

Meal Plan - Dieta vegana de 20 g de proteína

[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

968 kcal ● 73g proteína (30%) ● 37g gordura (34%) ● 69g carboidrato (28%) ● 17g fibra (7%)

Café da manhã

210 kcal, 28g proteína, 12g carboidratos líquidos, 5g gordura



Melancia

4 oz- 41 kcal



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa

167 kcal

Almoço

410 kcal, 21g proteína, 40g carboidratos líquidos, 15g gordura



Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal



Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets- 368 kcal

Jantar

350 kcal, 24g proteína, 16g carboidratos líquidos, 17g gordura



Tofu e legumes assados

352 kcal

Day 2

968 kcal ● 73g proteína (30%) ● 37g gordura (34%) ● 69g carboidrato (28%) ● 17g fibra (7%)

Café da manhã

210 kcal, 28g proteína, 12g carboidratos líquidos, 5g gordura



Melancia

4 oz- 41 kcal



Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa

167 kcal

Almoço

410 kcal, 21g proteína, 40g carboidratos líquidos, 15g gordura



Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal



Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets- 368 kcal

Jantar

350 kcal, 24g proteína, 16g carboidratos líquidos, 17g gordura



Tofu e legumes assados

352 kcal

Day 3

996 kcal

48g proteína (19%)

35g gordura (31%)

100g carboidrato (40%)

23g fibra (9%)

Café da manhã


155 kcal, 2g proteína, 29g carboidratos líquidos, 1g gordura

Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal

Purê de maçã

57 kcal

Nectarina


1 nectarina(s)- 70 kcal

Jantar

445 kcal, 21g proteína, 32g carboidratos líquidos, 23g gordura

Leite de soja


1 xícara(s)- 85 kcal

Lentilhas ao curry

362 kcal

Almoço


395 kcal, 25g proteína, 39g carboidratos líquidos, 11g gordura

Hambúrguer vegetal

1 hambúrguer- 127 kcal

Lentilhas

174 kcal

Cogumelos salteados

4 oz cogumelos- 95 kcal

Day 4

996 kcal

48g proteína (19%)

35g gordura (31%)

100g carboidrato (40%)

23g fibra (9%)

Café da manhã


155 kcal, 2g proteína, 29g carboidratos líquidos, 1g gordura

Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal

Purê de maçã

57 kcal

Nectarina


1 nectarina(s)- 70 kcal

Jantar

445 kcal, 21g proteína, 32g carboidratos líquidos, 23g gordura

Leite de soja


1 xícara(s)- 85 kcal

Lentilhas ao curry

362 kcal

Almoço


395 kcal, 25g proteína, 39g carboidratos líquidos, 11g gordura

Hambúrguer vegetal

1 hambúrguer- 127 kcal

Lentilhas

174 kcal

Cogumelos salteados

4 oz cogumelos- 95 kcal

Day 5

940 kcal ● 28g proteína (12%) ● 43g gordura (41%) ● 91g carboidrato (39%) ● 19g fibra (8%)

Café da manhã

155 kcal, 2g proteína, 29g carboidratos líquidos, 1g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Purê de maçã

57 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

Jantar

385 kcal, 12g proteína, 27g carboidratos líquidos, 23g gordura



Sopa de lentilha com coco e especiarias

272 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal

Almoço

400 kcal, 14g proteína, 35g carboidratos líquidos, 20g gordura



Shakshuka de pimentão assado

251 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Chips e salsa

82 kcal

Day 6

991 kcal ● 31g proteína (12%) ● 45g gordura (41%) ● 97g carboidrato (39%) ● 19g fibra (8%)

Café da manhã

205 kcal, 5g proteína, 36g carboidratos líquidos, 2g gordura



Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 kcal

Jantar

385 kcal, 12g proteína, 27g carboidratos líquidos, 23g gordura



Sopa de lentilha com coco e especiarias

272 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal

Almoço

400 kcal, 14g proteína, 35g carboidratos líquidos, 20g gordura



Shakshuka de pimentão assado

251 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Chips e salsa

82 kcal

Day 7

1011 kcal ● 31g proteína (12%) ● 58g gordura (52%) ● 71g carboidrato (28%) ● 19g fibra (8%)

Café da manhã

205 kcal, 5g proteína, 36g carboidratos líquidos, 2g gordura



Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 kcal

Jantar

420 kcal, 12g proteína, 24g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal



Nozes

1/6 xícara(s)- 131 kcal



Bowl de grão-de-bico e abobrinha com limão

214 kcal

Almoço

385 kcal, 15g proteína, 12g carboidratos líquidos, 30g gordura



Salada simples de folhas mistas

102 kcal



Tofu empanado em nozes (vegano)

284 kcal

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1 colher de chá (5g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
- ☐ cominho em pó
4 pitada (1g)
- ☐ tomilho seco
4 pitada, folhas (1g)
- ☐ orégano seco
4 pitada, folhas (1g)
- ☐ páprica
1 pitada (0g)
- ☐ curry em pó
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ manjerição, seco
1 pitada, folhas (0g)
- ☐ mostarda Dijon
1/2 colher de sopa (8g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu extra firme
1 1/3 bloco (432g)
- ☐ lentilhas, cruas
1 1/4 xícara (240g)
- ☐ tofu firme
2/3 lbs (312g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1/4 lata(s) (112g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
4 colher de chá (mL)
- ☐ óleo
3 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
2/3 xícara (mL)
- ☐ maionese vegana
1 colher de sopa (15g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ couve-de-bruxelas
1/3 lbs (151g)
- ☐ cebola
1 1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (129g)
- ☐ pimentão
2/3 médio (79g)

Outro

- ☐ nuggets veganos tipo frango
13 1/3 nuggets (287g)
- ☐ proteína em pó, chocolate
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
- ☐ leite de soja sem açúcar
2 xícara(s) (mL)
- ☐ pasta de curry
1 colher de sopa (15g)
- ☐ hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
- ☐ pimentos vermelhos assados
2 oz (57g)
- ☐ folhas verdes variadas
11 1/4 xícara (338g)
- ☐ tomate em cubos
1/4 lata(s) (105g)
- ☐ tempero italiano
1 pitada (0g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ melancia
8 oz (227g)
- ☐ purê de maçã
3 recipiente para viagem (~110 g) (366g)
- ☐ nectarina
3 médio (diâ. 6,5 cm) (426g)
- ☐ suco de limão
1/2 fl oz (mL)

Bebidas

- ☐ água
7 3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
1 xícara (mL)

Doces

- ☐ cacau em pó
2 colher de chá (4g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ leite de coco enlatado
2/3 lata (mL)
- ☐ nozes
1 1/3 oz (38g)

Produtos de panificação

- ☐ **brócolis**
2/3 xícara, picado (61g)
- ☐ **cenouras**
11 médio (671g)
- ☐ **ketchup**
3 1/3 colher de sopa (57g)
- ☐ **cogumelos**
1/2 lbs (227g)
- ☐ **tomate triturado enlatado**
1/2 lata (203g)
- ☐ **chalotas**
1/4 chalota (28g)
- ☐ **alho**
3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)
- ☐ **espinafre picado congelado**
1/4 embalagem (280 g) (71g)
- ☐ **gingibre fresco**
1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)
- ☐ **tomates**
1 xícara de tomates-cereja (149g)
- ☐ **salsa fresca**
2 1/2 ramos (3g)
- ☐ **abobrinha**
1/4 grande (81g)

- ☐ **pão pita**
1/2 pita, grande (diâ. 16,5 cm) (32g)

Lanches

- ☐ **chips de tortilla**
1 oz (28g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ **salsa (molho)**
4 colher de sopa (65g)

Cereais matinais

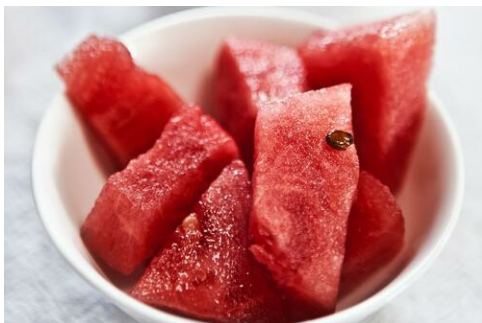
- ☐ **aveia instantânea com sabor**
2 sachê (86g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Melancia

4 oz - 41 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

melancia
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

melancia
8 oz (227g)

1. Corte a melancia e sirva.

Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa

167 kcal ● 27g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

água
1 xícara(s) (mL)
leite de amêndoa sem açúcar
1/2 xícara (mL)
cacau em pó
1 colher de chá (2g)
proteína em pó, chocolate
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 2 refeições:

água
2 xícara(s) (mL)
leite de amêndoa sem açúcar
1 xícara (mL)
cacau em pó
2 colher de chá (4g)
proteína em pó, chocolate
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
1 médio (61g)

Para todas as 3 refeições:

cenouras
3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Purê de maçã

57 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

purê de maçã
1 recipiente para viagem (~110 g)
(122g)

Para todas as 3 refeições:

purê de maçã
3 recipiente para viagem (~110 g)
(366g)

1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

nectarina, sem caroço
1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

Para todas as 3 refeições:

nectarina, sem caroço
3 médio (diâ. 6,5 cm) (426g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s) - 41 kcal  1g proteína  0g gordura  6g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
1 1/2 médio (92g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Aveia instantânea com água

1 pacote(s) - 165 kcal  4g proteína  2g gordura  29g carboidrato  4g fibra



Para uma única refeição:

aveia instantânea com sabor
1 sachê (43g)
água
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)
água
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje a água por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s) - 41 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

cenouras

1 1/2 médio (92g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras

3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g proteína ● 15g gordura ● 34g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

ketchup

5 colher de chá (28g)

nuggets veganos tipo frango

6 2/3 nuggets (143g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup

1/4 xícara (57g)

nuggets veganos tipo frango

13 1/3 nuggets (287g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

Hambúrguer vegetal

1 hambúrguer - 127 kcal  10g proteína  3g gordura  11g carboidrato  4g fibra



Para uma única refeição:

hambúrguer vegetal
1 hambúrguer (71g)

Para todas as 2 refeições:

hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

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.

Cogumelos salteados

4 oz cogumelos - 95 kcal  4g proteína  7g gordura  3g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
cogumelos, fatiado
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
cogumelos, fatiado
1/2 lbs (227g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione os cogumelos à frigideira e cozinhe até amolecerem, cerca de 5-10 minutos.
3. Tempere com sal/pimenta e quaisquer especiarias ou ervas que tiver à mão. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Shakshuka de pimentão assado

251 kcal ● 12g proteína ● 12g gordura ● 20g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

cominho em pó
2 pitada (1g)
tomate triturado enlatado
1/4 lata (101g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
tomilho seco
2 pitada, folhas (0g)
orégano seco
2 pitada, folhas (0g)
chalotas, fatiado
1/8 chalota (14g)
alho, picado
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
tofu firme, seco com papel-toalha
1/4 lbs (99g)
pimentos vermelhos assados, escorrido e cortado em tiras
1 oz (28g)
pão pita, cortado em gomos
1/4 pita, grande (diâ. 16,5 cm) (16g)

Para todas as 2 refeições:

cominho em pó
4 pitada (1g)
tomate triturado enlatado
1/2 lata (203g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
tomilho seco
4 pitada, folhas (1g)
orégano seco
4 pitada, folhas (1g)
chalotas, fatiado
1/4 chalota (28g)
alho, picado
1 dente(s) (de alho) (3g)
tofu firme, seco com papel-toalha
1/2 lbs (198g)
pimentos vermelhos assados, escorrido e cortado em tiras
2 oz (57g)
pão pita, cortado em gomos
1/2 pita, grande (diâ. 16,5 cm) (32g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Forre uma assadeira com papel manteiga. Esfarele o tofu na assadeira e misture com tomilho, orégano, apenas metade do óleo e um pouco de sal e pimenta. Asse por 10-12 minutos até dourar.
3. Enquanto isso, faça o molho. Aqueça o óleo restante em uma frigideira em fogo médio. Adicione a chalota, o alho e o cominho. Cozinhe por 1-2 minutos até perfumar.
4. Misture os pimentões, o tomate esmagado e um pouco de sal e pimenta. Cozinhe em fogo brando por 5-8 minutos.
5. Adicione o tofu ao molho e cozinhe por 2-3 minutos. Sirva com pão pita ao lado.

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.

Chips e salsa

82 kcal ● 1g proteína ● 3g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

chips de tortilla
1/2 oz (14g)
salsa (molho)
2 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

chips de tortilla
1 oz (28g)
salsa (molho)
4 colher de sopa (65g)

1. Sirva a salsa com os chips de tortilla.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada simples de folhas mistas

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



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

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

Tofu empanado em nozes (vegano)

284 kcal ● 13g proteína ● 23g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra

**suco de limão**

1/2 colher de chá (mL)

mostarda Dijon

1/2 colher de sopa (8g)

maionese vegana

1 colher de sopa (15g)

nozes

2 1/2 colher de sopa, picada (19g)

tofu firme, escorrido

4 oz (113g)

alho, cortado em cubos

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

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga e reserve.
 2. Corte o tofu em tiras de aproximadamente 2 onças. Envolve as tiras em um pano limpo e pressione para retirar o excesso de água.
 3. Tempere o tofu com sal e pimenta a gosto. Reserve.
 4. Em uma tigela pequena, misture a maionese vegana, a mostarda dijon, o alho e o suco de limão.
 5. Usando uma colher, pegue cerca de metade da mistura de maionese (reservando a outra metade para o molho) e espalhe uniformemente sobre todas as tiras de tofu, deixando a base sem cobertura.
 6. Pressione as nozes picadas até que todos os lados estejam cobertos, também deixando a base sem cobertura.
 7. Coloque o tofu na assadeira e asse por cerca de 20 minutos até o tofu aquecer e as nozes tostarem.
 8. Sirva com a metade restante da mistura de maionese.
-

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tofu e legumes assados

352 kcal ● 24g proteína ● 17g gordura ● 16g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

sal
1/3 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
tofu extra firme
2/3 bloco (216g)
azeite
2 colher de chá (mL)
couve-de-bruxelas, cortado ao meio
2 2/3 oz (76g)
cebola, cortado em fatias grossas
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)
pimentão, fatiado
1/3 médio (40g)
brócolis, cortado conforme desejar
1/3 xícara, picado (30g)
cenouras, cortado conforme desejar
1 médio (61g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1/4 colher de sopa (4g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
tofu extra firme
1 1/3 bloco (432g)
azeite
4 colher de chá (mL)
couve-de-bruxelas, cortado ao meio
1/3 lbs (151g)
cebola, cortado em fatias grossas
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)
pimentão, fatiado
2/3 médio (79g)
brócolis, cortado conforme desejar
2/3 xícara, picado (61g)
cenouras, cortado conforme desejar
2 médio (122g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Escorra o tofu e use um pano absorvente para retirar o máximo de umidade possível.
3. Corte o tofu em cubos de 1 polegada.
4. Em uma assadeira, regue um terço do óleo e coloque o tofu; sacuda para envolver. Reserve.
5. Em outra assadeira, regue o restante do azeite e misture os vegetais até ficarem revestidos. É melhor dar a cada tipo de vegetal seu próprio espaço na assadeira para poder remover os que cozinham mais rápido antes dos que levam mais tempo.
6. Coloque as assadeiras no forno — o tofu na grade superior e os vegetais na inferior. Ajuste o temporizador para 20 minutos.
7. Após os 20 minutos, vire o tofu e verifique os vegetais. Remova quaisquer vegetais que já estejam cozidos.
8. Coloque ambas as assadeiras de volta no forno e aumente a temperatura para 450°F (230°C) por mais 20-25 minutos até que o tofu esteja dourado por todos os lados. Verifique os vegetais e o tofu durante o processo para evitar que passem do ponto.
9. Retire tudo do forno e junte. Tempere com sal e pimenta. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Leite de soja

1 xícara(s) - 85 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja sem açúcar
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lentilhas ao curry

362 kcal ● 14g proteína ● 19g gordura ● 30g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

lentilhas, cruas
4 colher de sopa (48g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
leite de coco enlatado
6 colher de sopa (mL)
pasta de curry
1/2 colher de sopa (8g)

Para todas as 2 refeições:

lentilhas, cruas
1/2 xícara (96g)
água
1 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
leite de coco enlatado
3/4 xícara (mL)
pasta de curry
1 colher de sopa (15g)

1. Enxágue as lentilhas e coloque-as em uma panela com a água. Leve à fervura, então tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Misture a pasta de curry, o creme de coco e tempere com sal a gosto. Volte a ferver e cozinhe por mais 10 a 15 minutos, até as lentilhas ficarem macias.

Jantar 3

Comer em dia 5 e dia 6

Sopa de lentilha com coco e especiarias

272 kcal ● 9g proteína ● 16g gordura ● 19g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

páprica
1/2 pitada (0g)
tomate em cubos
1/8 lata(s) (53g)
água
5/8 xícara(s) (mL)
leite de coco enlatado
1/8 lata (mL)
curry em pó
1/4 colher de sopa (2g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
espinafre picado congelado
1/8 embalagem (280 g) (36g)
cebola, cortado em cubos
1/8 grande (19g)
alho, cortado em cubos
5/8 dente(s) (de alho) (2g)
gengibre fresco, cortado em cubos
1/4 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
2 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

páprica
1 pitada (0g)
tomate em cubos
1/4 lata(s) (105g)
água
1 1/4 xícara(s) (mL)
leite de coco enlatado
1/4 lata (mL)
curry em pó
1/2 colher de sopa (3g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
espinafre picado congelado
1/4 embalagem (280 g) (71g)
cebola, cortado em cubos
1/4 grande (38g)
alho, cortado em cubos
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)
gengibre fresco, cortado em cubos
1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
4 colher de sopa (48g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio e adicione as cebolas. Cozinhe até ficarem translúcidas, cerca de 7 minutos.
2. Acrescente o alho e o gengibre e cozinhe, mexendo frequentemente, por cerca de 4 minutos.
3. Adicione o curry em pó e a páprica e cozinhe por 1 minuto, mexendo sempre.
4. Junte o leite de coco, as lentilhas e a água. Leve a ferver, reduza o fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos.
5. Pique o espinafre congelado e acrescente à sopa junto com os tomates. Mexa frequentemente.
6. Quando o espinafre tiver descongelado e a sopa estiver aquecida por completo, sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
tomates
6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)
molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
tomates
3/4 xícara de tomates-cereja (112g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

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

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

tomates

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

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

Nozes

1/6 xícara(s) - 131 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/6 xícara(s)

nozes

3 colher de sopa, sem casca (19g)

1. A receita não possui instruções.

Bowl de grão-de-bico e abobrinha com limão

214 kcal ● 7g proteína ● 10g gordura ● 18g carboidrato ● 7g fibra

**suco de limão**

1 colher de sopa (mL)

manjeriço, seco

1 pitada, folhas (0g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tempero italiano

1 pitada (0g)

cebola, finamente fatiado

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

salsa fresca, picado

2 1/2 ramos (3g)

abobrinha, cortado em rodela

1/4 grande (81g)

alho, picado finamente

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

grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido

1/4 lata(s) (112g)

1. Em uma frigideira grande em fogo médio, frite as rodela de abobrinha na metade do óleo até ficarem macias e douradas. Retire da frigideira e reserve.
2. Adicione o óleo restante à frigideira e junte a cebola, o alho, o tempero italiano e o manjeriço e cozinhe até as cebolas amolecerem.
3. Adicione o grão-de-bico e cozinhe até aquecer, cerca de 4 minutos.
4. Acrescente o suco de limão, metade da salsa, e tempere com sal e pimenta a gosto. Cozinhe até que o suco de limão reduza um pouco.
5. Transfira para uma tigela e cubra com a abobrinha e o resto da salsa fresca. Sirva.