

# Meal Plan - Plano alimentar vegano de jejum intermitente de 2500 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

2513 kcal ● 199g proteína (32%) ● 83g gordura (30%) ● 206g carboidrato (33%) ● 37g fibra (6%)

### Almoço

1045 kcal, 40g proteína, 95g carboidratos líquidos, 47g gordura



**Sopa de grão-de-bico, coco e gengibre**  
914 kcal



**Pão naan**  
1/2 unidade(s)- 131 kcal

### Jantar

1140 kcal, 87g proteína, 108g carboidratos líquidos, 34g gordura



**Lentilhas**  
347 kcal



**Seitan com alho e pimenta**  
685 kcal



**Arroz branco**  
1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

## Day 2

2487 kcal ● 166g proteína (27%) ● 67g gordura (24%) ● 266g carboidrato (43%) ● 40g fibra (6%)

### Almoço

1115 kcal, 40g proteína, 141g carboidratos líquidos, 39g gordura



**Pão pita**  
1 1/2 pão pita(s)- 117 kcal



**Curry de tofu com arroz**  
997 kcal

### Jantar

1045 kcal, 53g proteína, 122g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Arroz integral**  
3/4 xícara de arroz integral cozido- 172 kcal



**Goulash de feijão e tofu**  
874 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

**Day 3** 2479 kcal ● 179g proteína (29%) ● 57g gordura (21%) ● 256g carboidrato (41%) ● 55g fibra (9%)

### Almoço

1105 kcal, 53g proteína, 132g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Barra proteica**  
2 barra- 490 kcal



**Hambúrguer de legumes com curry (sem laticínios)**  
1 hambúrguer(es)- 390 kcal



**Pêra**  
2 pêra(s)- 226 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

### Jantar

1045 kcal, 53g proteína, 122g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Arroz integral**  
3/4 xícara de arroz integral cozido- 172 kcal



**Goulash de feijão e tofu**  
874 kcal

**Day 4** 2534 kcal ● 181g proteína (29%) ● 54g gordura (19%) ● 246g carboidrato (39%) ● 86g fibra (14%)

### Almoço

1105 kcal, 53g proteína, 132g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Barra proteica**  
2 barra- 490 kcal



**Hambúrguer de legumes com curry (sem laticínios)**  
1 hambúrguer(es)- 390 kcal



**Pêra**  
2 pêra(s)- 226 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

### Jantar

1100 kcal, 55g proteína, 111g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Ensopado defumado de feijão preto**  
999 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
102 kcal

**Day 5** 2547 kcal ● 172g proteína (27%) ● 49g gordura (17%) ● 259g carboidrato (41%) ● 97g fibra (15%)

### Almoço

1120 kcal, 44g proteína, 145g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Hambúrguer vegetal**  
3 hambúrguer- 825 kcal



**Salada simples com tomates e cenouras**  
294 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

### Jantar

1100 kcal, 55g proteína, 111g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Ensopado defumado de feijão preto**  
999 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
102 kcal

**Day 6** 2497 kcal ● 159g proteína (25%) ● 114g gordura (41%) ● 148g carboidrato (24%) ● 61g fibra (10%)

### Almoço

1115 kcal, 38g proteína, 111g carboidratos líquidos, 45g gordura



Salada simples de folhas mistas  
68 kcal



Sopa marroquina de grão-de-bico  
1050 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
3 dosador- 327 kcal

### Jantar

1055 kcal, 49g proteína, 34g carboidratos líquidos, 68g gordura



Salada simples com tomates e cenouras  
294 kcal



Sementes de abóbora  
366 kcal



Tigela asiática low carb com tofu  
393 kcal

---

**Day 7** 2497 kcal ● 159g proteína (25%) ● 114g gordura (41%) ● 148g carboidrato (24%) ● 61g fibra (10%)

### Almoço

1115 kcal, 38g proteína, 111g carboidratos líquidos, 45g gordura



Salada simples de folhas mistas  
68 kcal



Sopa marroquina de grão-de-bico  
1050 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
3 dosador- 327 kcal

### Jantar

1055 kcal, 49g proteína, 34g carboidratos líquidos, 68g gordura



Salada simples com tomates e cenouras  
294 kcal



Sementes de abóbora  
366 kcal



Tigela asiática low carb com tofu  
393 kcal

## Bebidas

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

## Vegetais e produtos vegetais

- cebola  
8 médio (diâ. 6,5 cm) (872g)
- gengibre fresco  
5 g (5g)
- alho  
11 1/3 dente(s) (de alho) (34g)
- pimentão verde  
2 colher de sopa, picada (19g)
- polpa de tomate  
1 3/4 colher de sopa (28g)
- ketchup  
3 colher de sopa (51g)
- alface romana  
4 1/2 corações (2250g)
- cenouras  
2 1/4 médio (137g)
- tomates  
4 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (554g)
- brócolis  
1 xícara, picado (91g)
- aipo cru  
8 talo médio (19-20 cm de comprimento) (320g)

## Especiarias e ervas

- cúrcuma em pó  
1 1/2 pitada (0g)
- curry em pó  
1/4 oz (6g)
- sal  
5 pitada (4g)
- pimenta-do-reino  
5 pitada, moído (1g)
- tomilho fresco  
1 colher de chá (1g)
- páprica  
1/4 xícara (23g)
- cominho moído  
3 1/4 colher de sopa (20g)

## Produtos de nozes e sementes

## Gorduras e óleos

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

## Produtos de panificação

- pão naan  
1/2 pedaço(s) (45g)
- pão pita  
1 1/2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (42g)
- pães de hambúrguer  
5 pão(s) (255g)

## Grãos cerealíferos e massas

- seitan  
1/2 lbs (227g)
- arroz branco de grão longo  
13 1/4 colher de sopa (154g)
- arroz integral  
1/2 xícara (95g)

## Outro

- molho de curry  
2/3 pote (425 g) (283g)
- barra proteica (20g de proteína)  
4 barra (200g)
- hambúrguer vegetal  
5 hambúrguer (355g)
- folhas verdes variadas  
2 embalagem (155 g) (325g)
- páprica defumada  
3 1/2 colher de chá (8g)
- tomates em cubos  
5 1/2 lata(s) (2323g)
- couve-flor ralada congelada  
1 1/2 xícara, preparada (255g)

## Frutas e sucos de frutas

- pêras  
4 médio (712g)
- suco de limão  
1/4 xícara (mL)

- leite de coco enlatado  
1/3 lata (mL)
- sementes de abóbora, torradas, sem sal  
1 xícara (118g)
- sementes de gergelim  
2 colher de chá (6g)

- suco de limão  
4 colher de sopa (mL)

## Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes  
11 1/2 xícara(s) (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas  
1 xícara (192g)
  - grão-de-bico enlatado  
2 1/3 lata (1045g)
  - tofu firme  
34 2/3 oz (983g)
  - feijão branco enlatado  
2 lata(s) (878g)
  - feijão preto  
3 1/2 lata(s) (1537g)
  - molho de soja (tamari)  
4 colher de sopa (mL)
-

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Sopa de grão-de-bico, coco e gengibre

914 kcal ● 35g proteína ● 44g gordura ● 74g carboidrato ● 20g fibra



**cebola, cortado em cubos**  
1/3 grande (50g)  
**gengibre fresco, cortado em cubos**  
1/3 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)  
**cúrcuma em pó**  
1 1/3 pitada (0g)  
**curry em pó**  
2 colher de chá (4g)  
**leite de coco enlatado**  
1/3 lata (mL)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1/2 xícara (96g)  
**água**  
1 2/3 xícara(s) (mL)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**alho, cortado em cubos**  
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)  
**grão-de-bico enlatado, escorrido**  
1/3 lata (149g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio e adicione cebolas, alho e gengibre. Mexa frequentemente e cozinhe por cerca de 7 minutos.
2. Acrescente o curry em pó e a cúrcuma e cozinhe por 1 minuto, mexendo sempre.
3. Adicione grão-de-bico, leite de coco, lentilhas e água. Mexa, leve a ferver, reduza o fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos. Tempere com sal/pimenta a gosto e sirva.

### Pão naan

1/2 unidade(s) - 131 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1/2 unidade(s)



**pão naan**  
1/2 pedaço(s) (45g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### Pão pita

1 1/2 pão pita(s) - 117 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 1/2 pão pita(s)

#### pão pita

1 1/2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (42g)

1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no micro-ondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.

### Curry de tofu com arroz

997 kcal ● 36g proteína ● 38g gordura ● 121g carboidrato ● 7g fibra



#### arroz branco de grão longo

2/3 xícara (123g)

#### tofu firme

2/3 lbs (302g)

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

#### molho de curry

2/3 pote (425 g) (283g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem.\r\nEscorra e enxágue o tofu. Seque e pressione gentilmente para remover o excesso de líquido.\r\nCorte o tofu em cubos de tamanho aproximado para mordida.\r\nAqueça o óleo em uma frigideira em fogo alto. Adicione o tofu e não mexa até que o fundo esteja dourado, cerca de 5 minutos.\r\nDepois mexa gentilmente e continue cozinhando até que todos os lados estejam dourados.\r\nDespeje o molho curry. Leve para ferver em fogo brando e cozinhe até aquecer completamente.\r\nSirva o curry de tofu sobre o arroz.

## Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Barra proteica

2 barra - 490 kcal ● 40g proteína ● 10g gordura ● 52g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**barra proteica (20g de proteína)**  
2 barra (100g)

Para todas as 2 refeições:

**barra proteica (20g de proteína)**  
4 barra (200g)

1. A receita não possui instruções.

### Hambúrguer de legumes com curry (sem laticínios)

1 hambúrguer(es) - 390 kcal ● 12g proteína ● 19g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**maionese vegana**  
2 colher de sopa (30g)  
**curry em pó**  
4 pitada (1g)  
**hambúrguer vegetal**  
1 hambúrguer (71g)  
**folhas verdes variadas**  
4 colher de sopa (8g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**pães de hambúrguer**  
1 pão(s) (51g)

Para todas as 2 refeições:

**maionese vegana**  
4 colher de sopa (60g)  
**curry em pó**  
1 colher de chá (2g)  
**hambúrguer vegetal**  
2 hambúrguer (142g)  
**folhas verdes variadas**  
1/2 xícara (15g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**pães de hambúrguer**  
2 pão(s) (102g)

1. Em uma tigela pequena, misture a maionese vegana e o curry em pó. Reserve.
2. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o hambúrguer de legumes e cozinhe até dourar, seguindo o tempo indicado nas instruções da embalagem.
3. Espalhe o molho de curry na metade inferior do pão. Adicione o hambúrguer de legumes e as folhas verdes e cubra com a metade superior do pão. Sirva.

### Pêra

2 pêra(s) - 226 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 43g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**pêras**  
2 médio (356g)

Para todas as 2 refeições:

**pêras**  
4 médio (712g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

### Hambúrguer vegetal

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



Rende 3 hambúrguer

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

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

### 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.

## Almoço 5 [↗](#)

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.

---

### Sopa marroquina de grão-de-bico

1050 kcal ● 36g proteína ● 40g gordura ● 107g carboidrato ● 28g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **aipo cru, picado**

4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

#### **grão-de-bico enlatado, escorrido**

1 lata (448g)

#### **cebola, picado**

2 médio (diã. 6,5 cm) (220g)

#### **páprica**

2 colher de chá (5g)

#### **tomates em cubos**

1 lata (795 g) (794g)

#### **cominho moído**

4 colher de chá (8g)

#### **caldo de legumes**

4 xícara(s) (mL)

#### **óleo**

2 colher de sopa (mL)

#### **suco de limão**

2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### **aipo cru, picado**

8 talo médio (19-20 cm de comprimento) (320g)

#### **grão-de-bico enlatado, escorrido**

2 lata (896g)

#### **cebola, picado**

4 médio (diã. 6,5 cm) (440g)

#### **páprica**

4 colher de chá (9g)

#### **tomates em cubos**

2 lata (795 g) (1588g)

#### **cominho moído**

2 2/3 colher de sopa (17g)

#### **caldo de legumes**

8 xícara(s) (mL)

#### **óleo**

4 colher de sopa (mL)

#### **suco de limão**

4 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo baixo. Adicione as cebolas e o aipo e cozinhe até amolecerem, mexendo frequentemente, cerca de 10 minutos.\r\nAdicione o cominho e a páprica. Mexa e cozinhe por cerca de 1-2 minutos, até que os temperos fiquem perfumados.\r\nAdicione o grão-de-bico, os tomates e o caldo de legumes. Leve para ferver em fogo médio e tampe. Cozinhe por cerca de 10 minutos.\r\nAdicione o suco de limão e sal/pimenta a gosto. Acrescente mais água ou caldo se estiver muito espessa. Sirva.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



#### sal

1 pitada (1g)

#### água

2 xícara(s) (mL)

#### lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

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.

### Seitan com alho e pimenta

685 kcal ● 61g proteína ● 33g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



#### 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.

### Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1/2 xícara de arroz cozido



**arroz branco de grão longo**

2 2/3 colher de sopa (31g)

**água**

1/3 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.

---

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

---

### Arroz integral

3/4 xícara de arroz integral cozido - 172 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 35g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**arroz integral**

4 colher de sopa (48g)

**pimenta-do-reino**

1 1/2 pitada, moído (0g)

**água**

1/2 xícara(s) (mL)

**sal**

1 1/2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

**arroz integral**

1/2 xícara (95g)

**pimenta-do-reino**

3 pitada, moído (1g)

**água**

1 xícara(s) (mL)

**sal**

3 pitada (2g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

---

### 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 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

---

### Ensopado defumado de feijão preto

999 kcal ● 53g proteína ● 16g gordura ● 105g carboidrato ● 56g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**páprica defumada**

1 3/4 colher de chá (4g)

**cominho moído**

1 colher de chá (2g)

**suco de limão**

1 3/4 colher de sopa (mL)

**caldo de legumes**

1 3/4 xícara(s) (mL)

**óleo**

2 1/2 colher de chá (mL)

**polpa de tomate**

2 1/2 colher de chá (14g)

**alho, picado**

1 3/4 dente(s) (de alho) (5g)

**cebola, cortado em cubos**

7/8 pequeno (61g)

**tomates em cubos**

7/8 lata(s) (368g)

**feijão preto, escorrido e enxaguado**

1 3/4 lata(s) (768g)

Para todas as 2 refeições:

**páprica defumada**

3 1/2 colher de chá (8g)

**cominho moído**

1 3/4 colher de chá (4g)

**suco de limão**

1/4 xícara (mL)

**caldo de legumes**

3 1/2 xícara(s) (mL)

**óleo**

1 3/4 colher de sopa (mL)

**polpa de tomate**

1 3/4 colher de sopa (28g)

**alho, picado**

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

**cebola, cortado em cubos**

1 3/4 pequeno (123g)

**tomates em cubos**

1 3/4 lata(s) (735g)

**feijão preto, escorrido e enxaguado**

3 1/2 lata(s) (1537g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e cozinhe até amolecerem.  
Adicione os temperos e mexa, tostando-os por cerca de 1 minuto.  
Adicione o caldo, os feijões, os tomates e a pasta de tomate. Mexa e cozinhe em fogo brando por 15 minutos. Tempere com sal/pimenta a gosto.  
Borrife um pouco de suco de limão por cima e sirva.

---

## Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**molho para salada**

2 1/4 colher de sopa (mL)

**folhas verdes variadas**

2 1/4 xícara (68g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para salada**

1/4 xícara (mL)

**folhas verdes variadas**

4 1/2 xícara (135g)

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

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Salada simples com tomates e cenouras

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**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)

Para todas as 2 refeições:

**alface romana, picado  
grosseiramente**

3 corações (1500g)

**cenouras, fatiado**

1 1/2 médio (92g)

**tomates, cortado em cubinhos**

3 médio inteiro (6 cm diâ.) (369g)

**molho para salada**

1/4 xícara (mL)

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

### Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**sementes de abóbora, torradas,  
sem sal**

1/2 xícara (59g)

Para todas as 2 refeições:

**sementes de abóbora, torradas,  
sem sal**

1 xícara (118g)

1. A receita não possui instruções.

### Tigela asiática low carb com tofu

393 kcal ● 20g proteína ● 29g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**alho, picado**

1 dente (de alho) (3g)

**tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha**

5 oz (142g)

**sementes de gergelim**

1 colher de chá (3g)

**óleo**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**gingibre fresco, picado**

1 colher de chá (2g)

**molho de soja (tamari)**

2 colher de sopa (mL)

**couve-flor ralada congelada**

3/4 xícara, preparada (128g)

**brócolis**

1/2 xícara, picado (46g)

Para todas as 2 refeições:

**alho, picado**

2 dente (de alho) (6g)

**tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha**

10 oz (284g)

**sementes de gergelim**

2 colher de chá (6g)

**óleo**

3 colher de sopa (mL)

**gingibre fresco, picado**

2 colher de chá (4g)

**molho de soja (tamari)**

4 colher de sopa (mL)

**couve-flor ralada congelada**

1 1/2 xícara, preparada (255g)

**brócolis**

1 xícara, picado (91g)

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.

---

## 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.
-