

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano com jejum intermitente de 2900 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

2865 kcal ● 186g proteína (26%) ● 84g gordura (27%) ● 309g carboidrato (43%) ● 31g fibra (4%)

Almoço

1310 kcal, 63g proteína, 142g carboidratos líquidos, 48g gordura



Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia
2 sanduíche(s)- 763 kcal



Barra de granola rica em proteínas
2 barra(s)- 408 kcal



logurte 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

1280 kcal, 62g proteína, 165g carboidratos líquidos, 35g gordura



Espaguete com almôndegas vegetarianas
885 kcal



Leite
2 2/3 xícara(s)- 397 kcal

Day 2

2848 kcal ● 218g proteína (31%) ● 91g gordura (29%) ● 250g carboidrato (35%) ● 39g fibra (5%)

Almoço

1310 kcal, 63g proteína, 142g carboidratos líquidos, 48g gordura



Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia
2 sanduíche(s)- 763 kcal



Barra de granola rica em proteínas
2 barra(s)- 408 kcal



logurte 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

1265 kcal, 94g proteína, 105g carboidratos líquidos, 42g gordura



Tomates assados
3 1/2 tomate(s)- 208 kcal



Salsicha vegana
2 salsicha(s)- 536 kcal



Lentilhas
521 kcal

Day 3 2871 kcal ● 197g proteína (27%) ● 122g gordura (38%) ● 207g carboidrato (29%) ● 39g fibra (5%)

Almoço

1335 kcal, 43g proteína, 99g carboidratos líquidos, 79g gordura



Leite

1 2/3 xícara(s)- 248 kcal



Salada de tomate e abacate

293 kcal



Pizza margherita em flatbread

792 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1265 kcal, 94g proteína, 105g carboidratos líquidos, 42g gordura



Tomates assados

3 1/2 tomate(s)- 208 kcal



Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



Lentilhas

521 kcal

Day 4 2958 kcal ● 183g proteína (25%) ● 127g gordura (39%) ● 195g carboidrato (26%) ● 77g fibra (10%)

Almoço

1355 kcal, 56g proteína, 65g carboidratos líquidos, 91g gordura



Sanduíche de queijo grelhado

2 1/2 sanduíche(s)- 1238 kcal



Salada de tomate e abacate

117 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1330 kcal, 67g proteína, 127g carboidratos líquidos, 35g gordura



Salada caprese

284 kcal



Sopa de legumes com feijão-preto

1047 kcal

Day 5 2952 kcal ● 184g proteína (25%) ● 179g gordura (54%) ● 112g carboidrato (15%) ● 40g fibra (5%)

Almoço

1355 kcal, 56g proteína, 65g carboidratos líquidos, 91g gordura



Sanduíche de queijo grelhado

2 1/2 sanduíche(s)- 1238 kcal



Salada de tomate e abacate

117 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1325 kcal, 68g proteína, 45g carboidratos líquidos, 87g gordura



Tigela asiática low carb com tofu

982 kcal



Salada de edamame e beterraba

342 kcal

Day 6 2944 kcal ● 190g proteína (26%) ● 116g gordura (35%) ● 211g carboidrato (29%) ● 75g fibra (10%)

Almoço

1345 kcal, 62g proteína, 164g carboidratos líquidos, 28g gordura



Cassoulet de feijão branco
1347 kcal

Jantar

1325 kcal, 68g proteína, 45g carboidratos líquidos, 87g gordura



Tigela asiática low carb com tofu
982 kcal



Salada de edamame e beterraba
342 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 2867 kcal ● 204g proteína (28%) ● 90g gordura (28%) ● 241g carboidrato (34%) ● 70g fibra (10%)

Almoço

1345 kcal, 62g proteína, 164g carboidratos líquidos, 28g gordura



Cassoulet de feijão branco
1347 kcal

Jantar

1245 kcal, 82g proteína, 75g carboidratos líquidos, 61g gordura



Salada caprese
213 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
959 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
23 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)

Doces

- ☐ geleia
1/2 xícara (168g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
18 fatia (576g)
- ☐ pão naan
1 1/4 pedaço(s) (113g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ manteiga de amendoim
4 colher de sopa (64g)
- ☐ lentilhas, cruas
1 1/2 xícara (288g)
- ☐ feijão preto
1 1/2 lata(s) (659g)
- ☐ tofu firme
1 1/2 lbs (709g)
- ☐ molho de soja (tamari)
10 colher de sopa (mL)
- ☐ feijão branco enlatado
3 1/2 lata(s) (1537g)

Lanches

- ☐ barra de granola rica em proteínas
4 barra (160g)

Outro

- ☐iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐almôndegas veganas congeladas
4 almôndega(s) (120g)
- ☐salsicha vegana
6 salsicha (600g)
- ☐folhas verdes variadas
2 embalagem (155 g) (301g)
- ☐couve-flor ralada congelada
3 3/4 xícara, preparada (638g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
9 médio inteiro (6 cm diâ.) (1103g)
- ☐ cebola
4 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (501g)
- ☐ alho
16 1/2 dente(s) (de alho) (50g)
- ☐ cenouras
11 3/4 médio (718g)
- ☐ milho em grão
3/4 lata (310 g) (143g)
- ☐ tomates cozidos enlatados
3/4 lata (~410 g) (304g)
- ☐ gengibre fresco
5 colher de chá (10g)
- ☐ brócolis
4 1/2 xícara, picado (410g)
- ☐ edamame, congelado, sem casca
2 xícara (236g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
8 beterraba(s) (400g)
- ☐ aipo cru
3 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (140g)
- ☐ batatas
2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/2 lbs (mL)
- ☐ azeite
2 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagre balsâmico
6 1/3 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/4 oz (6g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 g (2g)
- ☐ alho em pó
1/2 colher de chá (2g)
- ☐ vinagre balsâmico
2 colher de sopa (mL)
- ☐ manjeriço fresco
3/4 oz (18g)
- ☐ cominho moído
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ chili em pó
1/2 colher de sopa (4g)

- ☐ tempero italiano
1 colher de chá (4g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
1/3 lbs (152g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
1/3 pote (680 g) (224g)
- ☐ caldo de legumes
4 3/4 xícara(s) (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral
5 xícara(s) (mL)
- ☐ mussarela ralada
10 colher de sopa (54g)
- ☐ queijo fatiado
10 fatia (28 g cada) (280g)
- ☐ manteiga
5 colher de sopa (71g)
- ☐ muçarela fresca
1/4 lbs (99g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
1 abacate(s) (226g)
- ☐ suco de limão
2 1/4 colher de sopa (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de gergelim
5 colher de chá (15g)



Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

2 sanduíche(s) - 763 kcal ● 23g proteína ● 21g gordura ● 110g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

geleia
4 colher de sopa (84g)
pão
4 fatia (128g)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

geleia
1/2 xícara (168g)
pão
8 fatia (256g)
manteiga de amendoim
4 colher de sopa (64g)

1. Toste o pão, se desejar. Espalhe a manteiga de amendoim em uma fatia de pão e a geleia na outra.
2. Junte as fatias de pão e aproveite.

Barra de granola rica em proteínas

2 barra(s) - 408 kcal ● 20g proteína ● 24g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola rica em proteínas
4 barra (160g)

1. A receita não possui instruções.

logurte grego proteico

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

logurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

logurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Leite

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

Rende 1 2/3 xícara(s)

leite integral

1 2/3 xícara(s) (mL)



1. A receita não possui instruções.

Salada de tomate e abacate

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



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)

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.

Pizza margherita em flatbread

792 kcal ● 26g proteína ● 43g gordura ● 71g carboidrato ● 5g fibra



tomates, fatiado finamente

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

alho, cortado em cubos bem pequenos

3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

pimenta-do-reino

1 1/4 pitada (0g)

sal

1 1/4 pitada (1g)

vinagre balsâmico

2 colher de sopa (mL)

azeite

2 colher de sopa (mL)

manjeriço fresco

7 1/2 folhas (4g)

mussarela ralada

10 colher de sopa (54g)

pão naan

1 1/4 pedaço(s) (113g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Misture metade do óleo com todo o alho picado. Espalhe metade da mistura sobre o naan.
3. Leve ao forno por cerca de 5 minutos.
4. Retire do forno e polvilhe o queijo por cima, colocando as fatias de tomate sobre o queijo. Tempere com sal e pimenta.
5. Volte ao forno por mais 5 minutos, mais 2-3 minutos sob o grill. Observe o pão durante o cozimento para evitar que escureça demais.
6. Enquanto está no forno, misture o vinagre balsâmico com o óleo restante até ficar bem homogêneo. Pique o manjeriço.
7. Quando o flatbread sair do forno, regue com a mistura de vinagre e óleo a gosto, espalhe as folhas de manjeriço e corte.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Sanduíche de queijo grelhado

2 1/2 sanduíche(s) - 1238 kcal ● 54g proteína ● 82g gordura ● 62g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo fatiado

5 fatia (28 g cada) (140g)

manteiga

2 1/2 colher de sopa (36g)

pão

5 fatia (160g)

Para todas as 2 refeições:

queijo fatiado

10 fatia (28 g cada) (280g)

manteiga

5 colher de sopa (71g)

pão

10 fatia (320g)

1. Aqueça a frigideira em fogo médio-baixo.
2. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão.
3. Coloque a fatia de pão na frigideira, com o lado com manteiga virado para baixo, e coloque o queijo por cima.
4. Passe manteiga no outro lado de uma segunda fatia de pão e coloque (lado com manteiga para cima) sobre o queijo.
5. Grelhe até dourar levemente e então vire. Continue até o queijo derreter.

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

alho em pó

1 pitada (0g)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

cebola

1/2 colher de sopa, picado (8g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

alho em pó

2 pitada (1g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

abacates, cortado em cubos

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

cebola

1 colher de sopa, picado (15g)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Cassoulet de feijão branco

1347 kcal ● 62g proteína ● 28g gordura ● 164g carboidrato ● 49g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

3 1/2 dente(s) (de alho) (11g)

cebola, cortado em cubos

1 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (193g)

cenouras, descascado e fatiado

3 1/2 grande (252g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1 3/4 lata(s) (768g)

óleo

1 3/4 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

7/8 xícara(s) (mL)

aipo cru, fatiado finamente

1 3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (70g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

7 dente(s) (de alho) (21g)

cebola, cortado em cubos

3 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (385g)

cenouras, descascado e fatiado

7 grande (504g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

3 1/2 lata(s) (1537g)

óleo

1/4 xícara (mL)

caldo de legumes

1 3/4 xícara(s) (mL)

aipo cru, fatiado finamente

3 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (140g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Espaguete com almôndegas vegetarianas

885 kcal ● 42g proteína ● 14g gordura ● 134g carboidrato ● 14g fibra



almôndegas veganas congeladas

4 almôndega(s) (120g)

massa seca crua

1/3 lbs (152g)

molho para macarrão

1/3 pote (680 g) (224g)

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

Leite

2 2/3 xícara(s) - 397 kcal ● 21g proteína ● 21g gordura ● 31g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 2/3 xícara(s)

leite integral

2 2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Tomates assados

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g proteína ● 16g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

3 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(319g)

óleo

3 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates

7 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (637g)

óleo

2 1/3 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Salsicha vegana

2 salsicha(s) - 536 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsicha vegana

2 salsicha (200g)

Para todas as 2 refeições:

salsicha vegana

4 salsicha (400g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

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.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Salada caprese

284 kcal ● 16g proteína ● 18g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



tomates, cortado ao meio
2/3 xícara de tomates-cereja (99g)
vinagrete balsâmico
4 colher de chá (mL)
manjeriço fresco
1/3 xícara, folhas inteiras (8g)
folhas verdes variadas
2/3 embalagem (155 g) (103g)
muçarela fresca
2 oz (57g)

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.

Sopa de legumes com feijão-preto

1047 kcal ● 50g proteína ● 17g gordura ● 118g carboidrato ● 57g fibra

**cenouras, picado**

1 1/2 médio (92g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

milho em grão

3/4 lata (310 g) (143g)

tomates cozidos enlatados

3/4 lata (~410 g) (304g)

feijão preto

1 1/2 lata(s) (659g)

caldo de legumes

3 xícara(s) (mL)

cominho moído

1/4 colher de sopa (2g)

chili em pó

1/2 colher de sopa (4g)

alho, picado

3/4 dente (de alho) (2g)

cebola, picado

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

1. Em uma panela grande, aqueça o óleo em fogo médio; cozinhe a cebola, o alho e as cenouras, mexendo ocasionalmente, por 5 minutos ou até a cebola amolecer. Adicione o chili em pó e o cominho; cozinhe, mexendo, por 1 minuto. Acrescente o caldo, 1 lata de feijão, o milho e o pimentão; leve à fervura.
2. Enquanto isso, no processador de alimentos ou liquidificador, bata os tomates com a outra lata de feijão; adicione à panela. Reduza o fogo, tampe e cozinhe por 10 a 15 minutos ou até as cenouras ficarem macias.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tigela asiática low carb com tofu

982 kcal ● 50g proteína ● 73g gordura ● 20g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

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

tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha

3/4 lbs (354g)

sementes de gergelim

2 1/2 colher de chá (8g)

óleo

1/4 xícara (mL)

gingibre fresco, picado

2 1/2 colher de chá (5g)

molho de soja (tamari)

5 colher de sopa (mL)

couve-flor ralada congelada

2 xícara, preparada (319g)

brócolis

1 1/4 xícara, picado (114g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

5 dente (de alho) (15g)

tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha

1 1/2 lbs (709g)

sementes de gergelim

5 colher de chá (15g)

óleo

1/2 xícara (mL)

gingibre fresco, picado

5 colher de chá (10g)

molho de soja (tamari)

10 colher de sopa (mL)

couve-flor ralada congelada

3 3/4 xícara, preparada (638g)

brócolis

2 1/2 xícara, picado (228g)

1. Corte o tofu em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Em uma frigideira em fogo médio, aqueça cerca de 1/3 do óleo, reservando o restante para depois. Adicione o tofu e cozinhe até dourar dos dois lados.
3. Enquanto isso, prepare a couve-flor ralada conforme a embalagem e também prepare o molho misturando o molho de soja, o gengibre, o alho, as sementes de gergelim e o restante do óleo em uma tigela pequena.
4. Quando o tofu estiver quase pronto, abaixe o fogo e despeje cerca de metade do molho. Mexa e continue cozinhando por mais um minuto ou até o molho ser principalmente absorvido.
5. Em uma tigela, coloque a couve-flor ralada e o tofu, e reserve.
6. Adicione o brócolis à frigideira e cozinhe por alguns minutos até amolecer.
7. Adicione o brócolis e o restante do molho à tigela com a couve-flor e o tofu. Sirva.

Salada de edamame e beterraba

342 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

edamame, congelado, sem casca

1 xícara (118g)

vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

beterrabas, pré-cozidas

(enlatadas ou refrigeradas),

picado

4 beterraba(s) (200g)

folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

Para todas as 2 refeições:

edamame, congelado, sem casca

2 xícara (236g)

vinagrete balsâmico

4 colher de sopa (mL)

beterrabas, pré-cozidas

(enlatadas ou refrigeradas),

picado

8 beterraba(s) (400g)

folhas verdes variadas

4 xícara (120g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
 2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.
-

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

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.

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1/2 xícara(s)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)



1. A receita não possui instruções.

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

959 kcal ● 65g proteína ● 43g gordura ● 62g carboidrato ● 16g fibra



salsicha vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

2 salsicha (200g)

tempero italiano

1 colher de chá (4g)

óleo

4 colher de chá (mL)

brócolis, picado

2 xícara, picado (182g)

cenouras, fatiado

2 médio (122g)

batatas, cortado em gomos

2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture os legumes com óleo, tempero italiano e um pouco de sal e pimenta.
3. Espalhe os legumes e a linguiça na assadeira e asse, mexendo uma vez na metade do tempo, até que os legumes estejam macios e a linguiça dourada, cerca de 35 minutos. Sirva.

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.