

# Meal Plan - Dieta vegetariana de jejum intermitente de 3400 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** 3411 kcal ● 213g proteína (25%) ● 92g gordura (24%) ● 348g carboidrato (41%) ● 84g fibra (10%)

## Almoço

1505 kcal, 71g proteína, 142g carboidratos líquidos, 59g gordura



### Amêndoas torradas

1/2 xícara(s)- 443 kcal



### Iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal



### Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante

752 kcal

## Jantar

1580 kcal, 70g proteína, 203g carboidratos líquidos, 32g gordura



### Cassoulet de feijão branco

1347 kcal



### Pão de jantar

3 pão(s)- 231 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



### Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

**Day 2** 3431 kcal ● 220g proteína (26%) ● 156g gordura (41%) ● 230g carboidrato (27%) ● 56g fibra (6%)

## Almoço

1580 kcal, 64g proteína, 111g carboidratos líquidos, 93g gordura



### Amendoins torrados

3/8 xícara(s)- 383 kcal



### Iogurte com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 362 kcal



### Sanduíche de queijo grelhado com pesto

1 1/2 sanduíche(s)- 836 kcal

## Jantar

1525 kcal, 83g proteína, 116g carboidratos líquidos, 62g gordura



### Amêndoas torradas

1/2 xícara(s)- 443 kcal



### Sopa de grão-de-bico com couve

818 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 3

3424 kcal ● 215g proteína (25%) ● 89g gordura (23%) ● 379g carboidrato (44%) ● 63g fibra (7%)

### Almoço

1575 kcal, 59g proteína, 259g carboidratos líquidos, 25g gordura



#### Massa com molho pronto

1276 kcal



#### Leite

2 xícara(s)- 298 kcal

### Jantar

1525 kcal, 83g proteína, 116g carboidratos líquidos, 62g gordura



#### Amêndoas torradas

1/2 xícara(s)- 443 kcal



#### Sopa de grão-de-bico com couve

818 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

3436 kcal ● 214g proteína (25%) ● 184g gordura (48%) ● 188g carboidrato (22%) ● 44g fibra (5%)

### Almoço

1575 kcal, 68g proteína, 149g carboidratos líquidos, 69g gordura



#### Salada simples de couve e abacate

230 kcal



#### Arroz branco

1 1/2 xícara de arroz cozido- 328 kcal



#### Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

2 1/2 sanduíche(s)- 1019 kcal

### Jantar

1530 kcal, 73g proteína, 36g carboidratos líquidos, 113g gordura



#### Tigela asiática low carb com tofu

1375 kcal



#### Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s)- 156 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

**Day 5** 3402 kcal ● 224g proteína (26%) ● 135g gordura (36%) ● 270g carboidrato (32%) ● 53g fibra (6%)

## Almoço

1575 kcal, 68g proteína, 149g carboidratos líquidos, 69g gordura



### Salada simples de couve e abacate

230 kcal



### Arroz branco

1 1/2 xícara de arroz cozido- 328 kcal



### Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

2 1/2 sanduíche(s)- 1019 kcal

## Jantar

1500 kcal, 84g proteína, 118g carboidratos líquidos, 64g gordura



### Goulash de feijão e tofu

874 kcal



### Leite

1 3/4 xícara(s)- 261 kcal



### Salada simples de mussarela e tomate

363 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



### Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

## Day 6

3359 kcal ● 240g proteína (29%) ● 161g gordura (43%) ● 194g carboidrato (23%) ● 44g fibra (5%)

## Almoço

1535 kcal, 83g proteína, 74g carboidratos líquidos, 95g gordura



### Amendoins torrados

1/2 xícara(s)- 460 kcal



### Sanduíche de salada de ovos

1 1/2 sanduíche(s)- 813 kcal



### Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal

## Jantar

1500 kcal, 84g proteína, 118g carboidratos líquidos, 64g gordura



### Goulash de feijão e tofu

874 kcal



### Leite

1 3/4 xícara(s)- 261 kcal



### Salada simples de mussarela e tomate

363 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



### Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

## Day 7

3388 kcal ● 227g proteína (27%) ● 139g gordura (37%) ● 259g carboidrato (31%) ● 49g fibra (6%)

### Almoço

1535 kcal, 83g proteína, 74g carboidratos líquidos, 95g gordura



#### Amendoins torrados

1/2 xícara(s)- 460 kcal



#### Sanduíche de salada de ovos

1 1/2 sanduíche(s)- 813 kcal



#### Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal

### Jantar

1525 kcal, 71g proteína, 182g carboidratos líquidos, 42g gordura



#### Leite

2 1/3 xícara(s)- 348 kcal



#### Salada simples com tomates e cenouras

294 kcal



#### Espaguete com almôndegas vegetarianas

885 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  
23 xícara(s) (mL)

## Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes  
13 xícara(s) (mL)
- molho pesto  
1 1/2 colher de sopa (24g)
- molho para macarrão  
1 pote (680 g) (644g)

## Gorduras e óleos

- óleo  
5 oz (mL)
- vinagrete balsâmico  
3 colher de sopa (mL)
- maionese  
6 colher de sopa (mL)
- molho para salada  
2 1/4 colher de sopa (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- aipo cru  
1 3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento)  
(70g)
- cenouras  
5 médio (298g)
- cebola  
4 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (523g)
- alho  
15 dente(s) (de alho) (45g)
- salsa fresca  
1/4 xícara, picado (13g)
- folhas de couve  
14 1/2 oz (410g)
- tomates  
5 médio inteiro (6 cm diâ.) (639g)
- brócolis  
1 3/4 xícara, picado (159g)
- gengibre fresco  
3 1/2 colher de chá (7g)
- cogumelos  
1/2 lbs (213g)
- alface romana (romaine)  
1 1/2 corações (750g)

## Produtos lácteos e ovos

- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- iogurte grego desnatado, natural  
3 1/3 colher de sopa (58g)
- iogurte saborizado com baixo teor de gordura  
2 recipiente (170 g) (340g)
- queijo  
13 oz (367g)
- manteiga  
1 1/2 colher de sopa (21g)
- leite integral  
8 xícara(s) (mL)
- mussarela fresca  
6 oz (170g)
- ovos  
9 médio (396g)

## Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo  
1 1/2 xícara (262g)
- massa seca crua  
15 1/3 oz (437g)

## Outro

- molho de pimenta sriracha  
1/2 colher de sopa (8g)
- Queijo cottage e copo de frutas  
8 recipiente (1360g)
- couve-flor ralada congelada  
2 1/2 xícara, preparada (446g)
- folhas verdes variadas  
2 1/2 xícara (75g)
- almôndegas veganas congeladas  
4 almôndega(s) (120g)

## Frutas e sucos de frutas

- abacates  
1 abacate(s) (201g)
- limão  
1 pequeno (58g)

## Especiarias e ervas

- alecrim seco  
1 1/4 colher de chá (2g)

## **Leguminosas e produtos derivados**

- feijão branco, enlatado**  
3 3/4 lata(s) (1646g)
- grão-de-bico, enlatado**  
4 lata(s) (1717g)
- amendoim torrado**  
1 1/2 xícara (207g)
- molho de soja (tamari)**  
1/2 xícara (mL)
- tofu firme**  
2 lbs (893g)

- páprica**  
1/2 oz (15g)
- tomilho fresco**  
1 colher de chá (1g)
- manjericão fresco**  
3 colher de sopa, picado (8g)
- sal**  
3 pitada (1g)
- pimenta-do-reino**  
3 pitada (0g)
- mostarda amarela**  
1/4 colher de sopa ou 1 sachê (4g)

## **Produtos de panificação**

- Pão**  
3 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (84g)
- pão**  
1 1/3 lbs (608g)

## **Produtos de nozes e sementes**

- amêndoas**  
1 1/2 xícara, inteira (215g)
  - sementes de gergelim**  
3 1/2 colher de chá (11g)
  - castanhas de caju torradas**  
3 colher de sopa (26g)
-

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 443 kcal ● 15g proteína ● 36g gordura ● 6g carboidrato ● 9g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

**amêndoas**

1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

### iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 310 kcal ● 25g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra

Rende 2 pote(s)

**iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**

2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

1. A receita não possui instruções.



### Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante

752 kcal ● 31g proteína ● 16g gordura ● 103g carboidrato ● 19g fibra



**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
6 2/3 colher de sopa (77g)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
1/4 xícara (58g)  
**molho de pimenta sriracha**  
1/2 colher de sopa (8g)  
**cebola, cortado em cubos**  
5/6 pequeno (58g)  
**grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido**  
5/6 lata(s) (373g)  
**salsa fresca, picado**  
1/4 xícara, picado (13g)

1. Cozinhe o arroz conforme a embalagem e reserve.
2. Misture iogurte grego, sriracha e um pouco de sal em uma tigela pequena até incorporar. Reserve.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe por 5-10 minutos até amolecer.
4. Adicione o grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta e cozinhe por 7-10 minutos até dourar.
5. Desligue o fogo e misture a salsa.
6. Sirva a mistura de grão-de-bico sobre o arroz e regue com o molho picante por cima.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

### Amendoins torrados

3/8 xícara(s) - 383 kcal ● 15g proteína ● 31g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra

Rende 3/8 xícara(s)

**amendoim torrado**  
6 2/3 colher de sopa (61g)



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.

### Sanduíche de queijo grelhado com pesto

1 1/2 sanduíche(s) - 836 kcal ● 33g proteína ● 57g gordura ● 40g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

**pão**

3 fatia (96g)

**molho pesto**

1 1/2 colher de sopa (24g)

**queijo**

3 fatia(s), fina/pequena (84g)

**tomates**

3 fatia(s), fina/pequena (45g)

**manteiga, amolecido**

1 1/2 colher de sopa (21g)

1. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão e coloque-a, com o lado amanteigado voltado para baixo, em uma frigideira antiaderente em fogo médio.
2. Espalhe metade do molho pesto no lado superior da fatia de pão que está na frigideira e coloque as fatias de queijo, as fatias de tomate sobre o pesto.
3. Espalhe o pesto restante em um lado da segunda fatia de pão e coloque essa fatia com o lado do pesto voltado para baixo sobre o sanduíche. Passe manteiga no lado de cima do sanduíche.
4. Frite o sanduíche suavemente, virando uma vez, até que ambos os lados do pão estejam dourados e o queijo tenha derretido, cerca de 5 minutos por lado.

---

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 3

---

### Massa com molho pronto

1276 kcal ● 44g proteína ● 9g gordura ● 236g carboidrato ● 19g fibra



**massa seca crua**

10 oz (285g)

**molho para macarrão**

5/8 pote (680 g) (420g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

---

### 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.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Salada simples de couve e abacate

230 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 9g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**folhas de couve, picado**  
1/2 maço (85g)  
**abacates, picado**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**limão, espremido**  
1/2 pequeno (29g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas de couve, picado**  
1 maço (170g)  
**abacates, picado**  
1 abacate(s) (201g)  
**limão, espremido**  
1 pequeno (58g)

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.

### Arroz branco

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



Para uma única refeição:

**água**  
1 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
1/2 xícara (93g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
2 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
1 xícara (185g)

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.

### Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

2 1/2 sanduíche(s) - 1019 kcal ● 57g proteína ● 53g gordura ● 67g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
5 fatia(s) (160g)  
**queijo**  
1 1/4 xícara, ralado (141g)  
**cogumelos**  
1/4 lbs (106g)  
**alecrim seco**  
5 pitada (1g)  
**folhas verdes variadas**  
1 1/4 xícara (38g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
10 fatia(s) (320g)  
**queijo**  
2 1/2 xícara, ralado (283g)  
**cogumelos**  
1/2 lbs (213g)  
**alecrim seco**  
1 1/4 colher de chá (2g)  
**folhas verdes variadas**  
2 1/2 xícara (75g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio.\r\nCubra a fatia de baixo do pão com metade do queijo, depois adicione o alecrim, os cogumelos, as folhas e o queijo restante. Tempere com uma pitada de sal/pimenta e finalize com a fatia de pão de cima.\r\nTransfira o sanduíche para a frigideira e cozinhe cerca de 4-5 minutos de cada lado até o pão ficar tostado e o queijo derretido. Sirva.

---

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Amendoins torrados

1/2 xícara(s) - 460 kcal ● 18g proteína ● 37g gordura ● 9g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**  
1 xícara (146g)

1. A receita não possui instruções.

---

### Sanduíche de salada de ovos

1 1/2 sanduíche(s) - 813 kcal ● 38g proteína ● 53g gordura ● 39g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
4 1/2 médio (198g)  
**maionese**  
3 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)  
**pão**  
3 fatia (96g)  
**páprica**  
1 1/2 pitada (1g)  
**cebola, picado**  
3/8 pequeno (26g)  
**mostarda amarela**  
3 pitada ou 1 sachê (2g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
9 médio (396g)  
**maionese**  
6 colher de sopa (mL)  
**sal**  
3 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
3 pitada (0g)  
**pão**  
6 fatia (192g)  
**páprica**  
3 pitada (2g)  
**cebola, picado**  
3/4 pequeno (53g)  
**mostarda amarela**  
1/4 colher de sopa ou 1 sachê (4g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra-os com água.
2. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8 minutos.
3. Retire a panela do fogo e mergulhe os ovos em água fria. Deixe-os na água fria até esfriarem (~5 min).
4. Descasque os ovos e amasse-os junto com os demais ingredientes, exceto o pão. Se preferir, você pode picar os ovos (em vez de amassá-los) antes de misturar.
5. Espalhe a mistura em uma fatia de pão e cubra com a outra.

## 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 1 ↗

Comer em dia 1

### Cassoulet de feijão branco

1347 kcal ● 62g proteína ● 28g gordura ● 164g carboidrato ● 49g fibra



#### caldo de legumes

7/8 xícara(s) (mL)

#### óleo

1 3/4 colher de sopa (mL)

#### aipo cru, fatiado finamente

1 3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (70g)

#### cenouras, descascado e fatiado

3 1/2 grande (252g)

#### cebola, cortado em cubos

1 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (193g)

#### alho, picado

3 1/2 dente(s) (de alho) (11g)

#### feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

1 3/4 lata(s) (768g)

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.

### Pão de jantar

3 pão(s) - 231 kcal ● 8g proteína ● 4g gordura ● 40g carboidrato ● 2g fibra



Rende 3 pão(s)

#### Pão

3 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (84g)

1. Aproveite.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 443 kcal ● 15g proteína ● 36g gordura ● 6g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**

1/2 xícara, inteira (72g)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**

1 xícara, inteira (143g)

1. A receita não possui instruções.

### Sopa de grão-de-bico com couve

818 kcal ● 40g proteína ● 22g gordura ● 84g carboidrato ● 32g fibra



Para uma única refeição:

**caldo de legumes**

6 xícara(s) (mL)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**folhas de couve, picado**

3 xícara, picada (120g)

**alho, picado fino**

3 dente(s) (de alho) (9g)

**grão-de-bico, enlatado, escorrido**

1 1/2 lata(s) (672g)

Para todas as 2 refeições:

**caldo de legumes**

12 xícara(s) (mL)

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

**folhas de couve, picado**

6 xícara, picada (240g)

**alho, picado fino**

6 dente(s) (de alho) (18g)

**grão-de-bico, enlatado, escorrido**

3 lata(s) (1344g)

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 3 ↗

Comer em dia 4

---

### Tigela asiática low carb com tofu

1375 kcal ● 69g proteína ● 102g gordura ● 28g carboidrato ● 18g fibra



**brócolis**  
1 3/4 xícara, picado (159g)  
**couve-flor ralada congelada**  
2 1/2 xícara, preparada (446g)  
**molho de soja (tamari)**  
1/2 xícara (mL)  
**óleo**  
1/3 xícara (mL)  
**sementes de gergelim**  
3 1/2 colher de chá (11g)  
**tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha**  
17 1/2 oz (496g)  
**alho, picado**  
3 1/2 dente (de alho) (11g)  
**gengibre fresco, picado**  
3 1/2 colher de chá (7g)

1. Corte o tofu em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Em uma frigideira em fogo médio, aqueça cerca de 1/3 do óleo, reservando o restante para depois. Adicione o tofu e cozinhe até dourar dos dois lados.
3. Enquanto isso, prepare a couve-flor ralada conforme a embalagem e também prepare o molho misturando o molho de soja, o gengibre, o alho, as sementes de gergelim e o restante do óleo em uma tigela pequena.
4. Quando o tofu estiver quase pronto, abaixe o fogo e despeje cerca de metade do molho. Mexa e continue cozinhando por mais um minuto ou até o molho ser principalmente absorvido.
5. Em uma tigela, coloque a couve-flor ralada e o tofu, e reserve.
6. Adicione o brócolis à frigideira e cozinhe por alguns minutos até amolecer.
7. Adicione o brócolis e o restante do molho à tigela com a couve-flor e o tofu. Sirva.

## Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s) - 156 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/6 xícara(s)

**castanhas de caju torradas**  
3 colher de sopa (26g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### 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.

### Leite

1 3/4 xícara(s) - 261 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
1 3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**  
3 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Salada simples de mussarela e tomate

363 kcal ● 21g proteína ● 25g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**vinagrete balsâmico**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**manjericão fresco**

1 1/2 colher de sopa, picado (4g)

**mussarela fresca, fatiado**

3 oz (85g)

**tomates, fatiado**

1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (205g)

Para todas as 2 refeições:

**vinagrete balsâmico**

3 colher de sopa (mL)

**manjericão fresco**

3 colher de sopa, picado (8g)

**mussarela fresca, fatiado**

6 oz (170g)

**tomates, fatiado**

2 1/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (410g)

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

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

### Leite

2 1/3 xícara(s) - 348 kcal ● 18g proteína ● 18g gordura ● 27g carboidrato ● 0g fibra

Rende 2 1/3 xícara(s)



**leite integral**

2 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Salada simples com tomates e cenouras

294 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 21g carboidrato ● 19g fibra



**molho para salada**

2 1/4 colher de sopa (mL)

**cenouras, fatiado**

3/4 médio (46g)

**alface romana (romaine), picado**

**grosseiramente**

1 1/2 corações (750g)

**tomates, cortado em cubinhos**

1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.

2. Regue com o molho ao servir.

### Espaguete com almôndegas vegetarianas

885 kcal ● 42g proteína ● 14g gordura ● 134g carboidrato ● 14g fibra



**molho para macarrão**  
1/3 pote (680 g) (224g)  
**massa seca crua**  
1/3 lbs (152g)  
**almôndegas veganas congeladas**  
4 almôndega(s) (120g)

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

## 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.