

# Meal Plan - Dieta vegetariana para jejum intermitente de 1800 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

1814 kcal ● 120g proteína (27%) ● 71g gordura (35%) ● 143g carboidrato (31%) ● 31g fibra (7%)

### Almoço

840 kcal, 33g proteína, 88g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Hambúrguer vegetal com queijo**

2 hambúrguer- 722 kcal



**Pimentões cozidos**

1 pimentão(s)- 120 kcal

### Jantar

810 kcal, 51g proteína, 53g carboidratos líquidos, 37g gordura



**Suco de fruta**

1 1/3 copo(s)- 153 kcal



**Salada caprese**

213 kcal



**Tempeh básico**

6 oz- 443 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 2

1821 kcal ● 128g proteína (28%) ● 66g gordura (33%) ● 153g carboidrato (34%) ● 26g fibra (6%)

### Almoço

825 kcal, 46g proteína, 48g carboidratos líquidos, 46g gordura



**Salada caprese**

213 kcal



**Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim**

1 1/2 sanduíche(s)- 612 kcal

### Jantar

835 kcal, 45g proteína, 104g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Salteado de tempeh e cogumelos**

443 kcal



**Suco de fruta**

2 copo(s)- 229 kcal



**Salada simples de mussarela e tomate**

161 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 3

1807 kcal ● 115g proteína (25%) ● 59g gordura (29%) ● 182g carboidrato (40%) ● 23g fibra (5%)

### Almoço

855 kcal, 43g proteína, 94g carboidratos líquidos, 29g gordura



**logurte grego com baixo teor de gordura**  
2 pote(s)- 310 kcal



**Wrap de espinafre e queijo de cabra**  
1 wrap(s)- 427 kcal



**Toranja**  
1 toranja- 119 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

### Jantar

790 kcal, 35g proteína, 87g carboidratos líquidos, 29g gordura



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



**Ravióli de queijo**  
408 kcal



**Salada caprese**  
249 kcal

## Day 4

1807 kcal ● 115g proteína (25%) ● 59g gordura (29%) ● 182g carboidrato (40%) ● 23g fibra (5%)

### Almoço

855 kcal, 43g proteína, 94g carboidratos líquidos, 29g gordura



**logurte grego com baixo teor de gordura**  
2 pote(s)- 310 kcal



**Wrap de espinafre e queijo de cabra**  
1 wrap(s)- 427 kcal



**Toranja**  
1 toranja- 119 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

### Jantar

790 kcal, 35g proteína, 87g carboidratos líquidos, 29g gordura



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



**Ravióli de queijo**  
408 kcal



**Salada caprese**  
249 kcal

## Day 5

1827 kcal ● 125g proteína (27%) ● 68g gordura (33%) ● 138g carboidrato (30%) ● 42g fibra (9%)

### Almoço

825 kcal, 35g proteína, 84g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Wrap marroquino de grão-de-bico**  
1 wrap(s)- 469 kcal



**Toranja**  
1 toranja- 119 kcal



**Bolacha de arroz com manteiga de amendoim**  
1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal

### Jantar

835 kcal, 53g proteína, 52g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Crack slaw com tempeh**  
422 kcal



**Lentilhas**  
231 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

## Day 6

1854 kcal ● 134g proteína (29%) ● 56g gordura (27%) ● 169g carboidrato (36%) ● 36g fibra (8%)

### Almoço

855 kcal, 44g proteína, 115g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Suco de fruta**  
1 1/3 copo(s)- 153 kcal



**Sub de almôndega vegana**  
1 1/2 sub(s)- 702 kcal

### Jantar

835 kcal, 53g proteína, 52g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Crack slaw com tempeh**  
422 kcal



**Lentilhas**  
231 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

Day 7

1815 kcal

134g proteína (29%)

70g gordura (35%)

143g carboidrato (31%)

20g fibra (4%)


Almoço

855 kcal, 44g proteína, 115g carboidratos líquidos, 19g gordura



Suco de fruta

1 1/3 copo(s)- 153 kcal




Sub de almôndega vegana

1 1/2 sub(s)- 702 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

795 kcal, 53g proteína, 26g carboidratos líquidos, 51g gordura



Tofu à parmegiana

2 fatias de tofu- 697 kcal



Espinafre salteado simples

100 kcal

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de fruta  
48 fl oz (mL)
- ☐ Toranja  
3 grande (≈11,5 cm diâ.) (996g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ mussarela fresca  
1/2 lbs (222g)
- ☐ queijo fatiado  
2 fatia (≈20 g cada) (42g)
- ☐ queijo  
1 xícara, ralado (113g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)
- ☐ queijo de cabra  
4 colher de sopa (56g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural  
1/3 xícara (93g)
- ☐ mussarela ralada  
2 oz (57g)

## Outro

- ☐ folhas verdes variadas  
2 2/3 embalagem (155 g) (415g)
- ☐ hambúrguer vegetal  
2 hambúrguer (142g)
- ☐ pimentos vermelhos assados  
4 colher de sopa, picado (56g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)  
4 xícara (360g)
- ☐ pão tipo sub(s)  
3 pão(ões) (255g)
- ☐ levedura nutricional  
11 1/2 g (11g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas  
12 almôndega(s) (360g)

## Especiarias e ervas

- ☐ manjeriço fresco  
1 oz (28g)
- ☐ alecrim seco  
3 pitada (0g)
- ☐ alho em pó  
4 pitada (2g)
- ☐ gengibre em pó  
1/8 oz (1g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh  
18 oz (510g)
- ☐ molho de soja (tamari)  
1 colher de sopa (mL)
- ☐ grão-de-bico, enlatado  
1/2 lata(s) (224g)
- ☐ manteiga de amendoim  
2 colher de sopa (32g)
- ☐ lentilhas, cruas  
2/3 xícara (128g)
- ☐ tofu firme  
14 oz (397g)

## Produtos de panificação

- ☐ pães de hambúrguer  
2 pão(s) (102g)
- ☐ pão  
3 fatia(s) (96g)
- ☐ pão naan  
1 pedaço(s) (90g)
- ☐ tortilhas de farinha  
4 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (193g)

## Bebidas

- ☐ proteína em pó  
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)
- ☐ água  
13 xícara(s) (mL)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral  
4 colher de sopa (48g)
- ☐ amido de milho (cornstarch)  
1 colher de sopa (8g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão  
3/4 pote (680 g) (531g)
- ☐ molho picante  
2 colher de chá (mL)
- ☐ molho de pizza  
3 colher de sopa (47g)

## Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ **cominho em pó**  
4 pitada (1g)
- ☐ **canela**  
1 pitada (0g)
- ☐ **sal**  
1/4 colher de chá (2g)
- ☐ **pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)

### Gorduras e óleos

- ☐ **vinagrete balsâmico**  
3 oz (mL)
- ☐ **óleo**  
2 oz (mL)
- ☐ **azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)

### Vegetais e produtos vegetais

- ☐ **tomates**  
4 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (550g)
- ☐ **ketchup**  
2 colher de sopa (34g)
- ☐ **pimentão**  
1 3/4 grande (283g)
- ☐ **cogumelos**  
1/3 lbs (134g)
- ☐ **espinafre fresco**  
6 xícara(s) (180g)
- ☐ **salsa fresca**  
5 ramos (5g)
- ☐ **cebola**  
1/8 pequeno (9g)
- ☐ **alho**  
2 1/2 dente (de alho) (8g)

- ☐ **ravióli de queijo congelado**  
3/4 lbs (340g)

### Lanches

- ☐ **bolachas de arroz, qualquer sabor**  
1 bolos (9g)

### Produtos de nozes e sementes

- ☐ **miolos de girassol**  
2 colher de sopa (24g)
- ☐ **sementes de abóbora torradas, sem sal**  
1/2 xícara (59g)



## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Hambúrguer vegetal com queijo

2 hambúrguer - 722 kcal ● 32g proteína ● 24g gordura ● 83g carboidrato ● 11g fibra



Rende 2 hambúrguer

**pães de hambúrguer**

2 pão(s) (102g)

**ketchup**

2 colher de sopa (34g)

**folhas verdes variadas**

2 oz (57g)

**hambúrguer vegetal**

2 hambúrguer (142g)

**queijo fatiado**

2 fatia (≈20 g cada) (42g)

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

### Pimentões cozidos

1 pimentão(s) - 120 kcal ● 1g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 pimentão(s)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

**pimentão, sem sementes e cortado em tiras**

1 grande (164g)

1. No fogão: aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as tiras de pimentão e cozinhe até amolecer, cerca de 5-10 minutos.
2. Forno: pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture as tiras de pimentão com o óleo e tempere com sal e pimenta. Asse por cerca de 20-25 minutos até amolecerem.



## Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

### Salada caprese

213 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



**mussarela fresca**

1 1/2 oz (43g)

**folhas verdes variadas**

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

**manjeriço fresco**

4 colher de sopa, folhas inteiras (6g)

**vinagrete balsâmico**

1 colher de sopa (mL)

**tomates, cortado ao meio**

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjeriço e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

### Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 1/2 sanduíche(s) - 612 kcal ● 34g proteína ● 32g gordura ● 40g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

**pão**

3 fatia(s) (96g)

**queijo**

3/4 xícara, ralado (85g)

**cogumelos**

2 1/4 oz (64g)

**alecrim seco**

3 pitada (0g)

**folhas verdes variadas**

3/4 xícara (23g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio. \r\nCubra a fatia de baixo do pão com metade do queijo, depois adicione o alecrim, os cogumelos, as folhas e o queijo restante. Tempere com uma pitada de sal/pimenta e finalize com a fatia de pão de cima. \r\nTransfira o sanduíche para a frigideira e cozinhe cerca de 4-5 minutos de cada lado até o pão ficar tostado e o queijo derretido. Sirva.



## Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 310 kcal ● 25g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego saborizado com  
baixo teor de gordura**

2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego saborizado com  
baixo teor de gordura**

4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)

1. A receita não possui instruções.

### Wrap de espinafre e queijo de cabra

1 wrap(s) - 427 kcal ● 17g proteína ● 21g gordura ● 39g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**espinafre fresco**

1 xícara(s) (30g)

**tomates**

4 tomatinhos (68g)

**queijo**

2 colher de sopa, ralado (14g)

**vinagrete balsâmico**

1/2 colher de sopa (mL)

**tortilhas de farinha**

1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)

**pimentos vermelhos assados**

2 colher de sopa, picado (28g)

**queijo de cabra, esfarelado**

2 colher de sopa (28g)

Para todas as 2 refeições:

**espinafre fresco**

2 xícara(s) (60g)

**tomates**

8 tomatinhos (136g)

**queijo**

4 colher de sopa, ralado (28g)

**vinagrete balsâmico**

1 colher de sopa (mL)

**tortilhas de farinha**

2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)

**pimentos vermelhos assados**

4 colher de sopa, picado (56g)

**queijo de cabra, esfarelado**

4 colher de sopa (56g)

1. Abra a tortilla sobre uma superfície e distribua o espinafre sobre ela. Polvilhe os tomates-cereja, o queijo de cabra, o pimentão vermelho assado e o queijo ralado de forma uniforme sobre as folhas. Regue com vinagrete balsâmico.
2. Dobre a parte inferior da tortilla para cima cerca de 5 cm para envolver o recheio e enrole o wrap bem firme.

### Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

#### Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

Para todas as 2 refeições:

#### Toranja

2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Wrap marroquino de grão-de-bico

1 wrap(s) - 469 kcal ● 25g proteína ● 14g gordura ● 49g carboidrato ● 13g fibra



Rende 1 wrap(s)

#### tortilhas de farinha

1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)

#### iogurte grego desnatado, natural

1/3 xícara (93g)

#### cominho em pó

4 pitada (1g)

#### salsa fresca

5 ramos (5g)

#### canela

1 pitada (0g)

#### gengibre em pó

1 pitada (0g)

#### óleo

1 colher de chá (mL)

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

1/2 lata(s) (224g)

#### pimentão, sem sementes, fatiado

1/2 pequeno (37g)

#### cebola, fatiado

1/8 pequeno (9g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture o grão-de-bico com óleo, espalhe na assadeira e asse por 15 minutos.
3. Adicione as cebolas fatiadas e o pimentão à assadeira e continue assando por mais 15 minutos.
4. Depois de esfriar um pouco, polvilhe com cominho, gengibre, canela e sal/pimenta a gosto.
5. Monte o wrap espalhando o iogurte grego na tortilla e adicionando o grão-de-bico, o pimentão, a cebola e a salsa. Sirva.

## Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 toranja

### Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

## Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz - 240 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 bolacha(s) de arroz

### manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

**bolachas de arroz, qualquer sabor**

1 bolos (9g)

1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Suco de fruta

1 1/3 copo(s) - 153 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

#### suco de fruta

10 2/3 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### suco de fruta

21 1/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Sub de almôndega vegana

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g proteína ● 18g gordura ● 81g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**pão tipo sub(s)**

1 1/2 pão(ões) (128g)

**levedura nutricional**

1/2 colher de sopa (2g)

**molho para macarrão**

6 colher de sopa (98g)

**almôndegas veganas congeladas**

6 almôndega(s) (180g)

Para todas as 2 refeições:

**pão tipo sub(s)**

3 pão(ões) (255g)

**levedura nutricional**

1 colher de sopa (4g)

**molho para macarrão**

3/4 xícara (195g)

**almôndegas veganas congeladas**

12 almôndega(s) (360g)

1. Cozinhe as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
2. Aqueça o molho de tomate no fogão ou no micro-ondas.
3. Quando as almôndegas estiverem prontas, coloque-as no pão tipo sub e cubra com o molho e levedura nutricional.
4. Sirva.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Suco de fruta

1 1/3 copo(s) - 153 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 1/3 copo(s)

**suco de fruta**

10 2/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Salada caprese

213 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



**mussarela fresca**

1 1/2 oz (43g)

**folhas verdes variadas**

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

**manjeriço fresco**

4 colher de sopa, folhas inteiras (6g)

**vinagrete balsâmico**

1 colher de sopa (mL)

**tomates, cortado ao meio**

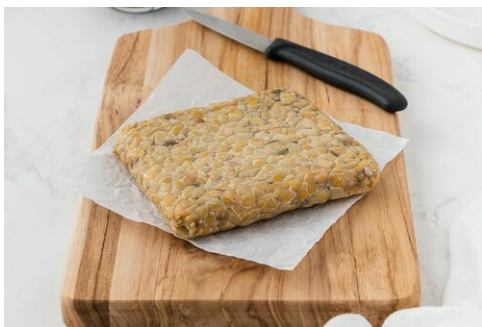
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjeriço e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

### Tempeh básico

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





Rende 6 oz

**tempeh**

6 oz (170g)

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

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.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### Salteado de tempeh e cogumelos

443 kcal ● 33g proteína ● 8g gordura ● 49g carboidrato ● 12g fibra



**arroz integral**

4 colher de sopa (48g)

**molho de soja (tamari)**

1 colher de sopa (mL)

**alho em pó**

4 pitada (2g)

**gingibre em pó**

2 pitada (0g)

**cogumelos, picado**

1 xícara, picada (70g)

**tempeh, fatiado**

4 oz (113g)

**pimentão, fatiado**

1/2 grande (82g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Em uma panela antiaderente, salteie o tempeh, os cogumelos e o pimentão, mexendo frequentemente em fogo médio-alto.
3. Quando o tempeh dourar e os vegetais amaciarem, adicione os temperos, o molho de soja e um pouco de sal/pimenta. Mexa.
4. Misture o arroz à mistura de tempeh e vegetais. Sirva.

### Suco de fruta

2 copo(s) - 229 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 1g fibra

Rende 2 copo(s)

**suco de fruta**

16 fl oz (mL)



1. A receita não possui instruções.

## Salada simples de mussarela e tomate

161 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



### vinagrete balsâmico

2 colher de chá (mL)

### manjericão fresco

2 colher de chá, picado (2g)

### mussarela fresca, fatiado

1 1/3 oz (38g)

### tomates, fatiado

1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (91g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjericão sobre as fatias e regue com o molho.

## Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Pão naan

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



Para uma única refeição:

#### pão naan

1/2 pedaço(s) (45g)

Para todas as 2 refeições:

#### pão naan

1 pedaço(s) (90g)

1. A receita não possui instruções.

### Ravióli de queijo

408 kcal ● 17g proteína ● 10g gordura ● 56g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

#### molho para macarrão

1/4 pote (680 g) (168g)

#### ravióli de queijo congelado

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

#### molho para macarrão

1/2 pote (680 g) (336g)

#### ravióli de queijo congelado

3/4 lbs (340g)

1. Prepare o ravióli conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com molho de macarrão e aproveite.

### Salada caprese

249 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**mussarela fresca**  
1 3/4 oz (50g)  
**folhas verdes variadas**  
5/8 embalagem (155 g) (90g)  
**manjeriço fresco**  
1/4 xícara, folhas inteiras (7g)  
**vinagrete balsâmico**  
3 1/2 colher de chá (mL)  
**tomates, cortado ao meio**  
9 1/3 colher de sopa de tomates-cereja (87g)

Para todas as 2 refeições:

**mussarela fresca**  
1/4 lbs (99g)  
**folhas verdes variadas**  
1 1/6 embalagem (155 g) (181g)  
**manjeriço fresco**  
9 1/3 colher de sopa, folhas inteiras (14g)  
**vinagrete balsâmico**  
2 1/3 colher de sopa (mL)  
**tomates, cortado ao meio**  
56 colher de chá de tomates-cereja (174g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjeriço e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Crack slaw com tempeh

422 kcal ● 29g proteína ● 21g gordura ● 16g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
2 xícara (180g)  
**molho picante**  
1 colher de chá (mL)  
**miolos de girassol**  
1 colher de sopa (12g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**alho, picado**  
1 dente (de alho) (3g)  
**tempeh, cortado em cubos**  
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
4 xícara (360g)  
**molho picante**  
2 colher de chá (mL)  
**miolos de girassol**  
2 colher de sopa (24g)  
**óleo**  
4 colher de chá (mL)  
**alho, picado**  
2 dente (de alho) (6g)  
**tempeh, cortado em cubos**  
1/2 lbs (227g)

1. Coloque o tempeh em cubos em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 8 minutos. Retire o tempeh e escorra a água.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh e cozinhe por 2 minutos de cada lado.
3. Adicione o alho, o repolho e o molho de pimenta, mexendo até ficar bem combinado. Tampe e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo.
4. Acrescente as sementes de girassol, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos até que o repolho esteja macio, porém ainda ligeiramente crocante.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente ou frio.

### Lentilhas

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





Para uma única refeição:

**água**

1 1/3 xícara(s) (mL)

**sal**

2/3 pitada (0g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

1/3 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

**água**

2 2/3 xícara(s) (mL)

**sal**

1 1/3 pitada (1g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

2/3 xícara (128g)

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.

## Sementes de abóbora

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



Para uma única refeição:

**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.

---

## Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

---

### Tofu à parmegiana

2 fatias de tofu - 697 kcal ● 49g proteína ● 44g gordura ● 24g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 fatias de tofu

**levedura nutricional**

2 colher de sopa (8g)

**amido de milho (cornstarch)**

1 colher de sopa (8g)

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

**molho de pizza**

3 colher de sopa (47g)

**mussarela ralada**

2 oz (57g)

**tofu firme, secar com papel-toalha**

14 oz (397g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Fatie o tofu no sentido do comprimento em placas retangulares e largas que se assemelhem a tábuas. Um bloco de tofu de 14 oz (397 g) rende duas placas de 7 oz (198 g).
3. Em um prato raso, bata o amido de milho, a levedura nutricional e uma pitada de sal e pimenta. Pressione as placas de tofu na mistura, garantindo que todos os lados fiquem totalmente cobertos.
4. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o tofu e cozinhe até dourar e ficar crocante, cerca de 3-4 minutos de cada lado.
5. Transfira as placas de tofu para uma assadeira. Espalhe molho de pizza sobre cada placa e polvilhe com queijo.
6. Asse no forno até o queijo derreter e ficar levemente crocante, cerca de 8-10 minutos. Sirva.

---

## Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



**pimenta-do-reino**

1 pitada, moído (0g)

**sal**

1 pitada (1g)

**azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

**espinafre fresco**

4 xícara(s) (120g)

**alho, cortado em cubos**

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

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
  2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
  3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
  4. Sirva.
-

# 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



Para uma única refeição:

**proteína em pó**  
1 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(47g)  
**água**  
1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

**proteína em pó**  
10 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(326g)  
**água**  
10 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.