

Meal Plan - Plano alimentar vegano de jejum intermitente de 2200 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 2215 kcal ● 186g proteína (34%) ● 107g gordura (44%) ● 103g carboidrato (19%) ● 24g fibra (4%)

Almoço

970 kcal, 47g proteína, 57g carboidratos líquidos, 56g gordura



Sanduíche básico de tofu
1 1/2 sanduíche(s)- 663 kcal



Amendoins torrados
1/3 xícara(s)- 307 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

975 kcal, 78g proteína, 43g carboidratos líquidos, 50g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
2 1/2 xícara(s)- 175 kcal



Seitan com alho e pimenta
799 kcal

Day 2 2156 kcal ● 148g proteína (27%) ● 59g gordura (24%) ● 202g carboidrato (38%) ● 57g fibra (11%)

Almoço

935 kcal, 38g proteína, 111g carboidratos líquidos, 26g gordura



Sopa de espinafre
540 kcal



Pão naan
1 1/2 unidade(s)- 393 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

950 kcal, 49g proteína, 89g carboidratos líquidos, 31g gordura



Tofu Cajun
314 kcal



Salada de grão-de-bico fácil
467 kcal



Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal

Day 3 2152 kcal ● 142g proteína (26%) ● 60g gordura (25%) ● 211g carboidrato (39%) ● 49g fibra (9%)

Almoço

945 kcal, 35g proteína, 106g carboidratos líquidos, 37g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
3 xícara(s)- 209 kcal



Mistura de arroz saborizada
478 kcal



Tofu básico
6 oz- 257 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

935 kcal, 46g proteína, 103g carboidratos líquidos, 22g gordura



Salada simples de couve e abacate
288 kcal



Sopa de lentilha e legumes
647 kcal

Day 4 2152 kcal ● 142g proteína (26%) ● 60g gordura (25%) ● 211g carboidrato (39%) ● 49g fibra (9%)

Almoço

945 kcal, 35g proteína, 106g carboidratos líquidos, 37g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
3 xícara(s)- 209 kcal



Mistura de arroz saborizada
478 kcal



Tofu básico
6 oz- 257 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

935 kcal, 46g proteína, 103g carboidratos líquidos, 22g gordura



Salada simples de couve e abacate
288 kcal



Sopa de lentilha e legumes
647 kcal

Day 5

2205 kcal ● 190g proteína (35%) ● 101g gordura (41%) ● 96g carboidrato (17%) ● 37g fibra (7%)

Almoço

960 kcal, 42g proteína, 68g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada simples de couve e abacate
173 kcal



Lo mein de tofu
790 kcal

Jantar

970 kcal, 87g proteína, 26g carboidratos líquidos, 52g gordura



Tofu assado
26 2/3 oz- 754 kcal



Salada simples de folhas mistas
68 kcal



Leite de soja
1 3/4 xícara(s)- 148 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 6

2179 kcal ● 185g proteína (34%) ● 107g gordura (44%) ● 88g carboidrato (16%) ● 32g fibra (6%)

Almoço

935 kcal, 37g proteína, 60g carboidratos líquidos, 54g gordura



Salada de lentilha com couve
649 kcal



Amendoins torrados
1/3 xícara(s)- 288 kcal

Jantar

970 kcal, 87g proteína, 26g carboidratos líquidos, 52g gordura



Tofu assado
26 2/3 oz- 754 kcal



Salada simples de folhas mistas
68 kcal



Leite de soja
1 3/4 xícara(s)- 148 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

2193 kcal

141g proteína (26%)

81g gordura (33%)

190g carboidrato (35%)

36g fibra (7%)

Almoço

935 kcal, 37g proteína, 60g carboidratos líquidos, 54g gordura



Salada de lentilha com couve

649 kcal



Amendoins torrados

1/3 xícara(s)- 288 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

985 kcal, 44g proteína, 128g carboidratos líquidos, 25g gordura



Leite de soja

2 xícara(s)- 169 kcal



Pão naan

2 unidade(s)- 524 kcal



Chili de lentilhas

290 kcal



Leguminosas e produtos derivados Especiarias e ervas

- ☐ tofu firme
2 lbs (876g)
- ☐ amendoins torrados
1 xícara (140g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1 1/2 lata (728g)
- ☐ lentilhas, cruas
2 xícara (416g)
- ☐ tofu extra firme
4 lbs (1776g)
- ☐ molho de soja (tamari)
17 1/3 oz (mL)

- ☐ sal
3 g (3g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 g (1g)
- ☐ tempero cajun
1 colher de chá (2g)
- ☐ vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- ☐ cominho moído
1/4 oz (7g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ chili em pó
1 colher de chá (3g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
3 fatia(s) (96g)
- ☐ pão naan
3 1/2 pedaço(s) (315g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ maionese vegana
3/4 colher de sopa (11g)
- ☐ azeite
3 oz (mL)
- ☐ molho para salada
3 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ queijo vegano, fatiado
1 1/2 fatia(s) (30g)
- ☐ folhas verdes variadas
7/8 embalagem (155 g) (133g)
- ☐ levedura nutricional
2 1/3 colher de sopa (9g)
- ☐ leite de soja, sem açúcar
5 1/2 xícara(s) (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
1 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (209g)
- ☐ brócolis congelado
8 1/2 xícara (774g)
- ☐ pimentão verde
2 1/2 colher de sopa, picada (22g)

Bebidas

- ☐ água
21 3/4 xícara (mL)
- ☐ pó proteico
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
9 1/3 oz (265g)
- ☐ trigo para quibe seco (bulgur)
2 3/4 colher de sopa (23g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)
- ☐ caldo de legumes
6 3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ ramen com sabor oriental
5/8 pacote com sachê de sabor (50g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ laranja
2 laranja (308g)
- ☐ limão
1 1/2 pequeno (94g)
- ☐ abacates
1 1/2 abacate(s) (327g)
- ☐ suco de limão
3 1/3 colher de sopa (mL)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

☐ alho
9 1/4 dente(s) (de alho) (28g)

☐ cebola
2 médio (diâ. 6,5 cm) (238g)

☐ salsa fresca
3 ramos (3g)

☐ espinafre fresco
10 oz (284g)

☐ gengibre fresco
2/3 oz (20g)

☐ folhas de couve
1 1/4 lbs (570g)

☐ mistura de vegetais congelados
26 oz (737g)

☐ tomates inteiros enlatados
1/3 xícara (80g)

☐ mistura de arroz temperada
1 2/3 saqueta (~160 g) (263g)

Produtos de nozes e sementes

☐ sementes de gergelim
3 1/3 colher de sopa (30g)

☐ amêndoas
3 1/3 colher de sopa, em tiras finas (23g)

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Sanduíche básico de tofu

1 1/2 sanduíche(s) - 663 kcal ● 35g proteína ● 32g gordura ● 51g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

tofu firme, enxaguado e seco com papel-toalha

3 fatia(s) (252g)

pão

3 fatia(s) (96g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

maionese vegana

3/4 colher de sopa (11g)

queijo vegano, fatiado

1 1/2 fatia(s) (30g)

tomates

3 fatia média (0,6 cm esp.) (60g)

folhas verdes variadas

1 1/2 oz (43g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o tofu e cozinhe ambos os lados até dourar. \r\nTempere o tofu com os temperos de sua preferência. \r\nMonte o sanduíche usando o pão, maionese vegana, o tofu e os vegetais. Sinta-se à vontade para adicionar quaisquer vegetais ou condimentos de baixa caloria.

Amendoins torrados

1/3 xícara(s) - 307 kcal ● 12g proteína ● 24g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1/3 xícara(s)

amendoins torrados

1/3 xícara (49g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Sopa de espinafre

540 kcal ● 25g proteína ● 19g gordura ● 46g carboidrato ● 22g fibra



grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

5/8 lata (280g)

cominho moído

1 1/4 colher de chá (3g)

caldo de legumes

1 1/2 xícara(s) (mL)

espinafre fresco

10 oz (284g)

gingibre fresco, picado

2 1/2 polegada (2.5 cm) cubo (13g)

cebola, picado

1 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (138g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio-alto. Frite a cebola e o gengibre até ficarem macios, cerca de 3-5 minutos. Acrescente o grão-de-bico, o espinafre, o caldo, o cominho e sal a gosto.
2. Leve a ferver, reduza o fogo e cozinhe até as folhas murcharem, cerca de 4-5 minutos.
3. Transfira cuidadosamente a sopa para um liquidificador. Bata até ficar homogêneo. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.

Pão naan

1 1/2 unidade(s) - 393 kcal ● 13g proteína ● 8g gordura ● 65g carboidrato ● 3g fibra

Rende 1 1/2 unidade(s)

pão naan

1 1/2 pedaço(s) (135g)



1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s) - 209 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite
1 colher de sopa (mL)
brócolis congelado
3 xícara (273g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 colher de sopa (mL)
brócolis congelado
6 xícara (546g)
sal
3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Mistura de arroz saborizada

478 kcal ● 14g proteína ● 2g gordura ● 97g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mistura de arroz temperada
5/6 saqueta (~160 g) (132g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de arroz temperada
1 2/3 saqueta (~160 g) (263g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Tofu básico

6 oz - 257 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme
6 oz (170g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme
3/4 lbs (340g)
óleo
2 colher de sopa (mL)

1. Fatie o tofu 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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada simples de couve e abacate

173 kcal ● 4g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



limão, espremido

3/8 pequeno (22g)

abacates, picado

3/8 abacate(s) (75g)

folhas de couve, picado

3/8 maço (64g)

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.

Lo mein de tofu

790 kcal ● 39g proteína ● 37g gordura ● 61g carboidrato ● 14g fibra



ramen com sabor oriental

5/8 pacote com sachê de sabor (50g)

mistura de vegetais congelados

9 1/3 oz (265g)

azeite

3 1/2 colher de chá (mL)

água

7/8 xícara(s) (mL)

molho de soja (tamari)

1 3/4 colher de chá (mL)

tofu extra firme

9 1/3 oz (265g)

1. Pressione o tofu entre folhas de papel-toalha para remover parte da água; corte em cubos pequenos. Aqueça azeite em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o tofu e frite até dourar, cerca de 15 minutos. Mexa ocasionalmente para evitar queimar.
2. Enquanto isso, leve água para ferver em uma panela média. Adicione o macarrão do pacote de ramen, reservando os sachês de tempero. Ferva por cerca de 2 minutos, até o macarrão amolecer. Escorra.
3. Adicione os vegetais para stir-fry à frigideira com o tofu e tempere com o sachê de tempero do ramen. Cozinhe, mexendo ocasionalmente até que os vegetais estejam macios, mas não pastosos. Adicione o macarrão e misture. Tempere com molho de soja e sirva.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de lentilha com couve

649 kcal ● 26g proteína ● 31g gordura ● 54g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos

1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)

cominho moído

1 colher de chá (2g)

água

1 2/3 xícara(s) (mL)

flocos de pimenta vermelha

1 colher de chá (2g)

folhas de couve

2 1/2 xícara, picada (100g)

óleo

5 colher de chá (mL)

amêndoas

5 colher de chá, em tiras finas (11g)

suco de limão

5 colher de chá (mL)

lentilhas, cruas

6 2/3 colher de sopa (80g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos

3 1/3 dente(s) (de alho) (10g)

cominho moído

1/2 colher de sopa (4g)

água

3 1/3 xícara(s) (mL)

flocos de pimenta vermelha

1/2 colher de sopa (3g)

folhas de couve

5 xícara, picada (200g)

óleo

1/4 xícara (mL)

amêndoas

1/4 xícara, em tiras finas (23g)

suco de limão

1/4 xícara (mL)

lentilhas, cruas

13 1/3 colher de sopa (160g)

1. Leve a água para ferver e adicione as lentilhas. Cozinhe por 20–25 minutos, verificando ocasionalmente.
2. Enquanto isso, em uma pequena frigideira, adicione óleo, alho, amêndoas, cominho e pimenta vermelha. Refogue por alguns minutos até o alho ficar perfumado e as amêndoas tostadas. Retire e reserve.
3. Escorra as lentilhas e coloque-as em uma tigela com a couve, a mistura de amêndoas e o suco de limão. Misture e sirva.

Amendoins torrados

1/3 xícara(s) - 288 kcal ● 11g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados

5 colher de sopa (46g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados

10 colher de sopa (91g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Brócolis regado com azeite de oliva

2 1/2 xícara(s) - 175 kcal ● 7g proteína ● 11g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 1/2 xícara(s)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

brócolis congelado

2 1/2 xícara (228g)

sal

1 1/4 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/4 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Seitan com alho e pimenta

799 kcal ● 71g proteína ● 39g gordura ● 38g carboidrato ● 3g fibra



sal

1 pitada (1g)

água

3 1/2 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (1g)

seitan, estilo frango

9 1/3 oz (265g)

pimentão verde

2 1/3 colher de sopa, picada (22g)

alho, picado fino

3 dente(s) (de alho) (9g)

cebola

1/4 xícara, picada (47g)

azeite

2 1/3 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 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Tofu Cajun

314 kcal ● 22g proteína ● 22g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos

10 oz (284g)

óleo

2 colher de chá (mL)

tempero cajun

1 colher de chá (2g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Combine o tofu em cubos, o tempero cajun, o óleo e sal e pimenta em uma assadeira. Misture para cobrir.
3. Asse até ficar crocante, 20-25 minutos. Sirva.

Salada de grão-de-bico fácil

467 kcal ● 24g proteína ● 9g gordura ● 50g carboidrato ● 22g fibra



cebola, fatiado finamente

1/2 pequeno (35g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata (448g)

salsa fresca, picado

3 ramos (3g)

vinagre de maçã

1 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

1 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

1 xícara de tomates-cereja (149g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 laranja(s)

laranja

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de couve e abacate

288 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 12g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

limão, espremido

5/8 pequeno (36g)

abacates, picado

5/8 abacate(s) (126g)

folhas de couve, picado

5/8 maço (106g)

Para todas as 2 refeições:

limão, espremido

1 1/4 pequeno (73g)

abacates, picado

1 1/4 abacate(s) (251g)

folhas de couve, picado

1 1/4 maço (213g)

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.

Sopa de lentilha e legumes

647 kcal ● 41g proteína ● 3g gordura ● 91g carboidrato ● 23g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mistura de vegetais congelados

1 3/4 xícara (236g)

alho

1 1/6 dente(s) (de alho) (3g)

levedura nutricional

3 1/2 colher de chá (4g)

folhas de couve

56 colher de chá, picada (47g)

caldo de legumes

2 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

9 1/3 colher de sopa (112g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de vegetais congelados

3 1/2 xícara (472g)

alho

2 1/3 dente(s) (de alho) (7g)

levedura nutricional

2 1/3 colher de sopa (9g)

folhas de couve

2 1/3 xícara, picada (93g)

caldo de legumes

4 2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

56 colher de chá (224g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela grande e leve à fervura. Deixe cozinhar por 15–20 minutos até que as lentilhas estejam macias. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tofu assado

26 2/3 oz - 754 kcal ● 74g proteína ● 39g gordura ● 18g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

gengibre fresco, descascado e ralado

1 2/3 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)

tofu extra firme

1 2/3 lbs (756g)

sementes de gergelim

5 colher de chá (15g)

molho de soja (tamari)

13 1/3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

gengibre fresco, descascado e ralado

3 1/3 fatias (2,5 cm diâ.) (7g)

tofu extra firme

3 1/3 lbs (1512g)

sementes de gergelim

3 1/3 colher de sopa (30g)

molho de soja (tamari)

1 2/3 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.

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.

Leite de soja

1 3/4 xícara(s) - 148 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite de soja, sem açúcar
1 3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja, sem açúcar
3 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Leite de soja
2 xícara(s) - 169 kcal ● 14g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 xícara(s)

leite de soja, sem açúcar
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Pão naan
2 unidade(s) - 524 kcal ● 17g proteína ● 10g gordura ● 87g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 unidade(s)

pão naan
2 pedaço(s) (180g)

1. A receita não possui instruções.

Chili de lentilhas
290 kcal ● 13g proteína ● 6g gordura ● 37g carboidrato ● 9g fibra



alho, picado finamente
2/3 dente(s) (de alho) (2g)
caldo de legumes
1/2 xícara(s) (mL)
trigo para quibe seco (bulgur)
2 2/3 colher de sopa (23g)
tomates inteiros enlatados, picado
1/3 xícara (80g)
pimenta-do-reino
1/3 pitada, moído (0g)
sal
2/3 pitada (1g)
cominho moído
4 pitada (1g)
chili em pó
1 colher de chá (3g)
lentilhas, cruas
2 2/3 colher de sopa (32g)
cebola, picado
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)
óleo
1 colher de chá (mL)

1. Em uma panela grande em fogo médio-alto, combine o óleo, a cebola e o alho e refogue por 5 minutos. Acrescente as lentilhas e o trigo bulgur. Adicione o caldo, os tomates, o chili em pó, o cominho e sal e pimenta a gosto. Leve à fervura, reduza o fogo para baixo e cozinhe por 30 minutos, ou até as lentilhas ficarem macias.

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.