

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



Sanduiche de salada de ovos

1 1/2 sanduíche(s)- 813 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


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

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)
- ☐ manjerição 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 (28 g cada) (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.
-

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)

gingibre 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)

manjeriço 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)

manjeriço 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 manjeriço 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.
-