

Meal Plan - Plano alimentar vegano 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



[Barra de granola rica em proteínas](#)

1 barra(s)- 204 kcal



[Tomates-cereja](#)

6 tomates-cereja- 21 kcal

Almoço

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



[Tofu assado](#)

5 1/3 oz- 151 kcal



[Arroz branco](#)

1/4 xícara de arroz cozido- 55 kcal



[Leite de soja](#)

1 3/4 xícara(s)- 148 kcal

Jantar

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



[Amoras](#)

1 xícara(s)- 70 kcal



[Tenders de chik'n crocantes](#)

5 tender(es)- 286 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



[Barra de granola rica em proteínas](#)

1 barra(s)- 204 kcal



[Tomates-cereja](#)

6 tomates-cereja- 21 kcal

Almoço

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



[Tofu assado](#)

5 1/3 oz- 151 kcal



[Arroz branco](#)

1/4 xícara de arroz cozido- 55 kcal



[Leite de soja](#)

1 3/4 xícara(s)- 148 kcal

Jantar

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



[Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis](#)

295 kcal



[Salada simples de couve](#)

1 1/2 xícara(s)- 83 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



Leite de soja

2/3 xícara(s)- 56 kcal



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 kcal

Jantar

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



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

295 kcal



Salada simples de couve

1 1/2 xícara(s)- 83 kcal

Almoço

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



Salada de edamame e beterraba

257 kcal



Nozes

1/6 xícara(s)- 117 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



Leite de soja

2/3 xícara(s)- 56 kcal



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 kcal

Jantar

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



Salada simples de folhas mistas com tomate

227 kcal



Lo mein de tofu

226 kcal

Almoço

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



Salada de edamame e beterraba

257 kcal



Nozes

1/6 xícara(s)- 117 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



Leite de soja

2/3 xícara(s)- 56 kcal



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 kcal

Jantar

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



Macarrão com espinafre e homus

473 kcal

Almoço

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



Seitan simples

5 oz- 305 kcal



Beterrabas

2 beterrabas- 48 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



Leite de soja
2/3 xícara(s)- 56 kcal



Torrada com homus
1 fatia(s)- 146 kcal

Jantar

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



Salada simples de couve e abacate
115 kcal



Sopa de lentilhas
271 kcal

Almoço

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



Tofu e legumes assados
264 kcal



Lentilhas
116 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



Leite de soja
2/3 xícara(s)- 56 kcal



Torrada com homus
1 fatia(s)- 146 kcal

Jantar

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



Salada simples de couve e abacate
115 kcal



Sopa de lentilhas
271 kcal

Almoço

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



Tofu e legumes assados
264 kcal



Lentilhas
116 kcal

Lanches

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

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (357g)
- ☐ gengibre fresco
2/3 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)
- ☐ ketchup
1 1/4 colher de sopa (21g)
- ☐ alho
2 dente(s) (de alho) (6g)
- ☐ brócolis congelado
1/3 embalagem (95g)
- ☐ folhas de couve
1/2 lbs (205g)
- ☐ 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)
- ☐ cebola
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (78g)
- ☐ espinafre fresco
3/4 xícara(s) (24g)
- ☐ aipo cru
1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (20g)
- ☐ cenouras
2 médio (122g)
- ☐ tomate triturado enlatado
1/4 lata (101g)
- ☐ pimentão
1/2 médio (60g)
- ☐ couve-de-bruxelas
4 oz (113g)
- ☐ brócolis
1/2 xícara, picado (46g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu extra firme
1 1/2 lbs (702g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1/4 lbs (mL)
- ☐ tofu firme
1/3 pacote (≈450 g) (151g)
- ☐ homus
1/4 lbs (122g)

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)

Bebidas

- ☐ água
6 xícara(s) (mL)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
2 3/4 colher de sopa (mL)

Outro

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

Frutas e sucos de frutas

- ☐ amorinhas
1 xícara (144g)
- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)
- ☐ limão
1/2 pequeno (29g)
- ☐ abacates
1/2 abacate(s) (101g)

Especiarias e ervas

- ☐ manjerição, seco
1 g (1g)
- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ pimenta-do-reino
5 pitada, moído (1g)
- ☐ orégano seco
2 pitada, folhas (0g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
1/2 xícara (mL)

- ☐ 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)

- ☐ vinagrete balsâmico
3 colher de sopa (mL)

- ☐ azeite
1 oz (mL)

- ☐ óleo
1/2 oz (mL)

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

Barra de granola rica em proteínas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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.

Tomates-cereja

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates
6 tomatinhos (102g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
12 tomatinhos (204g)

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

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Leite de soja

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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.

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 3 refeições:

água
2 1/4 xícara(s) (mL)
aveia instantânea com sabor
3 sachê (129g)

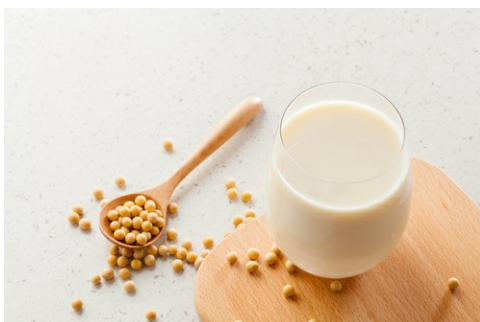
1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje a água por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Leite de soja

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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.

Torrada com homus

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

homus

2 1/2 colher de sopa (38g)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

homus

5 colher de sopa (75g)

pão

2 fatia (64g)

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

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tofu assado

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

gingibre fresco, descascado e ralado

1/3 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)

tofu extra firme

1/3 lbs (151g)

sementes de gergelim

1 colher de chá (3g)

molho de soja (tamari)

2 2/3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

gingibre fresco, descascado e ralado

2/3 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)

tofu extra firme

2/3 lbs (303g)

sementes de gergelim

2 colher de chá (6g)

molho de soja (tamari)

1/3 xícara (mL)

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.

Arroz branco

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo

4 colher de chá (15g)

água

1/6 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

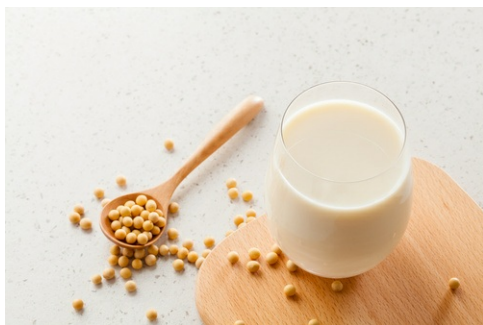
água

1/3 xícara(s) (mL)

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.

Leite de soja

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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.
-

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de edamame e beterraba

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

edamame congelado, sem casca

3/4 xícara (89g)

vinagrete balsâmico

1 1/2 colher de sopa (mL)

**beterrabas, pré-cozidas
(enlatadas ou refrigeradas),
picado**

3 beterraba(s) (150g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

edamame congelado, sem casca

1 1/2 xícara (177g)

vinagrete balsâmico

3 colher de sopa (mL)

**beterrabas, pré-cozidas
(enlatadas ou refrigeradas),
picado**

6 beterraba(s) (300g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

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.

Nozes

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Seitan simples

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



Rende 5 oz

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

seitan

5 oz (142g)

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.

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tofu e legumes assados

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão, fatiado

1/4 médio (30g)

cebola, cortado em fatias grossas

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

couve-de-bruxelas, cortado ao meio

2 oz (57g)

cenouras, cortado conforme desejar

3/4 médio (46g)

brócolis, cortado conforme desejar

4 colher de sopa, picado (23g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

tofu extra firme

1/2 bloco (162g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

pimentão, fatiado

1/2 médio (60g)

cebola, cortado em fatias grossas

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

couve-de-bruxelas, cortado ao meio

4 oz (113g)

cenouras, cortado conforme desejar

1 1/2 médio (92g)

brócolis, cortado conforme desejar

1/2 xícara, picado (46g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

tofu extra firme

1 bloco (324g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

sal

4 pitada (3g)

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.

Lentilhas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

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.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

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.

Tenders de chik'n crocantes

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



Rende 5 tender(es)

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

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

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjerição, seco

1/3 colher de ch a, moído (0g)

leite de amêndoa sem açúcar

4 colher de ch a (mL)

sal

1/8 pitada (0g)

alho

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

brócolis congelado

1/6 embalagem (47g)

tofu firme

1/6 pacote ( 450 g) (76g)

massa seca crua

2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

manjeri  o, seco

1/4 colher de sopa, moído (1g)

leite de amêndoa sem açúcar

2 2/3 colher de sopa (mL)

sal

1/6 pitada (0g)

alho

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

brócolis congelado

1/3 embalagem (95g)

tofu firme

1/3 pacote ( 450 g) (151g)

massa seca crua

4 oz (114g)

1. Cozinhe a massa e o brócolis conforme as instruções das embalagens.
2. Enquanto isso, coloque o tofu, o alho, o sal e o manjeri  o em um processador ou liquidificador.
3. Adicione o leite de amêndoa 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. Reaque a conforme necessário.

Salada simples de couve

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1 1/2 xícara, picada (60g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

folhas de couve

3 xícara, picada (120g)

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

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



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.

Lo mein de tofu

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



ramen com sabor oriental

1/6 pacote com sachê de sabor (14g)

mistura de legumes congelados

2 2/3 oz (76g)

azeite

1 colher de chá (mL)

água

1/4 xícara(s) (mL)

molho de soja (tamari)

1/2 colher de chá (mL)

tofu extra firme

2 2/3 oz (76g)

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Macarrão com espinafre e homus

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



alho, cortado em cubos

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

cebola, cortado em cubos

1/3 pequeno (23g)

tomates, picado

1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)

massa seca crua

2 2/3 oz (76g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

espinafre fresco

2/3 xícara(s) (20g)

óleo

2 colher de chá (mL)

homus

1 2/3 oz (47g)

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

Salada simples de couve e abacate

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

limão, espremido

1/4 pequeno (15g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

folhas de couve, picado

1/4 maço (43g)

Para todas as 2 refeições:

limão, espremido

1/2 pequeno (29g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

folhas de couve, picado

1/2 maço (85g)

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.

Sopa de lentilhas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

espinafre fresco, fatiado finamente

1/8 xícara(s) (2g)

alho, picado

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

aipo cru, picado

1/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (10g)

cenouras, em cubos

1/4 médio (15g)

cebola, picado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 pitada (1g)

tomate triturado enlatado

1/8 lata (51g)

manjericão, seco

1 pitada, folhas (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

água

1 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

4 colher de sopa (48g)

orégano seco

1 pitada, folhas (0g)

Para todas as 2 refeições:

espinafre fresco, fatiado finamente

1/8 xícara(s) (4g)

alho, picado

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

aipo cru, picado

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

cenouras, em cubos

1/2 médio (31g)

cebola, picado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

sal

2 pitada (2g)

tomate triturado enlatado

1/4 lata (101g)

manjericão, seco

2 pitada, folhas (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

água

2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

1/2 xícara (96g)

orégano seco

2 pitada, folhas (0g)

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.
-