

Meal Plan - Plano alimentar vegano 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



[Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa](#)
167 kcal



[Melancia](#)
4 oz- 41 kcal

Jantar

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



[Tofu e legumes assados](#)
352 kcal

Almoço

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



[Nuggets Chik'n](#)
6 2/3 nuggets- 368 kcal



[Palitos de cenoura](#)
1 1/2 cenoura(s)- 41 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



[Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa](#)
167 kcal



[Melancia](#)
4 oz- 41 kcal

Jantar

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



[Tofu e legumes assados](#)
352 kcal

Almoço

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



[Nuggets Chik'n](#)
6 2/3 nuggets- 368 kcal



[Palitos de cenoura](#)
1 1/2 cenoura(s)- 41 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



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Purê de maçã

57 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal

Jantar

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



Lentilhas ao curry

362 kcal



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal

Almoço

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



Cogumelos salteados

4 oz cogumelos- 95 kcal



Lentilhas

174 kcal



Hambúrguer vegetal

1 hambúrguer- 127 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



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Purê de maçã

57 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal

Jantar

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



Lentilhas ao curry

362 kcal



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal

Almoço

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



Cogumelos salteados

4 oz cogumelos- 95 kcal



Lentilhas

174 kcal



Hambúrguer vegetal

1 hambúrguer- 127 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



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Purê de maçã

57 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal

Jantar

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



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal



Sopa de lentilha com coco e especiarias

272 kcal

Almoço

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



Chips e salsa

82 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Shakshuka de pimentão assado

251 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



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 kcal



Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal

Jantar

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



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal



Sopa de lentilha com coco e especiarias

272 kcal

Almoço

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



Chips e salsa

82 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Shakshuka de pimentão assado

251 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



[Aveia instantânea com água](#)

1 pacote(s)- 165 kcal



[Palitos de cenoura](#)

1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal

Jantar

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



[Bowl de grão-de-bico e abobrinha com limão](#)

214 kcal



[Nozes](#)

1/6 xícara(s)- 131 kcal



[Salada simples de folhas mistas com tomate](#)

76 kcal

Almoço

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



[Tofu empanado em nozes \(vegano\)](#)

284 kcal



[Salada simples de folhas mistas](#)

102 kcal

Outro

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

Doces

- ☐ cacau em pó
2 colher de chá (4g)

Bebidas

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

Frutas e sucos de frutas

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

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ketchup
3 1/3 colher de sopa (57g)
- ☐ cenouras
11 médio (671g)
- ☐ pimentão
2/3 médio (79g)

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)

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 (112g)

Especiarias e ervas

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

Produtos de nozes e sementes

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

Sopas, molhos e caldos

- ☐ cebola
1 1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (129g)
- ☐ couve-de-bruxelas
1/3 lbs (151g)
- ☐ brócolis
2/3 xícara, picado (61g)
- ☐ cogumelos
1/2 lbs (227g)
- ☐ tomate triturado enlatado
1/2 lata (203g)
- ☐ alho
3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)
- ☐ chalotas
1/4 chalota (28g)
- ☐ tomates
1 xícara de tomates-cereja (149g)
- ☐ gengibre fresco
1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)
- ☐ espinafre picado congelado
1/4 embalagem (280 g) (71g)
- ☐ abobrinha
1/4 grande (81g)
- ☐ salsa fresca
2 1/2 ramos (3g)

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

Lanches

- ☐ chips de tortilla
1 oz (28g)

Produtos de panificação

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

Cereais matinais

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

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Shake proteico duplo de chocolate com leite de amêndoa

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

proteína em pó, chocolate

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

cacau em pó

1 colher de chá (2g)

leite de amêndoa sem açúcar

1/2 xícara (mL)

água

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

proteína em pó, chocolate

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

cacau em pó

2 colher de chá (4g)

leite de amêndoa sem açúcar

1 xícara (mL)

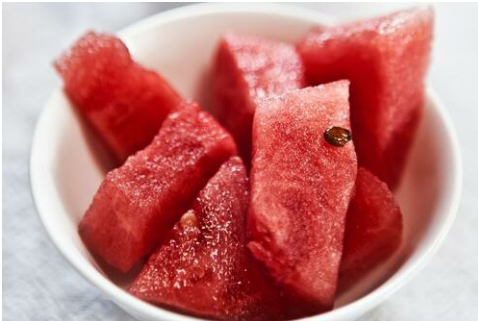
água

2 xícara(s) (mL)

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

Melancia

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

melancia

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

melancia

8 oz (227g)

1. Corte a melancia e sirva.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Nectarina

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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.

Purê de maçã

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Palitos de cenoura

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras
1 médio (61g)

Para todas as 3 refeições:

cenouras
3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Aveia instantânea com água

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Palitos de cenoura

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras
1 1/2 médio (92g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Nuggets Chik'n

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

nuggets veganos tipo frango

6 2/3 nuggets (143g)

ketchup

5 colher de chá (28g)

Para todas as 2 refeições:

nuggets veganos tipo frango

13 1/3 nuggets (287g)

ketchup

1/4 xícara (57g)

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

Palitos de cenoura

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras

1 1/2 médio (92g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras

3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Cogumelos salteados

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

cogumelos, fatiado

4 oz (113g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

cogumelos, fatiado

1/2 lbs (227g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

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.

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1/2 pitada (0g)

água

1 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1 pitada (1g)

água

2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça 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.

Hambúrguer vegetal

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Chips e salsa

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. Sirva a salsa com os chips de tortilla.

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
3 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)

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

Shakshuka de pimentão assado

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

**pimentos vermelhos assados,
escorrido e cortado em tiras**

1 oz (28g)

tofu firme, seco com papel-toalha

1/4 lbs (99g)

orégano seco

2 pitada, folhas (0g)

tomilho seco

2 pitada, folhas (0g)

pão pita, cortado em gomos

1/4 pita, grande (diâ. 16,5 cm) (16g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tomate triturado enlatado

1/4 lata (101g)

cominho em pó

2 pitada (1g)

alho, picado

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

chalotas, fatiado

1/8 chalota (14g)

Para todas as 2 refeições:

**pimentos vermelhos assados,
escorrido e cortado em tiras**

2 oz (57g)

tofu firme, seco com papel-toalha

1/2 lbs (198g)

orégano seco

4 pitada, folhas (1g)

tomilho seco

4 pitada, folhas (1g)

pão pita, cortado em gomos

1/2 pita, grande (diâ. 16,5 cm)
(32g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

tomate triturado enlatado

1/2 lata (203g)

cominho em pó

4 pitada (1g)

alho, picado

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

chalotas, fatiado

1/4 chalota (28g)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Tofu empanado em nozes (vegano)

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

**alho, cortado em cubos**

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

tofu firme, escorrido

4 oz (113g)

nozes

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

maionese vegana

1 colher de sopa (15g)

mostarda Dijon

1/2 colher de sopa (8g)

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

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.

Salada simples de folhas mistas

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

**molho para salada**

2 1/4 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

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

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tofu e legumes assados

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão, fatiado

1/3 médio (40g)

cebola, cortado em fatias grossas

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)

couve-de-bruxelas, cortado ao meio

2 2/3 oz (76g)

cenouras, cortado conforme desejar

1 médio (61g)

brócolis, cortado conforme desejar

1/3 xícara, picado (30g)

azeite

2 colher de chá (mL)

tofu extra firme

2/3 bloco (216g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

Para todas as 2 refeições:

pimentão, fatiado

2/3 médio (79g)

cebola, cortado em fatias grossas

1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)

couve-de-bruxelas, cortado ao meio

1/3 lbs (151g)

cenouras, cortado conforme desejar

2 médio (122g)

brócolis, cortado conforme desejar

2/3 xícara, picado (61g)

azeite

4 colher de chá (mL)

tofu extra firme

1 1/3 bloco (432g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

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

Lentilhas ao curry

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

pasta de curry

1/2 colher de sopa (8g)

leite de coco enlatado

6 colher de sopa (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

pasta de curry

1 colher de sopa (15g)

leite de coco enlatado

3/4 xícara (mL)

sal

1 pitada (1g)

água

1 xícara(s) (mL)

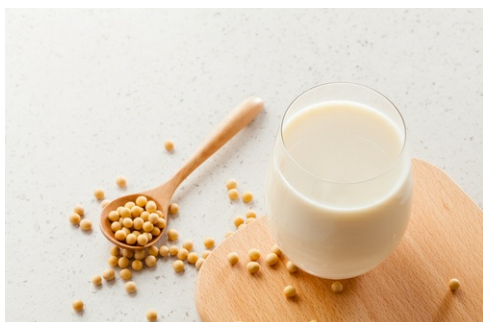
lentilhas, cruas

1/2 xícara (96g)

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.

Leite de soja

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

tomates

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1/4 xícara (mL)

tomates

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

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

Sopa de lentilha com coco e especiarias

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

lentilhas, cruas, enxaguado

2 colher de sopa (24g)

gengibre fresco, cortado em cubos

1/4 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)

cebola, cortado em cubos

1/8 grande (19g)

alho, cortado em cubos

5/8 dente(s) (de alho) (2g)

espinafre picado congelado

1/8 embalagem (280 g) (36g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

curry em pó

1/4 colher de sopa (2g)

leite de coco enlatado

1/8 lata (mL)

água

5/8 xícara(s) (mL)

tomate em cubos

1/8 lata(s) (53g)

páprica

1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

gengibre fresco, cortado em cubos

1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)

cebola, cortado em cubos

1/4 grande (38g)

alho, cortado em cubos

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

espinafre picado congelado

1/4 embalagem (280 g) (71g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

curry em pó

1/2 colher de sopa (3g)

leite de coco enlatado

1/4 lata (mL)

água

1 1/4 xícara(s) (mL)

tomate em cubos

1/4 lata(s) (105g)

páprica

1 pitada (0g)

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Bowl de grão-de-bico e abobrinha com limão

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



alho, picado finamente

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

grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido

1/4 lata (112g)

abobrinha, cortado em rodela

1/4 grande (81g)

salsa fresca, picado

2 1/2 ramos (3g)

cebola, finamente fatiado

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

tempero italiano

1 pitada (0g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

manjerição, seco

1 pitada, folhas (0g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

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 manjerição 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.

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.

Salada simples de folhas mistas com tomate

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

**molho para salada**

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomates

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

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

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