

# Meal Plan - Dieta vegana com jejum intermitente de 2500 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

2513 kcal ● 199g proteína (32%) ● 83g gordura (30%) ● 206g carboidrato (33%) ● 37g fibra (6%)

### Almoço

1045 kcal, 40g proteína, 95g carboidratos líquidos, 47g gordura



**Pão naan**

1/2 unidade(s)- 131 kcal



**Sopa de grão-de-bico, coco e gengibre**

914 kcal

### Jantar

1140 kcal, 87g proteína, 108g carboidratos líquidos, 34g gordura



**Arroz branco**

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



**Seitan com alho e pimenta**

685 kcal



**Lentilhas**

347 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

3 dosador- 327 kcal

## Day 2

2487 kcal ● 166g proteína (27%) ● 67g gordura (24%) ● 266g carboidrato (43%) ● 40g fibra (6%)

### Almoço

1115 kcal, 40g proteína, 141g carboidratos líquidos, 39g gordura



**Curry de tofu com arroz**

997 kcal



**Pão pita**

1 1/2 pão pita(s)- 117 kcal

### Jantar

1045 kcal, 53g proteína, 122g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Goulash de feijão e tofu**

874 kcal



**Arroz integral**

3/4 xícara de arroz integral cozido- 172 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

3 dosador- 327 kcal

Day 3

2479 kcal

179g proteína (29%)


57g gordura (21%)

256g carboidrato (41%)

55g fibra (9%)


Almoço

1105 kcal, 53g proteína, 132g carboidratos líquidos, 30g gordura




Pêra

2 pêra(s)- 226 kcal



Hambúrguer de legumes com curry (sem laticínios)

1 hambúrguer(es)- 390 kcal




Barra proteica

2 barra- 490 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal


Jantar

1045 kcal, 53g proteína, 122g carboidratos líquidos, 26g gordura



Goulash de feijão e tofu

874 kcal



Arroz integral

3/4 xícara de arroz integral cozido- 172 kcal

Day 4

2534 kcal

181g proteína (29%)


54g gordura (19%)

246g carboidrato (39%)

86g fibra (14%)


Almoço

1105 kcal, 53g proteína, 132g carboidratos líquidos, 30g gordura




Pêra

2 pêra(s)- 226 kcal



Hambúrguer de legumes com curry (sem laticínios)

1 hambúrguer(es)- 390 kcal




Barra proteica

2 barra- 490 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Jantar

1100 kcal, 55g proteína, 111g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salada simples de folhas mistas

102 kcal



Ensopado defumado de feijão preto

999 kcal

Day 5      2547 kcal ● 172g proteína (27%) ● 49g gordura (17%) ● 259g carboidrato (41%) ● 97g fibra (15%)

Almoço

1120 kcal, 44g proteína, 145g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada simples com tomates e cenouras  
294 kcal



Hambúrguer vegetal  
3 hambúrguer- 825 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
3 dosador- 327 kcal

Jantar

1100 kcal, 55g proteína, 111g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salada simples de folhas mistas  
102 kcal



Ensopado defumado de feijão preto  
999 kcal

Day 6      2497 kcal ● 159g proteína (25%) ● 114g gordura (41%) ● 148g carboidrato (24%) ● 61g fibra (10%)

Almoço

1115 kcal, 38g proteína, 111g carboidratos líquidos, 45g gordura



Sopa marroquina de grão-de-bico  
1050 kcal



Salada simples de folhas mistas  
68 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
3 dosador- 327 kcal

Jantar

1055 kcal, 49g proteína, 34g carboidratos líquidos, 68g gordura



Tigela asiática low carb com tofu  
393 kcal



Sementes de abóbora  
366 kcal



Salada simples com tomates e cenouras  
294 kcal

Day 7

2497 kcal

● 159g proteína (25%)

● 114g gordura (41%)

● 148g carboidrato (24%)

● 61g fibra (10%)

Almoço

1115 kcal, 38g proteína, 111g carboidratos líquidos, 45g gordura



Sopa marroquina de grão-de-bico  
1050 kcal



Salada simples de folhas mistas  
68 kcal

Jantar

1055 kcal, 49g proteína, 34g carboidratos líquidos, 68g gordura



Tigela asiática low carb com tofu  
393 kcal



Sementes de abóbora  
366 kcal



Salada simples com tomates e cenouras  
294 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
3 dosador- 327 kcal



## Bebidas

- ☐ proteína em pó  
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
- ☐ água  
26 xícara (mL)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo  
13 1/4 colher de sopa (154g)
- ☐ seitan  
1/2 lbs (227g)
- ☐ arroz integral  
1/2 xícara (95g)

## Gorduras e óleos

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

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola  
8 médio (diâ. 6,5 cm) (872g)
- ☐ pimentão verde  
2 colher de sopa, picada (19g)
- ☐ alho  
11 1/3 dente(s) (de alho) (34g)
- ☐ gengibre fresco  
5 g (5g)
- ☐ extrato de tomate  
1 3/4 colher de sopa (28g)
- ☐ cenouras  
2 1/4 médio (137g)
- ☐ alface romana (romaine)  
4 1/2 corações (2250g)
- ☐ tomates  
4 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (554g)
- ☐ ketchup  
3 colher de sopa (51g)
- ☐ aipo cru  
8 talo médio (19-20 cm de comprimento) (320g)
- ☐ brócolis  
1 xícara, picado (91g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas  
1 xícara (192g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado  
2 1/3 lata(s) (1045g)
- ☐ feijão branco, enlatado  
2 lata(s) (878g)
- ☐ tofu firme  
34 2/3 oz (983g)
- ☐ feijão-preto  
3 1/2 lata(s) (1537g)
- ☐ molho de soja (tamari)  
4 colher de sopa (mL)

## Produtos de panificação

- ☐ pão naan  
1/2 pedaço(s) (45g)
- ☐ pão pita  
1 1/2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (42g)
- ☐ pães de hambúrguer  
5 pão(s) (255g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ leite de coco enlatado  
1/3 lata (mL)
- ☐ sementes de gergelim  
2 colher de chá (6g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal  
1 xícara (118g)

## Outro

- ☐ molho de curry  
2/3 pote (425 g) (283g)
- ☐ folhas verdes variadas  
2 embalagem (155 g) (325g)
- ☐ hambúrguer vegetal  
5 hambúrguer (355g)
- ☐ barra de proteína (20g de proteína)  
4 barra (200g)
- ☐ tomate em cubos  
5 1/2 lata(s) (2323g)
- ☐ páprica defumada  
3 1/2 colher de chá (8g)
- ☐ couve-flor ralada congelada  
1 1/2 xícara, preparada (255g)

## Frutas e sucos de frutas

## Especiarias e ervas

- ☐ **pimenta-do-reino**  
5 pitada, moído (1g)
- ☐ **sal**  
5 pitada (4g)
- ☐ **curry em pó**  
1/4 oz (6g)
- ☐ **cúrcuma em pó**  
1 1/2 pitada (0g)
- ☐ **páprica**  
1/4 xícara (23g)
- ☐ **tomilho fresco**  
1 colher de chá (1g)
- ☐ **cominho em pó**  
3 1/4 colher de sopa (20g)

- ☐ **peras**  
4 médio (712g)
- ☐ **suco de limão**  
1/4 xícara (mL)
- ☐ **suco de limão**  
4 colher de sopa (mL)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ **caldo de legumes**  
11 1/2 xícara(s) (mL)



## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Pão naan

1/2 unidade(s) - 131 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1/2 unidade(s)

#### pão naan

1/2 pedaço(s) (45g)



1. A receita não possui instruções.

### Sopa de grão-de-bico, coco e gengibre

914 kcal ● 35g proteína ● 44g gordura ● 74g carboidrato ● 20g fibra



#### óleo

2 colher de chá (mL)

#### água

1 2/3 xícara(s) (mL)

#### leite de coco enlatado

1/3 lata (mL)

#### curry em pó

2 colher de chá (4g)

#### cúrcuma em pó

1 1/3 pitada (0g)

#### gengibre fresco, cortado em cubos

1/3 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)

#### cebola, cortado em cubos

1/3 grande (50g)

#### alho, cortado em cubos

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

#### grão-de-bico, enlatado, escorrido

1/3 lata(s) (149g)

#### lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio e adicione cebolas, alho e gengibre. Mexa frequentemente e cozinhe por cerca de 7 minutos.
2. Acrescente o curry em pó e a cúrcuma e cozinhe por 1 minuto, mexendo sempre.
3. Adicione grão-de-bico, leite de coco, lentilhas e água. Mexa, leve a ferver, reduza o fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos. Tempere com sal/pimenta a gosto e sirva.

## Almoço 2

Comer em dia 2

### Curry de tofu com arroz

997 kcal ● 36g proteína ● 38g gordura ● 121g carboidrato ● 7g fibra



#### molho de curry

2/3 pote (425 g) (283g)

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

#### tofu firme

2/3 lbs (302g)

#### arroz branco de grão longo

2/3 xícara (123g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem.\r\nEscorra e enxágue o tofu. Seque e pressione gentilmente para remover o excesso de líquido.\r\nCorte o tofu em cubos de tamanho aproximado para mordida.\r\nAqueça o óleo em uma frigideira em fogo alto. Adicione o tofu e não mexa até que o fundo esteja dourado, cerca de 5 minutos.\r\nDepois mexa gentilmente e continue cozinhando até que todos os lados estejam dourados.\r\nDespeje o molho curry. Leve para ferver em fogo brando e cozinhe até aquecer completamente.\r\nSirva o curry de tofu sobre o arroz.

### Pão pita

1 1/2 pão pita(s) - 117 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 1/2 pão pita(s)

#### pão pita

1 1/2 pita, pequena (diâm. 10 cm)  
(42g)

1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no micro-ondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.

## Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Pêra

2 pêra(s) - 226 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 43g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**peras**  
2 médio (356g)

Para todas as 2 refeições:

**peras**  
4 médio (712g)

1. A receita não possui instruções.

### Hambúrguer de legumes com curry (sem laticínios)

1 hambúrguer(es) - 390 kcal ● 12g proteína ● 19g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**pães de hambúrguer**  
1 pão(s) (51g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**folhas verdes variadas**  
4 colher de sopa (8g)  
**hambúrguer vegetal**  
1 hambúrguer (71g)  
**curry em pó**  
4 pitada (1g)  
**maionese vegana**  
2 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

**pães de hambúrguer**  
2 pão(s) (102g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**folhas verdes variadas**  
1/2 xícara (15g)  
**hambúrguer vegetal**  
2 hambúrguer (142g)  
**curry em pó**  
1 colher de chá (2g)  
**maionese vegana**  
4 colher de sopa (60g)

1. Em uma tigela pequena, misture a maionese vegana e o curry em pó. Reserve.
2. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o hambúrguer de legumes e cozinhe até dourar, seguindo o tempo indicado nas instruções da embalagem.
3. Espalhe o molho de curry na metade inferior do pão. Adicione o hambúrguer de legumes e as folhas verdes e cubra com a metade superior do pão. Sirva.

### Barra proteica

2 barra - 490 kcal ● 40g proteína ● 10g gordura ● 52g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**barra de proteína (20g de proteína)**  
2 barra (100g)

Para todas as 2 refeições:

**barra de proteína (20g de proteína)**  
4 barra (200g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### 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.

### Hambúrguer vegetal

3 hambúrguer - 825 kcal ● 33g proteína ● 15g gordura ● 124g carboidrato ● 17g fibra



Rende 3 hambúrguer

#### pães de hambúrguer

3 pão(s) (153g)

#### ketchup

3 colher de sopa (51g)

#### folhas verdes variadas

3 oz (85g)

#### hambúrguer vegetal

3 hambúrguer (213g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem. Quando pronto, coloque no pão e cubra com folhas e ketchup. Sinta-se à vontade para adicionar outras coberturas de baixa caloria, como mostarda ou picles.

## Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

### Sopa marroquina de grão-de-bico

1050 kcal  36g proteína  40g gordura  107g carboidrato  28g fibra



Para uma única refeição:

**suco de limão**  
2 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
2 colher de sopa (mL)  
**caldo de legumes**  
4 xícara(s) (mL)  
**cominho em pó**  
4 colher de chá (8g)  
**tomate em cubos**  
1 lata (795 g) (794g)  
**páprica**  
2 colher de chá (5g)  
**aipo cru, picado**  
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)  
**cebola, picado**  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido**  
1 lata(s) (448g)

Para todas as 2 refeições:

**suco de limão**  
4 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
4 colher de sopa (mL)  
**caldo de legumes**  
8 xícara(s) (mL)  
**cominho em pó**  
2 2/3 colher de sopa (17g)  
**tomate em cubos**  
2 lata (795 g) (1588g)  
**páprica**  
4 colher de chá (9g)  
**aipo cru, picado**  
8 talo médio (19-20 cm de comprimento) (320g)  
**cebola, picado**  
4 médio (diâ. 6,5 cm) (440g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido**  
2 lata(s) (896g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo baixo. Adicione as cebolas e o aipo e cozinhe até amolecerem, mexendo frequentemente, cerca de 10 minutos.  
Adicione o cominho e a páprica. Mexa e cozinhe por cerca de 1-2 minutos, até que os temperos fiquem perfumados.  
Adicione o grão-de-bico, os tomates e o caldo de legumes. Leve para ferver em fogo médio e tampe. Cozinhe por cerca de 10 minutos.  
Adicione o suco de limão e sal/pimenta a gosto. Acrescente mais água ou caldo se estiver muito espessa. Sirva.

### 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.

## Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1/2 xícara de arroz cozido



#### água

1/3 xícara(s) (mL)

#### arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

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.

### Seitan com alho e pimenta

685 kcal ● 61g proteína ● 33g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



#### azeite

2 colher de sopa (mL)

#### cebola

4 colher de sopa, picada (40g)

#### pimentão verde

2 colher de sopa, picada (19g)

#### pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

#### água

1 colher de sopa (mL)

#### sal

1 pitada (1g)

#### seitan, estilo frango

1/2 lbs (227g)

#### alho, picado fino

2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

### Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



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.

## Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

### 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.

### Arroz integral

3/4 xícara de arroz integral cozido - 172 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 35g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**água**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada, moído (0g)  
**arroz integral**  
4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
3 pitada (2g)  
**água**  
1 xícara(s) (mL)  
**pimenta-do-reino**  
3 pitada, moído (1g)  
**arroz integral**  
1/2 xícara (95g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### 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.

### Ensopado defumado de feijão preto

999 kcal ● 53g proteína ● 16g gordura ● 105g carboidrato ● 56g fibra



Para uma única refeição:

**tomate em cubos**  
7/8 lata(s) (368g)  
**extrato de tomate**  
2 1/2 colher de chá (14g)  
**óleo**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**caldo de legumes**  
1 3/4 xícara(s) (mL)  
**suco de limão**  
1 3/4 colher de sopa (mL)  
**cominho em pó**  
1 colher de chá (2g)  
**páprica defumada**  
1 3/4 colher de chá (4g)  
**feijão-preto, escorrido e enxaguado**  
1 3/4 lata(s) (768g)  
**cebola, cortado em cubos**  
7/8 pequeno (61g)  
**alho, picado**  
1 3/4 dente(s) (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

**tomate em cubos**  
1 3/4 lata(s) (735g)  
**extrato de tomate**  
1 3/4 colher de sopa (28g)  
**óleo**  
1 3/4 colher de sopa (mL)  
**caldo de legumes**  
3 1/2 xícara(s) (mL)  
**suco de limão**  
1/4 xícara (mL)  
**cominho em pó**  
1 3/4 colher de chá (4g)  
**páprica defumada**  
3 1/2 colher de chá (8g)  
**feijão-preto, escorrido e enxaguado**  
3 1/2 lata(s) (1537g)  
**cebola, cortado em cubos**  
1 3/4 pequeno (123g)  
**alho, picado**  
3 1/2 dente(s) (de alho) (11g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e cozinhe até amolecerem.  
Adicione os temperos e mexa, tostando-os por cerca de 1 minuto.  
Adicione o caldo, os feijões, os tomates e a pasta de tomate. Mexa e cozinhe em fogo brando por 15 minutos.  
Tempere com sal/pimenta a gosto.  
Borrife um pouco de suco de limão por cima e sirva.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Tigela asiática low carb com tofu

393 kcal ● 20g proteína ● 29g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**brócolis**

1/2 xícara, picado (46g)

**couve-flor ralada congelada**

3/4 xícara, preparada (128g)

**molho de soja (tamari)**

2 colher de sopa (mL)

**óleo**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**sementes de gergelim**

1 colher de chá (3g)

**tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha**

5 oz (142g)

**alho, picado**

1 dente (de alho) (3g)

**gingibre fresco, picado**

1 colher de chá (2g)

Para todas as 2 refeições:

**brócolis**

1 xícara, picado (91g)

**couve-flor ralada congelada**

1 1/2 xícara, preparada (255g)

**molho de soja (tamari)**

4 colher de sopa (mL)

**óleo**

3 colher de sopa (mL)

**sementes de gergelim**

2 colher de chá (6g)

**tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha**

10 oz (284g)

**alho, picado**

2 dente (de alho) (6g)

**gingibre fresco, picado**

2 colher de chá (4g)

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.

---

## Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**sementes de abóbora torradas, sem sal**

1/2 xícara (59g)

Para todas as 2 refeições:

**sementes de abóbora torradas, sem sal**

1 xícara (118g)

1. A receita não possui instruções.

## Salada simples com tomates e cenouras

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



Para uma única refeição:

- 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)

Para todas as 2 refeições:

- molho para salada**  
1/4 xícara (mL)
- cenouras, fatiado**  
1 1/2 médio (92g)
- alface romana (romaine), picado grosseiramente**  
3 corações (1500g)
- tomates, cortado em cubinhos**  
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (369g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

## 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.