

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano baixo em carboidratos de 1200 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

1242 kcal ● 94g proteína (30%) ● 55g gordura (40%) ● 74g carboidrato (24%) ● 20g fibra (7%)

Café da manhã

160 kcal, 11g proteína, 2g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Sementes de girassol](#)
90 kcal



[Ovos cozidos](#)
1 ovo(s)- 69 kcal

Jantar

455 kcal, 17g proteína, 36g carboidratos líquidos, 22g gordura



[Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico](#)
286 kcal



[Salada simples de folhas mistas](#)
170 kcal

Almoço

410 kcal, 18g proteína, 35g carboidratos líquidos, 20g gordura



[Pêssego](#)
1 pêssego(s)- 66 kcal



[Sanduíche Caprese](#)
1/2 sanduíche(s)- 230 kcal



[Leite](#)
3/4 xícara(s)- 112 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)
2 dosador- 218 kcal

Day 2

1183 kcal ● 109g proteína (37%) ● 48g gordura (36%) ● 57g carboidrato (19%) ● 23g fibra (8%)

Café da manhã

160 kcal, 11g proteína, 2g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Sementes de girassol](#)
90 kcal



[Ovos cozidos](#)
1 ovo(s)- 69 kcal

Jantar

455 kcal, 17g proteína, 36g carboidratos líquidos, 22g gordura



[Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico](#)
286 kcal



[Salada simples de folhas mistas](#)
170 kcal

Almoço

350 kcal, 33g proteína, 18g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Ervilha-torta](#)
82 kcal



[Salsicha vegana](#)
1 salsicha(s)- 268 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)
2 dosador- 218 kcal

Day 3

1236 kcal ● 129g proteína (42%) ● 52g gordura (38%) ● 47g carboidrato (15%) ● 16g fibra (5%)

Café da manhã

220 kcal, 13g proteína, 7g carboidratos líquidos, 14g gordura



Uvas
29 kcal



Couve e ovos
189 kcal

Jantar

450 kcal, 33g proteína, 20g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga
107 kcal



Seitan com alho e pimenta
342 kcal

Almoço

350 kcal, 33g proteína, 18g carboidratos líquidos, 13g gordura



Ervilha-torta
82 kcal



Salsicha vegana
1 salsicha(s)- 268 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 4

1225 kcal ● 109g proteína (36%) ● 59g gordura (43%) ● 53g carboidrato (17%) ● 12g fibra (4%)

Café da manhã

220 kcal, 13g proteína, 7g carboidratos líquidos, 14g gordura



Uvas
29 kcal



Couve e ovos
189 kcal

Jantar

450 kcal, 33g proteína, 20g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga
107 kcal



Seitan com alho e pimenta
342 kcal

Almoço

340 kcal, 14g proteína, 24g carboidratos líquidos, 19g gordura



Fatias de pepino
1 pepino- 60 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com pesto
1/2 sanduíche(s)- 279 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 5

1153 kcal ● 109g proteína (38%) ● 54g gordura (42%) ● 43g carboidrato (15%) ● 16g fibra (5%)

Café da manhã

195 kcal, 14g proteína, 11g carboidratos líquidos, 10g gordura



Omelete de pote com legumes

1 pote(s)- 155 kcal



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal

Jantar

365 kcal, 34g proteína, 19g carboidratos líquidos, 15g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

122 kcal



Seitan simples

4 oz- 244 kcal

Almoço

375 kcal, 13g proteína, 11g carboidratos líquidos, 28g gordura



Pistaches

375 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 6

1176 kcal ● 117g proteína (40%) ● 35g gordura (27%) ● 72g carboidrato (24%) ● 27g fibra (9%)

Café da manhã

195 kcal, 14g proteína, 11g carboidratos líquidos, 10g gordura



Omelete de pote com legumes

1 pote(s)- 155 kcal



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal

Jantar

380 kcal, 20g proteína, 36g carboidratos líquidos, 13g gordura



Salada simples de folhas mistas

136 kcal



Hambúrguer vegetal

1 hambúrguer- 127 kcal



Lentilhas

116 kcal

Almoço

385 kcal, 34g proteína, 23g carboidratos líquidos, 12g gordura



Gomos de batata-doce

130 kcal



Farelos veganos

1 3/4 xícara(s)- 256 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 7

1176 kcal ● 117g proteína (40%) ● 35g gordura (27%) ● 72g carboidrato (24%) ● 27g fibra (9%)

Café da manhã

195 kcal, 14g proteína, 11g carboidratos líquidos, 10g gordura



Omelete de pote com legumes

1 pote(s)- 155 kcal



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal

Jantar

380 kcal, 20g proteína, 36g carboidratos líquidos, 13g gordura



Salada simples de folhas mistas

136 kcal



Hambúrguer vegetal

1 hambúrguer- 127 kcal



Lentilhas

116 kcal

Almoço

385 kcal, 34g proteína, 23g carboidratos líquidos, 12g gordura



Gomos de batata-doce

130 kcal



Farelos veganos

1 3/4 xícara(s)- 256 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
1 oz (28g)
- ☐ pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
12 grande (600g)
- ☐ manteiga
1/4 vara (32g)
- ☐ muçarela fresca
1 fatias (28g)
- ☐ leite integral
3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo
1 fatia (28 g cada) (28g)

Bebidas

- ☐ água
15 1/2 xícara (mL)
- ☐ pó proteico
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

Outro

- ☐ levedura nutricional
1 colher de chá (1g)
- ☐ massa de grão-de-bico
2 oz (57g)
- ☐ folhas verdes variadas
13 1/2 xícara (405g)
- ☐ salsicha vegana
2 salsicha (200g)
- ☐ hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 oz (mL)
- ☐ molho para salada
13 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite
1 oz (mL)

Vegetais e produtos vegetais

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico enlatado
1/2 lata (224g)
- ☐ lentilhas, cruas
1/3 xícara (64g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
3 1/2 xícara (350g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ pêssego
1 médio ($\approx$ 7 cm diâ.) (150g)
- ☐ uvas
1 xícara (92g)
- ☐ clementinas
3 fruta (222g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto
1 1/2 colher de sopa (24g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
2 1/4 oz (64g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/6 oz (6g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 1/2 g (1g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
3/4 lbs (340g)

- ☐ alho
4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)
 - ☐ cebola
1 1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (148g)
 - ☐ tomates
1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (42g)
 - ☐ ervilhas sugar snap congeladas
5 xícara (720g)
 - ☐ pimentão verde
2 colher de sopa, picada (19g)
 - ☐ folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
 - ☐ pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)
 - ☐ pimentão
1 1/2 pequeno (111g)
 - ☐ batata-doce
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Uvas

29 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas
1/2 xícara (46g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
1 xícara (92g)

1. A receita não possui instruções.

Couve e ovos

189 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1 pitada (0g)
folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)
ovos
2 grande (100g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
2 pitada (1g)
folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
ovos
4 grande (200g)
óleo
2 colher de chá (mL)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata.
2. Tempere os ovos com sal e rasgue as folhas verdes, misturando-as com os ovos (para ovos bem verdes, coloque a mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo).
3. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira em fogo médio.
4. Adicione a mistura de ovos e cozinhe até a consistência desejada.
5. Sirva.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Omelete de pote com legumes

1 pote(s) - 155 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, cortado em cubos

1/4 pequeno (18g)

pimentão, picado

1/2 pequeno (37g)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

cebola, cortado em cubos

3/4 pequeno (53g)

pimentão, picado

1 1/2 pequeno (111g)

ovos

6 grande (300g)

1. Unte um pote mason de 16 oz e coloque pimentão, cebola e ovos. (Se estiver preparando mais de um pote, distribua os ingredientes igualmente entre os potes)
2. Feche a tampa e agite até ficar bem batido.
3. Remova a tampa e cozinhe no micro-ondas em potência baixa por 4 minutos, observando com cuidado, pois os ovos crescem durante o cozimento.
4. Retire, tempere com sal/pimenta a gosto e sirva.
5. Dica de preparo: você pode preparar os legumes e colocá-los nos potes junto com 2 ovos lavados e inteiros por pote. Feche a tampa e guarde na geladeira. Quando for usar, quebre os ovos e retome a partir do segundo passo.

Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

clementinas

1 fruta (74g)

Para todas as 3 refeições:

clementinas

3 fruta (222g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1 pêssego(s)

pêssego

1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)



1. A receita não possui instruções.

Sanduíche Caprese

1/2 sanduíche(s) - 230 kcal ● 11g proteína ● 13g gordura ● 14g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

molho pesto

1 colher de sopa (16g)

muçarela fresca

1 fatias (28g)

tomates

1 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (27g)

pão

1 fatia(s) (32g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe o pesto em ambas as fatias de pão. Forre a fatia de baixo com mussarela e tomate, então coloque a outra fatia por cima, pressione suavemente e sirva.

Leite

3/4 xícara(s) - 112 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra

Rende 3/4 xícara(s)

leite integral

3/4 xícara(s) (mL)



1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Ervilha-torta

82 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salsicha vegana

1 salsicha(s) - 268 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsicha vegana
1 salsicha (100g)

Para todas as 2 refeições:

salsicha vegana
2 salsicha (200g)

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

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Fatias de pepino

1 pepino - 60 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 pepino

pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

Sanduíche de queijo grelhado com pesto

1/2 sanduíche(s) - 279 kcal ● 11g proteína ● 19g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

tomates

1 fatia(s), fina/pequena (15g)

queijo

1 fatia (28 g cada) (28g)

molho pesto

1/2 colher de sopa (8g)

manteiga, amolecido

1/2 colher de sopa (7g)

pão

1 fatia (32g)

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 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Pistaches

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



pistaches sem casca

1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.
-

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Gomos de batata-doce

130 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, cortado em gomos

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

óleo

1 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

2 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, cortado em gomos

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

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

4 pitada (3g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Farelos veganos

1 3/4 xícara(s) - 256 kcal ● 33g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

1 3/4 xícara (175g)

Para todas as 2 refeições:

carne de hambúrguer

vegetariana em pedaços

3 1/2 xícara (350g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico

286 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 25g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

levedura nutricional

4 pitada (1g)

manteiga

1/4 colher de sopa (4g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

alho, finamente picado

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

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/4 lata (112g)

massa de grão-de-bico

1 oz (28g)

cebola, fatiado finamente

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

Para todas as 2 refeições:

levedura nutricional

1 colher de chá (1g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

alho, finamente picado

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

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata (224g)

massa de grão-de-bico

2 oz (57g)

cebola, fatiado finamente

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

1. Cozinhe o macarrão de grão-de-bico conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
2. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e cozinhe até amolecerem, 5-8 minutos. Acrescente os grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta. Frite até dourar, mais 5-8 minutos.
3. Adicione a manteiga à frigideira. Assim que derreter, junte o macarrão e misture até que esteja coberto pelo molho.
4. Misture a levedura nutricional. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Salada simples de folhas mistas

170 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1/4 xícara (mL)

folhas verdes variadas

3 3/4 xícara (113g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1/2 xícara (mL)

folhas verdes variadas

7 1/2 xícara (225g)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Ervilhas-tortas com manteiga

107 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas

2/3 xícara (96g)

manteiga

2 colher de chá (9g)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

manteiga

4 colher de chá (18g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Seitan com alho e pimenta

342 kcal ● 31g proteína ● 17g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1/2 pitada (0g)

água

1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

seitan, estilo frango

4 oz (113g)

pimentão verde

1 colher de sopa, picada (9g)

alho, picado fino

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

cebola

2 colher de sopa, picada (20g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal

1 pitada (1g)

água

1 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

seitan, estilo frango

1/2 lbs (227g)

pimentão verde

2 colher de sopa, picada (19g)

alho, picado fino

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

cebola

4 colher de sopa, picada (40g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

122 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



azeite

1/2 colher de sopa (mL)

ervilhas sugar snap congeladas

1 xícara (144g)

sal

3/4 pitada (0g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Seitan simples

4 oz - 244 kcal ● 30g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Rende 4 oz

óleo

1 colher de chá (mL)

seitan

4 oz (113g)

1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

6 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Hambúrguer vegetal

1 hambúrguer - 127 kcal ● 10g proteína ● 3g gordura ● 11g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

hambúrguer vegetal
1 hambúrguer (71g)

Para todas as 2 refeições:

hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1/3 pitada (0g)
água
2/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
2 2/3 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

sal
2/3 pitada (1g)
água
1 1/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/3 xícara (64g)

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água
2 xícara(s) (mL)
pó proteico
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Para todas as 7 refeições:

água
14 xícara(s) (mL)
pó proteico
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

1. A receita não possui instruções.