

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano com jejum intermitente de 3000 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 3000 kcal ● 253g proteína (34%) ● 99g gordura (30%) ● 240g carboidrato (32%) ● 35g fibra (5%)

Almoço

1390 kcal, 65g proteína, 116g carboidratos líquidos, 67g gordura



Pistaches
375 kcal



Kefir
300 kcal



Sanduíche grelhado de pimentão assado e espinafre
2 sanduíche(s)- 714 kcal

Jantar

1285 kcal, 115g proteína, 122g carboidratos líquidos, 30g gordura



Brócolis assado
147 kcal



Arroz branco
1 xícara de arroz cozido- 246 kcal



Asinhas de seitan ao teriyaki
12 oz de seitan- 892 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 2 2961 kcal ● 242g proteína (33%) ● 109g gordura (33%) ● 214g carboidrato (29%) ● 38g fibra (5%)

Almoço

1350 kcal, 55g proteína, 90g carboidratos líquidos, 77g gordura



Nozes
1/3 xícara(s)- 219 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos
1131 kcal

Jantar

1285 kcal, 115g proteína, 122g carboidratos líquidos, 30g gordura



Brócolis assado
147 kcal



Arroz branco
1 xícara de arroz cozido- 246 kcal



Asinhas de seitan ao teriyaki
12 oz de seitan- 892 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 3 3000 kcal ● 195g proteína (26%) ● 136g gordura (41%) ● 182g carboidrato (24%) ● 66g fibra (9%)

Almoço

1350 kcal, 55g proteína, 90g carboidratos líquidos, 77g gordura



Nozes

1/3 xícara(s)- 219 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

1131 kcal

Jantar

1325 kcal, 68g proteína, 89g carboidratos líquidos, 57g gordura



Salada de edamame e beterraba

257 kcal



Bowl de salada de taco com tempeh

831 kcal



Tortilla chips

235 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 4 2976 kcal ● 277g proteína (37%) ● 113g gordura (34%) ● 154g carboidrato (21%) ● 59g fibra (8%)

Almoço

1325 kcal, 85g proteína, 44g carboidratos líquidos, 74g gordura



Sementes de girassol

271 kcal



Crack slaw com tempeh

1054 kcal

Jantar

1325 kcal, 119g proteína, 107g carboidratos líquidos, 38g gordura



Lentilhas

521 kcal



Salsicha vegana

3 salsicha(s)- 804 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 5 2947 kcal ● 241g proteína (33%) ● 57g gordura (17%) ● 316g carboidrato (43%) ● 51g fibra (7%)

Almoço

1295 kcal, 49g proteína, 206g carboidratos líquidos, 18g gordura



Hambúrguer vegetal

3 hambúrguer- 825 kcal



Brócolis

3 1/2 xícara(s)- 102 kcal



Arroz com manteiga e limão

369 kcal

Jantar

1325 kcal, 119g proteína, 107g carboidratos líquidos, 38g gordura



Lentilhas

521 kcal



Salsicha vegana

3 salsicha(s)- 804 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 6

3007 kcal ● 190g proteína (25%) ● 37g gordura (11%) ● 415g carboidrato (55%) ● 63g fibra (8%)

Almoço

1295 kcal, 49g proteína, 206g carboidratos líquidos, 18g gordura



Hambúrguer vegetal

3 hambúrguer- 825 kcal



Brócolis

3 1/2 xícara(s)- 102 kcal



Arroz com manteiga e limão

369 kcal

Jantar

1385 kcal, 68g proteína, 206g carboidratos líquidos, 17g gordura



Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal



Massa com lentilhas e tomate

1263 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 7

3039 kcal ● 190g proteína (25%) ● 45g gordura (13%) ● 410g carboidrato (54%) ● 58g fibra (8%)

Almoço

1330 kcal, 49g proteína, 201g carboidratos líquidos, 27g gordura



Sopa de tomate

2 lata(s)- 421 kcal



Arroz branco

1 1/2 xícara de arroz cozido- 328 kcal



Sanduíche vegano de abacate amassado

1 1/2 sanduíche(s)- 580 kcal

Jantar

1385 kcal, 68g proteína, 206g carboidratos líquidos, 17g gordura



Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal



Massa com lentilhas e tomate

1263 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Bebidas

- ☐ água
32 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)
- ☐ nozes
10 colher de sopa, sem casca (63g)
- ☐ grãos de girassol
2 1/2 oz (73g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ kefir aromatizado
2 xícara (mL)
- ☐ queijo de cabra
3 oz (85g)
- ☐ queijo fatiado
7 fatia (≈20 g cada) (147g)
- ☐ manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
- ☐ muçarela fresca
2 oz (57g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
3 oz (mL)
- ☐ azeite
1/4 xícara (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
1 1/3 oz (mL)

Outro

- ☐ pimentões vermelhos assados
4 oz (113g)
- ☐ molho teriyaki
3/4 xícara (mL)
- ☐ folhas verdes variadas
1 2/3 embalagem (155 g) (260g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
5 xícara (450g)
- ☐ salsicha vegana
6 salsicha (600g)
- ☐ hambúrguer vegetal
6 hambúrguer (426g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
21 fatia(s) (672g)
- ☐ pães de hambúrguer
6 pão(s) (306g)

Especiarias e ervas

- ☐ cebola em pó
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
- ☐ sal
1 colher de chá (7g)
- ☐ tomilho seco
2 1/3 colher de sopa, moído (10g)
- ☐ tempero para taco
1 1/2 colher de sopa (13g)
- ☐ pimenta-limão
1 1/4 colher de chá (3g)
- ☐ manjerição fresco
1 colher de sopa, picado (3g)
- ☐ cominho moído
1 colher de chá (2g)
- ☐ páprica
1 colher de chá (2g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
2 1/4 xícara (416g)
- ☐ seitan
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ massa seca crua
1/2 lbs (257g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
1 1/4 abacate(s) (251g)
- ☐ suco de limão
2 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão refrito
3/4 xícara (182g)
- ☐ tempeh
1 lbs (454g)

- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
7 1/2 fatias (78g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ espinafre fresco
2 oz (57g)
 - ☐ brócolis congelado
3 1/4 lbs (1489g)
 - ☐ cogumelos
3 1/2 xícara, picada (245g)
 - ☐ edamame, congelado, sem casca
3/4 xícara (89g)
 - ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
3 beterraba(s) (150g)
 - ☐ alho
4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)
 - ☐ ketchup
6 colher de sopa (102g)
 - ☐ tomates
3/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (137g)
 - ☐ cebola
1 grande (150g)
 - ☐ polpa de tomate
2 colher de sopa (32g)
 - ☐ tomates esmagados enlatados
2 lata (810g)
 - ☐ cenouras
2 médio (122g)
-

- ☐ lentilhas, cruas
3 xícara (576g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa
1/4 xícara (81g)
- ☐ molho picante
2/3 fl oz (mL)
- ☐ caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)
- ☐ sopa de tomate condensada enlatada
2 lata (298 g) (596g)

Lanches

- ☐ chips de tortilla
1 2/3 oz (47g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Pistaches

375 kcal ● 13g proteína ● 28g gordura ● 11g carboidrato ● 6g fibra



pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Kefir

300 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 49g carboidrato ● 0g fibra



kefir aromatizado
2 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

Sanduíche grelhado de pimentão assado e espinafre

2 sanduíche(s) - 714 kcal ● 36g proteína ● 35g gordura ● 56g carboidrato ● 9g fibra



Rende 2 sanduíche(s)

óleo
1 colher de chá (mL)
queijo de cabra
3 oz (85g)
pimentões vermelhos assados, picado
4 oz (113g)
espinafre fresco
2 oz (57g)
pão
4 fatia(s) (128g)

1. Espalhe queijo de cabra uniformemente em uma fatia de pão. Cubra com espinafre e pimentões assados e tempere com um pouco de sal e pimenta.
2. Cubra com a fatia de pão restante e pressione suavemente.
3. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Acrescente o sanduíche e cozinhe até dourar, cerca de 2-3 minutos de cada lado.
4. Corte ao meio e sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Nozes

1/3 xícara(s) - 219 kcal ● 5g proteína ● 20g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes

5 colher de sopa, sem casca (31g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

10 colher de sopa, sem casca (63g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

1131 kcal ● 50g proteína ● 57g gordura ● 88g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo fatiado

3 1/2 fatia (≈20 g cada) (74g)

pão

7 fatia(s) (224g)

tomilho seco

3 1/2 colher de chá, moído (5g)

azeite

1 3/4 colher de sopa (mL)

cogumelos

1 3/4 xícara, picada (123g)

Para todas as 2 refeições:

queijo fatiado

7 fatia (≈20 g cada) (147g)

pão

14 fatia(s) (448g)

tomilho seco

2 1/3 colher de sopa, moído (10g)

azeite

1/4 xícara (mL)

cogumelos

3 1/2 xícara, picada (245g)

1. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo, os cogumelos, o tomilho e sal e pimenta a gosto. Refogue até dourar.
2. Coloque o queijo em uma fatia de pão e distribua os cogumelos por cima.
3. Feche o sanduíche e volte à frigideira até o queijo derreter e o pão ficar tostado. Sirva.
4. Observação: para fazer em quantidade, prepare todos os cogumelos e armazene em recipiente hermético. Aqueça e monte o sanduíche normalmente quando for consumir.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Sementes de girassol

271 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



grãos de girassol

1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

Crack slaw com tempeh

1054 kcal ● 72g proteína ● 53g gordura ● 40g carboidrato ● 33g fibra



alho, picado

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

óleo

5 colher de chá (mL)

grãos de girassol

2 1/2 colher de sopa (30g)

molho picante

2 1/2 colher de chá (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

5 xícara (450g)

tempeh, cortado em cubos

10 oz (284g)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Hambúrguer vegetal

3 hambúrguer - 825 kcal ● 33g proteína ● 15g gordura ● 124g carboidrato ● 17g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

hambúrguer vegetal
3 hambúrguer (213g)
folhas verdes variadas
3 oz (85g)
ketchup
3 colher de sopa (51g)
pães de hambúrguer
3 pão(s) (153g)

Para todas as 2 refeições:

hambúrguer vegetal
6 hambúrguer (426g)
folhas verdes variadas
6 oz (170g)
ketchup
6 colher de sopa (102g)
pães de hambúrguer
6 pão(s) (306g)

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

Brócolis

3 1/2 xícara(s) - 102 kcal ● 9g proteína ● 0g gordura ● 7g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

brócolis congelado
3 1/2 xícara (319g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado
7 xícara (637g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Arroz com manteiga e limão

369 kcal ● 7g proteína ● 4g gordura ● 75g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga

1/4 colher de sopa (4g)

caldo de legumes

1/2 xícara(s) (mL)

pimenta-limão

5 pitada (1g)

arroz branco de grão longo

1/2 xícara (93g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

caldo de legumes

1 xícara(s) (mL)

pimenta-limão

1 1/4 colher de chá (3g)

arroz branco de grão longo

1 xícara (185g)

água

1 xícara(s) (mL)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

1. Combine todos os ingredientes EXCETO o lemon pepper em uma panela.
2. Leve a ferver, então reduza o fogo.
3. Cubra a panela e deixe cozinhar lentamente por 20 minutos, ou até que o líquido seja absorvido.
4. Polvilhe com lemon pepper antes de servir.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Sopa de tomate

2 lata(s) - 421 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 84g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 lata(s)

sopa de tomate condensada enlatada

2 lata (298 g) (596g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Arroz branco

1 1/2 xícara de arroz cozido - 328 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 73g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1 1/2 xícara de arroz cozido



arroz branco de grão longo

1/2 xícara (93g)

água

1 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.

Sanduíche vegano de abacate amassado

1 1/2 sanduíche(s) - 580 kcal ● 34g proteína ● 23g gordura ● 44g carboidrato ● 15g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

folhas verdes variadas

3/4 xícara (23g)

molho picante

1/2 colher de sopa (mL)

abacates, descascado e sem sementes

1/2 abacate(s) (101g)

pão

3 fatia(s) (96g)

Fatias tipo deli à base de plantas

7 1/2 fatias (78g)

1. Usando o cabo de um garfo, amasse o abacate sobre a fatia inferior do pão. Coloque as fatias deli e as folhas verdes por cima. Regue com molho picante, cubra com a outra fatia de pão e sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Brócolis assado

147 kcal ● 13g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola em pó

3 pitada (1g)

alho em pó

3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

sal

3 pitada (2g)

brócolis congelado

1 1/2 embalagem (426g)

Para todas as 2 refeições:

cebola em pó

1/4 colher de sopa (2g)

alho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

brócolis congelado

3 embalagem (852g)

1. Pré-aqueça o forno a 375°F.
2. Distribua o brócolis congelado em uma assadeira levemente untada e tempere com sal, pimenta, alho em pó e cebola em pó.
3. Asse por 20 minutos e então vire o brócolis. Continue assando até que o brócolis esteja levemente crocante e chamuscado, por mais aproximadamente 20 minutos.

Arroz branco

1 xícara de arroz cozido - 246 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 55g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo

6 colher de sopa (69g)

água

3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

3/4 xícara (139g)

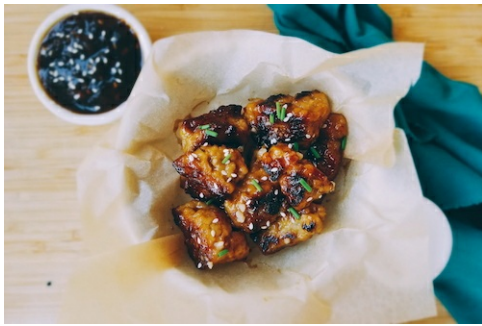
água

1 1/2 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.

Asinhas de seitan ao teriyaki

12 oz de seitan - 892 kcal ● 97g proteína ● 30g gordura ● 57g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho teriyaki

6 colher de sopa (mL)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

seitan

3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

molho teriyaki

3/4 xícara (mL)

óleo

3 colher de sopa (mL)

seitan

1 1/2 lbs (680g)

1. Corte o seitan em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
3. Adicione o seitan e cozinhe por alguns minutos de cada lado até as bordas dourarem e ficarem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Salada de edamame e beterraba

257 kcal ● 14g proteína ● 11g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



edamame, congelado, sem casca

3/4 xícara (89g)

vinagrete balsâmico

1 1/2 colher de sopa (mL)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

3 beterraba(s) (150g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

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.

Bowl de salada de taco com tempeh

831 kcal ● 51g proteína ● 36g gordura ● 41g carboidrato ● 34g fibra



abacates, em cubos
3/4 abacate(s) (151g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
feijão refrito
3/4 xícara (182g)
salsa
1/4 xícara (81g)
folhas verdes variadas
3/4 xícara (23g)
tempero para taco
1 1/2 colher de sopa (13g)
tempeh
6 oz (170g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Esfarele o tempeh na frigideira e frite por alguns minutos até começar a dourar. Misture o tempero de taco com um pouco de água e mexa até o tempeh ficar coberto. Cozinhe por mais um ou dois minutos e reserve.
2. Aqueça os feijões refritos no micro-ondas ou em uma panela separada; reserve.
3. Coloque as folhas mistas, o tempeh, os feijões refritos, o abacate e a salsa em uma tigela e sirva.
4. Observação de preparo: Guarde a mistura de tempeh e os feijões refritos em um recipiente hermético na geladeira. Quando estiver pronto para servir, reaqueça o tempeh e os feijões e monte o restante da salada.

Tortilla chips

235 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra

chips de tortilla
1 2/3 oz (47g)



1. A receita não possui instruções.

Jantar 3

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Salsicha vegana

3 salsicha(s) - 804 kcal 84g proteína 36g gordura 32g carboidrato 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- salsicha vegana
- 3 salsicha (300g)

Para todas as 2 refeições:

- salsicha vegana
- 6 salsicha (600g)

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

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, fatiado

3/8 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (68g)

manjeriçao fresco

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

vinagrete balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

muçarela fresca, fatiado

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, fatiado

3/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (137g)

manjeriçao fresco

1 colher de sopa, picado (3g)

vinagrete balsâmico

1 colher de sopa (mL)

muçarela fresca, fatiado

2 oz (57g)

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

Massa com lentilhas e tomate

1263 kcal ● 61g proteína ● 9g gordura ● 203g carboidrato ● 31g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado fino

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

cebola, cortado em cubos

1/2 grande (75g)

polpa de tomate

1 colher de sopa (16g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

cominho moído

4 pitada (1g)

páprica

4 pitada (1g)

água

7/8 xícara(s) (mL)

tomates esmagados enlatados

1 lata (405g)

cenouras, picado

1 médio (61g)

lentilhas, cruas

3/4 xícara (144g)

massa seca crua

1/4 lbs (128g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado fino

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

cebola, cortado em cubos

1 grande (150g)

polpa de tomate

2 colher de sopa (32g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

cominho moído

1 colher de chá (2g)

páprica

1 colher de chá (2g)

água

1 3/4 xícara(s) (mL)

tomates esmagados enlatados

2 lata (810g)

cenouras, picado

2 médio (122g)

lentilhas, cruas

1 1/2 xícara (288g)

massa seca crua

1/2 lbs (257g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione as cebolas, o alho e as cenouras. Refogue por cerca de 10 minutos ou até que os vegetais amoleçam.
2. Misture o cominho e a páprica e toste por cerca de 1 minuto, até ficarem aromáticos.
3. Junte a pasta de tomate, os tomates esmagados, a água e as lentilhas.
4. Leve para ferver, tampe e cozinhe por cerca de 30-35 minutos até as lentilhas ficarem macias. Acrescente mais água se necessário.
5. Enquanto isso, cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem e reserve.
6. Misture a massa com o molho e sirva.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 dosador - 327 kcal ● 73g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

3 xícara(s) (mL)

pó proteico

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

Para todas as 7 refeições:

água

21 xícara(s) (mL)

pó proteico

21 concha (1/3 xícara cada) (651g)

1. A receita não possui instruções.
-