

Meal Plan - Dieta vegana de 40 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

934 kcal ● 61g proteína (26%) ● 40g gordura (38%) ● 66g carboidrato (28%) ● 17g fibra (7%)

Café da manhã

225 kcal, 11g proteína, 15g carboidratos líquidos, 12g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Almoço

355 kcal, 28g proteína, 19g carboidratos líquidos, 16g gordura



Leite de soja

1 3/4 xícara(s)- 148 kcal



Arroz branco

1/4 xícara de arroz cozido- 55 kcal



Tofu assado

5 1/3 oz- 151 kcal

Jantar

355 kcal, 22g proteína, 32g carboidratos líquidos, 12g gordura



Tenders de chik'n crocantes

5 tender(es)- 286 kcal



Amoras

1 xícara(s)- 70 kcal

Day 2

956 kcal ● 56g proteína (23%) ● 38g gordura (36%) ● 85g carboidrato (35%) ● 13g fibra (6%)

Café da manhã

225 kcal, 11g proteína, 15g carboidratos líquidos, 12g gordura



Tomates-cereja

6 tomates-cereja- 21 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Almoço

355 kcal, 28g proteína, 19g carboidratos líquidos, 16g gordura



Leite de soja

1 3/4 xícara(s)- 148 kcal



Arroz branco

1/4 xícara de arroz cozido- 55 kcal



Tofu assado

5 1/3 oz- 151 kcal

Jantar

375 kcal, 17g proteína, 51g carboidratos líquidos, 10g gordura



Salada simples de couve

1 1/2 xícara(s)- 83 kcal



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

295 kcal

Day 3

972 kcal ● 42g proteína (17%) ● 36g gordura (34%) ● 101g carboidrato (42%) ● 19g fibra (8%)

Café da manhã

220 kcal, 8g proteína, 31g carboidratos líquidos, 5g gordura



Aveia instantânea com água
1 pacote(s)- 165 kcal



Leite de soja
2/3 xícara(s)- 56 kcal

Almoço

375 kcal, 16g proteína, 20g carboidratos líquidos, 21g gordura



Nozes
1/6 xícara(s)- 117 kcal



Salada de edamame e beterraba
257 kcal

Jantar

375 kcal, 17g proteína, 51g carboidratos líquidos, 10g gordura



Salada simples de couve
1 1/2 xícara(s)- 83 kcal



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis
295 kcal

Day 4

1047 kcal ● 40g proteína (15%) ● 51g gordura (44%) ● 84g carboidrato (32%) ● 23g fibra (9%)

Café da manhã

220 kcal, 8g proteína, 31g carboidratos líquidos, 5g gordura



Aveia instantânea com água
1 pacote(s)- 165 kcal



Leite de soja
2/3 xícara(s)- 56 kcal

Almoço

375 kcal, 16g proteína, 20g carboidratos líquidos, 21g gordura



Nozes
1/6 xícara(s)- 117 kcal



Salada de edamame e beterraba
257 kcal

Jantar

455 kcal, 16g proteína, 33g carboidratos líquidos, 25g gordura



Lo mein de tofu
226 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
227 kcal

Day 5 1047 kcal ● 63g proteína (24%) ● 30g gordura (26%) ● 118g carboidrato (45%) ● 14g fibra (5%)

Café da manhã

220 kcal, 8g proteína, 31g carboidratos líquidos, 5g gordura



Aveia instantânea com água
1 pacote(s)- 165 kcal



Leite de soja
2/3 xícara(s)- 56 kcal

Almoço

355 kcal, 39g proteína, 25g carboidratos líquidos, 10g gordura



Beterrabas
2 beterrabas- 48 kcal



Seitan simples
5 oz- 305 kcal

Jantar

475 kcal, 15g proteína, 62g carboidratos líquidos, 15g gordura



Macarrão com espinafre e homus
473 kcal

Day 6 969 kcal ● 53g proteína (22%) ● 36g gordura (34%) ● 81g carboidrato (33%) ● 27g fibra (11%)

Café da manhã

205 kcal, 12g proteína, 16g carboidratos líquidos, 8g gordura



Torrada com homus
1 fatia(s)- 146 kcal



Leite de soja
2/3 xícara(s)- 56 kcal

Almoço

380 kcal, 26g proteína, 29g carboidratos líquidos, 13g gordura



Lentilhas
116 kcal



Tofu e legumes assados
264 kcal

Jantar

385 kcal, 16g proteína, 35g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sopa de lentilhas
271 kcal



Salada simples de couve e abacate
115 kcal

Day 7

969 kcal ● 53g proteína (22%) ● 36g gordura (34%) ● 81g carboidrato (33%) ● 27g fibra (11%)

Café da manhã

205 kcal, 12g proteína, 16g carboidratos líquidos, 8g gordura



Torrada com homus
1 fatia(s)- 146 kcal



Leite de soja
2/3 xícara(s)- 56 kcal

Almoço

380 kcal, 26g proteína, 29g carboidratos líquidos, 13g gordura



Lentilhas
116 kcal



Tofu e legumes assados
264 kcal

Jantar

385 kcal, 16g proteína, 35g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sopa de lentilhas
271 kcal



Salada simples de couve e abacate
115 kcal

Lista de Compras



Outro

- tenders 'chik'n' sem carne
5 pedaços (128g)
- leite de soja sem açúcar
7 xícara(s) (mL)
- folhas verdes variadas
7 1/2 xícara (225g)

Vegetais e produtos vegetais

- ketchup
1 1/4 colher de sopa (21g)
- gengibre fresco
2/3 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)
- tomates
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (357g)
- folhas de couve
1/2 lbs (205g)
- brócolis congelado
1/3 embalagem (95g)
- alho
2 dente(s) (de alho) (6g)
- edamame congelado, sem casca
1 1/2 xícara (177g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
8 beterraba(s) (400g)
- mistura de legumes congelados
2 2/3 oz (76g)
- espinafre fresco
3/4 xícara(s) (24g)
- cebola
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (78g)
- tomate triturado enlatado
1/4 lata (101g)
- aipo cru
1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (20g)
- cenouras
2 médio (122g)
- couve-de-bruxelas
4 oz (113g)
- pimentão
1/2 médio (60g)
- brócolis
1/2 xícara, picado (46g)

Frutas e sucos de frutas

- amorinhas
1 xícara (144g)
- suco de limão
1 colher de chá (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo
2 3/4 colher de sopa (31g)
- massa seca crua
6 2/3 oz (190g)
- seitan
5 oz (142g)

Leguminosas e produtos derivados

- molho de soja (tamari)
1/4 lbs (mL)
- tofu extra firme
1 1/2 lbs (702g)
- tofu firme
1/3 pacote (≈450 g) (151g)
- homus
1/4 lbs (122g)
- lentilhas, cruas
13 1/4 colher de sopa (160g)

Produtos de nozes e sementes

- sementes de gergelim
2 colher de chá (6g)
- nozes
1/3 xícara, sem casca (33g)

Lanches

- barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

Gorduras e óleos

- molho para salada
1/2 xícara (mL)
- vinagrete balsâmico
3 colher de sopa (mL)
- azeite
1 oz (mL)
- óleo
1/2 oz (mL)

Especiarias e ervas

- sal
5 g (5g)
- manjericão, seco
1 g (1g)

abacates
1/2 abacate(s) (101g)

limão
1/2 pequeno (29g)

Bebidas

água
6 xícara(s) (mL)

leite de amêndoas sem açúcar
2 3/4 colher de sopa (mL)

orégano seco
2 pitada, folhas (0g)

pimenta-do-reino
5 pitada, moído (1g)

Cereais matinais

aveia instantânea com sabor
3 sachê (129g)

Sopas, molhos e caldos

ramen com sabor oriental
1/6 pacote com sachê de sabor (14g)

Produtos de panificação

pão
2 fatia (64g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Tomates-cereja

6 tomates-cereja - 21 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

tomates

6 tomatinhos (102g)

Para todas as 2 refeições:

tomates

12 tomatinhos (204g)

1. Enxágue os tomates, remova os cabinhos e sirva.

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

barra de granola rica em proteínas

1 barra (40g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola rica em proteínas

2 barra (80g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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
água**
1 sachê (43g)
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

**aveia instantânea com sabor
água**
3 sachê (129g)
2 1/4 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.

Leite de soja

2/3 xícara(s) - 56 kcal ● 5g proteína ● 3g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Torrada com homus

1 fatia(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
homus
2 1/2 colher de sopa (38g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
homus
5 colher de sopa (75g)

1. (Opcional) Torre o pão.
2. Espalhe homus sobre o pão e sirva.

Leite de soja

2/3 xícara(s) - 56 kcal ● 5g proteína ● 3g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Leite de soja

1 3/4 xícara(s) - 148 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar
1 3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Arroz branco

1/4 xícara de arroz cozido - 55 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

água
1/6 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
4 colher de chá (15g)

Para todas as 2 refeições:

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.

Tofu assado

5 1/3 oz - 151 kcal ● 15g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

molho de soja (tamari)
2 2/3 colher de sopa (mL)
sementes de gergelim
1 colher de chá (3g)
tofu extra firme
1/3 lbs (151g)
gengibre fresco, descascado e ralado
1/3 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)

Para todas as 2 refeições:

molho de soja (tamari)
1/3 xícara (mL)
sementes de gergelim
2 colher de chá (6g)
tofu extra firme
2/3 lbs (303g)
gengibre fresco, descascado e ralado
2/3 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)

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.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Nozes

1/6 xícara(s) - 117 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

nozes
2 2/3 colher de sopa, sem casca
(17g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
1/3 xícara, sem casca (33g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de edamame e beterraba

257 kcal ● 14g proteína ● 11g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
vinagrete balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
edamame congelado, sem casca
3/4 xícara (89g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
3 beterraba(s) (150g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
vinagrete balsâmico
3 colher de sopa (mL)
edamame congelado, sem casca
1 1/2 xícara (177g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
6 beterraba(s) (300g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 5

Beterrabas

2 beterrabas - 48 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 beterrabas

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
2 beterraba(s) (100g)

1. Fatie as beterrabas. Tempere com sal/pimenta (opcional: também tempere com alecrim ou um fio de vinagre balsâmico) e sirva.

Seitan simples

5 oz - 305 kcal ● 38g proteína ● 10g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Rende 5 oz

seitan
5 oz (142g)
óleo
1 1/4 colher de chá (mL)

1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

água
2/3 xícara(s) (mL)
sal
1/3 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
2 2/3 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

água
1 1/3 xícara(s) (mL)
sal
2/3 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/3 xícara (64g)

- 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.

Tofu e legumes assados

264 kcal ● 18g proteína ● 13g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
tofu extra firme
1/2 bloco (162g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
couve-de-bruxelas, cortado ao meio
2 oz (57g)
cebola, cortado em fatias grossas
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)
pimentão, fatiado
1/4 médio (30g)
brócolis, cortado conforme desejar
4 colher de sopa, picado (23g)
cenouras, cortado conforme desejar
3/4 médio (46g)

Para todas as 2 refeições:

sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
tofu extra firme
1 bloco (324g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
couve-de-bruxelas, cortado ao meio
4 oz (113g)
cebola, cortado em fatias grossas
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
pimentão, fatiado
1/2 médio (60g)
brócolis, cortado conforme desejar
1/2 xícara, picado (46g)
cenouras, cortado conforme desejar
1 1/2 médio (92g)

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 1

Comer em dia 1

Tenders de chik'n crocantes

5 tender(es) - 286 kcal ● 20g proteína ● 11g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Rende 5 tender(es)

tenders 'chik'n' sem carne
5 pedaços (128g)
ketchup
1 1/4 colher de sopa (21g)

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

Amoras

1 xícara(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 xícara(s)

amorinhas

1 xícara (144g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Salada simples de couve

1 1/2 xícara(s) - 83 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve

1 1/2 xícara, picada (60g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve

3 xícara, picada (120g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

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

Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

295 kcal ● 15g proteína ● 5g gordura ● 44g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

massa seca crua
2 oz (57g)
tofu firme
1/6 pacote (≈450 g) (76g)
brócolis congelado
1/6 embalagem (47g)
alho
1/3 dente(s) (de alho) (1g)
sal
1/8 pitada (0g)
leite de amêndoas sem açúcar
4 colher de chá (mL)
manjericão, seco
1/3 colher de chá, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua
4 oz (114g)
tofu firme
1/3 pacote (≈450 g) (151g)
brócolis congelado
1/3 embalagem (95g)
alho
2/3 dente(s) (de alho) (2g)
sal
1/6 pitada (0g)
leite de amêndoas sem açúcar
2 2/3 colher de sopa (mL)
manjericão, seco
1/4 colher de sopa, moído (1g)

1. Cozinhe a massa e o brócolis conforme as instruções das embalagens.
2. Enquanto isso, coloque o tofu, o alho, o sal e o manjericão em um processador ou liquidificador.
3. Adicione o leite de amêndoas aos poucos até obter a consistência desejada.
4. Despeje em uma panela para aquecer. Não deixe ferver, pois pode talhar.
5. Na hora de servir, coloque a massa com o brócolis e o molho por cima.
6. Para sobras: para melhores resultados, mantenha cada elemento (massa, molho, brócolis) em recipientes herméticos separados. Reaqueça conforme necessário.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

Lo mein de tofu

226 kcal ● 11g proteína ● 11g gordura ● 17g carboidrato ● 4g fibra



tofu extra firme
2 2/3 oz (76g)
molho de soja (tamari)
1/2 colher de chá (mL)
água
1/4 xícara(s) (mL)
azeite
1 colher de chá (mL)
mistura de legumes congelados
2 2/3 oz (76g)
ramen com sabor oriental
1/6 pacote com sachê de sabor (14g)

1. Pressione o tofu entre folhas de papel-toalha para remover parte da água; corte em cubos pequenos. Aqueça azeite em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o tofu e frite até dourar, cerca de 15 minutos. Mexa ocasionalmente para evitar queimar.
2. Enquanto isso, leve água para ferver em uma panela média. Adicione o macarrão do pacote de ramen, reservando os sachês de tempero. Ferva por cerca de 2 minutos, até o macarrão amolecer. Escorra.
3. Adicione os vegetais para stir-fry à frigideira com o tofu e tempere com o sachê de tempero do ramen. Cozinhe, mexendo ocasionalmente até que os vegetais estejam macios, mas não pastosos. Adicione o macarrão e misture. Tempere com molho de soja e sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

227 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 16g carboidrato ● 5g fibra



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 5

Macarrão com espinafre e homus

473 kcal ● 15g proteína ● 15g gordura ● 62g carboidrato ● 7g fibra



homus

1 2/3 oz (47g)

óleo

2 colher de chá (mL)

espinafre fresco

2/3 xícara(s) (20g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

massa seca crua

2 2/3 oz (76g)

tomates, picado

1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)

alho, cortado em cubos

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

cebola, cortado em cubos

1/3 pequeno (23g)

1. Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio e cozinhe a cebola por cerca de 5 minutos.
3. Adicione o alho, o espinafre, o suco de limão e os tomates e mexa, cozinhando por cerca de 3 minutos.
4. Acrescente o homus e misture bem. Adicione um pouco de água se necessário.
5. Misture o macarrão e tempere com sal/pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Sopa de lentilhas

271 kcal ● 13g proteína ● 8g gordura ● 31g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

orégano seco
1 pitada, folhas (0g)
lentilhas, cruas
4 colher de sopa (48g)
água
1 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
manjericão, seco
1 pitada, folhas (0g)
tomate triturado enlatado
1/8 lata (51g)
sal
1 pitada (1g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
cebola, picado
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)
aipo cru, picado
1/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (10g)
alho, picado
1/4 dente(s) (de alho) (1g)
cenouras, em cubos
1/4 médio (15g)
espinafre fresco, fatiado finamente
1/8 xícara(s) (2g)

Para todas as 2 refeições:

orégano seco
2 pitada, folhas (0g)
lentilhas, cruas
1/2 xícara (96g)
água
2 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
manjericão, seco
2 pitada, folhas (0g)
tomate triturado enlatado
1/4 lata (101g)
sal
2 pitada (2g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
cebola, picado
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
aipo cru, picado
1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (20g)
alho, picado
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
cenouras, em cubos
1/2 médio (31g)
espinafre fresco, fatiado finamente
1/8 xícara(s) (4g)

1. Em uma panela grande para sopa, aqueça o óleo em fogo médio. Adicione as cebolas, as cenouras e o aipo; cozinhe e mexa até que a cebola esteja macia. Acrescente o alho, o orégano e o manjericão; cozinhe por 2 minutos.
2. Adicione as lentilhas e junte a água e os tomates. Leve à fervura. Reduza o fogo e cozinhe em fogo brando por pelo menos 1 hora. Quando estiver pronto para servir, acrescente o espinafre e cozinhe até murchar. Tempere a gosto com sal e pimenta.

Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado
1/4 maço (43g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)
limão, espremido
1/4 pequeno (15g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado
1/2 maço (85g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)
limão, espremido
1/2 pequeno (29g)

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.