

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano para jejum intermitente de 3400 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 3411 kcal ● 213g proteína (25%) ● 92g gordura (24%) ● 348g carboidrato (41%) ● 84g fibra (10%)

Almoço

1505 kcal, 71g proteína, 142g carboidratos líquidos, 59g gordura



Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante
752 kcal



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



Amêndoas torradas
1/2 xícara(s)- 443 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Jantar

1580 kcal, 70g proteína, 203g carboidratos líquidos, 32g gordura



Pão de jantar
3 pão(s)- 231 kcal



Cassoulet de feijão branco
1347 kcal

Day 2 3431 kcal ● 220g proteína (26%) ● 156g gordura (41%) ● 230g carboidrato (27%) ● 56g fibra (6%)

Almoço

1580 kcal, 64g proteína, 111g carboidratos líquidos, 93g gordura



Sanduíche de queijo grelhado com pesto
1 1/2 sanduíche(s)- 836 kcal



Iogurte com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 362 kcal



Amendoins torrados
3/8 xícara(s)- 383 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Jantar

1525 kcal, 83g proteína, 116g carboidratos líquidos, 62g gordura



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve
818 kcal



Amêndoas torradas
1/2 xícara(s)- 443 kcal

Day 3

3424 kcal ● 215g proteína (25%) ● 89g gordura (23%) ● 379g carboidrato (44%) ● 63g fibra (7%)

Almoço

1575 kcal, 59g proteína, 259g carboidratos líquidos, 25g gordura



Leite

2 xícara(s)- 298 kcal



Massa com molho pronto

1276 kcal

Jantar

1525 kcal, 83g proteína, 116g carboidratos líquidos, 62g gordura



Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve

818 kcal



Amêndoas torradas

1/2 xícara(s)- 443 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 4

3436 kcal ● 214g proteína (25%) ● 184g gordura (48%) ● 188g carboidrato (22%) ● 44g fibra (5%)

Almoço

1575 kcal, 68g proteína, 149g carboidratos líquidos, 69g gordura



Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

2 1/2 sanduíche(s)- 1019 kcal



Arroz branco

1 1/2 xícara de arroz cozido- 328 kcal



Salada simples de couve e abacate

230 kcal

Jantar

1530 kcal, 73g proteína, 36g carboidratos líquidos, 113g gordura



Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s)- 156 kcal



Tigela asiática low carb com tofu

1375 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 5 3402 kcal ● 224g proteína (26%) ● 135g gordura (36%) ● 270g carboidrato (32%) ● 53g fibra (6%)

Almoço

1575 kcal, 68g proteína, 149g carboidratos líquidos, 69g gordura



Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim
2 1/2 sanduíche(s)- 1019 kcal



Arroz branco
1 1/2 xícara de arroz cozido- 328 kcal



Salada simples de couve e abacate
230 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Jantar

1500 kcal, 84g proteína, 118g carboidratos líquidos, 64g gordura



Salada simples de mussarela e tomate
363 kcal



Leite
1 3/4 xícara(s)- 261 kcal



Goulash de feijão e tofu
874 kcal

Day 6 3359 kcal ● 240g proteína (29%) ● 161g gordura (43%) ● 194g carboidrato (23%) ● 44g fibra (5%)

Almoço

1535 kcal, 83g proteína, 74g carboidratos líquidos, 95g gordura



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal



Sanduíche de salada de ovos
1 1/2 sanduíche(s)- 813 kcal



Amendoins torrados
1/2 xícara(s)- 460 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Jantar

1500 kcal, 84g proteína, 118g carboidratos líquidos, 64g gordura



Salada simples de mussarela e tomate
363 kcal



Leite
1 3/4 xícara(s)- 261 kcal



Goulash de feijão e tofu
874 kcal

Day 7

3387 kcal ● 227g proteína (27%) ● 139g gordura (37%) ● 259g carboidrato (31%) ● 49g fibra (6%)

Almoço

1535 kcal, 83g proteína, 74g carboidratos líquidos, 95g gordura



Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal



Sanduíche de salada de ovos

1 1/2 sanduíche(s)- 813 kcal



Amendoins torrados

1/2 xícara(s)- 460 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Jantar

1525 kcal, 71g proteína, 182g carboidratos líquidos, 42g gordura



Espaguete com almôndegas vegetarianas

885 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

294 kcal



Leite

2 1/3 xícara(s)- 348 kcal

Bebidas

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

Vegetais e produtos vegetais

- salsa fresca
1/4 xícara, picado (13g)
- cebola
4 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (523g)
- alho
15 dente(s) (de alho) (45g)
- cenouras
5 médio (298g)
- aipo cru
1 3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (70g)
- tomates
5 médio inteiro (6 cm diâ.) (639g)
- folhas de couve
14 1/2 oz (410g)
- cogumelos
1/2 lbs (213g)
- gengibre fresco
3 1/2 colher de chá (7g)
- brócolis
1 3/4 xícara, picado (159g)
- alface romana
1 1/2 corações (750g)

Outro

- molho de pimenta sriracha
1/2 colher de sopa (8g)
- Queijo cottage e copo de frutas
8 recipiente (1360g)
- folhas verdes variadas
2 1/2 xícara (75g)
- couve-flor ralada congelada
2 1/2 xícara, preparada (446g)
- almôndegas veganas congeladas
4 almôndega(s) (120g)

Produtos lácteos e ovos

- iogurte grego desnatado natural
3 1/3 colher de sopa (58g)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo
1 1/2 xícara (262g)
- massa seca crua
15 1/3 oz (437g)

Gorduras e óleos

- óleo
5 oz (mL)
- vinagrete balsâmico
3 colher de sopa (mL)
- maionese
6 colher de sopa (mL)
- molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas
1 1/2 xícara, inteira (215g)
- castanhas de caju torradas
3 colher de sopa (26g)
- sementes de gergelim
3 1/2 colher de chá (11g)

Produtos de panificação

- Pão
3 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (84g)
- pão
1 1/3 lbs (608g)

Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes
13 xícara(s) (mL)
- molho pesto
1 1/2 colher de sopa (24g)
- molho para macarrão
1 pote (680 g) (644g)

Especiarias e ervas

- alecrim seco
1 1/4 colher de chá (2g)
- manjeriço fresco
3 colher de sopa, picado (8g)
- tomilho fresco
1 colher de chá (1g)

- queijo
13 oz (367g)
- manteiga
1 1/2 colher de sopa (21g)
- iogurte saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente (170 g) (340g)
- leite integral
8 xícara(s) (mL)
- muçarela fresca
6 oz (170g)
- ovos
9 médio (396g)

Leguminosas e produtos derivados

- grão-de-bico enlatado
4 lata (1717g)
- feijão branco enlatado
3 3/4 lata(s) (1646g)
- amendoins torrados
1 1/2 xícara (207g)
- tofu firme
2 lbs (893g)
- molho de soja (tamari)
1/2 xícara (mL)

- páprica
1/2 oz (15g)
- mostarda amarela
1/4 colher de sopa ou 1 sachê (4g)
- pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
- sal
3 pitada (1g)

Frutas e sucos de frutas

- limão
1 pequeno (58g)
 - abacates
1 abacate(s) (201g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante

752 kcal ● 31g proteína ● 16g gordura ● 103g carboidrato ● 19g fibra



salsa fresca, picado

1/4 xícara, picado (13g)

cebola, cortado em cubos

5/6 pequeno (58g)

molho de pimenta sriracha

1/2 colher de sopa (8g)

iogurte grego desnatado natural

1/4 xícara (58g)

grão-de-bico enlatado, lavado e escorrido

5/6 lata (373g)

arroz branco de grão longo

6 2/3 colher de sopa (77g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Cozinhe o arroz conforme a embalagem e reserve.
2. Misture iogurte grego, sriracha e um pouco de sal em uma tigela pequena até incorporar. Reserve.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe por 5-10 minutos até amolecer.
4. Adicione o grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta e cozinhe por 7-10 minutos até dourar.
5. Desligue o fogo e misture a salsa.
6. Sirva a mistura de grão-de-bico sobre o arroz e regue com o molho picante por cima.

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.

Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 443 kcal ● 15g proteína ● 36g gordura ● 6g carboidrato ● 9g fibra

Rende 1/2 xícara(s)

amêndoas

1/2 xícara, inteira (72g)



1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Sanduíche de queijo grelhado com pesto

1 1/2 sanduíche(s) - 836 kcal ● 33g proteína ● 57g gordura ● 40g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

tomates

3 fatia(s), fina/pequena (45g)

queijo

3 fatia (28 g cada) (84g)

molho pesto

1 1/2 colher de sopa (24g)

manteiga, amolecido

1 1/2 colher de sopa (21g)

pão

3 fatia (96g)

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.

logurte com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 362 kcal ● 17g proteína ● 5g gordura ● 63g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 pote(s)

iogurte saborizado com baixo teor de gordura

2 recipiente (170 g) (340g)

1. A receita não possui instruções.

Amendoins torrados

3/8 xícara(s) - 383 kcal ● 15g proteína ● 31g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra

Rende 3/8 xícara(s)

amendoins torrados

6 2/3 colher de sopa (61g)

1. A receita não possui instruções.



Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3

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.



Massa com molho pronto

1276 kcal ● 44g proteína ● 9g gordura ● 236g carboidrato ● 19g fibra



molho para macarrão

5/8 pote (680 g) (420g)

massa seca crua

10 oz (285g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
 2. Cubra com o molho e aproveite.
-

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

2 1/2 sanduíche(s) - 1019 kcal ● 57g proteína ● 53g gordura ● 67g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

folhas verdes variadas

1 1/4 xícara (38g)

alecrim seco

5 pitada (1g)

cogumelos

1/4 lbs (106g)

queijo

1 1/4 xícara, ralado (141g)

pão

5 fatia(s) (160g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

2 1/2 xícara (75g)

alecrim seco

1 1/4 colher de chá (2g)

cogumelos

1/2 lbs (213g)

queijo

2 1/2 xícara, ralado (283g)

pão

10 fatia(s) (320g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio.
Cubra a fatia de baixo do pão com metade do queijo, depois adicione o alecrim, os cogumelos, as folhas e o queijo restante. Tempere com uma pitada de sal/pimenta e finalize com a fatia de pão de cima.
Transfira o sanduíche para a frigideira e cozinhe cerca de 4-5 minutos de cada lado até o pão ficar tostado e o queijo derretido. Sirva.

Arroz branco

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo

1/2 xícara (93g)

água

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

1 xícara (185g)

água

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.

Salada simples de couve e abacate

230 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 9g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

limão, espremido
1/2 pequeno (29g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)
folhas de couve, picado
1/2 maço (85g)

Para todas as 2 refeições:

limão, espremido
1 pequeno (58g)
abacates, picado
1 abacate(s) (201g)
folhas de couve, picado
1 maço (170g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Sanduíche de salada de ovos

1 1/2 sanduíche(s) - 813 kcal ● 38g proteína ● 53g gordura ● 39g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mostarda amarela
3 pitada ou 1 sachê (2g)
páprica
1 1/2 pitada (1g)
pão
3 fatia (96g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
cebola, picado
3/8 pequeno (26g)
maionese
3 colher de sopa (mL)
ovos
4 1/2 médio (198g)

Para todas as 2 refeições:

mostarda amarela
1/4 colher de sopa ou 1 sachê (4g)
páprica
3 pitada (2g)
pão
6 fatia (192g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
sal
3 pitada (1g)
cebola, picado
3/4 pequeno (53g)
maionese
6 colher de sopa (mL)
ovos
9 médio (396g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra-os com água.
2. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8 minutos.
3. Retire a panela do fogo e mergulhe os ovos em água fria. Deixe-os na água fria até esfriarem (~5 min).
4. Descasque os ovos e amasse-os junto com os demais ingredientes, exceto o pão. Se preferir, você pode picar os ovos (em vez de amassá-los) antes de misturar.
5. Espalhe a mistura em uma fatia de pão e cubra com a outra.

Amendoins torrados

1/2 xícara(s) - 460 kcal ● 18g proteína ● 37g gordura ● 9g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados
1/2 xícara (73g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados
1 xícara (146g)

1. A receita não possui instruções.
-

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Pão de jantar

3 pão(s) - 231 kcal ● 8g proteína ● 4g gordura ● 40g carboidrato ● 2g fibra



Rende 3 pão(s)

Pão

3 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (84g)

1. Aproveite.

Cassoulet de feijão branco

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



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)

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 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Sopa de grão-de-bico com couve

818 kcal ● 40g proteína ● 22g gordura ● 84g carboidrato ● 32g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grão-de-bico enlatado, escorrido
1 1/2 lata (672g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
alho, picado fino
3 dente(s) (de alho) (9g)
caldo de legumes
6 xícara(s) (mL)
folhas de couve, picado
3 xícara, picada (120g)

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico enlatado, escorrido
3 lata (1344g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
alho, picado fino
6 dente(s) (de alho) (18g)
caldo de legumes
12 xícara(s) (mL)
folhas de couve, picado
6 xícara, picada (240g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 443 kcal ● 15g proteína ● 36g gordura ● 6g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
1 xícara, inteira (143g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s) - 156 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/6 xícara(s)

castanhas de caju torradas
3 colher de sopa (26g)

1. A receita não possui instruções.

Tigela asiática low carb com tofu

1375 kcal ● 69g proteína ● 102g gordura ● 28g carboidrato ● 18g fibra

**alho, picado**

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

tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha

17 1/2 oz (496g)

sementes de gergelim

3 1/2 colher de chá (11g)

óleo

1/3 xícara (mL)

gingibre fresco, picado

3 1/2 colher de chá (7g)

molho de soja (tamari)

1/2 xícara (mL)

couve-flor ralada congelada

2 1/2 xícara, preparada (446g)

brócolis

1 3/4 xícara, picado (159g)

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.
-

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples de mussarela e tomate

363 kcal ● 21g proteína ● 25g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, fatiado

1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (205g)

manjeriçã fresco

1 1/2 colher de sopa, picado (4g)

vinagrete balsâmico

1 1/2 colher de sopa (mL)

muçarela fresca, fatiado

3 oz (85g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, fatiado

2 1/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (410g)

manjeriçã fresco

3 colher de sopa, picado (8g)

vinagrete balsâmico

3 colher de sopa (mL)

muçarela fresca, fatiado

6 oz (170g)

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

Leite

1 3/4 xícara(s) - 261 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1 3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

3 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Goulash de feijão e tofu

874 kcal ● 50g proteína ● 25g gordura ● 87g carboidrato ● 26g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado fino

2 dente (de alho) (6g)

tofu firme, escorrido e cortado em cubos

14 oz (397g)

tomilho fresco

1 colher de chá (1g)

páprica

2 colher de sopa (14g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

cebola, cortado em cubos

2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

2 lata(s) (878g)

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.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

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.

Salada simples com tomates e cenouras

294 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 21g carboidrato ● 19g fibra



alface romana, picado grosseiramente

1 1/2 corações (750g)

cenouras, fatiado

3/4 médio (46g)

tomates, cortado em cubinhos

1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Leite

2 1/3 xícara(s) - 348 kcal ● 18g proteína ● 18g gordura ● 27g carboidrato ● 0g fibra

Rende 2 1/3 xícara(s)

leite integral

2 1/3 xícara(s) (mL)



1. A receita não possui instruções.

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.
