

Meal Plan - Dieta vegana com 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

1362 kcal ● 117g proteína (34%) ● 72g gordura (48%) ● 46g carboidrato (14%) ● 14g fibra (4%)

Almoço

625 kcal, 35g proteína, 29g carboidratos líquidos, 39g gordura



Tofu com limão e pimenta

14 oz- 504 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

122 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

570 kcal, 46g proteína, 16g carboidratos líquidos, 33g gordura



Tofu assado

16 oz- 452 kcal



Tomates assados

2 tomate(s)- 119 kcal

Day 2

1351 kcal ● 130g proteína (38%) ● 57g gordura (38%) ● 54g carboidrato (16%) ● 26g fibra (8%)

Almoço

615 kcal, 48g proteína, 37g carboidratos líquidos, 23g gordura



Lentilhas

174 kcal



Tempeh básico

6 oz- 443 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

570 kcal, 46g proteína, 16g carboidratos líquidos, 33g gordura



Tofu assado

16 oz- 452 kcal



Tomates assados

2 tomate(s)- 119 kcal

Day 3

1449 kcal ● 101g proteína (28%) ● 44g gordura (28%) ● 136g carboidrato (37%) ● 26g fibra (7%)

Almoço

620 kcal, 26g proteína, 51g carboidratos líquidos, 31g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal



Creme de cogumelos vegano

301 kcal



Pretzels

138 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

665 kcal, 39g proteína, 84g carboidratos líquidos, 12g gordura



Macarrão à bolonhesa sem carne

664 kcal

Day 4

1441 kcal ● 100g proteína (28%) ● 74g gordura (46%) ● 70g carboidrato (20%) ● 23g fibra (6%)

Almoço

620 kcal, 26g proteína, 51g carboidratos líquidos, 31g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal



Creme de cogumelos vegano

301 kcal



Pretzels

138 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

655 kcal, 37g proteína, 18g carboidratos líquidos, 42g gordura



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

589 kcal

Day 5

1394 kcal ● 93g proteína (27%) ● 59g gordura (38%) ● 104g carboidrato (30%) ● 20g fibra (6%)

Almoço

575 kcal, 19g proteína, 84g carboidratos líquidos, 16g gordura



Mac and cheese estilo sudoeste
574 kcal

Jantar

655 kcal, 37g proteína, 18g carboidratos líquidos, 42g gordura



Salada simples de folhas mistas
68 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano
589 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 6

1396 kcal ● 97g proteína (28%) ● 42g gordura (27%) ● 120g carboidrato (34%) ● 39g fibra (11%)

Almoço

630 kcal, 25g proteína, 51g carboidratos líquidos, 30g gordura



Patty melt
1 sanduíche(s)- 500 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate
128 kcal

Jantar

605 kcal, 36g proteína, 68g carboidratos líquidos, 10g gordura



Chili vegano com pedaços
537 kcal



Salada simples de folhas mistas
68 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 7

1396 kcal ● 97g proteína (28%) ● 42g gordura (27%) ● 120g carboidrato (34%) ● 39g fibra (11%)

Almoço

630 kcal, 25g proteína, 51g carboidratos líquidos, 30g gordura



Patty melt
1 sanduíche(s)- 500 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate
128 kcal

Jantar

605 kcal, 36g proteína, 68g carboidratos líquidos, 10g gordura



Chili vegano com pedaços
537 kcal



Salada simples de folhas mistas
68 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Lista de Compras



Bebidas

- ☐ proteína em pó
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)
- ☐ água
15 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
1/4 galão (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ amido de milho (cornstarch)
2 colher de sopa (16g)
- ☐ massa seca crua
6 oz (170g)
- ☐ farinha de uso geral
1 colher de sopa (8g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ azeite
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
1/2 xícara (mL)
- ☐ maionese vegana
4 colher de sopa (60g)

Especiarias e ervas

- ☐ tempero de limão e pimenta
4 pitada (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
4 1/2 g (5g)
- ☐ sal
1/4 oz (8g)
- ☐ cebola em pó
1 colher de sopa (8g)
- ☐ alho em pó
1/4 colher de chá (1g)
- ☐ pó de chili
2 colher de sopa (16g)
- ☐ mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ limão
1 pequeno (58g)

Leguminosas e produtos derivados

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
1 xícara (144g)
- ☐ gengibre fresco
2 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)
- ☐ tomates
10 médio inteiro (6 cm diâ.) (1207g)
- ☐ couve-flor
3 xícara, picado (321g)
- ☐ cogumelos
1/2 lbs (204g)
- ☐ cebola
2 médio (diâ. 6,5 cm) (214g)
- ☐ alho
1 1/2 dente (de alho) (5g)
- ☐ aipo cru
1/4 maço (114g)
- ☐ vagens verdes frescas
1/3 xícara, pedaços de 1,3 cm (33g)
- ☐ pimentão vermelho
1/3 xícara, picada (50g)
- ☐ pimentão verde
1/3 xícara, picada (50g)
- ☐ pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de gergelim
2 colher de sopa (18g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
2 1/3 oz (66g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
1/2 lbs (255g)
- ☐ molho Frank's Red Hot
6 colher de sopa (mL)

Lanches

- ☐ pretzels, crocantes, salgados
2 1/2 oz (71g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
2 embalagem (155 g) (335g)
- ☐ ranch vegano
6 colher de sopa (mL)

- ☐ **tofu firme**
14 oz (397g)
- ☐ **molho de soja (tamari)**
1 xícara (mL)
- ☐ **tofu extra firme**
2 1/4 lbs (1033g)
- ☐ **lentilhas, cruas**
9 1/4 colher de sopa (112g)
- ☐ **tempeh**
18 oz (510g)
- ☐ **carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**
1/4 lbs (128g)
- ☐ **feijão vermelho seco**
1/3 xícara (61g)
- ☐ **feijões brancos secos**
1/3 xícara (67g)

- ☐ **manteiga vegana**
1 colher de sopa (14g)
- ☐ **queijo vegano ralado**
1 oz (28g)
- ☐ **levedura nutricional**
1/2 colher de sopa (2g)
- ☐ **pimentos vermelhos assados**
2 oz (57g)
- ☐ **hambúrguer vegetal**
2 hambúrguer (142g)

Produtos de panificação

- ☐ **pão**
4 fatia(s) (128g)



Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Tofu com limão e pimenta

14 oz - 504 kcal ● 31g proteína ● 32g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Rende 14 oz

amido de milho (cornstarch)

2 colher de sopa (16g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

tempero de limão e pimenta

4 pitada (1g)

limão, raspado

1 pequeno (58g)

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

14 oz (397g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (220°C).
2. Combine tofu, óleo, amido de milho, raspas de limão, lemon pepper e um pouco de sal em uma assadeira forrada. Misture até o tofu ficar uniformemente coberto.
3. Asse por 20-25 minutos até o tofu ficar dourado e crocante. Sirva.

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

122 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

sal

3/4 pitada (0g)

ervilhas sugar snap congeladas

1 xícara (144g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Almoço 2

Comer em dia 2

Lentilhas

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



água

1 xícara(s) (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

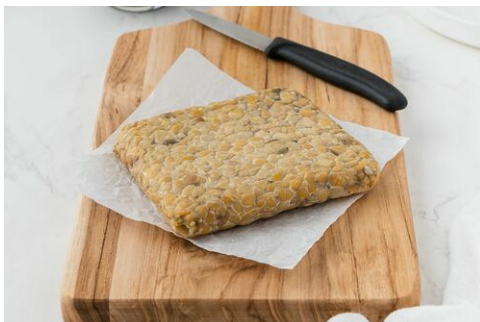
lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

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.

Tempeh básico

6 oz - 443 kcal ● 36g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 12g fibra



Rende 6 oz

tempeh

6 oz (170g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

1. Fatie o tempeh 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.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Creme de cogumelos vegano

301 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 21g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

sal

3 pitada (2g)

cebola em pó

1/2 colher de sopa (4g)

leite de amêndoa sem açúcar

1 1/2 xícara(s) (mL)

couve-flor

1 1/2 xícara, picado (161g)

cogumelos, cortado em cubos

1 xícara, pedaços ou fatias (79g)

cebola, cortado em cubos

3/8 pequeno (26g)

alho, cortado em cubos

3/4 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

1/2 colher de sopa, moído (3g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

cebola em pó

1 colher de sopa (7g)

leite de amêndoa sem açúcar

3 xícara(s) (mL)

couve-flor

3 xícara, picado (321g)

cogumelos, cortado em cubos

2 1/4 xícara, pedaços ou fatias (158g)

cebola, cortado em cubos

3/4 pequeno (53g)

alho, cortado em cubos

1 1/2 dente (de alho) (5g)

1. Em uma panela pequena, aqueça a couve-flor, o leite de amêndoas, o pó de cebola, sal e pimenta. Leve à fervura.
2. Assim que ferver, reduza o fogo e continue cozinhando por 8 minutos.
3. Bata a mistura de couve-flor em um processador, liquidificador ou com um mixer de imersão.
4. Em uma panela funda, adicione o óleo, os cogumelos, a cebola e o alho e cozinhe em fogo médio até a cebola amolecer, cerca de 10 minutos.
5. Adicione a mistura de couve-flor aos cogumelos, tampe e leve para ferver. Deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos. Sirva.

Pretzels

138 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 27g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:
pretzels, crocantes, salgados
1 1/4 oz (35g)

Para todas as 2 refeições:
pretzels, crocantes, salgados
2 1/2 oz (71g)

- 1. A receita não possui instruções.

Almoço 4

Comer em dia 5

Mac and cheese estilo sudoeste
574 kcal ● 19g proteína ● 16g gordura ● 84g carboidrato ● 6g fibra

**manteiga vegana**

1 colher de sopa (14g)

alho em pó

1 pitada (0g)

farinha de uso geral

1 colher de sopa (8g)

leite de amêndoa sem açúcar

1/2 xícara (mL)

massa seca crua

3 oz (85g)

queijo vegano ralado

1 oz (28g)

sementes de abóbora torradas, sem sal

1 colher de sopa (7g)

levedura nutricional

1/2 colher de sopa (2g)

pimentos vermelhos assados, picado

2 oz (57g)

cebola, picado

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

1. Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
2. Enquanto isso, derreta a manteiga em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione a cebola, o alho em pó e um pouco de sal e pimenta. Cozinhe até que as cebolas amoleçam, 5-8 minutos.
3. Misture a farinha e o leite de amêndoa. Leve à fervura em fogo brando. Mexendo frequentemente, cozinhe até que o molho engrosse, 3-5 minutos.
4. Misture o queijo e cozinhe até derreter, 2-3 minutos.
5. Opcional: para uma consistência mais lisa, transfira o molho para um liquidificador e bata até ficar homogêneo. Volte o molho para a frigideira.
6. Misture as pepitas com a levedura nutricional e um pouco de sal em uma tigela pequena.
7. Adicione o macarrão cozido e os pimentões vermelhos assados ao molho e mexa para envolver. Quando estiver aquecido, transfira para um prato, cubra com o "parmesão" de pepitas e sirva.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Patty melt

1 sanduíche(s) - 500 kcal ● 20g proteína ● 26g gordura ● 38g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

pão
2 fatia(s) (64g)
hambúrguer vegetal
1 hambúrguer (71g)
mostarda Dijon
1/2 colher de sopa (8g)
maionese vegana
2 colher de sopa (30g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
cebola, fatiado finamente
1/2 pequeno (35g)

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia(s) (128g)
hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)
maionese vegana
4 colher de sopa (60g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
cebola, fatiado finamente
1 pequeno (70g)

1. Aqueça cerca de 2/3 do óleo em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione as cebolas em metade da frigideira e tempere com sal e pimenta. Adicione o hambúrguer vegetal no outro lado. Cozinhe as cebolas até começarem a dourar, 10–12 minutos. Cozinhe o hambúrguer 5–6 minutos de cada lado (ou conforme instruções da embalagem). Desligue o fogo e reserve.
2. Misture a maionese e a mostarda em uma tigela pequena. Espalhe o molho uniformemente em todos os lados do pão.
3. Coloque o hambúrguer na fatia de baixo e cubra com as cebolas e a outra fatia de pão.
4. Limpe a frigideira e aqueça o óleo restante em fogo médio. Adicione os patty melts e cozinhe até dourar, cerca de 5–7 minutos de cada lado.
5. Corte ao meio e sirva.

Salada simples com aipo, pepino e tomate

128 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
aipo cru, picado
1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)
folhas verdes variadas
1/2 embalagem (155 g) (78g)
pepino, fatiado
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
3 colher de sopa (mL)
aipo cru, picado
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
folhas verdes variadas
1 embalagem (155 g) (155g)
pepino, fatiado
1 pepino (≈21 cm) (301g)
tomates, cortado em cubinhos
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tofu assado

16 oz - 452 kcal ● 44g proteína ● 23g gordura ● 11g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

molho de soja (tamari)

1/2 xícara (mL)

sementes de gergelim

1 colher de sopa (9g)

tofu extra firme

1 lbs (454g)

gingibre fresco, descascado e ralado

1 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)

Para todas as 2 refeições:

molho de soja (tamari)

1 xícara (mL)

sementes de gergelim

2 colher de sopa (18g)

tofu extra firme

2 lbs (907g)

gingibre fresco, descascado e ralado

2 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)

1. Seque o tofu com papel-toalha e corte em cubos.
2. Preaqueça o forno a 350°F (175°C) e unte levemente uma assadeira.
3. Aqueça uma pequena frigideira em fogo médio. Torre as sementes de gergelim até ficarem perfumadas, cerca de 1–2 minutos.
4. Em uma tigela grande, misture os cubos de tofu com molho de soja, gengibre e as sementes de gergelim torradas até ficarem bem revestidos.
5. Distribua o tofu na assadeira preparada e asse por 15 minutos. Vire os cubos e continue assando até ficarem firmes e aquecidos por completo, cerca de mais 15 minutos. Sirva.

Tomates assados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

óleo

2 colher de chá (mL)

tomates

2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

4 colher de chá (mL)

tomates

4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (364g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Macarrão à bolonhesa sem carne

664 kcal ● 39g proteína ● 12g gordura ● 84g carboidrato ● 16g fibra



molho para macarrão

1/2 lbs (255g)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

1/4 lbs (128g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

massa seca crua

3 oz (85g)

1. Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem até ficar al dente. Escorra e reserve.
2. Enquanto o macarrão cozinha, aqueça o óleo em uma frigideira ou panela em fogo médio.
3. Adicione a carne vegana e cozinhe até dourar, ou conforme indicado na embalagem. Quebre quaisquer pedaços grandes com uma colher conforme necessário.
4. Misture o molho de macarrão e leve à fervura leve.
5. Sirva o molho sobre o macarrão cozido.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

589 kcal ● 36g proteína ● 38g gordura ● 14g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

óleo
3/4 colher de sopa (mL)
molho Frank's Red Hot
3 colher de sopa (mL)
tempeh, picado grosseiramente
6 oz (170g)
ranch vegano
3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
molho Frank's Red Hot
6 colher de sopa (mL)
tempeh, picado grosseiramente
3/4 lbs (340g)
ranch vegano
6 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com ranch vegano.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Chili vegano com pedaços

537 kcal ● 35g proteína ● 6g gordura ● 64g carboidrato ● 23g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
cebola em pó
1 1/3 pitada (0g)
feijão vermelho seco, deixado de molho durante a noite
2 2/3 colher de sopa (31g)
cebola, picado
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)
tofu extra firme
4 colher de sopa (63g)
pó de chili
3 colher de chá (8g)
alho em pó
2/3 pitada (0g)
cogumelos
1/3 xícara, picada (23g)
aipo cru
2 2/3 colher de sopa, picado (17g)
vagens verdes frescas
2 2/3 colher de sopa, pedaços de 1,3 cm (17g)
pimentão vermelho
2 2/3 colher de sopa, picada (25g)
pimentão verde
2 2/3 colher de sopa, picada (25g)
sal
2 pitada (2g)
água
2 xícara(s) (mL)
tomates
2 xícara, picada (360g)
feijões brancos secos, deixado de molho durante a noite
2 2/3 colher de sopa (34g)
lentilhas, cruas, deixado de molho durante a noite
2 2/3 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
cebola em pó
1/3 colher de chá (1g)
feijão vermelho seco, deixado de molho durante a noite
1/3 xícara (61g)
cebola, picado
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)
tofu extra firme
1/2 xícara (126g)
pó de chili
2 colher de sopa (16g)
alho em pó
1 1/3 pitada (1g)
cogumelos
2/3 xícara, picada (47g)
aipo cru
1/3 xícara, picado (34g)
vagens verdes frescas
1/3 xícara, pedaços de 1,3 cm (33g)
pimentão vermelho
1/3 xícara, picada (50g)
pimentão verde
1/3 xícara, picada (50g)
sal
4 pitada (3g)
água
4 xícara(s) (mL)
tomates
4 xícara, picada (720g)
feijões brancos secos, deixado de molho durante a noite
1/3 xícara (67g)
lentilhas, cruas, deixado de molho durante a noite
1/3 xícara (64g)

1. Escorra e enxágue os feijões-mulatinho (kidney), os feijões brancos e as lentilhas. Combine em uma panela grande e cubra com água; ferva em fogo médio-alto a alto por 1 hora, ou até ficarem macios.
2. Enquanto isso, em uma panela grande em fogo alto, combine os tomates e a água; leve à fervura. Reduza o fogo para baixo e cozinhe sem tampar por 1 hora, ou até os tomates se desmancharem.
3. Misture os tomates aos feijões e adicione cogumelos, pimentão verde, pimentão vermelho, vagem, aipo, cebolas e tofu. Tempere com sal, pimenta, cebola em pó, alho em pó e chili em pó a gosto. Cozinhe em fogo brando por 2 a 3 horas, ou até atingir a consistência desejada.

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

1 1/2 dosador - 164 kcal ● 36g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó

1 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(47g)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó

10 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(326g)

água

10 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.
-