

# Meal Plan - Dieta pescetariana de jejum intermitente de 1400 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

1370 kcal ● 91g proteína (27%) ● 56g gordura (37%) ● 96g carboidrato (28%) ● 29g fibra (9%)

### Almoço

665 kcal, 30g proteína, 75g carboidratos líquidos, 21g gordura



Ravióli de queijo

408 kcal



Salada de edamame e beterraba

257 kcal

### Jantar

595 kcal, 36g proteína, 20g carboidratos líquidos, 35g gordura



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal



Salada de atum com abacate

327 kcal



Palitos de cenoura

3 1/2 cenoura(s)- 95 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

## Day 2

1429 kcal ● 91g proteína (26%) ● 65g gordura (41%) ● 93g carboidrato (26%) ● 26g fibra (7%)

### Almoço

640 kcal, 30g proteína, 47g carboidratos líquidos, 29g gordura



Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim

294 kcal



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal



Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal

### Jantar

680 kcal, 37g proteína, 45g carboidratos líquidos, 36g gordura



Lentilhas

260 kcal



Vieiras cremosas com alho

420 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Day 3 1404 kcal ● 92g proteína (26%) ● 48g gordura (31%) ● 113g carboidrato (32%) ● 38g fibra (11%)

Almoço

640 kcal, 30g proteína, 47g carboidratos líquidos, 29g gordura



Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim  
294 kcal



Leite  
3/4 xícara(s)- 112 kcal



Salada de grão-de-bico fácil  
234 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína  
1 dosador- 109 kcal

Jantar

655 kcal, 37g proteína, 65g carboidratos líquidos, 19g gordura



Goulash de feijão e tofu  
656 kcal

Day 4 1386 kcal ● 98g proteína (28%) ● 44g gordura (29%) ● 119g carboidrato (34%) ● 30g fibra (9%)

Almoço

620 kcal, 37g proteína, 53g carboidratos líquidos, 25g gordura



Leite  
1 xícara(s)- 149 kcal



Salada simples de folhas mistas  
102 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)  
1 1/2 lata(s)- 371 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína  
1 dosador- 109 kcal

Jantar

655 kcal, 37g proteína, 65g carboidratos líquidos, 19g gordura



Goulash de feijão e tofu  
656 kcal

## Day 5

1450 kcal ● 90g proteína (25%) ● 47g gordura (29%) ● 133g carboidrato (37%) ● 33g fibra (9%)

### Almoço

620 kcal, 37g proteína, 53g carboidratos líquidos, 25g gordura



#### Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



#### Salada simples de folhas mistas

102 kcal



#### Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s)- 371 kcal

### Jantar

720 kcal, 29g proteína, 80g carboidratos líquidos, 21g gordura



#### Batatas-doces recheadas com crumbles de alho

2 batata(s) doce- 602 kcal



#### Salada de tomate e abacate

117 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



#### Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

## Day 6

1351 kcal ● 97g proteína (29%) ● 51g gordura (34%) ● 94g carboidrato (28%) ● 32g fibra (9%)

### Almoço

645 kcal, 25g proteína, 61g carboidratos líquidos, 28g gordura



#### Tofu básico

8 oz- 342 kcal



#### Purê de batata-doce

275 kcal



#### Brócolis

1 xícara(s)- 29 kcal

### Jantar

595 kcal, 48g proteína, 33g carboidratos líquidos, 23g gordura



#### Lentilhas

174 kcal



#### Brócolis com manteiga

1 1/4 xícara(s)- 167 kcal



#### Farelos veganos

1 3/4 xícara(s)- 256 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



#### Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Almoço

645 kcal, 25g proteína, 61g carboidratos líquidos, 28g gordura



Tofu básico  
8 oz- 342 kcal



Purê de batata-doce  
275 kcal



Brócolis  
1 xícara(s)- 29 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína  
1 dosador- 109 kcal

Jantar

595 kcal, 48g proteína, 33g carboidratos líquidos, 23g gordura



Lentilhas  
174 kcal



Brócolis com manteiga  
1 1/4 xícara(s)- 167 kcal



Farelos veganos  
1 3/4 xícara(s)- 256 kcal

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes  
4 colher de sopa, sem casca (25g)
- ☐ sementes de gergelim  
1 colher de chá (3g)
- ☐ sementes de chia  
1 colher de chá (5g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates  
5/8 abacate(s) (126g)
- ☐ suco de limão  
5/6 fl oz (mL)
- ☐ suco de limão  
1/4 colher de sopa (mL)

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
3 g (3g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1/2 g (0g)
- ☐ vinagre balsâmico  
1 colher de sopa (mL)
- ☐ páprica  
1 1/2 colher de sopa (10g)
- ☐ tomilho fresco  
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ alho em pó  
3 pitada (1g)

## Outro

- ☐ folhas verdes variadas  
6 3/4 xícara (203g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)  
1 xícara (90g)

## Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado  
3/4 lata (129g)
- ☐ vieiras  
5 oz (142g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates  
1 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (214g)

## Bebidas

- ☐ proteína em pó  
7 concha (1/3 xícara cada) (217g)
- ☐ água  
10 1/2 xícara(s) (mL)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão  
1/4 pote (680 g) (168g)
- ☐ vinagre de maçã  
1 colher de sopa (mL)
- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)  
3 lata (~540 g) (1578g)

## Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ ravióli de queijo congelado  
6 oz (170g)

## Gorduras e óleos

- ☐ vinagrete balsâmico  
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ molho para salada  
1/4 xícara (mL)
- ☐ azeite  
3/8 colher de chá (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ manteiga de amendoim  
4 colher de sopa (64g)
- ☐ molho de soja (tamari)  
2 colher de sopa (mL)
- ☐ grão-de-bico, enlatado  
1 lata(s) (448g)
- ☐ lentilhas, cruas  
14 colher de sopa (168g)
- ☐ feijão branco, enlatado  
1 1/2 lata(s) (659g)
- ☐ tofu firme  
1 2/3 lbs (751g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços  
1 1/2 embalagem (340 g) (463g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ **cebola**  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (221g)
  - ☐ **cenouras**  
3 1/2 médio (214g)
  - ☐ **edamame congelado, sem casca**  
3/4 xícara (89g)
  - ☐ **beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**  
3 beterraba(s) (150g)
  - ☐ **cebolinha**  
2 colher de sopa, fatiado (16g)
  - ☐ **abobrinha**  
2 médio (392g)
  - ☐ **salsa fresca**  
3 ramos (3g)
  - ☐ **alho**  
3 1/2 dente(s) (de alho) (11g)
  - ☐ **batata-doce**  
5 batata-doce, 13 cm de comprimento (1050g)
  - ☐ **brócolis congelado**  
4 1/2 xícara (410g)
- 

- ☐ **leite integral**  
3 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ **manteiga**  
3 colher de sopa (43g)
- ☐ **creme de leite fresco**  
4 colher de sopa (mL)

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Ravióli de queijo

408 kcal ● 17g proteína ● 10g gordura ● 56g carboidrato ● 6g fibra



**molho para macarrão**  
1/4 pote (680 g) (168g)  
**ravióli de queijo congelado**  
6 oz (170g)

1. Prepare o ravióli conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com molho de macarrão e aproveite.

### 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.

## Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

### Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim

294 kcal ● 13g proteína ● 19g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**mix para salada de repolho (coleslaw)**

1/2 xícara (45g)

**manteiga de amendoim**

2 colher de sopa (32g)

**molho de soja (tamari)**

1 colher de sopa (mL)

**sementes de gergelim**

4 pitada (2g)

**cebolinha**

1 colher de sopa, fatiado (8g)

**suco de limão**

1/2 colher de sopa (mL)

**sementes de chia**

4 pitada (2g)

**abobrinha, espiralizado**

1 médio (196g)

Para todas as 2 refeições:

**mix para salada de repolho (coleslaw)**

1 xícara (90g)

**manteiga de amendoim**

4 colher de sopa (64g)

**molho de soja (tamari)**

2 colher de sopa (mL)

**sementes de gergelim**

1 colher de chá (3g)

**cebolinha**

2 colher de sopa, fatiado (16g)

**suco de limão**

1 colher de sopa (mL)

**sementes de chia**

1 colher de chá (5g)

**abobrinha, espiralizado**

2 médio (392g)

1. Misture os zoodles e a salada de repolho em uma tigela.
2. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o molho de soja e o suco de limão. Adicione água aos poucos, apenas o suficiente para que a mistura fique com consistência de molho.
3. Despeje a mistura de manteiga de amendoim sobre os zoodles e misture bem.
4. Finalize com cebolinha, sementes de gergelim e sementes de chia (opcional).
5. Sirva.

### Leite

3/4 xícara(s) - 112 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**

3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal ● 12g proteína ● 5g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra





Para uma única refeição:

**vinagre balsâmico**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**vinagre de maçã**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1/2 lata(s) (224g)  
**cebola, fatiado finamente**  
1/4 pequeno (18g)  
**tomates, cortado ao meio**  
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)  
**salsa fresca, picado**  
1 1/2 ramos (2g)

Para todas as 2 refeições:

**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)

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

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**  
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
2 1/4 xícara (68g)  
**molho para salada**  
2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**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.

## Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**

3 lata (~540 g) (1578g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Tofu básico

8 oz - 342 kcal ● 18g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**

4 colher de chá (mL)

**tofu firme**

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**

2 2/3 colher de sopa (mL)

**tofu firme**

1 lbs (454g)

1. Fatie o tofu no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

### Purê de batata-doce

275 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**batata-doce**

1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

Para todas as 2 refeições:

**batata-doce**

3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

## Brócolis

1 xícara(s) - 29 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**brócolis congelado**

1 xícara (91g)

Para todas as 2 refeições:

**brócolis congelado**

2 xícara (182g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

**nozes**

4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.

## Salada de atum com abacate

327 kcal ● 30g proteína ● 18g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



**abacates**  
3/8 abacate(s) (75g)  
**suco de limão**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**sal**  
3/4 pitada (0g)  
**pimenta-do-reino**  
3/4 pitada (0g)  
**folhas verdes variadas**  
3/4 xícara (23g)  
**atum enlatado**  
3/4 lata (129g)  
**tomates**  
3 colher de sopa, picada (34g)  
**cebola, picado**  
1/6 pequeno (13g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

## Palitos de cenoura

3 1/2 cenoura(s) - 95 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Rende 3 1/2 cenoura(s)

**cenouras**  
3 1/2 médio (214g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### Lentilhas

260 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



**água**  
1 1/2 xícara(s) (mL)  
**sal**  
3/4 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
6 colher de sopa (72g)

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.

### Vieiras cremosas com alho

420 kcal ● 19g proteína ● 35g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



**vieiras**

5 oz (142g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**manteiga**

1/2 colher de sopa (7g)

**creme de leite fresco**

4 colher de sopa (mL)

**suco de limão**

1/4 colher de sopa (mL)

**alho, picado fino**

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

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Quando estiver quente, adicione as vieiras e frite por 2-3 minutos de cada lado até estarem totalmente cozidas (opacas por dentro). Transfira as vieiras para um prato e reserve.  
Adicione a manteiga à panela e deixe derreter. Acrescente o alho e frite por cerca de 1 minuto até ficar perfumado.  
Adicione o creme de leite e uma boa pitada de sal/pimenta e deixe ferver por 2-5 minutos até engrossar um pouco.  
Retire do fogo, adicione o suco de limão e as vieiras. Sirva.
-

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Goulash de feijão e tofu

656 kcal ● 37g proteína ● 19g gordura ● 65g carboidrato ● 19g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**páprica**  
3/4 colher de sopa (5g)  
**tomilho fresco**  
3 pitada (0g)  
**feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado**  
3/4 lata(s) (329g)  
**cebola, cortado em cubos**  
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)  
**alho, picado fino**  
3/4 dente (de alho) (2g)  
**tofu firme, escorrido e cortado em cubos**  
1/3 lbs (149g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**páprica**  
1 1/2 colher de sopa (10g)  
**tomilho fresco**  
1/4 colher de sopa (1g)  
**feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1 1/2 lata(s) (659g)  
**cebola, cortado em cubos**  
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)  
**alho, picado fino**  
1 1/2 dente (de alho) (5g)  
**tofu firme, escorrido e cortado em cubos**  
2/3 lbs (298g)

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.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Batatas-doces recheadas com crumbles de alho

2 batata(s) doce - 602 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 76g carboidrato ● 19g fibra



Rende 2 batata(s) doce

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

#### alho em pó

2 pitada (1g)

#### batata-doce

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

#### carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

4 oz (113g)

#### alho, picado bem fino

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

1. Fure a(s) batata(s)-doce com um garfo algumas vezes. Coloque a(s) batata(s)-doce em um prato e aqueça no micro-ondas em potência alta por cerca de 5-8 minutos por batata-doce ou até ficarem macias. Reserve. (Alternativamente, você pode assar a(s) batata(s)-doce no forno por cerca de 40-75 minutos a 400°F (200°C) até ficarem macias).\r\nAqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o alho picado e cozinhe até perfumar, cerca de 1 minuto.\r\nAdicione o alho em pó e os crumbles e cozinhe os crumbles conforme as instruções na embalagem.\r\nQuando os crumbles estiverem totalmente cozidos, abra as batatas-doces com uma faca e recheie com a mistura de crumbles com alho. Sirva.

### Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



**cebola**  
1/2 colher de sopa, picado (8g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
3/8 colher de chá (mL)  
**alho em pó**  
1 pitada (0g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**abacates, cortado em cubos**  
1/4 abacate(s) (50g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

## Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
2 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1/2 xícara (96g)

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.

### Brócolis com manteiga

1 1/4 xícara(s) - 167 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra





Para uma única refeição:

**sal**  
5/8 pitada (0g)  
**brócolis congelado**  
1 1/4 xícara (114g)  
**pimenta-do-reino**  
5/8 pitada (0g)  
**manteiga**  
1 1/4 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
1 1/4 pitada (1g)  
**brócolis congelado**  
2 1/2 xícara (228g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/4 pitada (0g)  
**manteiga**  
2 1/2 colher de sopa (36g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

## Farelos veganos

1 3/4 xícara(s) - 256 kcal ● 33g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
1 3/4 xícara (175g)

Para todas as 2 refeições:

**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
3 1/2 xícara (350g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

## Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

### Shake de proteína

1 dosador - 109 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**proteína em pó**  
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)  
**água**  
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

**proteína em pó**  
7 concha (1/3 xícara cada) (217g)  
**água**  
7 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.