

Meal Plan - Plano alimentar vegano com jejum intermitente de 1400 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

1362 kcal ● 117g proteína (34%) ● 72g gordura (48%) ● 46g carboidrato (14%) ● 14g fibra (4%)

Almoço

625 kcal, 35g proteína, 29g carboidratos líquidos, 39g gordura



[Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva](#)
122 kcal



[Tofu com limão e pimenta](#)
14 oz- 504 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

570 kcal, 46g proteína, 16g carboidratos líquidos, 33g gordura



[Tomates assados](#)
2 tomate(s)- 119 kcal



[Tofu assado](#)
16 oz- 452 kcal

Day 2

1351 kcal ● 130g proteína (38%) ● 57g gordura (38%) ● 54g carboidrato (16%) ● 26g fibra (8%)

Almoço

615 kcal, 48g proteína, 37g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Tempeh básico](#)
6 oz- 443 kcal



[Lentilhas](#)
174 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

570 kcal, 46g proteína, 16g carboidratos líquidos, 33g gordura



[Tomates assados](#)
2 tomate(s)- 119 kcal



[Tofu assado](#)
16 oz- 452 kcal

Day 3

1449 kcal ● 101g proteína (28%) ● 44g gordura (28%) ● 136g carboidrato (37%) ● 26g fibra (7%)

Almoço

620 kcal, 26g proteína, 51g carboidratos líquidos, 31g gordura



Pretzels
138 kcal



Crepe de cogumelos vegano
301 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

665 kcal, 39g proteína, 84g carboidratos líquidos, 12g gordura



Macarrão à bolonhesa sem carne
664 kcal

Day 4

1441 kcal ● 100g proteína (28%) ● 74g gordura (46%) ● 70g carboidrato (20%) ● 23g fibra (6%)

Almoço

620 kcal, 26g proteína, 51g carboidratos líquidos, 31g gordura



Pretzels
138 kcal



Crepe de cogumelos vegano
301 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

655 kcal, 37g proteína, 18g carboidratos líquidos, 42g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano
589 kcal



Salada simples de folhas mistas
68 kcal

Day 5

1394 kcal ● 93g proteína (27%) ● 59g gordura (38%) ● 104g carboidrato (30%) ● 20g fibra (6%)

Almoço

575 kcal, 19g proteína, 84g carboidratos líquidos, 16g gordura



Mac and cheese estilo sudoeste
574 kcal

Jantar

655 kcal, 37g proteína, 18g carboidratos líquidos, 42g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano
589 kcal



Salada simples de folhas mistas
68 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 6

1396 kcal ● 97g proteína (28%) ● 42g gordura (27%) ● 120g carboidrato (34%) ● 39g fibra (11%)

Almoço

630 kcal, 25g proteína, 51g carboidratos líquidos, 30g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate
128 kcal



Patty melt
1 sanduíche(s)- 500 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

605 kcal, 36g proteína, 68g carboidratos líquidos, 10g gordura



Salada simples de folhas mistas
68 kcal



Chili vegano com pedaços
537 kcal

Day 7

1396 kcal ● 97g proteína (28%) ● 42g gordura (27%) ● 120g carboidrato (34%) ● 39g fibra (11%)

Almoço

630 kcal, 25g proteína, 51g carboidratos líquidos, 30g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate
128 kcal



Patty melt
1 sanduíche(s)- 500 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

605 kcal, 36g proteína, 68g carboidratos líquidos, 10g gordura



Salada simples de folhas mistas
68 kcal



Chili vegano com pedaços
537 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
10 médio inteiro (6 cm diâ.) (1207g)
- ☐ gengibre fresco
2 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
1 xícara (144g)
- ☐ cogumelos
1/2 lbs (204g)
- ☐ couve-flor
3 xícara, picado (321g)
- ☐ cebola
2 médio (diâ. 6,5 cm) (214g)
- ☐ alho
1 1/2 dente (de alho) (5g)
- ☐ pimentão verde
1/3 xícara, picada (50g)
- ☐ pimentão vermelho
1/3 xícara, picada (50g)
- ☐ vagens frescas
1/3 xícara, pedaços de 1,3 cm (33g)
- ☐ aipo cru
1/4 maço (114g)
- ☐ pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ azeite
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
1/2 xícara (mL)
- ☐ maionese vegana
4 colher de sopa (60g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu extra firme
2 1/4 lbs (1033g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 xícara (mL)
- ☐ tofu firme
14 oz (397g)
- ☐ tempeh
18 oz (510g)
- ☐ lentilhas, cruas
9 1/4 colher de sopa (112g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1/4 lbs (128g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/4 oz (8g)
- ☐ pimenta-do-reino
4 1/2 g (5g)
- ☐ pimenta-limão
4 pitada (1g)
- ☐ cebola em pó
1 colher de sopa (8g)
- ☐ alho em pó
1/4 colher de chá (1g)
- ☐ chili em pó
2 colher de sopa (16g)
- ☐ mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ amido de milho
2 colher de sopa (16g)
- ☐ massa seca crua
6 oz (170g)
- ☐ farinha de trigo (multiuso)
1 colher de sopa (8g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ limão
1 pequeno (58g)

Bebidas

- ☐ água
15 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
1/4 galão (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
1/2 lbs (255g)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
6 colher de sopa (mL)

Lanches

- ☐ pretzels duros salgados
2 1/2 oz (71g)

- ☐ feijão vermelho seco
1/3 xícara (61g)
- ☐ feijões brancos secos
1/3 xícara (67g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de gergelim
2 colher de sopa (18g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
2 1/3 oz (66g)

Outro

- ☐ ranch vegano
6 colher de sopa (mL)
- ☐ folhas verdes variadas
2 embalagem (155 g) (335g)
- ☐ pimentões vermelhos assados
2 oz (57g)
- ☐ levedura nutricional
1/2 colher de sopa (2g)
- ☐ queijo vegano ralado
1 oz (28g)
- ☐ manteiga vegana
1 colher de sopa (14g)
- ☐ hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
4 fatia(s) (128g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

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.

Tofu com limão e pimenta

14 oz - 504 kcal ● 31g proteína ● 32g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Rende 14 oz

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

14 oz (397g)

pimenta-limão

4 pitada (1g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

amido de milho

2 colher de sopa (16g)

limão, raspado

1 pequeno (58g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (220°C).
2. Combine tofu, óleo, amido de milho, raspas de limão, lemon pepper e um pouco de sal em uma assadeira forrada. Misture até o tofu ficar uniformemente coberto.
3. Asse por 20-25 minutos até o tofu ficar dourado e crocante. Sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Tempeh básico

6 oz - 443 kcal ● 36g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 12g fibra



Rende 6 oz

óleo

1 colher de sopa (mL)

tempeh

6 oz (170g)

1. Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



sal

1/2 pitada (0g)

água

1 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

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 3 e dia 4

Pretzels

138 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 27g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pretzels duros salgados
1 1/4 oz (35g)

Para todas as 2 refeições:

pretzels duros salgados
2 1/2 oz (71g)

1. A receita não possui instruções.

Creme de cogumelos vegano

301 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 21g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cogumelos, cortado em cubos
1 xícara, pedaços ou fatias (79g)
couve-flor
1 1/2 xícara, picado (161g)
leite de amêndoa sem açúcar
1 1/2 xícara(s) (mL)
cebola em pó
1/2 colher de sopa (4g)
sal
3 pitada (2g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
cebola, cortado em cubos
3/8 pequeno (26g)
alho, cortado em cubos
3/4 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

cogumelos, cortado em cubos
2 1/4 xícara, pedaços ou fatias (158g)
couve-flor
3 xícara, picado (321g)
leite de amêndoa sem açúcar
3 xícara(s) (mL)
cebola em pó
1 colher de sopa (7g)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1/2 colher de sopa, moído (3g)
cebola, cortado em cubos
3/4 pequeno (53g)
alho, cortado em cubos
1 1/2 dente (de alho) (5g)

1. Em uma panela pequena, aqueça a couve-flor, o leite de amêndoas, o pó de cebola, sal e pimenta. Leve à ferver.
2. Assim que ferver, reduza o fogo e continue cozinhando por 8 minutos.
3. Bata a mistura de couve-flor em um processador, liquidificador ou com um mixer de imersão.
4. Em uma panela funda, adicione o óleo, os cogumelos, a cebola e o alho e cozinhe em fogo médio até a cebola amolecer, cerca de 10 minutos.
5. Adicione a mistura de couve-flor aos cogumelos, tampe e leve para ferver. Deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos. Sirva.

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**sementes de abóbora, torradas,
sem sal**
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

**sementes de abóbora, torradas,
sem sal**
1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Mac and cheese estilo sudoeste

574 kcal ● 19g proteína ● 16g gordura ● 84g carboidrato ● 6g fibra

**cebola, picado**

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

pimentões vermelhos assados, picado

2 oz (57g)

levedura nutricional

1/2 colher de sopa (2g)

sementes de abóbora, torradas, sem sal

1 colher de sopa (7g)

queijo vegano ralado

1 oz (28g)

massa seca crua

3 oz (85g)

leite de amêndoa sem açúcar

1/2 xícara (mL)

farinha de trigo (multiuso)

1 colher de sopa (8g)

alho em pó

1 pitada (0g)

manteiga vegana

1 colher de sopa (14g)

1. Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
2. Enquanto isso, derreta a manteiga em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione a cebola, o alho em pó e um pouco de sal e pimenta. Cozinhe até que as cebolas amoleçam, 5-8 minutos.
3. Misture a farinha e o leite de amêndoa. Leve à fervura em fogo brando. Mexendo frequentemente, cozinhe até que o molho engrosse, 3-5 minutos.
4. Misture o queijo e cozinhe até derreter, 2-3 minutos.
5. Opcional: para uma consistência mais lisa, transfira o molho para um liquidificador e bata até ficar homogêneo. Volte o molho para a frigideira.
6. Misture as pepitas com a levedura nutricional e um pouco de sal em uma tigela pequena.
7. Adicione o macarrão cozido e os pimentões vermelhos assados ao molho e mexa para envolver. Quando estiver aquecido, transfira para um prato, cubra com o "parmesão" de pepitas e sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples com aipo, pepino e tomate

128 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

folhas verdes variadas

1/2 embalagem (155 g) (78g)

aipo cru, picado

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado

1 pepino (≈21 cm) (301g)

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

folhas verdes variadas

1 embalagem (155 g) (155g)

aipo cru, picado

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

Patty melt

1 sanduíche(s) - 500 kcal ● 20g proteína ● 26g gordura ● 38g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, fatiado finamente

1/2 pequeno (35g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

maionese vegana

2 colher de sopa (30g)

mostarda Dijon

1/2 colher de sopa (8g)

hambúrguer vegetal

1 hambúrguer (71g)

pão

2 fatia(s) (64g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado finamente

1 pequeno (70g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

maionese vegana

4 colher de sopa (60g)

mostarda Dijon

1 colher de sopa (15g)

hambúrguer vegetal

2 hambúrguer (142g)

pão

4 fatia(s) (128g)

1. Aqueça cerca de 2/3 do óleo em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione as cebolas em metade da frigideira e tempere com sal e pimenta. Adicione o hambúrguer vegetal no outro lado. Cozinhe as cebolas até começarem a dourar, 10–12 minutos. Cozinhe o hambúrguer 5–6 minutos de cada lado (ou conforme instruções da embalagem). Desligue o fogo e reserve.
2. Misture a maionese e a mostarda em uma tigela pequena. Espalhe o molho uniformemente em todos os lados do pão.
3. Coloque o hambúrguer na fatia de baixo e cubra com as cebolas e a outra fatia de pão.
4. Limpe a frigideira e aqueça o óleo restante em fogo médio. Adicione os patty melts e cozinhe até dourar, cerca de 5–7 minutos de cada lado.
5. Corte ao meio e sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tomates assados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates
2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)
óleo
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates
4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (364g)
óleo
4 colher de chá (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.

Tofu assado

16 oz - 452 kcal ● 44g proteína ● 23g gordura ● 11g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

gengibre fresco, descascado e ralado
1 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)
tofu extra firme
1 lbs (454g)
sementes de gergelim
1 colher de sopa (9g)
molho de soja (tamari)
1/2 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

gengibre fresco, descascado e ralado
2 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)
tofu extra firme
2 lbs (907g)
sementes de gergelim
2 colher de sopa (18g)
molho de soja (tamari)
1 xícara (mL)

1. Seque o tofu com papel-toalha e corte em cubos.
2. Preaqueça o forno a 350°F (175°C) e unte levemente uma assadeira.
3. Aqueça uma pequena frigideira em fogo médio. Torre as sementes de gergelim até ficarem aromáticas, cerca de 1-2 minutos.
4. Em uma tigela grande, misture os cubos de tofu com molho de soja, gengibre e as sementes de gergelim torradas até ficarem bem cobertos.
5. Distribua o tofu na assadeira preparada e asse por 15 minutos. Vire os cubos e continue assando até ficarem firmes e aquecidos por completo, cerca de mais 15 minutos. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Macarrão à bolonhesa sem carne

664 kcal ● 39g proteína ● 12g gordura ● 84g carboidrato ● 16g fibra



óleo

1/2 colher de chá (mL)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

1/4 lbs (128g)

molho para macarrão

1/2 lbs (255g)

massa seca crua

3 oz (85g)

1. Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem até ficar al dente. Escorra e reserve.
2. Enquanto o macarrão cozinha, aqueça o óleo em uma frigideira ou panela em fogo médio.
3. Adicione a carne vegana e cozinhe até dourar, ou conforme indicado na embalagem. Quebre quaisquer pedaços grandes com uma colher conforme necessário.
4. Misture o molho de macarrão e leve à fervura leve.
5. Sirva o molho sobre o macarrão cozido.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

589 kcal ● 36g proteína ● 38g gordura ● 14g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ranch vegano

3 colher de sopa (mL)

tempeh, picado grosseiramente

6 oz (170g)

Molho Frank's Red Hot

3 colher de sopa (mL)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

ranch vegano

6 colher de sopa (mL)

tempeh, picado grosseiramente

3/4 lbs (340g)

Molho Frank's Red Hot

6 colher de sopa (mL)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com ranch vegano.

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:
molho para salada
3 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)

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

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:
molho para salada
3 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)

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

Chili vegano com pedaços

537 kcal ● 35g proteína ● 6g gordura ● 64g carboidrato ● 23g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

2 xícara, picada (360g)

água

2 xícara(s) (mL)

cebola, picado

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)

sal

2 pitada (2g)

pimentão verde

2 2/3 colher de sopa, picada (25g)

pimentão vermelho

2 2/3 colher de sopa, picada (25g)

lentilhas, cruas, deixado de molho durante a noite

2 2/3 colher de sopa (32g)

vagens frescas

2 2/3 colher de sopa, pedaços de 1,3 cm (17g)

aipo cru

2 2/3 colher de sopa, picado (17g)

feijão vermelho seco, deixado de molho durante a noite

2 2/3 colher de sopa (31g)

feijões brancos secos, deixado de molho durante a noite

2 2/3 colher de sopa (34g)

cogumelos

1/3 xícara, picada (23g)

alho em pó

2/3 pitada (0g)

chili em pó

3 colher de chá (8g)

tofu extra firme

4 colher de sopa (63g)

cebola em pó

1 1/3 pitada (0g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

Para todas as 2 refeições:

tomates

4 xícara, picada (720g)

água

4 xícara(s) (mL)

cebola, picado

1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)

sal

4 pitada (3g)

pimentão verde

1/3 xícara, picada (50g)

pimentão vermelho

1/3 xícara, picada (50g)

lentilhas, cruas, deixado de molho durante a noite

1/3 xícara (64g)

vagens frescas

1/3 xícara, pedaços de 1,3 cm (33g)

aipo cru

1/3 xícara, picado (34g)

feijão vermelho seco, deixado de molho durante a noite

1/3 xícara (61g)

feijões brancos secos, deixado de molho durante a noite

1/3 xícara (67g)

cogumelos

2/3 xícara, picada (47g)

alho em pó

1 1/3 pitada (1g)

chili em pó

2 colher de sopa (16g)

tofu extra firme

1/2 xícara (126g)

cebola em pó

1/3 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

1. Escorra e enxágue os feijões-mulatinho (kidney), os feijões brancos e as lentilhas. Combine em uma panela grande e cubra com água; ferva em fogo médio-alto a alto por 1 hora, ou até ficarem macios.
2. Enquanto isso, em uma panela grande em fogo alto, combine os tomates e a água; leve à fervura. Reduza o fogo para baixo e cozinhe sem tampa por 1 hora, ou até os tomates se desmancharem.
3. Misture os tomates aos feijões e adicione cogumelos, pimentão verde, pimentão vermelho, vagem, aipo, cebolas e tofu. Tempere com sal, pimenta, cebola em pó, alho em pó e chili em pó a gosto. Cozinhe em fogo brando por 2 a 3 horas, ou até atingir a consistência desejada.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

1 1/2 dosador - 164 kcal ● 36g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

Para todas as 7 refeições:

água

10 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

10 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(326g)

- 1. A receita não possui instruções.