

# Meal Plan - Plano alimentar vegano 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



**Pretzels**  
138 kcal



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

### Jantar

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



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



**Pêssego**  
1 pêssego(s)- 66 kcal

### Almoço

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



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



**Refogado de cenoura com carne moída**  
332 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



**Pretzels**  
138 kcal



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



**Pêssego**  
1 pêssego(s)- 66 kcal



**Salada de seitan**  
359 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



logurte de leite de soja

1 pote- 136 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

Jantar

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



Espinafre salteado simples

100 kcal



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal

Almoço

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



Tofu básico

6 oz- 257 kcal



Salada mista

121 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



logurte de leite de soja

1 pote- 136 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

Jantar

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



Espinafre salteado simples

100 kcal



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal

Almoço

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



Tofu básico

6 oz- 257 kcal



Salada mista

121 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



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal



Framboesas

1/2 xícara(s)- 36 kcal

Jantar

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



Massa com lentilhas e tomate

316 kcal



Salada de tomate e abacate

117 kcal

Almoço

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



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Salada de tofu com espinafre

370 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



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal



Framboesas

1/2 xícara(s)- 36 kcal

Jantar

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



Massa com lentilhas e tomate

316 kcal



Salada de tomate e abacate

117 kcal

Almoço

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



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Salada de tofu com espinafre

370 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



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal



Framboesas

1/2 xícara(s)- 36 kcal

Jantar

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



Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal



Massa com molho pronto

340 kcal

Almoço

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



Sopa marroquina de grão-de-bico

394 kcal

## Lanches

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

## Frutas e sucos de frutas

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

## Vegetais e produtos vegetais

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

## Especiarias e ervas

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

## Bebidas

- ☐ água  
1/2 xícara (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ molho de soja (tamari)  
3 colher de sopa (mL)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços  
4 oz (113g)
- ☐ 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 (168g)

## Outro

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

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan  
3 oz (85g)

**Gorduras e óleos**

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

- ☐ massa seca crua  
5 oz (140g)

**Produtos de nozes e sementes**

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

**Sopas, molhos e caldos**

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

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Pretzels

138 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 27g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**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.

### Laranja

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**laranja**  
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

**laranja**  
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Iogurte de leite de soja

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**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.

### Pêssego

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**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.

## Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Barra de granola pequena

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**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.

### Framboesas

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**framboesas**  
1/2 xícara (62g)

Para todas as 3 refeições:

**framboesas**  
1 1/2 xícara (185g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Salada simples com tomates e cenouras

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



**cenouras, fatiado**

1/4 médio (15g)

**tomates, cortado em cubinhos**

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

**alface romana (romaine), picado grosseiramente**

1/2 corações (250g)

**molho para salada**

3/4 colher de sopa (mL)

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

### Refogado de cenoura com carne moída

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



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

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 cozinhando 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.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### 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.

### Salada de seitan

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



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

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.

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Tofu básico

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

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.

### Salada mista

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**cebola roxa, fatiado**

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

**cenouras, descascado e ralado ou fatiado**

1/2 pequeno (14 cm) (25g)

**pepino, fatiado ou em cubos**

1/8 pepino (≈21 cm) (38g)

**molho para salada**

1 colher de sopa (mL)

**tomates, em cubos**

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

**alface romana (romaine), ralado**

1/2 corações (250g)

Para todas as 2 refeições:

**cebola roxa, fatiado**

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

**cenouras, descascado e ralado ou fatiado**

1 pequeno (14 cm) (50g)

**pepino, fatiado ou em cubos**

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

**molho para salada**

2 colher de sopa (mL)

**tomates, em cubos**

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

**alface romana (romaine), ralado**

1 corações (500g)

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.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### 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 2 refeições:

**nectarina, sem caroço**

2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

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

### Salada de tofu com espinafre

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**alho, picado**

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

**abacates, cortado em cubos**

1/4 abacate(s) (50g)

**tofu firme, escorrido, prensado e cortado em cubos**

1/4 pacote (≈450 g) (113g)

**espinafre fresco, picado**

1 1/2 xícara(s) (45g)

**tomates**

3 tomatinhos (51g)

**óleo, dividido**

1 colher de sopa (mL)

**suco de limão**

1 colher de sopa (mL)

**cominho em pó**

2 pitada (1g)

**molho de soja (tamari)**

1 colher de sopa (mL)

**miolos de girassol**

1/4 colher de sopa (3g)

Para todas as 2 refeições:

**alho, picado**

2 dente(s) (de alho) (6g)

**abacates, cortado em cubos**

1/2 abacate(s) (101g)

**tofu firme, escorrido, prensado e cortado em cubos**

1/2 pacote (≈450 g) (227g)

**espinafre fresco, picado**

3 xícara(s) (90g)

**tomates**

6 tomatinhos (102g)

**óleo, dividido**

2 colher de sopa (mL)

**suco de limão**

2 colher de sopa (mL)

**cominho em pó**

4 pitada (1g)

**molho de soja (tamari)**

2 colher de sopa (mL)

**miolos de girassol**

1/2 colher de sopa (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.
-

## Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

### Sopa marroquina de grão-de-bico

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



#### **aipo cru, picado**

1 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (60g)

#### **grão-de-bico, enlatado, escorrido**

3/8 lata (168g)

#### **cebola, picado**

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

#### **páprica**

1/4 colher de sopa (2g)

#### **tomate em cubos**

3/8 lata (795 g) (298g)

#### **cominho em pó**

1/2 colher de sopa (3g)

#### **caldo de legumes**

1 1/2 xícara(s) (mL)

#### **óleo**

3/4 colher de sopa (mL)

#### **suco de limão**

3/4 colher de sopa (mL)

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.  
Adicione o cominho e a páprica. Mexa e cozinhe por cerca de 1-2 minutos, até que os temperos fiquem perfumados.  
Adicione 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.  
Adicione 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

### Nuggets Chik'n

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



Rende 5 nuggets

#### **nuggets veganos tipo frango**

5 nuggets (108g)

#### **ketchup**

1 1/4 colher de sopa (21g)

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

## Pêssego

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



Rende 1 pêsego(s)

### **pêsego**

1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

1. A receita não possui instruções.

## 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)

#### **ketchup**

4 colher de chá (23g)

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

5 1/3 pedaços (136g)

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

### Espinafre salteado simples

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **alho, cortado em cubos**

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

#### **espinafre fresco**

4 xícara(s) (120g)

#### **azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

#### **sal**

1 pitada (1g)

#### **pimenta-do-reino**

1 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

#### **alho, cortado em cubos**

1 dente (de alho) (3g)

#### **espinafre fresco**

8 xícara(s) (240g)

#### **azeite**

1 colher de sopa (mL)

#### **sal**

2 pitada (2g)

#### **pimenta-do-reino**

2 pitada, moído (1g)

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.

## Tempeh básico

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

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.

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Massa com lentilhas e tomate

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

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.

## Salada de tomate e abacate

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

### pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

### sal

1 pitada (1g)

### alho em pó

1 pitada (0g)

### azeite

3/8 colher de chá (mL)

### abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

### suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

### cebola

1/2 colher de sopa, picado (8g)

Para todas as 2 refeições:

### tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

### pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

### sal

2 pitada (2g)

### alho em pó

2 pitada (1g)

### azeite

1/4 colher de sopa (mL)

### abacates, cortado em cubos

1/2 abacate(s) (101g)

### suco de limão

1 colher de sopa (mL)

### cebola

1 colher de sopa, picado (15g)

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.

## Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

## Salada simples com tomates e cenouras

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



### cenouras, fatiado

1/4 médio (15g)

### tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

### alface romana (romaine), picado grosseiramente

1/2 corações (250g)

### molho para salada

3/4 colher de sopa (mL)

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

## Massa com molho pronto

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



**molho para macarrão**

1/6 pote (680 g) (112g)

**massa seca crua**

2 2/3 oz (76g)

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