

Meal Plan - Plano alimentar vegano para jejum intermitente de 2900 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 2865 kcal ● 213g proteína (30%) ● 144g gordura (45%) ● 142g carboidrato (20%) ● 37g fibra (5%)

Almoço

1255 kcal, 57g proteína, 86g carboidratos líquidos, 72g gordura



[Tofu 'chik'n' com limão e gengibre](#)
21 onça(s) de tofu- 1119 kcal



[Palitos de cenoura assados](#)
138 kcal

Jantar

1225 kcal, 71g proteína, 53g carboidratos líquidos, 70g gordura



[Sementes de girassol](#)
406 kcal



[Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano](#)
589 kcal



[Lentilhas](#)
231 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)
3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 2 2900 kcal ● 215g proteína (30%) ● 82g gordura (26%) ● 264g carboidrato (36%) ● 62g fibra (9%)

Almoço

1280 kcal, 49g proteína, 121g carboidratos líquidos, 55g gordura



[Salada de lentilha com couve](#)
876 kcal



[Pêssego](#)
3 pêssego(s)- 198 kcal



[Barra de granola rica em proteínas](#)
1 barra(s)- 204 kcal

Jantar

1240 kcal, 81g proteína, 140g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Salada mista](#)
242 kcal



[Salteado de Chik'n](#)
997 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)
3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 3

2900 kcal ● 215g proteína (30%) ● 82g gordura (26%) ● 264g carboidrato (36%) ● 62g fibra (9%)

Almoço

1280 kcal, 49g proteína, 121g carboidratos líquidos, 55g gordura



Salada de lentilha com couve
876 kcal



Pêssego
3 pêssego(s)- 198 kcal



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Jantar

1240 kcal, 81g proteína, 140g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada mista
242 kcal



Salteado de Chik'n
997 kcal

Day 4

2862 kcal ● 245g proteína (34%) ● 109g gordura (34%) ● 164g carboidrato (23%) ● 61g fibra (9%)

Almoço

1255 kcal, 94g proteína, 57g carboidratos líquidos, 62g gordura



Salada de seitan
1257 kcal

Jantar

1225 kcal, 67g proteína, 103g carboidratos líquidos, 45g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
392 kcal



Gyro vegano de seitan
2 gyro(s)- 831 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 5

2862 kcal ● 245g proteína (34%) ● 109g gordura (34%) ● 164g carboidrato (23%) ● 61g fibra (9%)

Almoço

1255 kcal, 94g proteína, 57g carboidratos líquidos, 62g gordura



Salada de seitan
1257 kcal

Jantar

1225 kcal, 67g proteína, 103g carboidratos líquidos, 45g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
392 kcal



Gyro vegano de seitan
2 gyro(s)- 831 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 6 2863 kcal ● 234g proteína (33%) ● 83g gordura (26%) ● 241g carboidrato (34%) ● 54g fibra (8%)

Almoço

1210 kcal, 95g proteína, 85g carboidratos líquidos, 50g gordura



Purê de batata-doce
183 kcal



Seitan com alho e pimenta
1027 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Jantar

1270 kcal, 54g proteína, 152g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
196 kcal



Lentilhas cremosas com batata-doce
1075 kcal

Day 7 2863 kcal ● 234g proteína (33%) ● 83g gordura (26%) ● 241g carboidrato (34%) ● 54g fibra (8%)

Almoço

1210 kcal, 95g proteína, 85g carboidratos líquidos, 50g gordura



Purê de batata-doce
183 kcal



Seitan com alho e pimenta
1027 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Jantar

1270 kcal, 54g proteína, 152g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
196 kcal



Lentilhas cremosas com batata-doce
1075 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ gengibre fresco
4 1/2 polegada (2.5 cm) cubo (23g)
- ☐ alho
15 dente(s) (de alho) (45g)
- ☐ cenouras
13 médio (803g)
- ☐ pepino
5/6 pepino (≈21 cm) (251g)
- ☐ cebola roxa
1 1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (127g)
- ☐ tomates
14 médio inteiro (6 cm diâ.) (1741g)
- ☐ alface romana
8 corações (4000g)
- ☐ pimentão
3 1/2 médio (417g)
- ☐ folhas de couve
6 3/4 xícara, picada (270g)
- ☐ espinafre fresco
18 2/3 xícara(s) (560g)
- ☐ batata-doce
4 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (910g)
- ☐ pimentão verde
6 colher de sopa, picada (56g)
- ☐ cebola
3 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (377g)

Doces

- ☐ agave
1 colher de sopa (21g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de gergelim
1 1/2 colher de sopa (14g)
- ☐ grãos de girassol
2 1/4 oz (64g)
- ☐ amêndoas
1/4 xícara, em tiras finas (30g)
- ☐ leite de coco enlatado
9 1/4 colher de sopa (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
6 1/2 oz (mL)
- ☐ azeite
3 oz (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ amido de milho
1/4 xícara (36g)
- ☐ arroz integral
1 1/3 xícara (249g)
- ☐ seitan
3 1/2 lbs (1578g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ molho de soja (tamari)
1/2 xícara (mL)
- ☐ tofu firme
1 1/3 lbs (595g)
- ☐ tempeh
6 oz (170g)
- ☐ lentilhas, cruas
3 xícara (578g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/2 colher de chá (3g)
- ☐ alecrim seco
4 pitada (1g)
- ☐ cominho moído
11 g (11g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
3/4 colher de sopa (4g)
- ☐ orégano seco
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)

Outro

- ☐ ranch vegano
1/4 lbs (mL)
- ☐ tiras veganas chik'n
17 1/2 oz (496g)
- ☐ levedura nutricional
2 1/3 colher de sopa (9g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ Molho Frank's Red Hot
3 colher de sopa (mL)
- ☐ caldo de legumes
4 2/3 xícara(s) (mL)

Bebidas

☐ molho para salada
2/3 lbs (mL)

Frutas e sucos de frutas

☐ suco de limão
1/2 xícara (mL)

☐ pêssago
6 médio ($\approx$ 7 cm diâ.) (900g)

☐ abacates
1 3/4 abacate(s) (352g)

☐ água
2 galão (mL)

☐ pó proteico
24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)

Lanches

☐ barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

Produtos de panificação

☐ pão pita
4 pita, média ($\approx$ 13 cm diâ.) (200g)

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tofu 'chik'n' com limão e gengibre

21 onça(s) de tofu - 1119 kcal ● 56g proteína ● 65g gordura ● 74g carboidrato ● 4g fibra



Rende 21 onça(s) de tofu

gengibre fresco, descascado e picado fino

4 1/2 polegada (2.5 cm) cubo (23g)

agave

1 colher de sopa (21g)

sementes de gergelim

1 1/2 colher de sopa (14g)

alho, picado fino

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

óleo

2 1/4 colher de sopa (mL)

suco de limão

3 colher de sopa (mL)

amido de milho

1/4 xícara (36g)

molho de soja (tamari), dividido

3 colher de sopa (mL)

tofu firme, seco com papel-toalha

1 1/3 lbs (595g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Rasgue o tofu em pedaços do tamanho de uma mordida e coloque-os em uma tigela grande. Misture com apenas metade do molho de soja e apenas metade do óleo. Polvilhe um pouco mais da metade do amido de milho sobre o tofu e misture até o tofu ficar totalmente coberto.
3. Coloque o tofu em uma assadeira forrada com papel manteiga e asse até ficar crocante, cerca de 30-35 minutos.
4. Enquanto isso, prepare o molho de limão e gengibre. Misture suco de limão, xarope de agave e o molho de soja restante em uma tigela pequena. Em outra tigela, misture o amido de milho restante com um pouco de água fria até ficar combinado. Reserve ambas as tigelas.
5. Adicione o óleo restante em uma frigideira em fogo médio e junte o gengibre e o alho. Cozinhe até perfumar, 1 minuto.
6. Despeje o molho de limão e leve a ferver e então acrescente a mistura de amido de milho. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 1 minuto.
7. Adicione o tofu e as sementes de gergelim ao molho e mexa até envolver. Sirva.

Palitos de cenoura assados

138 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 12g carboidrato ● 5g fibra



sal

1 pitada (1g)

alecrim seco

4 pitada (1g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

cenouras, descascado

6 oz (170g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte as cenouras no sentido do comprimento em tiras longas e finas.
3. Em uma tigela grande, misture as cenouras com todos os outros ingredientes. Misture para envolver.
4. Espalhe uniformemente na assadeira e asse por 20 minutos, até ficarem macias e douradas.
5. Sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada de lentilha com couve

876 kcal ● 35g proteína ● 42g gordura ● 73g carboidrato ● 17g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos

2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)

cominho moído

1 colher de chá (2g)

água

2 1/4 xícara(s) (mL)

flocos de pimenta vermelha

1 colher de chá (2g)

folhas de couve

3 1/2 xícara, picada (135g)

óleo

2 1/4 colher de sopa (mL)

amêndoas

2 1/4 colher de sopa, em tiras finas (15g)

suco de limão

2 1/4 colher de sopa (mL)

lentilhas, cruas

1/2 xícara (108g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos

4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)

cominho moído

3/4 colher de sopa (5g)

água

4 1/2 xícara(s) (mL)

flocos de pimenta vermelha

3/4 colher de sopa (4g)

folhas de couve

6 3/4 xícara, picada (270g)

óleo

1/4 xícara (mL)

amêndoas

1/4 xícara, em tiras finas (30g)

suco de limão

1/4 xícara (mL)

lentilhas, cruas

1 xícara (216g)

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.

Pêssego

3 pêssego(s) - 198 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 36g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêssego

3 médio (≈7 cm diâ.) (450g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego

6 médio (≈7 cm diâ.) (900g)

1. A receita não possui instruções.

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola rica em proteínas
1 barra (40g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Salada de seitan

1257 kcal ● 94g proteína ● 62g gordura ● 57g carboidrato ● 23g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado ao meio
21 tomatinhos (357g)
seitan, esfarelado ou fatiado
2/3 lbs (298g)
espinafre fresco
7 xícara(s) (210g)
abacates, picado
7/8 abacate(s) (176g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)
levadura nutricional
3 1/2 colher de chá (4g)
óleo
3 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado ao meio
42 tomatinhos (714g)
seitan, esfarelado ou fatiado
1 1/3 lbs (595g)
espinafre fresco
14 xícara(s) (420g)
abacates, picado
1 3/4 abacate(s) (352g)
molho para salada
1/2 xícara (mL)
levadura nutricional
2 1/3 colher de sopa (9g)
óleo
2 1/3 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce

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

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

Seitan com alho e pimenta

1027 kcal ● 92g proteína ● 50g gordura ● 49g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1 1/2 pitada (1g)

água

1 1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

seitan, estilo frango

3/4 lbs (340g)

pimentão verde

3 colher de sopa, picada (28g)

alho, picado fino

3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

cebola

6 colher de sopa, picada (60g)

azeite

3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal

3 pitada (2g)

água

3 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

seitan, estilo frango

1 1/2 lbs (680g)

pimentão verde

6 colher de sopa, picada (56g)

alho, picado fino

7 1/2 dente(s) (de alho) (23g)

cebola

3/4 xícara, picada (120g)

azeite

6 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 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Sementes de girassol

406 kcal ● 19g proteína ● 32g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



grãos de girassol

2 1/4 oz (64g)

1. A receita não possui instruções.

Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

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



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)

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.

Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



sal

2/3 pitada (0g)

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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada mista

242 kcal ● 9g proteína ● 8g gordura ● 20g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado ou em cubos

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

tomates, em cubos

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

1 pequeno (14 cm) (50g)

alface romana, ralado

1 corações (500g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado ou em cubos

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

molho para salada

4 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

tomates, em cubos

2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

2 pequeno (14 cm) (100g)

alface romana, ralado

2 corações (1000g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

Salteado de Chik'n

997 kcal ● 72g proteína ● 17g gordura ● 120g carboidrato ● 19g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas

1 3/4 médio (208g)

tiras veganas chik'n

1/2 lbs (248g)

cenouras, cortado em tiras finas

3 1/2 pequeno (14 cm) (175g)

molho de soja (tamari)

3 colher de sopa (mL)

água

1 1/3 xícara(s) (mL)

arroz integral

2/3 xícara (125g)

Para todas as 2 refeições:

pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas

3 1/2 médio (417g)

tiras veganas chik'n

17 1/2 oz (496g)

cenouras, cortado em tiras finas

7 pequeno (14 cm) (350g)

molho de soja (tamari)

6 colher de sopa (mL)

água

2 1/2 xícara(s) (mL)

arroz integral

1 1/3 xícara (249g)

1. Prepare o arroz e a água conforme as instruções da embalagem (ajuste a quantidade de água se necessário) e reserve.
2. Enquanto isso, coloque as cenouras, as tiras de pimentão e um pequeno jato de água em uma panela em fogo médio. Cozinhe, mexendo frequentemente, até os vegetais soltarem vapor e amaciarem levemente. Adicione as tiras de chik'n e cozinhe até que estejam bem cozidas (verifique as instruções da embalagem para mais detalhes).
3. Adicione o arroz integral e o molho de soja à panela e misture. Aqueça por alguns minutos e sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Salada simples com tomates e cenouras

392 kcal ● 15g proteína ● 13g gordura ● 28g carboidrato ● 26g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alface romana, picado grosseiramente

2 corações (1000g)

cenouras, fatiado

1 médio (61g)

tomates, cortado em cubinhos

2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

alface romana, picado grosseiramente

4 corações (2000g)

cenouras, fatiado

2 médio (122g)

tomates, cortado em cubinhos

4 médio inteiro (6 cm diâ.) (492g)

molho para salada

6 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.

Gyro vegano de seitan

2 gyro(s) - 831 kcal ● 51g proteína ● 32g gordura ● 75g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

seitan, fatiado finamente

1/3 lbs (151g)

ranch vegano

2 colher de sopa (mL)

pão pita

2 pita, média (≈13 cm diâ.) (100g)

pepino, fatiado finamente

1/6 pepino (≈21 cm) (50g)

cebola roxa

4 fatia, fina (36g)

tomates, fatiado finamente

2/3 tomate roma (53g)

óleo

3 colher de chá (mL)

orégano seco

1/3 colher de chá, folhas (0g)

cominho moído

1/4 colher de sopa (1g)

Para todas as 2 refeições:

seitan, fatiado finamente

2/3 lbs (302g)

ranch vegano

4 colher de sopa (mL)

pão pita

4 pita, média (≈13 cm diâ.) (200g)

pepino, fatiado finamente

1/3 pepino (≈21 cm) (100g)

cebola roxa

8 fatia, fina (72g)

tomates, fatiado finamente

1 1/3 tomate roma (107g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

orégano seco

1/4 colher de sopa, folhas (1g)

cominho moído

1/2 colher de sopa (3g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o seitan e cozinhe até ficar crocante em alguns pontos, cerca de 4–6 minutos. Tempere com orégano, cominho, sal e pimenta e cozinhe, mexendo frequentemente, até ficar perfumado, cerca de 1 minuto.
2. Cubra as pitas com seitan, pepino, cebola e tomate. Regue com molho ranch vegano. Enrole e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples com tomates e cenouras

196 kcal ● 8g proteína ● 6g gordura ● 14g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alface romana, picado grosseiramente

1 corações (500g)

cenouras, fatiado

1/2 médio (31g)

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

alface romana, picado grosseiramente

2 corações (1000g)

cenouras, fatiado

1 médio (61g)

tomates, cortado em cubinhos

2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

molho para salada

3 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.

Lentilhas cremosas com batata-doce

1075 kcal ● 47g proteína ● 25g gordura ● 138g carboidrato ● 27g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, picado em pedaços do tamanho de uma mordida

1 1/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (245g)

cominho moído

1 colher de chá (2g)

óleo

1 3/4 colher de chá (mL)

leite de coco enlatado

1/4 xícara (mL)

cebola, cortado em cubos

1 1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (128g)

espinafre fresco

2 1/3 xícara(s) (70g)

caldo de legumes

2 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

3/4 xícara (149g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, picado em pedaços do tamanho de uma mordida

2 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (490g)

cominho moído

1 3/4 colher de chá (3g)

óleo

3 1/2 colher de chá (mL)

leite de coco enlatado

9 1/3 colher de sopa (mL)

cebola, cortado em cubos

2 1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (257g)

espinafre fresco

4 2/3 xícara(s) (140g)

caldo de legumes

4 2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

1 1/2 xícara (298g)

1. Em uma panela para sopas, aqueça o óleo em fogo médio e adicione a cebola picada. Refogue por cerca de 5 minutos, até dourar e ficar macia.
2. Adicione a batata-doce, as lentilhas, o cominho e o caldo. Tempere com sal e pimenta a gosto. Tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 20 minutos.
3. Quando as lentilhas e a batata-doce estiverem macias, acrescente o espinafre e o leite de coco à panela e mexa. Deixe cozinhar mais alguns minutos, sem tampar.
4. Sirva.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 1/2 dosador - 382 kcal ● 85g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

3 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

3 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(109g)

Para todas as 7 refeições:

água

24 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

24 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(760g)

1. A receita não possui instruções.