

# Meal Plan - Dieta vegetariana para jejum intermitente de 3200 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** 3180 kcal ● 204g proteína (26%) ● 157g gordura (45%) ● 191g carboidrato (24%) ● 47g fibra (6%)

## Almoço

1475 kcal, 77g proteína, 81g carboidratos líquidos, 86g gordura



**Amendoins torrados**  
1/4 xícara(s)- 230 kcal



**Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos**  
970 kcal



**Ovos cozidos**  
4 ovo(s)- 277 kcal

## Jantar

1375 kcal, 54g proteína, 107g carboidratos líquidos, 70g gordura



**Salada de lentilha com couve**  
1266 kcal



**Amêndoas torradas**  
1/8 xícara(s)- 111 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

**Day 2** 3179 kcal ● 211g proteína (27%) ● 115g gordura (33%) ● 274g carboidrato (34%) ● 51g fibra (6%)

## Almoço

1475 kcal, 77g proteína, 81g carboidratos líquidos, 86g gordura



**Amendoins torrados**  
1/4 xícara(s)- 230 kcal



**Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos**  
970 kcal



**Ovos cozidos**  
4 ovo(s)- 277 kcal

## Jantar

1375 kcal, 62g proteína, 190g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Pão naan**  
2 unidade(s)- 524 kcal



**Sopa de lentilha e legumes**  
647 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
203 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

**Day 3** 3155 kcal ● 222g proteína (28%) ● 127g gordura (36%) ● 228g carboidrato (29%) ● 52g fibra (7%)

### Almoço

1405 kcal, 65g proteína, 123g carboidratos líquidos, 65g gordura



**Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre**  
1 1/2 sanduíche(s)- 820 kcal



**Amêndoas torradas**  
1/4 xícara(s)- 222 kcal



**Iogurte com baixo teor de gordura**  
2 pote(s)- 362 kcal

### Jantar

1425 kcal, 84g proteína, 102g carboidratos líquidos, 61g gordura



**Sementes de girassol**  
481 kcal



**Sopa de grão-de-bico com couve**  
682 kcal



**Copo de cottage com frutas**  
2 pote- 261 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

**Day 4** 3217 kcal ● 225g proteína (28%) ● 102g gordura (29%) ● 283g carboidrato (35%) ● 67g fibra (8%)

### Almoço

1465 kcal, 68g proteína, 178g carboidratos líquidos, 40g gordura



**Goulash de feijão e tofu**  
874 kcal



**Pão naan**  
2 unidade(s)- 524 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
68 kcal

### Jantar

1425 kcal, 84g proteína, 102g carboidratos líquidos, 61g gordura



**Sementes de girassol**  
481 kcal



**Sopa de grão-de-bico com couve**  
682 kcal



**Copo de cottage com frutas**  
2 pote- 261 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

**Day 5** 3201 kcal ● 274g proteína (34%) ● 82g gordura (23%) ● 305g carboidrato (38%) ● 37g fibra (5%)

## Almoço

1465 kcal, 68g proteína, 178g carboidratos líquidos, 40g gordura



### Goulash de feijão e tofu

874 kcal



### Pão naan

2 unidade(s)- 524 kcal



### Salada simples de folhas mistas

68 kcal

## Jantar

1410 kcal, 133g proteína, 124g carboidratos líquidos, 40g gordura



### Asinhas de seitan ao teriyaki

16 oz de seitan- 1189 kcal



### Arroz branco

1 xícara de arroz cozido- 218 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



### Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

**Day 6** 3247 kcal ● 255g proteína (31%) ● 94g gordura (26%) ● 265g carboidrato (33%) ● 81g fibra (10%)

## Almoço

1480 kcal, 55g proteína, 138g carboidratos líquidos, 54g gordura



### Cassoulet de feijão branco

962 kcal



### Salada simples de couve e abacate

518 kcal

## Jantar

1440 kcal, 127g proteína, 124g carboidratos líquidos, 38g gordura



### Lentilhas

636 kcal



### Salsicha vegana

3 salsicha(s)- 804 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



### Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

**Day 7** 3247 kcal ● 255g proteína (31%) ● 94g gordura (26%) ● 265g carboidrato (33%) ● 81g fibra (10%)

## Almoço

1480 kcal, 55g proteína, 138g carboidratos líquidos, 54g gordura



### Cassoulet de feijão branco

962 kcal



### Salada simples de couve e abacate

518 kcal

## Jantar

1440 kcal, 127g proteína, 124g carboidratos líquidos, 38g gordura



### Lentilhas

636 kcal



### Salsicha vegana

3 salsicha(s)- 804 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



### Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

# Lista de Compras



## Bebidas

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

## Leguminosas e produtos derivados

- lenticinhas, cruas  
3 1/4 xícara (620g)
- amendoim torrado  
1/2 xícara (73g)
- grão-de-bico, enlatado  
2 1/2 lata(s) (1120g)
- feijão branco, enlatado  
4 1/2 lata(s) (1976g)
- tofu firme  
14 oz (397g)

## Frutas e sucos de frutas

- suco de limão  
3 1/4 colher de sopa (mL)
- abacates  
2 1/4 abacate(s) (452g)
- limão  
2 1/4 pequeno (131g)

## Produtos de nozes e sementes

- amêndoas  
2 2/3 oz (76g)
- miolos de girassol  
1/3 lbs (151g)

## Gorduras e óleos

- óleo  
1/3 lbs (mL)
- azeite  
1 2/3 oz (mL)
- molho para salada  
1/2 xícara (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- folhas de couve  
29 oz (824g)
- alho  
16 1/2 dente(s) (de alho) (49g)

## Especiarias e ervas

- flocos de pimenta vermelha  
1/2 colher de sopa (3g)
- cominho em pó  
1/2 colher de sopa (3g)
- tomilho seco  
2 colher de sopa, moído (8g)
- páprica  
2 colher de sopa (14g)
- tomilho fresco  
1 colher de chá (1g)
- sal  
1/2 colher de chá (3g)

## Produtos de panificação

- pão  
17 oz (480g)
- pão naan  
6 pedaço(s) (540g)

## Produtos lácteos e ovos

- queijo fatiado  
6 fatia (~20 g cada) (126g)
- ovos  
8 grande (400g)
- queijo provolone  
3 fatia(s) (84g)
- iogurte saborizado com baixo teor de gordura  
2 recipiente (170 g) (340g)

## Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes  
13 1/2 xícara(s) (mL)
- molho pesto  
1 1/2 colher de sopa (24g)

## Outro

- levedura nutricional  
3 1/2 colher de chá (4g)
- folhas verdes variadas  
7 1/2 xícara (225g)
- Queijo cottage e copo de frutas  
4 recipiente (680g)
- molho teriyaki  
1/2 xícara (mL)
- linguiça vegana  
6 salsicha (600g)

- cogumelos**  
3 xícara, picada (210g)
  - mistura de legumes congelados**  
1 3/4 xícara (236g)
  - tomates secos ao sol**  
1 1/2 oz (43g)
  - espinafre fresco**  
3/8 xícara(s) (11g)
  - cebola**  
4 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (495g)
  - aipo cru**  
2 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (100g)
  - cenouras**  
5 grande (360g)
- 
- Grãos cerealíferos e massas**
  - seitan**  
1 lbs (454g)
  - arroz branco de grão longo**  
1/3 xícara (62g)

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**  
4 colher de sopa (37g)

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**  
1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

### Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

970 kcal ● 43g proteína ● 49g gordura ● 75g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

**cogumelos**  
1 1/2 xícara, picada (105g)  
**azeite**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**tomilho seco**  
1 colher de sopa, moído (4g)  
**pão**  
6 fatia(s) (192g)  
**queijo fatiado**  
3 fatia (~20 g cada) (63g)

Para todas as 2 refeições:

**cogumelos**  
3 xícara, picada (210g)  
**azeite**  
3 colher de sopa (mL)  
**tomilho seco**  
2 colher de sopa, moído (8g)  
**pão**  
12 fatia(s) (384g)  
**queijo fatiado**  
6 fatia (~20 g cada) (126g)

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.

### Ovos cozidos

4 ovo(s) - 277 kcal ● 25g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**

4 grande (200g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**

8 grande (400g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

---

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 3

### Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre

1 1/2 sanduíche(s) - 820 kcal ● 41g proteína ● 42g gordura ● 57g carboidrato ● 12g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

**pão**

3 fatia (96g)

**molho pesto**

1 1/2 colher de sopa (24g)

**tomates secos ao sol**

1 1/2 oz (43g)

**espinafre fresco**

3/8 xícara(s) (11g)

**azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

**queijo provolone**

3 fatia(s) (84g)

1. Divida o azeite pela parte externa de cada fatia de pão.

2. Em uma fatia, espalhe o pesto, depois coloque uma fatia de queijo, coberta pelos tomates e o espinafre. Coloque a segunda fatia de queijo por cima e feche o sanduíche.

3. Cozinhe os sanduíches em uma frigideira em fogo médio, cerca de 2-4 minutos de cada lado. Sirva quente.

---

### Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

**amêndoas**

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

## Iogurte com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 362 kcal ● 17g proteína ● 5g gordura ● 63g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 pote(s)

**iogurte saborizado com baixo teor de gordura**

2 recipiente (170 g) (340g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Goulash de feijão e tofu

874 kcal ● 50g proteína ● 25g gordura ● 87g carboidrato ● 26g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

**páprica**

1 colher de sopa (7g)

**tomilho fresco**

4 pitada (0g)

**feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado**

1 lata(s) (439g)

**cebola, cortado em cubos**

1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)

**alho, picado fino**

1 dente (de alho) (3g)

**tofu firme, escorrido e cortado em cubos**

1/2 lbs (198g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**

2 colher de sopa (mL)

**páprica**

2 colher de sopa (14g)

**tomilho fresco**

1 colher de chá (1g)

**feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado**

2 lata(s) (878g)

**cebola, cortado em cubos**

2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)

**alho, picado fino**

2 dente (de alho) (6g)

**tofu firme, escorrido e cortado em cubos**

14 oz (397g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite por cerca de 5 minutos até dourar.
2. Adicione a cebola e o alho e cozinhe por cerca de 8 minutos. Acrescente páprica, tomilho, um splash de água e um pouco de sal/pimenta a gosto. Mexa.
3. Adicione os feijões e cozinhe por mais 5 minutos aproximadamente, mexendo frequentemente, até os feijões aquecerem. Sirva.

## Pão naan

2 unidade(s) - 524 kcal ● 17g proteína ● 10g gordura ● 87g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**pão naan**  
2 pedaço(s) (180g)

Para todas as 2 refeições:

**pão naan**  
4 pedaço(s) (360g)

1. A receita não possui instruções.

## Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
1 1/2 xícara (45g)  
**molho para salada**  
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
3 xícara (90g)  
**molho para salada**  
3 colher de sopa (mL)

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

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Cassoulet de feijão branco

962 kcal ● 44g proteína ● 20g gordura ● 117g carboidrato ● 35g fibra



Para uma única refeição:

**caldo de legumes**  
5/8 xícara(s) (mL)  
**óleo**  
1 1/4 colher de sopa (mL)  
**aipo cru, fatiado finamente**  
1 1/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (50g)  
**cenouras, descascado e fatiado**  
2 1/2 grande (180g)  
**cebola, cortado em cubos**  
1 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (138g)  
**alho, picado**  
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)  
**feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1 1/4 lata(s) (549g)

Para todas as 2 refeições:

**caldo de legumes**  
1 1/4 xícara(s) (mL)  
**óleo**  
2 1/2 colher de sopa (mL)  
**aipo cru, fatiado finamente**  
2 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (100g)  
**cenouras, descascado e fatiado**  
5 grande (360g)  
**cebola, cortado em cubos**  
2 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (275g)  
**alho, picado**  
5 dente(s) (de alho) (15g)  
**feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado**  
2 1/2 lata(s) (1098g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

### Salada simples de couve e abacate

518 kcal ● 11g proteína ● 34g gordura ● 21g carboidrato ● 20g fibra



Para uma única refeição:

**folhas de couve, picado**  
1 maço (191g)  
**abacates, picado**  
1 abacate(s) (226g)  
**limão, espremido**  
1 pequeno (65g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas de couve, picado**  
2 1/4 maço (383g)  
**abacates, picado**  
2 1/4 abacate(s) (452g)  
**limão, espremido**  
2 1/4 pequeno (131g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Salada de lentilha com couve

1266 kcal ● 50g proteína ● 61g gordura ● 105g carboidrato ● 24g fibra



#### **lentilhas, cruas**

13 colher de sopa (156g)

#### **suco de limão**

3 1/4 colher de sopa (mL)

#### **amêndoas**

3 1/4 colher de sopa, em tiras finas  
(22g)

#### **óleo**

3 1/4 colher de sopa (mL)

#### **folhas de couve**

5 xícara, picada (195g)

#### **flocos de pimenta vermelha**

1/2 colher de sopa (3g)

#### **água**

3 1/4 xícara(s) (mL)

#### **cominho em pó**

1/2 colher de sopa (3g)

#### **alho, cortado em cubos**

3 1/4 dente(s) (de alho) (10g)

1. Leve a água para ferver e adicione as lentilhas. Cozinhe por 20–25 minutos, verificando ocasionalmente.
2. Enquanto isso, em uma pequena frigideira, adicione óleo, alho, amêndoas, cominho e pimenta vermelha. Refogue por alguns minutos até o alho ficar perfumado e as amêndoas torradas. Retire e reserve.
3. Escorra as lentilhas e coloque-as em uma tigela com a couve, a mistura de amêndoas e o suco de limão. Misture e sirva.

### Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1/8 xícara(s)

#### **amêndoas**

2 colher de sopa, inteira (18g)

1. A receita não possui instruções.



## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

### Pão naan

2 unidade(s) - 524 kcal ● 17g proteína ● 10g gordura ● 87g carboidrato ● 4g fibra

Rende 2 unidade(s)

pão naan  
2 pedaço(s) (180g)



1. A receita não possui instruções.

### Sopa de lentilha e legumes

647 kcal ● 41g proteína ● 3g gordura ● 91g carboidrato ● 23g fibra



**lentilhas, cruas**  
9 1/3 colher de sopa (112g)  
**caldo de legumes**  
2 1/3 xícara(s) (mL)  
**folhas de couve**  
56 colher de chá, picada (47g)  
**levedura nutricional**  
3 1/2 colher de chá (4g)  
**alho**  
1 1/6 dente(s) (de alho) (3g)  
**mistura de legumes congelados**  
1 3/4 xícara (236g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela grande e leve à fervura.\r\nDeixe cozinhar por 15–20 minutos até que as lentilhas estejam macias.\r\nTempere com sal e pimenta a gosto.  
Sirva.

### Salada simples de folhas mistas

203 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



**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 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Sementes de girassol

481 kcal ● 23g proteína ● 38g gordura ● 6g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**  
2 2/3 oz (76g)

Para todas as 2 refeições:

**miolos de girassol**  
1/3 lbs (151g)

1. A receita não possui instruções.

### Sopa de grão-de-bico com couve

682 kcal ● 34g proteína ● 18g gordura ● 70g carboidrato ● 27g fibra



Para uma única refeição:

**caldo de legumes**  
5 xícara(s) (mL)  
**óleo**  
1 1/4 colher de chá (mL)  
**folhas de couve, picado**  
2 1/2 xícara, picada (100g)  
**alho, picado fino**  
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido**  
1 1/4 lata(s) (560g)

Para todas as 2 refeições:

**caldo de legumes**  
10 xícara(s) (mL)  
**óleo**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**folhas de couve, picado**  
5 xícara, picada (200g)  
**alho, picado fino**  
5 dente(s) (de alho) (15g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido**  
2 1/2 lata(s) (1120g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

### Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**Queijo cottage e copo de frutas**  
2 recipiente (340g)

Para todas as 2 refeições:

**Queijo cottage e copo de frutas**  
4 recipiente (680g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

---

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

---

### Asinhas de seitan ao teriyaki

16 oz de seitan - 1189 kcal ● 129g proteína ● 40g gordura ● 76g carboidrato ● 3g fibra



Rende 16 oz de seitan

**seitan**  
1 lbs (454g)  
**óleo**  
2 colher de sopa (mL)  
**molho teriyaki**  
1/2 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 - 218 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 49g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 xícara de arroz cozido

água

2/3 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)

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.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Lentilhas

636 kcal ● 43g proteína ● 2g gordura ● 93g carboidrato ● 19g fibra



Para uma única refeição:

água

3 2/3 xícara(s) (mL)

sal

2 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

1 xícara (176g)

Para todas as 2 refeições:

água

7 1/3 xícara(s) (mL)

sal

1/2 colher de chá (3g)

lentilhas, cruas, enxaguado

2 xícara (352g)

- 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.

### 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.

---

## 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.
-