

Meal Plan - Dieta vegetariana com jejum intermitente de 3000 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 3000 kcal ● 253g proteína (34%) ● 99g gordura (30%) ● 240g carboidrato (32%) ● 35g fibra (5%)

Almoço

1390 kcal, 65g proteína, 116g carboidratos líquidos, 67g gordura



Sanduíche grelhado de pimentão assado e espinafre

2 sanduíche(s)- 714 kcal



Kefir

300 kcal



Pistaches

375 kcal

Jantar

1285 kcal, 115g proteína, 122g carboidratos líquidos, 30g gordura



Asinhas de seitan ao teriyaki

12 oz de seitan- 892 kcal



Arroz branco

1 xícara de arroz cozido- 246 kcal



Brócolis assado

147 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 2 2961 kcal ● 242g proteína (33%) ● 109g gordura (33%) ● 214g carboidrato (29%) ● 38g fibra (5%)

Almoço

1350 kcal, 55g proteína, 90g carboidratos líquidos, 77g gordura



Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

1131 kcal



Nozes

1/3 xícara(s)- 219 kcal

Jantar

1285 kcal, 115g proteína, 122g carboidratos líquidos, 30g gordura



Asinhas de seitan ao teriyaki

12 oz de seitan- 892 kcal



Arroz branco

1 xícara de arroz cozido- 246 kcal



Brócolis assado

147 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 3 3000 kcal ● 195g proteína (26%) ● 136g gordura (41%) ● 182g carboidrato (24%) ● 66g fibra (9%)

Almoço

1350 kcal, 55g proteína, 90g carboidratos líquidos, 77g gordura



Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos
1131 kcal



Nozes
1/3 xícara(s)- 219 kcal

Jantar

1325 kcal, 68g proteína, 89g carboidratos líquidos, 57g gordura



Tortilla chips
235 kcal



Bowl de salada de taco com tempeh
831 kcal



Salada de edamame e beterraba
257 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 4 2976 kcal ● 277g proteína (37%) ● 113g gordura (34%) ● 154g carboidrato (21%) ● 59g fibra (8%)

Almoço

1325 kcal, 85g proteína, 44g carboidratos líquidos, 74g gordura



Crack slaw com tempeh
1054 kcal



Sementes de girassol
271 kcal

Jantar

1325 kcal, 119g proteína, 107g carboidratos líquidos, 38g gordura



Salsicha vegana
3 salsicha(s)- 804 kcal



Lentilhas
521 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 5

2947 kcal ● 241g proteína (33%) ● 57g gordura (17%) ● 316g carboidrato (43%) ● 51g fibra (7%)

Almoço

1295 kcal, 49g proteína, 206g carboidratos líquidos, 18g gordura



Arroz com manteiga e limão
369 kcal



Brócolis
3 1/2 xícara(s)- 102 kcal



Hambúrguer vegetal
3 hambúrguer- 825 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Jantar

1325 kcal, 119g proteína, 107g carboidratos líquidos, 38g gordura



Salsicha vegana
3 salsicha(s)- 804 kcal



Lentilhas
521 kcal

Day 6

3007 kcal ● 190g proteína (25%) ● 37g gordura (11%) ● 415g carboidrato (55%) ● 63g fibra (8%)

Almoço

1295 kcal, 49g proteína, 206g carboidratos líquidos, 18g gordura



Arroz com manteiga e limão
369 kcal



Brócolis
3 1/2 xícara(s)- 102 kcal



Hambúrguer vegetal
3 hambúrguer- 825 kcal

Jantar

1385 kcal, 68g proteína, 206g carboidratos líquidos, 17g gordura



Massa com lentilhas e tomate
1263 kcal



Salada simples de mussarela e tomate
121 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 7

3039 kcal ● 190g proteína (25%) ● 45g gordura (13%) ● 410g carboidrato (54%) ● 58g fibra (8%)

Almoço

1330 kcal, 49g proteína, 201g carboidratos líquidos, 27g gordura



Sanduíche vegano de abacate amassado
1 1/2 sanduíche(s)- 580 kcal



Arroz branco
1 1/2 xícara de arroz cozido- 328 kcal



Sopa de tomate
2 lata(s)- 421 kcal

Jantar

1385 kcal, 68g proteína, 206g carboidratos líquidos, 17g gordura



Massa com lentilhas e tomate
1263 kcal



Salada simples de mussarela e tomate
121 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Lista de Compras



Grãos cerealíferos e massas

- seitan
1 1/2 lbs (680g)
- arroz branco de grão longo
2 1/4 xícara (416g)
- massa seca crua
1/2 lbs (257g)

Gorduras e óleos

- óleo
3 oz (mL)
- azeite
1/4 xícara (mL)
- vinagrete balsâmico
1 1/3 oz (mL)

Outro

- molho teriyaki
3/4 xícara (mL)
- pimentos vermelhos assados
4 oz (113g)
- folhas verdes variadas
1 2/3 embalagem (155 g) (260g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)
5 xícara (450g)
- linguiça vegana
6 salsicha (600g)
- hambúrguer vegetal
6 hambúrguer (426g)
- Fatias tipo deli à base de plantas
7 1/2 fatias (78g)

Bebidas

- água
32 1/4 xícara(s) (mL)
- proteína em pó
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)

Vegetais e produtos vegetais

- brócolis congelado
3 1/4 lbs (1489g)
- espinafre fresco
2 oz (57g)
- cogumelos
3 1/2 xícara, picada (245g)
- edamame congelado, sem casca
3/4 xícara (89g)

Produtos de panificação

- pão
21 fatia(s) (672g)
- pães de hambúrguer
6 pão(s) (306g)

Produtos lácteos e ovos

- queijo de cabra
3 oz (85g)
- kefir aromatizado
2 xícara (mL)
- queijo fatiado
7 fatia (≈20 g cada) (147g)
- manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
- mussarela fresca
2 oz (57g)

Produtos de nozes e sementes

- pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)
- nozes
10 colher de sopa, sem casca (63g)
- miolos de girassol
2 1/2 oz (73g)

Lanches

- chips de tortilla
1 2/3 oz (47g)

Leguminosas e produtos derivados

- tempeh
1 lbs (454g)
- feijão refrito
3/4 xícara (182g)
- lentilhas, cruas
3 xícara (576g)

Sopas, molhos e caldos

- salsa (molho)
1/4 xícara (81g)
- molho picante
2/3 fl oz (mL)
- caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)

- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**
3 beterraba(s) (150g)
- alho**
4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)
- ketchup**
6 colher de sopa (102g)
- tomate triturado enlatado**
2 lata (810g)
- extrato de tomate**
2 colher de sopa (32g)
- cenouras**
2 médio (122g)
- cebola**
1 grande (150g)
- tomates**
3/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (137g)

- sopa de tomate condensada enlatada**
2 lata (298 g) (596g)

Frutas e sucos de frutas

- abacates**
1 1/4 abacate(s) (251g)
- suco de limão**
2 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- sal**
1 colher de chá (7g)
- pimenta-do-reino**
1/4 colher de sopa, moído (2g)
- alho em pó**
1/4 colher de sopa (2g)
- cebola em pó**
1/4 colher de sopa (2g)
- tomilho seco**
2 1/3 colher de sopa, moído (10g)
- tempero para taco**
1 1/2 colher de sopa (13g)
- tempero de limão e pimenta**
1 1/4 colher de chá (3g)
- páprica**
1 colher de chá (2g)
- cominho em pó**
1 colher de chá (2g)
- manjericão fresco**
1 colher de sopa, picado (3g)

Almoço 1

Comer em dia 1

Sanduíche grelhado de pimentão assado e espinafre

2 sanduíche(s) - 714 kcal ● 36g proteína ● 35g gordura ● 56g carboidrato ● 9g fibra



Rende 2 sanduíche(s)

pão

4 fatia(s) (128g)

espinafre fresco

2 oz (57g)

queijo de cabra

3 oz (85g)

óleo

1 colher de chá (mL)

pimentos vermelhos assados, picado

4 oz (113g)

1. Espalhe queijo de cabra uniformemente em uma fatia de pão. Cubra com espinafre e pimentões assados e tempere com um pouco de sal e pimenta.
2. Cubra com a fatia de pão restante e pressione suavemente.
3. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Acrescente o sanduíche e cozinhe até dourar, cerca de 2-3 minutos de cada lado.
4. Corte ao meio e sirva.

Kefir

300 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 49g carboidrato ● 0g fibra



kefir aromatizado

2 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

Pistaches

375 kcal ● 13g proteína ● 28g gordura ● 11g carboidrato ● 6g fibra



pistaches sem casca

1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

1131 kcal ● 50g proteína ● 57g gordura ● 88g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

cogumelos
1 3/4 xícara, picada (123g)
azeite
1 3/4 colher de sopa (mL)
tomilho seco
3 1/2 colher de chá, moído (5g)
pão
7 fatia(s) (224g)
queijo fatiado
3 1/2 fatia (≈20 g cada) (74g)

Para todas as 2 refeições:

cogumelos
3 1/2 xícara, picada (245g)
azeite
1/4 xícara (mL)
tomilho seco
2 1/3 colher de sopa, moído (10g)
pão
14 fatia(s) (448g)
queijo fatiado
7 fatia (≈20 g cada) (147g)

1. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo, os cogumelos, o tomilho e sal e pimenta a gosto. Refogue até dourar.
2. Coloque o queijo em uma fatia de pão e distribua os cogumelos por cima.
3. Feche o sanduíche e volte à frigideira até o queijo derreter e o pão ficar tostado. Sirva.
4. Observação: para fazer em quantidade, prepare todos os cogumelos e armazene em recipiente hermético. Aqueça e monte o sanduíche normalmente quando for consumir.

Nozes

1/3 xícara(s) - 219 kcal ● 5g proteína ● 20g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

nozes
5 colher de sopa, sem casca (31g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
10 colher de sopa, sem casca (63g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

Crack slaw com tempeh

1054 kcal ● 72g proteína ● 53g gordura ● 40g carboidrato ● 33g fibra



mix para salada de repolho (coleslaw)

5 xícara (450g)

molho picante

2 1/2 colher de chá (mL)

miolos de girassol

2 1/2 colher de sopa (30g)

óleo

5 colher de chá (mL)

alho, picado

2 1/2 dente (de alho) (8g)

tempeh, cortado em cubos

10 oz (284g)

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.

Sementes de girassol

271 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



miolos de girassol

1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Arroz com manteiga e limão

369 kcal ● 7g proteína ● 4g gordura ● 75g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

suco de limão
1 colher de sopa (mL)
água
1/2 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
1/2 xícara (93g)
tempo de limão e pimenta
5 pitada (1g)
caldo de legumes
1/2 xícara(s) (mL)
manteiga
1/4 colher de sopa (4g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão
2 colher de sopa (mL)
água
1 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
1 xícara (185g)
tempo de limão e pimenta
1 1/4 colher de chá (3g)
caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)
manteiga
1/2 colher de sopa (7g)

1. Combine todos os ingredientes EXCETO o lemon pepper em uma panela.
2. Leve a ferver, então reduza o fogo.
3. Cubra a panela e deixe cozinhar lentamente por 20 minutos, ou até que o líquido seja absorvido.
4. Polvilhe com lemon pepper antes de servir.

Brócolis

3 1/2 xícara(s) - 102 kcal ● 9g proteína ● 0g gordura ● 7g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

brócolis congelado
3 1/2 xícara (319g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado
7 xícara (637g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Hambúrguer vegetal

3 hambúrguer - 825 kcal ● 33g proteína ● 15g gordura ● 124g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

pães de hambúrguer
3 pão(s) (153g)
ketchup
3 colher de sopa (51g)
folhas verdes variadas
3 oz (85g)
hambúrguer vegetal
3 hambúrguer (213g)

Para todas as 2 refeições:

pães de hambúrguer
6 pão(s) (306g)
ketchup
6 colher de sopa (102g)
folhas verdes variadas
6 oz (170g)
hambúrguer vegetal
6 hambúrguer (426g)

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

Almoço 5

Comer em dia 7

Sanduíche vegano de abacate amassado

1 1/2 sanduíche(s) - 580 kcal ● 34g proteína ● 23g gordura ● 44g carboidrato ● 15g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

Fatias tipo deli à base de plantas
7 1/2 fatias (78g)
pão
3 fatia(s) (96g)
molho picante
1/2 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
3/4 xícara (23g)
abacates, descascado e sem sementes
1/2 abacate(s) (101g)

1. Usando o cabo de um garfo, amasse o abacate sobre a fatia inferior do pão. Coloque as fatias deli e as folhas verdes por cima. Regue com molho picante, cubra com a outra fatia de pão e sirva.

Arroz branco

1 1/2 xícara de arroz cozido - 328 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 73g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 1/2 xícara de arroz cozido

água

1 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

1/2 xícara (93g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Sopa de tomate

2 lata(s) - 421 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 84g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 lata(s)

sopa de tomate condensada enlatada

2 lata (298 g) (596g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Asinhas de seitan ao teriyaki

12 oz de seitan - 892 kcal ● 97g proteína ● 30g gordura ● 57g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

seitan
3/4 lbs (340g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
molho teriyaki
6 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

seitan
1 1/2 lbs (680g)
óleo
3 colher de sopa (mL)
molho teriyaki
3/4 xícara (mL)

1. Corte o seitan em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
3. Adicione o seitan e cozinhe por alguns minutos de cada lado até as bordas dourarem e ficarem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.

Arroz branco

1 xícara de arroz cozido - 246 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 55g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

água
3/4 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
6 colher de sopa (69g)

Para todas as 2 refeições:

água
1 1/2 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
3/4 xícara (139g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Brócolis assado

147 kcal ● 13g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

brócolis congelado
1 1/2 embalagem (426g)
sal
3 pitada (2g)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
alho em pó
3 pitada (1g)
cebola em pó
3 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado
3 embalagem (852g)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
cebola em pó
1/4 colher de sopa (2g)

1. Pré-aqueça o forno a 375°F.
2. Distribua o brócolis congelado em uma assadeira levemente untada e tempere com sal, pimenta, alho em pó e cebola em pó.
3. Asse por 20 minutos e então vire o brócolis. Continue assando até que o brócolis esteja levemente crocante e chamuscado, por mais aproximadamente 20 minutos.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3

Tortilla chips

235 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra

chips de tortilla
1 2/3 oz (47g)

1. A receita não possui
instruções.



Bowl de salada de taco com tempeh

831 kcal ● 51g proteína ● 36g gordura ● 41g carboidrato ● 34g fibra



tempeh
6 oz (170g)
tempero para taco
1 1/2 colher de sopa (13g)
folhas verdes variadas
3/4 xícara (23g)
salsa (molho)
1/4 xícara (81g)
feijão refrito
3/4 xícara (182g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
abacates, em cubos
3/4 abacate(s) (151g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Esfarele o tempeh na frigideira e frite por alguns minutos até começar a dourar. Misture o tempero de taco com um pouco de água e mexa até o tempeh ficar coberto. Cozinhe por mais um ou dois minutos e reserve.
2. Aqueça os feijões refritos no micro-ondas ou em uma panela separada; reserve.
3. Coloque as folhas mistas, o tempeh, os feijões refritos, o abacate e a salsa em uma tigela e sirva.
4. Observação de preparo: Guarde a mistura de tempeh e os feijões refritos em um recipiente hermético na geladeira. Quando estiver pronto para servir, reaqueça o tempeh e os feijões e monte o restante da salada.

Salada de edamame e beterraba

257 kcal ● 14g proteína ● 11g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
vinagrete balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
edamame congelado, sem casca
3/4 xícara (89g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
3 beterraba(s) (150g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Salsicha vegana

3 salsicha(s) - 804 kcal ● 84g proteína ● 36g gordura ● 32g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

linguiça vegana
3 salsicha (300g)

Para todas as 2 refeições:

linguiça vegana
6 salsicha (600g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Lentilhas

521 kcal ● 35g proteína ● 2g gordura ● 76g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

água
6 xícara(s) (mL)
sal
3 pitada (2g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1 1/2 xícara (288g)

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.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Massa com lentilhas e tomate

1263 kcal ● 61g proteína ● 9g gordura ● 203g carboidrato ● 31g fibra



Para uma única refeição:

massa seca crua
1/4 lbs (128g)
lentilhas, cruas
3/4 xícara (144g)
tomate triturado enlatado
1 lata (405g)
água
7/8 xícara(s) (mL)
páprica
4 pitada (1g)
cominho em pó
4 pitada (1g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
extrato de tomate
1 colher de sopa (16g)
cenouras, picado
1 médio (61g)
alho, picado fino
1 dente(s) (de alho) (3g)
cebola, cortado em cubos
1/2 grande (75g)

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua
1/2 lbs (257g)
lentilhas, cruas
1 1/2 xícara (288g)
tomate triturado enlatado
2 lata (810g)
água
1 3/4 xícara(s) (mL)
páprica
1 colher de chá (2g)
cominho em pó
1 colher de chá (2g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
extrato de tomate
2 colher de sopa (32g)
cenouras, picado
2 médio (122g)
alho, picado fino
2 dente(s) (de alho) (6g)
cebola, cortado em cubos
1 grande (150g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione as cebolas, o alho e as cenouras. Refogue por cerca de 10 minutos ou até que os vegetais amoleçam.
2. Misture o cominho e a páprica e toste por cerca de 1 minuto, até ficarem aromáticos.
3. Junte a pasta de tomate, os tomates esmagados, a água e as lentilhas.
4. Leve para ferver, tampe e cozinhe por cerca de 30-35 minutos até as lentilhas ficarem macias. Acrescente mais água se necessário.
5. Enquanto isso, cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem e reserve.
6. Misture a massa com o molho e sirva.

Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

vinagrete balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
manjericão fresco
1/2 colher de sopa, picado (1g)
mussarela fresca, fatiado
1 oz (28g)
tomates, fatiado
3/8 grande inteiro (7,6 cm diâ.)
(68g)

Para todas as 2 refeições:

vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
manjericão fresco
1 colher de sopa, picado (3g)
mussarela fresca, fatiado
2 oz (57g)
tomates, fatiado
3/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.)
(137g)

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

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 dosador - 327 kcal ● 73g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
água
3 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
água
21 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.