

Meal Plan - Dieta vegetariana com jejum intermitente de 2800 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

2842 kcal ● 181g proteína (25%) ● 72g gordura (23%) ● 313g carboidrato (44%) ● 53g fibra (8%)

Almoço

1295 kcal, 75g proteína, 159g carboidratos líquidos, 32g gordura



Mistura de arroz saborizada

287 kcal



Wrap vegano simples

2 wrap(s)- 853 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1275 kcal, 45g proteína, 152g carboidratos líquidos, 39g gordura



Leite

2 xícara(s)- 298 kcal



Batata-doce recheada com grão-de-bico

2 batata-doce(s)- 977 kcal

Day 2

2751 kcal ● 182g proteína (26%) ● 79g gordura (26%) ● 277g carboidrato (40%) ● 53g fibra (8%)

Almoço

1260 kcal, 58g proteína, 163g carboidratos líquidos, 25g gordura



Lentilhas

289 kcal



Succotash de feijão branco

970 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1220 kcal, 63g proteína, 112g carboidratos líquidos, 52g gordura



Tofu laranja com gergelim

21 onça(s) de tofu- 1132 kcal



Brócolis

3 xícara(s)- 87 kcal

Day 3

2751 kcal ● 182g proteína (26%) ● 79g gordura (26%) ● 277g carboidrato (40%) ● 53g fibra (8%)

Almoço

1260 kcal, 58g proteína, 163g carboidratos líquidos, 25g gordura



Lentilhas
289 kcal



Succotash de feijão branco
970 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1220 kcal, 63g proteína, 112g carboidratos líquidos, 52g gordura



Tofu laranja com gergelim
21 onça(s) de tofu- 1132 kcal



Brócolis
3 xícara(s)- 87 kcal

Day 4

2671 kcal ● 170g proteína (26%) ● 93g gordura (31%) ● 260g carboidrato (39%) ● 27g fibra (4%)

Almoço

1100 kcal, 56g proteína, 130g carboidratos líquidos, 34g gordura



logurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Wrap de tofu barbecue e batata-doce
2 wrap(s)- 963 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1295 kcal, 54g proteína, 127g carboidratos líquidos, 58g gordura



Massa com espinafre e parmesão
974 kcal



Salada simples de mussarela e tomate
322 kcal

Day 5

2775 kcal ● 181g proteína (26%) ● 73g gordura (24%) ● 274g carboidrato (39%) ● 74g fibra (11%)

Almoço

1290 kcal, 56g proteína, 123g carboidratos líquidos, 47g gordura



Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal



Salada de grão-de-bico e batata-doce
874 kcal



Queijo em tiras
3 palito(s)- 248 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1210 kcal, 65g proteína, 148g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada de grão-de-bico fácil
467 kcal



Arroz pilaf com almôndegas sem carne
744 kcal

Day 6

2775 kcal ● 181g proteína (26%) ● 73g gordura (24%) ● 274g carboidrato (39%) ● 74g fibra (11%)

Almoço

1290 kcal, 56g proteína, 123g carboidratos líquidos, 47g gordura



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal



Salada de grão-de-bico e batata-doce

874 kcal



Queijo em tiras

3 palito(s)- 248 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1210 kcal, 65g proteína, 148g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada de grão-de-bico fácil

467 kcal



Arroz pilaf com almôndegas sem carne

744 kcal

Day 7

2777 kcal ● 205g proteína (29%) ● 75g gordura (24%) ● 277g carboidrato (40%) ● 44g fibra (6%)

Almoço

1230 kcal, 80g proteína, 105g carboidratos líquidos, 44g gordura



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

4 lata(s)- 988 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1275 kcal, 65g proteína, 169g carboidratos líquidos, 30g gordura



Espaguete com almôndegas vegetarianas

996 kcal



Salada grega simples de pepino

281 kcal

Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral
2 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
1 recipiente (175g)
- ☐ manteiga
2 colher de sopa (28g)
- ☐ queijo parmesão
1/3 xícara (33g)
- ☐ mussarela fresca
2 2/3 oz (76g)
- ☐ queijo em tiras
6 vara (168g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
3 1/4 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
4 colher de chá (mL)
- ☐ azeite
1 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ redução de vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
14 fatias (146g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
- ☐ molho de pimenta sriracha
3 colher de sopa (45g)
- ☐ óleo de gergelim
3 colher de sopa (mL)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
4 oz (113g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
16 1/2 almôndega(s) (495g)
- ☐ ervilhas-tortas
1/2 xícara (43g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ chalotas
4 dente(s) de alho (227g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado
5 lata(s) (2240g)
- ☐ homus
3/4 xícara (180g)
- ☐ lentilhas, cruas
13 1/4 colher de sopa (160g)
- ☐ feijão branco, enlatado
3 xícara (786g)
- ☐ molho de soja (tamari)
6 colher de sopa (mL)
- ☐ tofu firme
3 lbs (1418g)
- ☐ manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
2 saqueta (~160 g) (305g)

Produtos de panificação

- ☐ tortilhas de farinha
4 tortilha (~25 cm diâ.) (288g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)
- ☐ água
21 xícara(s) (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/2 colher de chá (3g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de sopa, moído (3g)
- ☐ manjerição fresco
4 colher de chá, picado (4g)
- ☐ cominho em pó
4 colher de chá (8g)
- ☐ alho em pó
2 colher de chá (6g)
- ☐ vinagre balsâmico
2 colher de sopa (mL)
- ☐ endro seco (dill)
1 colher de chá (1g)

- ☐ **batata-doce**
4 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (945g)
- ☐ **tomates**
6 médio inteiro (6 cm diâ.) (744g)
- ☐ **grãos de milho congelados**
3 xícara (408g)
- ☐ **pimentão**
3 médio (357g)
- ☐ **alho**
7 1/3 dente(s) (de alho) (22g)
- ☐ **brócolis congelado**
6 xícara (546g)
- ☐ **picles**
8 fatias (56g)
- ☐ **espinafre fresco**
1 pacote (280 g) (309g)
- ☐ **cebola**
1 pequeno (70g)
- ☐ **salsa fresca**
6 ramos (6g)
- ☐ **cebola roxa**
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
- ☐ **pepino**
1 pepino (≈21 cm) (301g)

- ☐ **vinagre de vinho tinto**
1 colher de chá (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ **suco de limão**
2 1/2 fl oz (mL)
- ☐ **laranja**
5 1/2 laranja (826g)

Doces

- ☐ **açúcar**
6 colher de sopa (78g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ **amido de milho (cornstarch)**
1/2 xícara (72g)
- ☐ **massa seca crua**
2/3 lbs (323g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ **sementes de gergelim**
2 colher de sopa (18g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ **molho barbecue**
4 colher de sopa (72g)
- ☐ **vinagre de maçã**
2 colher de sopa (mL)
- ☐ **molho para macarrão**
3/8 pote (680 g) (252g)
- ☐ **sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**
4 lata (~540 g) (2104g)

Lanches

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

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Mistura de arroz saborizada

287 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 58g carboidrato ● 2g fibra



mistura de arroz temperada
1/2 saqueta (~160 g) (79g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Wrap vegano simples

2 wrap(s) - 853 kcal ● 54g proteína ● 27g gordura ● 85g carboidrato ● 13g fibra



Rende 2 wrap(s)

Fatias tipo deli à base de plantas

14 fatias (146g)

tortilhas de farinha

2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

tomates

4 fatia(s), fina/pequena (60g)

homus

4 colher de sopa (60g)

1. Espalhe homus sobre a tortilla. Cubra a tortilla com fatias deli à base de plantas, folhas verdes e tomates. Tempere com um pouco de sal/pimenta.
2. Enrole e sirva.

Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 pote(s)

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

água

1 2/3 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

6 2/3 colher de sopa (80g)

Para todas as 2 refeições:

água

3 1/3 xícara(s) (mL)

sal

1/4 colher de chá (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

13 1/3 colher de sopa (160g)

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.

Succotash de feijão branco

970 kcal ● 38g proteína ● 24g gordura ● 121g carboidrato ● 29g fibra



Para uma única refeição:

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

1 1/2 xícara (393g)

grãos de milho congelados, descongelado

1 1/2 xícara (204g)

pimentão, picado finamente

1 1/2 médio (179g)

chalotas, picado

1 1/2 dente(s) de alho (85g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão

3 colher de sopa (mL)

óleo

3 colher de sopa (mL)

feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

3 xícara (786g)

grãos de milho congelados, descongelado

3 xícara (408g)

pimentão, picado finamente

3 médio (357g)

chalotas, picado

3 dente(s) de alho (170g)

1. Aqueça cerca de 1/4 do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o milho, a chalota e uma pitada de sal, e cozinhe até amolecer, cerca de 2-4 minutos.
2. Transfira a mistura de milho para uma tigela média e misture com os feijões brancos, o pimentão, o restante do óleo e o suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto, e sirva.

Almoço 3

Comer em dia 4

iogurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 pote

iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

Wrap de tofu barbecue e batata-doce

2 wrap(s) - 963 kcal ● 36g proteína ● 31g gordura ● 122g carboidrato ● 12g fibra



Rende 2 wrap(s)

mix para salada de repolho (coleslaw)
4 oz (113g)

iogurte grego desnatado, natural

2 colher de sopa (35g)

óleo

2 colher de chá (mL)

tortilhas de farinha

2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)

molho barbecue

4 colher de sopa (72g)

picles

8 fatias (56g)

tofu firme, cortado em cubos

1/2 lbs (227g)

batata-doce, cortado em cubinhos

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Combine tofu, batata-doce, óleo e um pouco de sal e pimenta em uma assadeira. Misture para cobrir.
3. Asse por 12-15 minutos até o tofu ficar crocante e as batatas macias. Adicione o molho barbecue e misture para cobrir uniformemente. Cozinhe por mais 3-5 minutos até ficar pegajoso.
4. Misture a salada de repolho, o iogurte grego e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Mexa.
5. Coloque o tofu barbecue e a batata-doce em uma tortilla. Cubra com a salada e picles. Enrole e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

laranja
2 laranja (308g)

Para todas as 2 refeições:

laranja
4 laranja (616g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de grão-de-bico e batata-doce

874 kcal ● 33g proteína ● 30g gordura ● 87g carboidrato ● 32g fibra



Para uma única refeição:

espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
homus
4 colher de sopa (60g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
óleo
1 colher de sopa (mL)
cominho em pó
2 colher de chá (4g)
alho em pó
1 colher de chá (3g)
batata-doce, cortado em cubos
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)
grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido
1 lata(s) (448g)

Para todas as 2 refeições:

espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
homus
1/2 xícara (120g)
suco de limão
4 colher de chá (mL)
óleo
2 colher de sopa (mL)
cominho em pó
4 colher de chá (8g)
alho em pó
2 colher de chá (6g)
batata-doce, cortado em cubos
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)
grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido
2 lata(s) (896g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga; reserve.
2. Misture os cubos de batata-doce com metade do óleo e tempere com sal e pimenta. Espalhe-os na assadeira e asse por 10 minutos.
3. Enquanto isso, misture os grão-de-bico na metade restante do óleo e tempere com cominho, alho em pó e um pouco de sal.
4. Quando o tempo das batatas-doce acabar, retire-as do forno, misture e empurre para um lado da assadeira. Adicione os grão-de-bico no espaço livre da assadeira e asse por 10 minutos até que as batatas-doce estejam macias e os grão-de-bico dourados. Reserve para esfriar ligeiramente.
5. Prepare o molho misturando o homus com o suco de limão e sal/pimenta a gosto. Adicione um pouco de água, se desejar, para obter uma consistência mais fluida de molho.
6. Monte a salada misturando o espinafre com as batatas-doce e os grão-de-bico. Regue com o molho de homus por cima e sirva.

Queijo em tiras

3 palito(s) - 248 kcal ● 20g proteína ● 17g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras
3 vara (84g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras
6 vara (168g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

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.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

4 lata(s) - 988 kcal ● 72g proteína ● 27g gordura ● 93g carboidrato ● 21g fibra



Rende 4 lata(s)

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Leite

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



Rende 2 xícara(s)

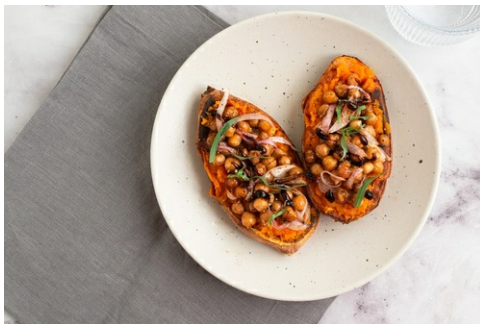
leite integral

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Batata-doce recheada com grão-de-bico

2 batata-doce(s) - 977 kcal ● 30g proteína ● 23g gordura ● 128g carboidrato ● 34g fibra



Rende 2 batata-doce(s)

óleo

1 colher de sopa (mL)

redução de vinagre balsâmico

1 colher de sopa (mL)

chalotas, picado

1 dente(s) de alho (57g)

batata-doce, cortado ao meio no sentido do comprimento

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

grão-de-bico, enlatado, escorrido & enxaguado

1 lata(s) (448g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Esfregue algumas gotas de óleo nas metades da batata-doce e tempere com sal e pimenta. Coloque a batata-doce com o lado cortado para baixo em uma metade da assadeira. Asse no forno por 20 minutos.
3. Em uma tigela pequena, misture os grão-de-bico e a chalota com o restante do óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
4. Retire a assadeira do forno e adicione a mistura de grão-de-bico à outra metade da assadeira. Asse por mais 18-20 minutos, ou até que a batata-doce esteja macia e as chalotas comecem a ficar tostadas.
5. Transfira a batata-doce para um prato e amasse delicadamente a polpa dentro da casca. Faça uma cavidade na batata-doce amassada e recheie com a mistura de grão-de-bico.
6. Regue com redução de balsâmico e sirva.

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

Tofu laranja com gergelim

21 onça(s) de tofu - 1132 kcal ● 55g proteína ● 52g gordura ● 106g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

- molho de soja (tamari)**
3 colher de sopa (mL)
- açúcar**
3 colher de sopa (39g)
- molho de pimenta sriracha**
1 1/2 colher de sopa (23g)
- amido de milho (cornstarch)**
1/4 xícara (36g)
- sementes de gergelim**
1 colher de sopa (9g)
- óleo de gergelim**
1 1/2 colher de sopa (mL)
- alho, picado**
3 dente(s) (de alho) (9g)
- laranja, espremido**
3/4 fruta (7.3 cm diâ.) (105g)
- tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**
1 1/3 lbs (595g)

Para todas as 2 refeições:

- molho de soja (tamari)**
6 colher de sopa (mL)
- açúcar**
6 colher de sopa (78g)
- molho de pimenta sriracha**
3 colher de sopa (45g)
- amido de milho (cornstarch)**
1/2 xícara (72g)
- sementes de gergelim**
2 colher de sopa (18g)
- óleo de gergelim**
3 colher de sopa (mL)
- alho, picado**
6 dente(s) (de alho) (18g)
- laranja, espremido**
1 1/2 fruta (7.3 cm diâ.) (210g)
- tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**
2 1/2 lbs (1191g)

1. Faça o molho de laranja. Em uma tigela pequena, bata juntos o alho, suco de laranja, açúcar, molho de soja e sriracha. Reserve.
2. Em uma tigela grande, misture o tofu em cubos com o amido de milho e as sementes de gergelim.
3. Aqueça óleo de gergelim em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite até ficar crocante, 5-8 minutos.
4. Despeje o molho de laranja e cozinhe até engrossar e aquecer, 1-2 minutos.
5. Sirva.

Brócolis

3 xícara(s) - 87 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

- brócolis congelado**
3 xícara (273g)

Para todas as 2 refeições:

- brócolis congelado**
6 xícara (546g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Massa com espinafre e parmesão

974 kcal ● 35g proteína ● 35g gordura ● 118g carboidrato ● 10g fibra



massa seca crua

1/3 lbs (152g)

manteiga

2 colher de sopa (28g)

espinafre fresco

2/3 pacote (280 g) (189g)

queijo parmesão

1/3 xícara (33g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de sopa, moído (3g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

alho, picado

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

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Reserve a massa quando pronta.
2. Na panela em que a massa foi cozida, coloque a manteiga em fogo médio. Quando derreter, adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Adicione a massa, a água e o espinafre; mexa e cozinhe até o espinafre murchar.
4. Misture o parmesão e tempere com sal e pimenta.
5. Sirva.

Salada simples de mussarela e tomate

322 kcal ● 19g proteína ● 23g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



vinagrete balsâmico

4 colher de chá (mL)

manjeriço fresco

4 colher de chá, picado (4g)

mussarela fresca, fatiado

2 2/3 oz (76g)

tomates, fatiado

1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (182g)

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

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de grão-de-bico fácil

467 kcal ● 24g proteína ● 9g gordura ● 50g carboidrato ● 22g fibra



Para uma única refeição:

vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 lata(s) (448g)
cebola, fatiado finamente
1/2 pequeno (35g)
tomates, cortado ao meio
1 xícara de tomates-cereja (149g)
salsa fresca, picado
3 ramos (3g)

Para todas as 2 refeições:

vinagre balsâmico
2 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
2 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
2 lata(s) (896g)
cebola, fatiado finamente
1 pequeno (70g)
tomates, cortado ao meio
2 xícara de tomates-cereja (298g)
salsa fresca, picado
6 ramos (6g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

Arroz pilaf com almôndegas sem carne

744 kcal ● 41g proteína ● 16g gordura ● 98g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

mistura de arroz temperada
1/2 caixa (225 g) (113g)
almôndegas veganas congeladas
6 almôndega(s) (180g)
tomates
6 tomatinhos (102g)
ervilhas-tortas, pontas aparadas
1/4 xícara (21g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de arroz temperada
1 caixa (225 g) (226g)
almôndegas veganas congeladas
12 almôndega(s) (360g)
tomates
12 tomatinhos (204g)
ervilhas-tortas, pontas aparadas
1/2 xícara (43g)

1. Prepare a mistura de arroz conforme as instruções para fogão, mas na metade do tempo de cozimento, misture os tomates e as ervilhas tortas e deixe cozinhar pelo restante do tempo. Reserve.
2. Enquanto isso, prepare as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
3. Sirva a mistura de arroz no prato e cubra com as almôndegas veganas. Sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Espaguete com almôndegas vegetarianas

996 kcal ● 47g proteína ● 16g gordura ● 151g carboidrato ● 16g fibra



molho para macarrão

3/8 pote (680 g) (252g)

massa seca crua

6 oz (171g)

almôndegas veganas congeladas

4 1/2 almôndega(s) (135g)

1. Cozinhe a massa e as 'almôndegas' sem carne conforme indicado nas embalagens.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Salada grega simples de pepino

281 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



iogurte grego desnatado, natural

1/2 xícara (140g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

endro seco (dill)

1 colher de chá (1g)

vinagre de vinho tinto

1 colher de chá (mL)

azeite

1 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

pepino, fatiado em meias-luas

1 pepino (≈21 cm) (301g)

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.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 1/2 dosador - 273 kcal  61g proteína  1g gordura  2g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
2 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(78g)
água
2 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
17 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(543g)
água
17 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.