

# Meal Plan - Dieta vegana com jejum intermitente de 3200 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**      3188 kcal ● 267g proteína (33%) ● 127g gordura (36%) ● 193g carboidrato (24%) ● 51g fibra (6%)

## Almoço

1365 kcal, 70g proteína, 106g carboidratos líquidos, 59g gordura



**Seitan teriyaki com vegetais e arroz**  
676 kcal



**Salada simples de couve e abacate**  
691 kcal

## Jantar

1440 kcal, 112g proteína, 84g carboidratos líquidos, 67g gordura



**Salada simples com aipo, pepino e tomate**  
299 kcal



**Seitan com alho e pimenta**  
1141 kcal

## Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

## Day 2

3188 kcal ● 267g proteína (33%) ● 127g gordura (36%) ● 193g carboidrato (24%) ● 51g fibra (6%)

## Almoço

1365 kcal, 70g proteína, 106g carboidratos líquidos, 59g gordura



**Seitan teriyaki com vegetais e arroz**  
676 kcal



**Salada simples de couve e abacate**  
691 kcal

## Jantar

1440 kcal, 112g proteína, 84g carboidratos líquidos, 67g gordura



**Salada simples com aipo, pepino e tomate**  
299 kcal



**Seitan com alho e pimenta**  
1141 kcal

## Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

## Day 3

3234 kcal ● 220g proteína (27%) ● 62g gordura (17%) ● 341g carboidrato (42%) ● 109g fibra (13%)

### Almoço

1375 kcal, 58g proteína, 174g carboidratos líquidos, 37g gordura



#### Massa com molho pronto

851 kcal



#### Salada simples de couve e abacate

230 kcal



#### Leite de soja

3 1/2 xícara(s)- 296 kcal

### Jantar

1475 kcal, 77g proteína, 164g carboidratos líquidos, 23g gordura



#### Salada simples de couve

1 xícara(s)- 55 kcal



#### Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal



#### Sopa de feijão-preto com salsa

1158 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



#### Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

## Day 4

3168 kcal ● 201g proteína (25%) ● 75g gordura (21%) ● 365g carboidrato (46%) ● 56g fibra (7%)

### Almoço

1375 kcal, 58g proteína, 174g carboidratos líquidos, 37g gordura



#### Massa com molho pronto

851 kcal



#### Salada simples de couve e abacate

230 kcal



#### Leite de soja

3 1/2 xícara(s)- 296 kcal

### Jantar

1410 kcal, 58g proteína, 188g carboidratos líquidos, 36g gordura



#### Espaguete com almôndegas vegetarianas

1106 kcal



#### Salada simples de folhas mistas com tomate

302 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



#### Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

## Day 5

3210 kcal ● 261g proteína (33%) ● 117g gordura (33%) ● 242g carboidrato (30%) ● 37g fibra (5%)

### Almoço

1405 kcal, 56g proteína, 88g carboidratos líquidos, 79g gordura



#### Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

633 kcal



#### Sanduíche vegano de abacate amassado

2 sanduíche(s)- 773 kcal

### Jantar

1425 kcal, 120g proteína, 151g carboidratos líquidos, 36g gordura



#### Asinhas de seitan ao teriyaki

14 oz de seitan- 1041 kcal



#### Arroz branco

1 3/4 xícara de arroz cozido- 382 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



#### Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

## Day 6

3210 kcal ● 261g proteína (33%) ● 117g gordura (33%) ● 242g carboidrato (30%) ● 37g fibra (5%)

### Almoço

1405 kcal, 56g proteína, 88g carboidratos líquidos, 79g gordura



[Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes \(acompanhamento\)](#)

633 kcal



[Sanduíche vegano de abacate amassado](#)

2 sanduíche(s)- 773 kcal

### Jantar

1425 kcal, 120g proteína, 151g carboidratos líquidos, 36g gordura



[Asinhas de seitan ao teriyaki](#)

14 oz de seitan- 1041 kcal



[Arroz branco](#)

1 3/4 xícara de arroz cozido- 382 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)

3 1/2 dosador- 382 kcal

## Day 7

3225 kcal ● 241g proteína (30%) ● 101g gordura (28%) ● 246g carboidrato (30%) ● 93g fibra (11%)

### Almoço

1440 kcal, 89g proteína, 141g carboidratos líquidos, 35g gordura



[Salada simples com tomates e cenouras](#)

392 kcal



[Wrap de seitan e feijão](#)

2 burrito(s)- 1046 kcal

### Jantar

1405 kcal, 67g proteína, 102g carboidratos líquidos, 64g gordura



[Tigela de curry com noodles de abobrinha e tofu](#)

938 kcal



[Salada de grão-de-bico fácil](#)

467 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)

3 1/2 dosador- 382 kcal

# Lista de Compras



## Gorduras e óleos

- molho para salada  
1 xícara (mL)
- azeite  
5 oz (mL)
- óleo  
2 3/4 oz (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- aipo cru  
4 2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (187g)
- pepino  
2 1/3 pepino (≈21 cm) (702g)
- tomates  
6 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (831g)
- cebola  
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (168g)
- pimentão verde  
6 3/4 colher de sopa, picada (62g)
- alho  
8 1/3 dente(s) (de alho) (25g)
- mistura de legumes congelados  
1 pacote (280 g cada) (288g)
- folhas de couve  
1 1/2 lbs (720g)
- couve-de-bruxelas  
3 3/4 xícara (330g)
- abobrinha  
1 1/2 grande (485g)
- couve-flor  
3/4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (199g)
- salsa fresca  
3 ramos (3g)
- cenouras  
1 médio (61g)
- alface romana (romaine)  
2 corações (1000g)

## Outro

- folhas verdes variadas  
4 embalagem (155 g) (617g)
- molho teriyaki  
3/4 lbs (mL)
- leite de soja sem açúcar  
7 xícara(s) (mL)
- almôndegas veganas congeladas  
5 almôndega(s) (150g)
- Fatias tipo deli à base de plantas  
20 fatias (208g)
- molho de curry  
1 1/2 xícara (425g)

## Bebidas

- água  
1 2/3 galão (mL)
- proteína em pó  
24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)

## Grãos cerealíferos e massas

- seitan  
4 1/2 lbs (2060g)
- arroz branco de grão longo  
1 2/3 xícara (308g)
- massa seca crua  
1 1/4 lbs (570g)

## Frutas e sucos de frutas

- abacates  
5 1/3 abacate(s) (1072g)
- limão  
4 pequeno (232g)
- maçãs  
5/6 pequeno (≈7 cm diâ.) (124g)

## Produtos de panificação

- pão naan  
1 pedaço(s) (90g)
- pão  
8 fatia(s) (256g)
- tortilhas de farinha  
2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)

## Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes  
1 2/3 xícara(s) (mL)
- salsa (molho)  
3/4 pote (357g)
- molho para macarrão  
1 1/4 pote (680 g) (840g)
- molho picante  
4 colher de chá (mL)
- vinagre de maçã  
1 colher de sopa (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- feijão-preto  
2 3/4 lata(s) (1215g)
- tofu firme  
3/4 pacote (≈450 g) (340g)
- grão-de-bico, enlatado  
1 lata(s) (448g)

levedura nutricional  
2 colher de chá (3g)

### Especiarias e ervas

pimenta-do-reino  
1/4 colher de sopa, moído (2g)  
 sal  
1/2 colher de chá (2g)  
 cominho em pó  
1 colher de sopa (7g)  
 vinagre de maçã  
1 1/4 colher de sopa (19g)  
 vinagre balsâmico  
1 colher de sopa (mL)

---

### Produtos lácteos e ovos

creme azedo  
1/4 xícara (54g)

### Doces

xarope de bordo (maple syrup)  
5 colher de chá (mL)

### Produtos de nozes e sementes

nozes  
10 colher de sopa, picado (70g)

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Seitan teriyaki com vegetais e arroz

676 kcal ● 56g proteína ● 13g gordura ● 77g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**molho teriyaki**  
2 2/3 colher de sopa (mL)  
**mistura de legumes congelados**  
1/2 pacote (280 g cada) (144g)  
**arroz branco de grão longo**  
4 colher de sopa (46g)  
**seitan, cortado em tiras**  
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**molho teriyaki**  
1/3 xícara (mL)  
**mistura de legumes congelados**  
1 pacote (280 g cada) (288g)  
**arroz branco de grão longo**  
1/2 xícara (93g)  
**seitan, cortado em tiras**  
3/4 lbs (340g)

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens. Reserve.\r\nEnquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o seitan e cozinhe, mexendo, por 4–5 minutos ou até dourar e ficar crocante.\r\nReduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho.\r\nSirva sobre o arroz.

### Salada simples de couve e abacate

691 kcal ● 14g proteína ● 46g gordura ● 28g carboidrato ● 27g fibra



Para uma única refeição:

**folhas de couve, picado**  
1 1/2 maço (255g)  
**abacates, picado**  
1 1/2 abacate(s) (302g)  
**limão, espremido**  
1 1/2 pequeno (87g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas de couve, picado**  
3 maço (510g)  
**abacates, picado**  
3 abacate(s) (603g)  
**limão, espremido**  
3 pequeno (174g)

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.

## Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

### Massa com molho pronto

851 kcal ● 29g proteína ● 6g gordura ● 157g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**massa seca crua**  
6 2/3 oz (190g)  
**molho para macarrão**  
3/8 pote (680 g) (280g)

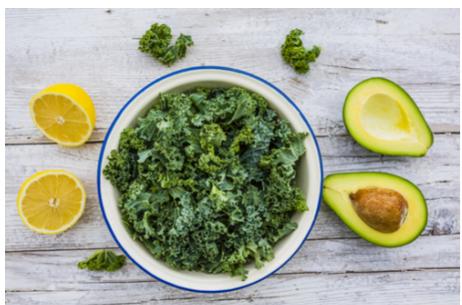
Para todas as 2 refeições:

**massa seca crua**  
13 1/3 oz (380g)  
**molho para macarrão**  
5/6 pote (680 g) (560g)

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

### 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.

### Leite de soja

3 1/2 xícara(s) - 296 kcal ● 25g proteína ● 16g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**leite de soja sem açúcar**  
3 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite de soja sem açúcar**  
7 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 3

Comer em dia 5 e dia 6

### Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

633 kcal ● 10g proteína ● 48g gordura ● 29g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

**xarope de bordo (maple syrup)**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**nozes**  
5 colher de sopa, picado (35g)  
**vinagre de maçã**  
2 colher de chá (9g)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**maçãs, picado**  
3/8 pequeno (~7 cm diâ.) (62g)  
**couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas**  
2 xícara (165g)

Para todas as 2 refeições:

**xarope de bordo (maple syrup)**  
5 colher de chá (mL)  
**nozes**  
10 colher de sopa, picado (70g)  
**vinagre de maçã**  
1 1/4 colher de sopa (19g)  
**azeite**  
1/4 xícara (mL)  
**maçãs, picado**  
5/6 pequeno (~7 cm diâ.) (124g)  
**couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas**  
3 3/4 xícara (330g)

1. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
2. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
3. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

### Sanduíche vegano de abacate amassado

2 sanduíche(s) - 773 kcal ● 45g proteína ● 31g gordura ● 58g carboidrato ● 19g fibra



Para uma única refeição:

**Fatias tipo deli à base de plantas**  
10 fatias (104g)  
**pão**  
4 fatia(s) (128g)  
**molho picante**  
2 colher de chá (mL)  
**folhas verdes variadas**  
16 colher de sopa (30g)  
**abacates, descascado e sem sementes**  
2/3 abacate(s) (134g)

Para todas as 2 refeições:

**Fatias tipo deli à base de plantas**  
20 fatias (208g)  
**pão**  
8 fatia(s) (256g)  
**molho picante**  
4 colher de chá (mL)  
**folhas verdes variadas**  
2 xícara (60g)  
**abacates, descascado e sem sementes**  
1 1/3 abacate(s) (268g)

1. Usando o cabo de um garfo, amasse o abacate sobre a fatia inferior do pão. Coloque as fatias deli e as folhas verdes por cima. Regue com molho picante, cubra com a outra fatia de pão e sirva.

## Almoço 4

Comer em dia 7

### Salada simples com tomates e cenouras

392 kcal ● 15g proteína ● 13g gordura ● 28g carboidrato ● 26g fibra



**molho para salada**  
3 colher de sopa (mL)  
**cenouras, fatiado**  
1 médio (61g)  
**alface romana (romaine), picado grosso**  
1 corações (1000g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

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

2. Regue com o molho ao servir.

### Wrap de seitan e feijão

2 burrito(s) - 1046 kcal ● 74g proteína ● 22g gordura ● 113g carboidrato ● 24g fibra



Rende 2 burrito(s)

**tortilhas de farinha**  
2 tortilha (~25 cm diâ.) (144g)  
**feijão-preto**  
1/2 lbs (227g)  
**salsa (molho)**  
4 colher de sopa (65g)  
**cominho em pó**  
2 colher de chá (4g)  
**folhas verdes variadas**  
1/2 xícara (15g)  
**levedura nutricional**  
2 colher de chá (3g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**seitan, cortado em tiras**  
6 oz (170g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio. Adicione as tiras de seitan e cozinhe até dourarem e ficarem crocantes, alguns minutos de cada lado.
2. Retire o seitan da panela e reserve.
3. Adicione o feijão preto, a salsa, o cominho e a levedura nutricional à frigideira e cozinhe por alguns minutos até aquecer.
4. No tortilla, coloque as folhas verdes no centro e cubra com o seitan e depois com a mistura de feijão.
5. Enrole a tortilla e sirva.
6. Observações sobre sobras: depois que os ingredientes estiverem frios, você pode montar o burrito, embrulhá-lo em plástico filme, congeland-lo e usar o micro-ondas quando quiser reaquecer. Alternativamente, guarde as misturas de seitan e feijão em um recipiente hermético na geladeira, então reaqueça e monte o burrito.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Salada simples com aipo, pepino e tomate

299 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 30g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**molho para salada**

1/4 xícara (mL)

**aipo cru, picado**

2 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (93g)

**folhas verdes variadas**

1 1/6 embalagem (155 g) (181g)

**pepino, fatiado**

1 1/6 pepino (≈21 cm) (351g)

**tomates, cortado em cubinhos**

1 1/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (144g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para salada**

7 colher de sopa (mL)

**aipo cru, picado**

4 2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (187g)

**folhas verdes variadas**

2 1/3 embalagem (155 g) (362g)

**pepino, fatiado**

2 1/3 pepino (≈21 cm) (702g)

**tomates, cortado em cubinhos**

2 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (287g)

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

### Seitan com alho e pimenta

1141 kcal ● 102g proteína ● 55g gordura ● 55g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**

3 1/3 colher de sopa (mL)

**cebola**

6 2/3 colher de sopa, picada (67g)

**pimentão verde**

3 1/3 colher de sopa, picada (31g)

**pimenta-do-reino**

3 1/3 pitada, moído (1g)

**água**

5 colher de chá (mL)

**sal**

1 2/3 pitada (1g)

**seitan, estilo frango**

13 1/3 oz (378g)

**alho, picado fino**

4 dente(s) (de alho) (12g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**

6 2/3 colher de sopa (mL)

**cebola**

13 1/3 colher de sopa, picada (133g)

**pimentão verde**

6 2/3 colher de sopa, picada (62g)

**pimenta-do-reino**

1/4 colher de sopa, moído (2g)

**água**

3 1/3 colher de sopa (mL)

**sal**

3 1/3 pitada (2g)

**seitan, estilo frango**

1 2/3 lbs (756g)

**alho, picado fino**

8 1/3 dente(s) (de alho) (25g)

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.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 3

### Salada simples de couve

1 xícara(s) - 55 kcal ● 1g proteína ● 3g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 xícara(s)

**folhas de couve**

1 xícara, picada (40g)

**molho para salada**

1 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

### Pão naan

1 unidade(s) - 262 kcal ● 9g proteína ● 5g gordura ● 43g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1 unidade(s)



**pão naan**

1 pedaço(s) (90g)

1. A receita não possui instruções.

### Sopa de feijão-preto com salsa

1158 kcal ● 67g proteína ● 15g gordura ● 116g carboidrato ● 74g fibra



**caldo de legumes**

1 2/3 xícara(s) (mL)

**feijão-preto**

2 1/4 lata(s) (988g)

**cominho em pó**

1 colher de chá (2g)

**creme azedo**

1/4 xícara (54g)

**salsa (molho), com pedaços**

1 xícara (293g)

1. Em um processador elétrico de alimentos ou liquidificador, combine os feijões, o caldo, a salsa e o cominho. Bata até obter uma textura relativamente lisa.
2. Aqueça a mistura de feijão em uma panela em fogo médio até aquecer completamente.
3. Cubra com creme azedo ao servir.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

### Espaguete com almôndegas vegetarianas

1106 kcal ● 52g proteína ● 18g gordura ● 167g carboidrato ● 18g fibra



**molho para macarrão**  
3/8 pote (680 g) (280g)  
**massa seca crua**  
6 2/3 oz (190g)  
**almôndegas veganas congeladas**  
5 almôndega(s) (150g)

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

### Salada simples de folhas mistas com tomate

302 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 21g carboidrato ● 6g fibra



**folhas verdes variadas**  
6 xícara (180g)  
**tomates**  
1 xícara de tomates-cereja (149g)  
**molho para salada**  
6 colher de sopa (mL)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Asinhas de seitan ao teriyaki

14 oz de seitan - 1041 kcal ● 113g proteína ● 35g gordura ● 66g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:  
**seitan**  
14 oz (397g)  
**óleo**  
1 3/4 colher de sopa (mL)  
**molho teriyaki**  
1/2 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:  
**seitan**  
1 3/4 lbs (794g)  
**óleo**  
1/4 xícara (mL)  
**molho teriyaki**  
14 colher de sopa (mL)

1. Corte o seitan em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
3. Adicione o seitan e cozinhe por alguns minutos de cada lado até as bordas dourarem e ficarem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.

### Arroz branco

1 3/4 xícara de arroz cozido - 382 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 85g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1 1/6 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
9 1/3 colher de sopa (108g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
2 1/3 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
56 colher de chá (216g)

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.

---

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

### Tigela de curry com noodles de abobrinha e tofu

938 kcal ● 43g proteína ● 55g gordura ● 51g carboidrato ● 17g fibra



**óleo**

3/4 colher de sopa (mL)  
**abobrinha**  
1 1/2 grande (485g)  
**molho de curry**  
1 1/2 xícara (425g)  
**couve-flor, cortado em pedaços**  
3/4 cabeça pequena ( $\approx$ 10 cm diâ.)  
(199g)  
**tofu firme, escorrido, enxaguado e secado com papel-toalha**  
3/4 pacote ( $\approx$ 450 g) (340g)

1. Pegue o tofu e enrole em um pano limpo. Coloque um livro grosso por cima por 5 minutos para ajudar a drenar o excesso de líquido. Em seguida, corte em cubos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio e cozinhe o tofu até dourar e ficar crocante. Reserve.
3. Aqueça o molho curry no micro-ondas ou em uma panela. Enquanto isso, faça os noodles de abobrinha usando um espiralizador ou descascador.
4. Coloque os noodles em uma tigela com a couve-flor e o tofu. Despeje o molho curry por cima e sirva.

---

### Salada de grão-de-bico fácil

467 kcal ● 24g proteína ● 9g gordura ● 50g carboidrato ● 22g fibra



**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!

## Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

### Shake de proteína

3 1/2 dosador - 382 kcal ● 85g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**proteína em pó**  
3 1/2 concha (1/3 xícara cada) (109g)  
**água**  
3 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

**proteína em pó**  
24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)  
**água**  
24 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.