

# 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 kcal ● 122g proteína (26%) ● 51g gordura (24%) ● 201g carboidrato (42%) ● 39g fibra (8%)

### Almoço

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



#### Ravioli de queijo

680 kcal



#### Salada grega simples de pepino

141 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 4

1882 kcal ● 145g 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

## Day 5

1933 kcal ● 153g 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

### 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 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

# Lista de Compras



## 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)
- manjericão, 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)  
**manjericão, 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)  
**manjericão, 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 manjericão; 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 romã (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.\r\nAqueça 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.