

# Meal Plan - Dieta vegana de 30 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** 994 kcal ● 50g proteína (20%) ● 31g gordura (28%) ● 103g carboidrato (42%) ● 26g fibra (11%)

## Café da manhã

220 kcal, 5g proteína, 43g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Laranja**  
1 laranja(s)- 85 kcal



**Pretzels**  
138 kcal

## Jantar

340 kcal, 17g proteína, 38g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Pêssego**  
1 pêssego(s)- 66 kcal



**Nuggets Chik'n**  
5 nuggets- 276 kcal

## Almoço

430 kcal, 28g proteína, 22g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Refogado de cenoura com carne moída**  
332 kcal



**Salada simples com tomates e cenouras**  
98 kcal

## Day 2

952 kcal ● 55g proteína (23%) ● 31g gordura (30%) ● 99g carboidrato (42%) ● 14g fibra (6%)

## Café da manhã

220 kcal, 5g proteína, 43g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Laranja**  
1 laranja(s)- 85 kcal



**Pretzels**  
138 kcal

## Jantar

305 kcal, 22g proteína, 27g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Tenders de chik'n crocantes**  
5 1/3 tender(es)- 305 kcal

## Almoço

425 kcal, 28g proteína, 28g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Salada de seitan**  
359 kcal



**Pêssego**  
1 pêssego(s)- 66 kcal

## Day 3

974 kcal ● 53g proteína (22%) ● 51g gordura (47%) ● 56g carboidrato (23%) ● 20g fibra (8%)

### Café da manhã

200 kcal, 7g proteína, 32g carboidratos líquidos, 4g gordura



#### Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



#### Iogurte de leite de soja

1 pote- 136 kcal

### Almoço

380 kcal, 18g proteína, 14g carboidratos líquidos, 25g gordura



#### Salada mista

121 kcal



#### Tofu básico

6 oz- 257 kcal

### Jantar

395 kcal, 28g proteína, 10g carboidratos líquidos, 22g gordura



#### Tempeh básico

4 oz- 295 kcal



#### Espinafre salteado simples

100 kcal

## Day 4

974 kcal ● 53g proteína (22%) ● 51g gordura (47%) ● 56g carboidrato (23%) ● 20g fibra (8%)

### Café da manhã

200 kcal, 7g proteína, 32g carboidratos líquidos, 4g gordura



#### Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



#### Iogurte de leite de soja

1 pote- 136 kcal

### Almoço

380 kcal, 18g proteína, 14g carboidratos líquidos, 25g gordura



#### Salada mista

121 kcal



#### Tofu básico

6 oz- 257 kcal

### Jantar

395 kcal, 28g proteína, 10g carboidratos líquidos, 22g gordura



#### Tempeh básico

4 oz- 295 kcal



#### Espinafre salteado simples

100 kcal

## Day 5

1028 kcal ● 36g proteína (14%) ● 46g gordura (40%) ● 93g carboidrato (36%) ● 25g fibra (10%)

### Café da manhã

155 kcal, 3g proteína, 18g carboidratos líquidos, 5g gordura



#### Framboesas

1/2 xícara(s)- 36 kcal



#### Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal

### Almoço

440 kcal, 16g proteína, 21g carboidratos líquidos, 29g gordura



#### Salada de tofu com espinafre

370 kcal



#### Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

### Jantar

435 kcal, 17g proteína, 54g carboidratos líquidos, 11g gordura



#### Salada de tomate e abacate

117 kcal



#### Massa com lentilhas e tomate

316 kcal

## Day 6

1028 kcal ● 36g proteína (14%) ● 46g gordura (40%) ● 93g carboidrato (36%) ● 25g fibra (10%)

### Café da manhã

155 kcal, 3g proteína, 18g carboidratos líquidos, 5g gordura



#### Framboesas

1/2 xícara(s)- 36 kcal



#### Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal

### Almoço

440 kcal, 16g proteína, 21g carboidratos líquidos, 29g gordura



#### Salada de tofu com espinafre

370 kcal



#### Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

### Jantar

435 kcal, 17g proteína, 54g carboidratos líquidos, 11g gordura



#### Salada de tomate e abacate

117 kcal



#### Massa com lentilhas e tomate

316 kcal

## Day 7

987 kcal ● 32g proteína (13%) ● 26g gordura (24%) ● 128g carboidrato (52%) ● 27g fibra (11%)

### Café da manhã

155 kcal, 3g proteína, 18g carboidratos líquidos, 5g gordura



#### Framboesas

1/2 xícara(s)- 36 kcal



#### Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal

### Jantar

440 kcal, 15g proteína, 70g carboidratos líquidos, 6g gordura



#### Massa com molho pronto

340 kcal



#### Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal

### Almoço

395 kcal, 14g proteína, 40g carboidratos líquidos, 15g gordura



#### Sopa marroquina de grão-de-bico

394 kcal

# Lista de Compras



## Frutas e sucos de frutas

- pêssego**  
4 médio (≈7 cm diâ.) (600g)
- suco de limão**  
2/3 fl oz (mL)
- laranja**  
2 laranja (308g)
- abacates**  
1 1/4 abacate(s) (251g)
- suco de limão**  
2 3/4 colher de sopa (mL)
- nectarina**  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)
- framboesas**  
1 1/2 xícara (185g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ketchup**  
2 1/2 colher de sopa (44g)
- cenouras**  
3 1/2 médio (207g)
- alho**  
4 dente(s) (de alho) (12g)
- cebola**  
1 2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (185g)
- coentro fresco**  
1 colher de sopa, picado (3g)
- alface romana (romaine)**  
2 corações (1000g)
- tomates**  
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (480g)
- espinafre fresco**  
13 xícara(s) (390g)
- cebola roxa**  
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
- pepino**  
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
- tomate triturado enlatado**  
1/2 lata (203g)
- extrato de tomate**  
1/2 colher de sopa (8g)
- aipo cru**  
1 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (60g)

## Outro

- nuggets veganos tipo frango**  
5 nuggets (108g)
- levedura nutricional**  
1 colher de chá (1g)

## Leguminosas e produtos derivados

- carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
4 oz (113g)
- molho de soja (tamari)**  
3 colher de sopa (mL)
- tempeh**  
1/2 lbs (227g)
- tofu firme**  
1 1/4 lbs (567g)
- lentilhas, cruas**  
6 colher de sopa (72g)
- grão-de-bico, enlatado**  
3/8 lata(s) (168g)

## Bebidas

- água**  
1/2 xícara (mL)

## Especiarias e ervas

- flocos de pimenta vermelha**  
1 1/2 pitada (0g)
- pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)
- sal**  
4 pitada (3g)
- cominho em pó**  
3/4 colher de sopa (5g)
- alho em pó**  
2 pitada (1g)
- páprica**  
1 colher de chá (2g)

## Gorduras e óleos

- óleo**  
1/4 lbs (mL)
- molho para salada**  
2 1/3 oz (mL)
- azeite**  
1 1/4 colher de sopa (mL)

## Lanches

- pretzels, crocantes, salgados**  
2 1/2 oz (71g)
- barrinha de granola pequena**  
3 barra (75g)

## Grãos cerealíferos e massas

- tenders 'chik'n' sem carne**  
5 1/3 pedaços (136g)
- iogurte de soja**  
2 recipiente(s) (301g)
- tomate em cubos**  
3/8 lata (795 g) (298g)

- seitan**  
3 oz (85g)
- massa seca crua**  
5 oz (140g)

### **Produtos de nozes e sementes**

- miolos de girassol**  
1/2 colher de sopa (6g)

### **Sopas, molhos e caldos**

- molho para macarrão**  
1/6 pote (680 g) (112g)
  - caldo de legumes**  
1 1/2 xícara(s) (mL)
-

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**laranja**  
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

**laranja**  
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

### 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.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

---

### Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pêssego**  
1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 2 refeições:

**pêssego**  
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

---

### iogurte de leite de soja

1 pote - 136 kcal ● 6g proteína ● 4g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte de soja**  
1 recipiente(s) (150g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte de soja**  
2 recipiente(s) (301g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Framboesas

1/2 xícara(s) - 36 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**  
1/2 xícara (62g)

Para todas as 3 refeições:

**framboesas**  
1 1/2 xícara (185g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

### Barra de granola pequena

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**barrinha de granola pequena**  
1 barra (25g)

Para todas as 3 refeições:

**barrinha de granola pequena**  
3 barra (75g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Refogado de cenoura com carne moída

332 kcal ● 25g proteína ● 15g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



**cenouras**  
1 1/3 grande (96g)  
**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
4 oz (113g)  
**molho de soja (tamari)**  
3 colher de chá (mL)  
**água**  
2 colher de chá (mL)  
**flocos de pimenta vermelha**  
1 1/3 pitada (0g)  
**suco de limão**  
1 colher de chá (mL)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**alho, picado finamente**  
2/3 dente(s) (de alho) (2g)  
**cebola, picado**  
1/3 grande (50g)  
**coentro fresco, picado**  
3 colher de chá, picado (3g)

1. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-baixo e adicione o óleo. Acrescente a cebola picada e o alho e mexa ocasionalmente.
2. Enquanto isso, corte as cenouras em palitos pequenos. Adicione as cenouras à frigideira com as cebolas junto com flocos de pimenta vermelha e uma pitada de sal e pimenta. Continue cozinando até que as cebolas estejam douradas e as cenouras levemente macias.
3. Adicione os pedaços de carne (hambúrguer desfiado) à panela e misture. Acrescente molho de soja, água e metade do coentro.
4. Quando estiver totalmente cozido, sirva e regue com suco de limão e o restante do coentro.

### Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



**molho para salada**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**cenouras, fatiado**  
1/4 médio (15g)  
**alface romana (romaine), picado grosseiramente**  
1/2 corações (250g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

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

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

### Salada de seitan

359 kcal ● 27g proteína ● 18g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**levedura nutricional**  
1 colher de chá (1g)  
**molho para salada**  
1 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
2 xícara(s) (60g)  
**seitan, esfarelado ou fatiado**  
3 oz (85g)  
**tomates, cortado ao meio**  
6 tomatinhos (102g)  
**abacates, picado**  
1/4 abacate(s) (50g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

### Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 pêssego(s)

**pêssego**  
1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Salada mista

121 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**alface romana (romaine), ralado**  
1/2 corações (250g)  
**tomates, em cubos**  
1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)  
(46g)  
**molho para salada**  
1 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado**  
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)  
**pepino, fatiado ou em cubos**  
1/8 pepino (≈21 cm) (38g)  
**cenouras, descascado e ralado ou fatiado**  
1/2 pequeno (14 cm) (25g)

Para todas as 2 refeições:

**alface romana (romaine), ralado**  
1 corações (500g)  
**tomates, em cubos**  
1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)  
**molho para salada**  
2 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado**  
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)  
**pepino, fatiado ou em cubos**  
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)  
**cenouras, descascado e ralado ou fatiado**  
1 pequeno (14 cm) (50g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

### Tofu básico

6 oz - 257 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**tofu firme**  
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
2 colher de sopa (mL)  
**tofu firme**  
3/4 lbs (340g)

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.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Salada de tofu com espinafre

370 kcal ● 15g proteína ● 28g gordura ● 9g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**  
1/4 colher de sopa (3g)  
**molho de soja (tamari)**  
1 colher de sopa (mL)  
**cominho em pó**  
2 pitada (1g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**tomates**  
3 tomatinhos (51g)  
**espinafre fresco, picado**  
1 1/2 xícara(s) (45g)  
**óleo, dividido**  
1 colher de sopa (mL)  
**tofu firme, escorrido, prensado e cortado em cubos**  
1/4 pacote (~450 g) (113g)  
**abacates, cortado em cubos**  
1/4 abacate(s) (50g)  
**alho, picado**  
1 dente(s) (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

**miolos de girassol**  
1/2 colher de sopa (6g)  
**molho de soja (tamari)**  
2 colher de sopa (mL)  
**cominho em pó**  
4 pitada (1g)  
**suco de limão**  
2 colher de sopa (mL)  
**tomates**  
6 tomatinhos (102g)  
**espinafre fresco, picado**  
3 xícara(s) (90g)  
**óleo, dividido**  
2 colher de sopa (mL)  
**tofu firme, escorrido, prensado e cortado em cubos**  
1/2 pacote (~450 g) (227g)  
**abacates, cortado em cubos**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**alho, picado**  
2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Em uma tigela pequena, misture o molho de soja, o alho, o cominho e metade do óleo.
3. Adicione o tofu em cubos e misture até ficar bem coberto.
4. Opcional: embrulhe em plástico e deixe marinar na geladeira por algumas horas ou durante a noite.
5. Coloque papel manteiga untado em uma assadeira. Adicione o tofu.
6. Asse no forno por 30 minutos, virando na metade do tempo.
7. Monte a salada colocando o tofu, os tomates e o abacate sobre uma cama de espinafre.
8. Finalize com suco de limão, sementes de girassol, o restante do óleo e sal/pimenta a gosto.
9. Misture e sirva.
10. Observação para armazenamento: se preparar com antecedência, guarde o tofu extra em um recipiente hermético na geladeira. Misture o molho e guarde separadamente também em um recipiente hermético na geladeira. Misture todos os elementos pouco antes de consumir.

### 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 2 refeições:  
**nectarina, sem caroço**  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

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

---

## Almoço 5

Comer em dia 7

### Sopa marroquina de grão-de-bico

394 kcal ● 14g proteína ● 15g gordura ● 40g carboidrato ● 11g fibra



**suco de limão**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**caldo de legumes**  
1 1/2 xícara(s) (mL)  
**cominho em pó**  
1/2 colher de sopa (3g)  
**tomate em cubos**  
3/8 lata (795 g) (298g)  
**páprica**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**aipo cru, picado**  
1 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (60g)  
**cebola, picado**  
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido**  
3/8 lata(s) (168g)

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.\r\nAdicione o cominho e a páprica. Mexa e cozinhe por cerca de 1-2 minutos, até que os temperos fiquem perfumados.\r\nAdicione 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.\r\nAdicione o suco de limão e sal/pimenta a gosto. Acrescente mais água ou caldo se estiver muito espessa. Sirva.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1 pêssego(s)



#### pêssego

1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

1. A receita não possui instruções.

## Nuggets Chik'n

5 nuggets - 276 kcal ● 15g proteína ● 11g gordura ● 26g carboidrato ● 3g fibra



Rende 5 nuggets

#### ketchup

1 1/4 colher de sopa (21g)

#### nuggets veganos tipo frango

5 nuggets (108g)

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

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

### Tenders de chik'n crocantes

5 1/3 tender(es) - 305 kcal ● 22g proteína ● 12g gordura ● 27g carboidrato ● 0g fibra



Rende 5 1/3 tender(es)

#### tenders 'chik'n' sem carne

5 1/3 pedaços (136g)

#### ketchup

4 colher de chá (23g)

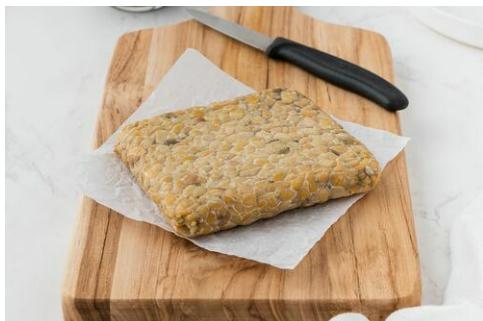
1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.\r\nSirva com ketchup.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Tempeh básico

4 oz - 295 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**óleo**  
4 colher de chá (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.

### Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
4 xícara(s) (120g)  
**alho, cortado em cubos**  
1/2 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
8 xícara(s) (240g)  
**alho, cortado em cubos**  
1 dente (de alho) (3g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Salada de tomate e abacate

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



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**cebola**  
1 colher de sopa, picado (15g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**alho em pó**  
2 pitada (1g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**abacates, cortado em cubos**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

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.

### Massa com lentilhas e tomate

316 kcal ● 15g proteína ● 2g gordura ● 51g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**massa seca crua**  
1 oz (32g)  
**lentilhas, cruas**  
3 colher de sopa (36g)  
**tomate triturado enlatado**  
1/4 lata (101g)  
**água**  
1/4 xícara(s) (mL)  
**páprica**  
1 pitada (0g)  
**cominho em pó**  
1 pitada (0g)  
**óleo**  
1/6 colher de chá (mL)  
**extrato de tomate**  
1/4 colher de sopa (4g)  
**cenouras, picado**  
1/4 médio (15g)  
**alho, picado fino**  
1/4 dente(s) (de alho) (1g)  
**cebola, cortado em cubos**  
1/8 grande (19g)

Para todas as 2 refeições:

**massa seca crua**  
2 1/4 oz (64g)  
**lentilhas, cruas**  
6 colher de sopa (72g)  
**tomate triturado enlatado**  
1/2 lata (203g)  
**água**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**páprica**  
2 pitada (1g)  
**cominho em pó**  
2 pitada (1g)  
**óleo**  
3/8 colher de chá (mL)  
**extrato de tomate**  
1/2 colher de sopa (8g)  
**cenouras, picado**  
1/2 médio (31g)  
**alho, picado fino**  
1/2 dente(s) (de alho) (2g)  
**cebola, cortado em cubos**  
1/4 grande (38g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione as cebolas, o alho e as cenouras. Refogue por cerca de 10 minutos ou até que os vegetais amoleçam.
2. Misture o cominho e a páprica e toste por cerca de 1 minuto, até ficarem aromáticos.
3. Junte a pasta de tomate, os tomates esmagados, a água e as lentilhas.
4. Leve para ferver, tampe e cozinhe por cerca de 30-35 minutos até as lentilhas ficarem macias. Acrescente mais água se necessário.
5. Enquanto isso, cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem e reserve.
6. Misture a massa com o molho e sirva.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

### Massa com molho pronto

340 kcal ● 12g proteína ● 2g gordura ● 63g carboidrato ● 5g fibra



**massa seca crua**  
2 2/3 oz (76g)  
**molho para macarrão**  
1/6 pote (680 g) (112g)

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

### Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



**molho para salada**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**cenouras, fatiado**  
1/4 médio (15g)  
**alface romana (romaine), picado**  
grosseiramente  
1/2 corações (250g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

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