322 kcal ● 19g proteína ● 23g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



tomates, fatiado

1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (182g)

mussarela fresca, fatiado

2 2/3 oz (76g)

manjeriço fresco

4 colher de chá, picado (4g)

vinagrete balsâmico

4 colher de chá (mL)

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

Massa com espinafre e parmesão

974 kcal ● 35g proteína ● 35g gordura ● 118g carboidrato ● 10g fibra



alho, picado

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

água

1/4 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1/2 colher de sopa, moído (3g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

queijo parmesão

1/3 xícara (33g)

espinafre fresco

2/3 pacote (280 g) (189g)

manteiga

2 colher de sopa (28g)

massa seca crua

1/3 lbs (152g)

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Reserve a massa quando pronta.
2. Na panela em que a massa foi cozida, coloque a manteiga em fogo médio. Quando derreter, adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Adicione a massa, a água e o espinafre; mexa e cozinhe até o espinafre murchar.
4. Misture o parmesão e tempere com sal e pimenta.
5. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Arroz pilaf com almôndegas sem carne

744 kcal ● 41g proteína ● 16g gordura ● 98g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas-tortas, pontas aparadas
1/4 xícara (21g)
tomates
6 tomatinhos (102g)
almôndegas veganas congeladas
6 almôndega(s) (180g)
mistura de arroz temperada
1/2 caixa (225 g) (113g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas-tortas, pontas aparadas
1/2 xícara (43g)
tomates
12 tomatinhos (204g)
almôndegas veganas congeladas
12 almôndega(s) (360g)
mistura de arroz temperada
1 caixa (225 g) (226g)

1. Prepare a mistura de arroz conforme as instruções para fogão, mas na metade do tempo de cozimento, misture os tomates e as ervilhas tortas e deixe cozinhar pelo restante do tempo. Reserve.
2. Enquanto isso, prepare as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
3. Sirva a mistura de arroz no prato e cubra com as almôndegas veganas. Sirva.

Salada de grão-de-bico fácil

467 kcal ● 24g proteína ● 9g gordura ● 50g carboidrato ● 22g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsa fresca, picado
3 ramos (3g)
tomates, cortado ao meio
1 xícara de tomates-cereja (149g)
cebola, fatiado finamente
1/2 pequeno (35g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 lata (448g)
vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

salsa fresca, picado
6 ramos (6g)
tomates, cortado ao meio
2 xícara de tomates-cereja (298g)
cebola, fatiado finamente
1 pequeno (70g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
2 lata (896g)
vinagre de maçã
2 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
2 colher de sopa (mL)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada grega simples de pepino

281 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



pepino, fatiado em meias-luas

1 pepino (≈21 cm) (301g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

1 colher de chá (mL)

endro seco (dill)

1 colher de chá (1g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

iogurte grego desnatado, natural

1/2 xícara (140g)

cebola roxa, fatiado finamente

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

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.

Espaguete com almôndegas vegetarianas

996 kcal ● 47g proteína ● 16g gordura ● 151g carboidrato ● 16g fibra



almôndegas veganas congeladas

4 1/2 almôndega(s) (135g)

massa seca crua

6 oz (171g)

molho para macarrão

3/8 pote (680 g) (252g)

1. Cozinhe a massa e as 'almôndegas' sem carne conforme indicado nas embalagens.
2. Cubra com o molho e aproveite.

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)

proteína em pó

2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (78g)

Para todas as 7 refeições:

água

17 1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

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

- 1. A receita não possui instruções.