

Meal Plan - Dieta vegetariana com jejum intermitente de 1900 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

1904 kcal ● 120g proteína (25%) ● 63g gordura (30%) ● 170g carboidrato (36%) ● 44g fibra (9%)

Almoço

800 kcal, 35g proteína, 73g carboidratos líquidos, 37g gordura



Quesadilla de brócolis com cheddar e molho de iogurte
1 quesadilla(s)- 589 kcal



Salada grega simples de pepino
211 kcal

Jantar

885 kcal, 36g proteína, 95g carboidratos líquidos, 25g gordura



Quinoa com feijão-preto
584 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
302 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 2

1887 kcal ● 121g proteína (26%) ● 64g gordura (31%) ● 171g carboidrato (36%) ● 35g fibra (7%)

Almoço

800 kcal, 35g proteína, 73g carboidratos líquidos, 37g gordura



Quesadilla de brócolis com cheddar e molho de iogurte
1 quesadilla(s)- 589 kcal



Salada grega simples de pepino
211 kcal

Jantar

870 kcal, 37g proteína, 96g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salada de feijão-preto e cuscuz
671 kcal



Leite
1 1/3 xícara(s)- 199 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 3

1908 kcal122g proteína (26%)51g gordura (24%)201g carboidrato (42%)39g fibra (8%)

Almoço

820 kcal, 37g proteína, 103g carboidratos líquidos, 24g gordura

Ravióli de queijo

680 kcal

Salada grega simples de pepino

141 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

870 kcal, 37g proteína, 96g carboidratos líquidos, 26g gordura

Salada de feijão-preto e cuscuz

671 kcal

Leite

1 1/3 xícara(s)- 199 kcal

Day 4

1882 kcal145g proteína (31%)93g gordura (44%)88g carboidrato (19%)28g fibra (6%)

Almoço

830 kcal, 57g proteína, 50g carboidratos líquidos, 38g gordura

Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

390 kcal

Lentilhas

260 kcal

Sementes de girassol

180 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

835 kcal, 40g proteína, 37g carboidratos líquidos, 54g gordura

Salada de tofu com salsa verde

353 kcal

Leite

2 xícara(s)- 298 kcal

Sementes de abóbora

183 kcal

Day 5

1933 kcal153g proteína (32%)92g gordura (43%)83g carboidrato (17%)40g fibra (8%)

Almoço

830 kcal, 57g proteína, 50g carboidratos líquidos, 38g gordura

Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

390 kcal

Lentilhas

260 kcal

Sementes de girassol

180 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

885 kcal, 47g proteína, 32g carboidratos líquidos, 53g gordura

Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Salada de tomate e abacate

293 kcal

Tempeh básico

6 oz- 443 kcal

Day 6

1926 kcal

133g proteína (28%)

81g gordura (38%)

122g carboidrato (25%)

44g fibra (9%)

Almoço

825 kcal, 37g proteína, 88g carboidratos líquidos, 27g gordura



Sopa de lentilhas

722 kcal



Salada simples de folhas mistas

102 kcal

Jantar

885 kcal, 47g proteína, 32g carboidratos líquidos, 53g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Salada de tomate e abacate

293 kcal



Tempeh básico

6 oz- 443 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 7

1872 kcal

127g proteína (27%)

64g gordura (31%)

159g carboidrato (34%)

37g fibra (8%)

Almoço

825 kcal, 37g proteína, 88g carboidratos líquidos, 27g gordura



Sopa de lentilhas

722 kcal



Salada simples de folhas mistas

102 kcal

Jantar

830 kcal, 42g proteína, 70g carboidratos líquidos, 36g gordura



Tofu básico

6 oz- 257 kcal



Lentilhas

347 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

227 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Bebidas

- ☐ proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
- ☐ água
24 1/3 xícara(s) (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ quinoa, crua
1/4 xícara (48g)
- ☐ cuscuz, cru
2/3 xícara (115g)

Especiarias e ervas

- ☐ cominho em pó
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ pimenta caiena
3/4 pitada (0g)
- ☐ sal
2 colher de chá (13g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de sopa, moído (3g)
- ☐ pó de chili
4 pitada (1g)
- ☐ endro seco (dill)
2 colher de chá (2g)
- ☐ vinagre de vinho tinto
2 colher de chá (mL)
- ☐ mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)
- ☐ alho em pó
5 pitada (2g)
- ☐ orégano seco
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
- ☐ manjerição, seco
1/4 colher de sopa, folhas (0g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ grãos de milho congelados
6 colher de sopa (51g)
- ☐ cebola
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (152g)
- ☐ alho
2 1/2 dente(s) (de alho) (7g)
- ☐ tomates
3 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (455g)
- ☐ brócolis
2/3 lbs (307g)
- ☐ cebola roxa
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1 xícara (mL)
- ☐ azeite
1/4 lbs (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
1 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ molho para macarrão
3/8 pote (680 g) (280g)
- ☐ salsa verde
1 colher de sopa (16g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão-preto
2 lata(s) (945g)
- ☐ tofu firme
1/2 lbs (254g)
- ☐ lentilhas, cruas
2 1/2 xícara (496g)
- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
16 1/2 xícara (495g)

Produtos de panificação

- ☐ tortilhas de farinha
2 tortilha (aprox. 30.5 cm diâ.) (234g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo cheddar
1/2 xícara, ralado (57g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
2 1/2 recipiente (403g)
- ☐ leite integral
6 2/3 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos
6 grande (300g)
- ☐ queijo parmesão
3 colher de sopa (15g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ **pepino**
2 pepino (≈21 cm) (602g)
- ☐ **pimentão vermelho**
2/3 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (79g)
- ☐ **milho inteiro em grãos**
2/3 xícara (109g)
- ☐ **alface romana (romaine)**
6 xícara, ralado (282g)
- ☐ **tomate triturado enlatado**
2/3 lata (270g)
- ☐ **aipo cru**
1 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (53g)
- ☐ **cenouras**
1 1/3 médio (81g)
- ☐ **espinafre fresco**
1/3 xícara(s) (10g)

- ☐ **suco de limão**
2 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ **suco de limão**
4 colher de sopa (mL)
- ☐ **abacates**
1 1/2 abacate(s) (301g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ **ravióli de queijo congelado**
10 oz (284g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ **sementes de abóbora torradas, sem sal**
2 1/3 oz (66g)
 - ☐ **miolos de girassol**
2 oz (57g)
-

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Quesadilla de brócolis com cheddar e molho de iogurte

1 quesadilla(s) - 589 kcal ● 22g proteína ● 26g gordura ● 59g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

tortilhas de farinha

1 tortilha (aprox. 30.5 cm diâ.) (117g)

queijo cheddar

4 colher de sopa, ralado (28g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

iogurte grego desnatado, natural

2 colher de sopa (35g)

pó de chili

2 pitada (1g)

brócolis, picado

3 oz (85g)

Para todas as 2 refeições:

tortilhas de farinha

2 tortilha (aprox. 30.5 cm diâ.) (234g)

queijo cheddar

1/2 xícara, ralado (57g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

iogurte grego desnatado, natural

4 colher de sopa (70g)

pó de chili

4 pitada (1g)

brócolis, picado

6 oz (170g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte grego e o chili em pó. Reserve.
2. Aqueça cerca de 25% do óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio-alto. Adicione o brócolis, tempere com sal e pimenta, e cozinhe até ficar macio, cerca de 4-6 minutos.
3. Polvilhe o queijo cheddar em uma metade da tortilla. Cubra com o brócolis cozido, dobre a tortilla ao meio e pressione suavemente para selar.
4. Limpe a frigideira, então aqueça o restante do óleo em fogo médio. Adicione as quesadillas e cozinhe até o queijo derreter e as tortillas ficarem douradas, cerca de 2-3 minutos de cada lado.
5. Fatie as quesadillas e sirva com o molho de iogurte apimentado.

Salada grega simples de pepino

211 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego desnatado, natural
6 colher de sopa (105g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
endro seco (dill)
1/4 colher de sopa (1g)
vinagre de vinho tinto
1/4 colher de sopa (mL)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)
pepino, fatiado em meias-luas
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego desnatado, natural
3/4 xícara (210g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
endro seco (dill)
1/2 colher de sopa (2g)
vinagre de vinho tinto
1/2 colher de sopa (mL)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)
pepino, fatiado em meias-luas
1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Ravióli de queijo

680 kcal ● 28g proteína ● 17g gordura ● 94g carboidrato ● 10g fibra



molho para macarrão
3/8 pote (680 g) (280g)
ravióli de queijo congelado
10 oz (284g)

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

Salada grega simples de pepino

141 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



iogurte grego desnatado, natural
4 colher de sopa (70g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
endro seco (dill)
4 pitada (1g)
vinagre de vinho tinto
1/2 colher de chá (mL)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)
pepino, fatiado em meias-luas
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

390 kcal ● 31g proteína ● 23g gordura ● 9g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

alface romana (romaine)
3 xícara, ralado (141g)
ovos
3 grande (150g)
brócolis
3/4 xícara, picado (68g)
iogurte grego desnatado, natural
1 1/2 colher de sopa (26g)
mostarda Dijon
1/2 colher de sopa (8g)
queijo parmesão
1 1/2 colher de sopa (8g)
sementes de abóbora torradas, sem sal
1 1/2 colher de sopa (11g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)

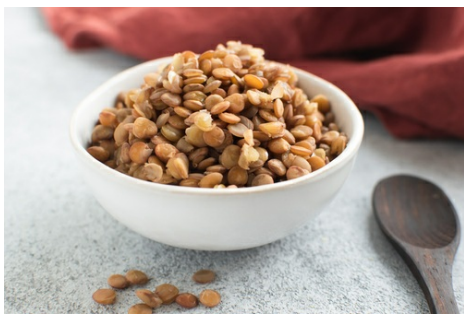
Para todas as 2 refeições:

alface romana (romaine)
6 xícara, ralado (282g)
ovos
6 grande (300g)
brócolis
1 1/2 xícara, picado (137g)
iogurte grego desnatado, natural
3 colher de sopa (53g)
mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)
queijo parmesão
3 colher de sopa (15g)
sementes de abóbora torradas, sem sal
3 colher de sopa (22g)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água fria.
2. Leve a água para ferver e continue fervendo por cerca de 7-10 minutos. Retire os ovos e coloque-os em uma tigela com água fria. Reserve para esfriar.
3. Enquanto isso, prepare o molho misturando o iogurte grego, a mostarda, o suco de limão e sal/pimenta a gosto. Reserve.
4. Descasque os ovos e corte-os em quartos. Monte a salada com alface, brócolis e os ovos. Polvilhe as sementes de abóbora e o parmesão por cima, regue com o molho e sirva.

Lentilhas

260 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

água
1 1/2 xícara(s) (mL)
sal
3/4 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
6 colher de sopa (72g)

Para todas as 2 refeições:

água
3 xícara(s) (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
3/4 xícara (144g)

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 girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.
-

Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

Sopa de lentilhas

722 kcal ● 35g proteína ● 20g gordura ● 82g carboidrato ● 19g fibra



Para uma única refeição:

orégano seco
1/3 colher de chá, folhas (0g)
lentilhas, cruas
2/3 xícara (128g)
água
2 2/3 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
manjeriço, seco
1/3 colher de chá, folhas (0g)
tomate triturado enlatado
1/3 lata (135g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
azeite
4 colher de chá (mL)
cebola, picado
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)
aipo cru, picado
2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (27g)
alho, picado
2/3 dente(s) (de alho) (2g)
cenouras, em cubos
2/3 médio (41g)
espinafre fresco, fatiado finamente
1/6 xícara(s) (5g)

Para todas as 2 refeições:

orégano seco
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
lentilhas, cruas
1 1/3 xícara (256g)
água
5 1/3 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
manjeriço, seco
1/4 colher de sopa, folhas (0g)
tomate triturado enlatado
2/3 lata (270g)
sal
1/4 colher de sopa (4g)
azeite
2 2/3 colher de sopa (mL)
cebola, picado
2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (73g)
aipo cru, picado
1 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (53g)
alho, picado
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)
cenouras, em cubos
1 1/3 médio (81g)
espinafre fresco, fatiado finamente
1/3 xícara(s) (10g)

1. Em uma panela grande para sopa, aqueça o óleo em fogo médio. Adicione as cebolas, as cenouras e o aipo; cozinhe e mexa até que a cebola esteja macia. Acrescente o alho, o orégano e o manjeriço; cozinhe por 2 minutos.
2. Adicione as lentilhas e junte a água e os tomates. Leve à fervura. Reduza o fogo e cozinhe em fogo brando por pelo menos 1 hora. Quando estiver pronto para servir, acrescente o espinafre e cozinhe até murchar. Tempere a gosto com sal e pimenta.

Salada simples de folhas mistas

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



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

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

Jantar 1

Comer em dia 1

Quinoa com feijão-preto

584 kcal ● 29g proteína ● 6g gordura ● 74g carboidrato ● 28g fibra



quinoa, crua

1/4 xícara (48g)

cominho em pó

3 pitada (1g)

grãos de milho congelados

6 colher de sopa (51g)

óleo

3/8 colher de chá (mL)

caldo de legumes

1/2 xícara(s) (mL)

pimenta caiena

3/4 pitada (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada, moído (0g)

cebola, picado

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

alho, picado

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

feijão-preto, lavado e escorrido

3/4 lata(s) (329g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio; cozinhe e mexa a cebola e o alho até dourarem levemente, cerca de 10 minutos.
2. Misture a quinoa na mistura de cebola e cubra com caldo de legumes; tempere com cominho, pimenta caiena, sal e pimenta. Leve a mistura a fervura. Tampe, reduza o fogo e cozinhe até a quinoa ficar macia e o caldo ser absorvido, cerca de 20 minutos.
3. Junte o milho congelado à panela e continue cozinhando até aquecer, cerca de 5 minutos; misture o feijão-preto e o coentro.

Salada simples de folhas mistas com tomate

302 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 21g carboidrato ● 6g fibra



folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

tomates

1 xícara de tomates-cereja (149g)

molho para salada

6 colher de sopa (mL)

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

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

Salada de feijão-preto e cuscuz

671 kcal ● 27g proteína ● 16g gordura ● 80g carboidrato ● 25g fibra



Para uma única refeição:

azeite

3 colher de chá (mL)

cominho em pó

1 1/3 pitada (0g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

caldo de legumes

3/8 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

cuscuz, cru

1/3 xícara (58g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

pimentão vermelho, sem sementes e picado

1/3 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (40g)

feijão-preto, escorrido

2/3 lata(s) (293g)

milho inteiro em grãos, escorrido

1/3 xícara (55g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 colher de sopa (mL)

cominho em pó

1/3 colher de chá (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

caldo de legumes

5/6 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

cuscuz, cru

2/3 xícara (115g)

suco de limão

4 colher de chá (mL)

pimentão vermelho, sem sementes e picado

2/3 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (79g)

feijão-preto, escorrido

1 1/3 lata(s) (585g)

milho inteiro em grãos, escorrido

2/3 xícara (109g)

1. Leve o caldo de legumes para ferver em uma panela de 2 quarts ou maior e acrescente o cuscuz. Tampe a panela e retire do fogo. Deixe descansar por 5 minutos.
2. Em uma tigela grande, bata juntos o azeite, o suco de limão e o cominho. Adicione o pimentão vermelho, o milho e os feijões e mexa para envolver.
3. Solte bem o cuscuz, desfazendo qualquer torrão. Adicione à tigela com os vegetais e misture bem.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva imediatamente ou refrigere até a hora de servir.

Leite

1 1/3 xícara(s) - 199 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 16g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1 1/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

2 2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3

Comer em dia 4

Salada de tofu com salsa verde

353 kcal ● 16g proteína ● 24g gordura ● 11g carboidrato ● 8g fibra



tofu firme

1 fatia(s) (84g)

óleo

1 colher de chá (mL)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

sementes de abóbora torradas, sem sal

2 colher de sopa (15g)

cominho em pó

1 colher de chá (2g)

salsa verde

1 colher de sopa (16g)

abacates, fatiado

2 fatias (50g)

feijão-preto, escorrido e enxaguado

2 colher de sopa (30g)

tomates, picado

1/2 tomate roma (40g)

1. Pressione o tofu entre papel-toalha para remover um pouco da água; corte em cubos pequenos.
2. Em uma tigela pequena, adicione o tofu, o óleo, o cominho e uma pitada de sal. Misture até que o tofu esteja bem coberto.
3. Frite em uma frigideira em fogo médio, alguns minutos de cada lado até ficar crocante.
4. Adicione os feijões à frigideira e cozinhe até aquecerem, alguns minutos. Retire do fogo e reserve.
5. Adicione folhas mistas a uma tigela e arrume o tofu, os feijões, o abacate e os tomates por cima. Misture delicadamente a salada. Salpique com sementes de abóbora e finalize com salsa verde. Sirva.

Leite

2 xícara(s) - 298 kcal ● 15g proteína ● 16g gordura ● 23g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 xícara(s)

leite integral

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Sementes de abóbora

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



sementes de abóbora torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada de tomate e abacate

293 kcal ● 4g proteína ● 23g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

cebola

1 1/4 colher de sopa, picado (19g)

suco de limão

1 1/4 colher de sopa (mL)

azeite

1 colher de chá (mL)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

5/8 abacate(s) (126g)

tomates, cortado em cubinhos

5/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (77g)

Para todas as 2 refeições:

cebola

2 1/2 colher de sopa, picado (38g)

suco de limão

2 1/2 colher de sopa (mL)

azeite

2 colher de chá (mL)

alho em pó

5 pitada (2g)

sal

5 pitada (4g)

pimenta-do-reino

5 pitada, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

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

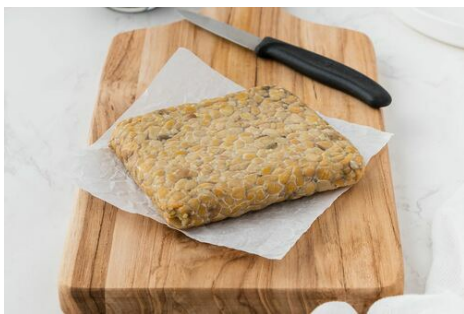
tomates, cortado em cubinhos

1 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (154g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Tempeh básico

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

tempeh
3/4 lbs (340g)
óleo
2 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 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Tofu básico

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



Rende 6 oz

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

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.

Lentilhas

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



água
2 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
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.

Salada simples de folhas mistas com tomate

227 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 16g carboidrato ● 5g fibra



folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
tomates
3/4 xícara de tomates-cereja (112g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

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

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
água
2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
água
14 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.
