

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano baixo em carboidratos de 1000 calorias

[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

956 kcal ● 93g proteína (39%) ● 34g gordura (32%) ● 54g carboidrato (23%) ● 15g fibra (6%)

Café da manhã

135 kcal, 9g proteína, 6g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate](#)
1 mini muffin(s)- 61 kcal



[Leite](#)
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Jantar

325 kcal, 22g proteína, 26g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Chili vegetariano simples](#)
323 kcal

Almoço

280 kcal, 14g proteína, 20g carboidratos líquidos, 14g gordura



[Talos de aipo](#)
1 talo(s) de aipo- 7 kcal



[Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre](#)
1/2 sanduíche(s)- 273 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)
2 dosador- 218 kcal

Day 2

992 kcal ● 93g proteína (38%) ● 41g gordura (37%) ● 46g carboidrato (19%) ● 17g fibra (7%)

Café da manhã

135 kcal, 9g proteína, 6g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate](#)
1 mini muffin(s)- 61 kcal



[Leite](#)
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Jantar

360 kcal, 22g proteína, 19g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Espinafre salteado simples](#)
199 kcal



[Farelos veganos](#)
1/2 xícara(s)- 73 kcal



[Lentilhas](#)
87 kcal

Almoço

280 kcal, 14g proteína, 20g carboidratos líquidos, 14g gordura



[Talos de aipo](#)
1 talo(s) de aipo- 7 kcal



[Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre](#)
1/2 sanduíche(s)- 273 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)
2 dosador- 218 kcal

Day 3

1037 kcal ● 102g proteína (39%) ● 41g gordura (36%) ● 51g carboidrato (20%) ● 14g fibra (5%)

Café da manhã

195 kcal, 13g proteína, 4g carboidratos líquidos, 12g gordura



Framboesas

1/2 xícara(s)- 36 kcal



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

Jantar

270 kcal, 7g proteína, 22g carboidratos líquidos, 16g gordura



Salada de quinoa com abóbora butternut

201 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal

Almoço

355 kcal, 34g proteína, 23g carboidratos líquidos, 12g gordura



Lentilhas

87 kcal



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 4

1037 kcal ● 102g proteína (39%) ● 38g gordura (33%) ● 61g carboidrato (23%) ● 12g fibra (4%)

Café da manhã

195 kcal, 13g proteína, 4g carboidratos líquidos, 12g gordura



Framboesas

1/2 xícara(s)- 36 kcal



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

Jantar

270 kcal, 7g proteína, 32g carboidratos líquidos, 12g gordura



Risoto de aspargos e ervilhas

270 kcal

Almoço

355 kcal, 34g proteína, 23g carboidratos líquidos, 12g gordura



Lentilhas

87 kcal



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 5

1020 kcal ● 94g proteína (37%) ● 45g gordura (40%) ● 46g carboidrato (18%) ● 14g fibra (5%)

Café da manhã

195 kcal, 13g proteína, 4g carboidratos líquidos, 12g gordura



Framboesas

1/2 xícara(s)- 36 kcal



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

Jantar

340 kcal, 21g proteína, 16g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

130 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1/2 lata(s)- 124 kcal



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal

Almoço

265 kcal, 11g proteína, 24g carboidratos líquidos, 13g gordura



Tenders de chik'n crocantes

2 tender(es)- 114 kcal



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 6

985 kcal ● 103g proteína (42%) ● 38g gordura (35%) ● 42g carboidrato (17%) ● 16g fibra (6%)

Café da manhã

140 kcal, 13g proteína, 1g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Jantar

340 kcal, 21g proteína, 16g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

130 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1/2 lata(s)- 124 kcal



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal

Almoço

290 kcal, 21g proteína, 24g carboidratos líquidos, 8g gordura



Salada simples de folhas mistas

34 kcal



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 254 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 7

1000 kcal ● 102g proteína (41%) ● 32g gordura (28%) ● 56g carboidrato (22%) ● 21g fibra (8%)

Café da manhã

140 kcal, 13g proteína, 1g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Almoço

290 kcal, 21g proteína, 24g carboidratos líquidos, 8g gordura



Salada simples de folhas mistas

34 kcal



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 254 kcal

Jantar

355 kcal, 20g proteína, 30g carboidratos líquidos, 13g gordura



Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



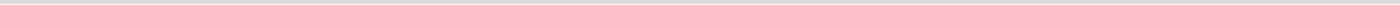
Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão para chili
1/8 lata (~450 g) (56g)
- ☐ feijão branco, enlatado
1/8 lata(s) (55g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1/4 embalagem (340 g) (93g)
- ☐ lentilhas, cruas
6 colher de sopa (72g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1/2 lata (224g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola
1/2 pequeno (35g)
- ☐ aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
- ☐ espinafre fresco
8 1/4 xícara(s) (248g)
- ☐ tomates secos ao sol
1 oz (28g)
- ☐ tomates
1 fatia(s), fina/pequena (15g)
- ☐ alho
2 dente(s) (de alho) (6g)
- ☐ abóbora butternut, crua
6 colher de sopa, cubos (53g)
- ☐ ervilhas congeladas
1 1/2 colher de sopa (13g)
- ☐ aspargos
1 1/2 haste, média (13-18 cm de comprimento) (24g)
- ☐ brócolis
1/2 xícara, picado (46g)
- ☐ alface romana (romaine)
2 xícara, ralado (94g)
- ☐ ketchup
1/2 colher de sopa (9g)
- ☐ folhas de couve
1 xícara, picada (40g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo mistura mexicana
1 oz (28g)
- ☐ queijo provolone
2 fatia(s) (56g)
- ☐ queijo de cabra
1 colher de sopa (14g)
- ☐ ovos
13 grande (650g)
- ☐ leite integral
1 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo feta
1/2 colher de sopa (5g)

Especiarias e ervas

- ☐ tempero para taco
1/8 sachê (4g)
- ☐ sal
1/3 colher de chá (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
- ☐ mostarda Dijon
1 colher de chá (5g)

Gorduras e óleos

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

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto
1 colher de sopa (16g)
- ☐ caldo de legumes
2 3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
2 fatia (64g)

Bebidas

- ☐ água
15 1/2 xícara (mL)
- ☐ proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ framboesas
1 1/2 xícara (185g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ mirtilos
1/2 xícara (74g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1 1/2 colher de sopa (11g)
- ☐ nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)

- ☐ queijo parmesão
1 3/4 colher de sopa (9g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
1 colher de sopa (18g)
- ☐ queijo em tiras
1 vara (28g)

Outro

- ☐ mistura para molho ranch
1/8 sachê (28 g) (4g)
 - ☐ tomate em cubos
1/8 lata (795 g) (99g)
 - ☐ linguiça vegana
2 salsicha (200g)
 - ☐ folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
 - ☐ arroz para risoto, seco
3 colher de sopa (34g)
 - ☐ tenders 'chik'n' sem carne
2 pedaços (51g)
 - ☐ hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)
-

- ☐ castanhas de caju torradas
2 colher de sopa (17g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ quinoa, crua
2 colher de sopa (21g)

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate

1 mini muffin(s) - 61 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

tomates, picado

1/2 fatia(s), fina/pequena (8g)

queijo de cabra

1/2 colher de sopa (7g)

ovos

1/2 grande (25g)

água

1/2 colher de chá (mL)

tomates, picado

1 fatia(s), fina/pequena (15g)

queijo de cabra

3 colher de chá (14g)

ovos

1 grande (50g)

água

1 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C).
2. Bata os ovos, a água e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Misture o queijo de cabra e o tomate.
3. Use forminhas de silicone ou unte uma forma de muffins com spray antiaderente (use o mesmo número de muffins indicado nos detalhes da receita). Coloque a mistura de ovos nas formas, preenchendo cerca da metade de cada cavidade.
4. Asse por 15 minutos até que o ovo esteja firme e a superfície dourada. Sirva.
5. Observação de preparo: Deixe as sobras esfriarem à temperatura ambiente e então embrulhe ou armazene em um recipiente hermético. Guarde os muffins na geladeira por até 3-4 dias. Alternativamente, embrulhe individualmente os muffins e congele. Para reaquecer, desembulhe os muffins e aqueça rapidamente no micro-ondas.

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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.

Ovos mexidos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

ovos
2 grande (100g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

ovos
6 grande (300g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
Despeje a mistura de ovos.
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos.
Tempere com sal/pimenta.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)

ovos
4 grande (200g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Talos de aipo

1 talo(s) de aipo - 7 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

aipo cru
1 talo médio (19-20 cm de comprimento)
(40g)

aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento)
(80g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre

1/2 sanduíche(s) - 273 kcal ● 14g proteína ● 14g gordura ● 19g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

queijo provolone
1 fatia(s) (28g)
azeite
1/2 colher de chá (mL)
espinafre fresco
1/8 xícara(s) (4g)
tomates secos ao sol
1/2 oz (14g)
molho pesto
1/2 colher de sopa (8g)
pão
1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

queijo provolone
2 fatia(s) (56g)
azeite
1 colher de chá (mL)
espinafre fresco
1/4 xícara(s) (8g)
tomates secos ao sol
1 oz (28g)
molho pesto
1 colher de sopa (16g)
pão
2 fatia (64g)

1. Divida o azeite pela parte externa de cada fatia de pão.
2. Em uma fatia, espalhe o pesto, depois coloque uma fatia de queijo, coberta pelos tomates e o espinafre. Coloque a segunda fatia de queijo por cima e feche o sanduíche.
3. Cozinhe os sanduíches em uma frigideira em fogo médio, cerca de 2-4 minutos de cada lado. Sirva quente.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Lentilhas

87 kcal ● 6g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

sal
1/4 pitada (0g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
2 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1/2 pitada (0g)
água
1 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
4 colher de sopa (48g)

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.

Salsicha vegana

1 salsicha(s) - 268 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

linguiça vegana
1 salsicha (100g)

Para todas as 2 refeições:

linguiça vegana
2 salsicha (200g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Almoço 3

Comer em dia 5

Tenders de chik'n crocantes

2 tender(es) - 114 kcal  8g proteína  5g gordura  10g carboidrato  0g fibra



Rende 2 tender(es)

ketchup
1/2 colher de sopa (9g)
tenders 'chik'n' sem carne
2 pedaços (51g)

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

Mirtilos

1/2 xícara(s) - 47 kcal  1g proteína  0g gordura  9g carboidrato  2g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

mirtilos
1/2 xícara (74g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal  3g proteína  8g gordura  5g carboidrato  1g fibra



Rende 1/8 xícara(s)

castanhas de caju torradas
2 colher de sopa (17g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de folhas mistas

34 kcal 1g proteína 2g gordura 2g carboidrato 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
3/4 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
3/4 xícara (23g)

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

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

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 254 kcal 20g proteína 6g gordura 22g carboidrato 8g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Jantar 1

Comer em dia 1

Chili vegetariano simples

323 kcal 22g proteína 11g gordura 26g carboidrato 8g fibra



feijão para chili, com líquido
1/8 lata (~450 g) (56g)
feijão branco, enlatado, escorrido
1/8 lata(s) (55g)
cebola, cortado em cubos
1/8 pequeno (9g)
queijo mistura mexicana
1 oz (28g)
mistura para molho ranch
1/8 sachê (28 g) (4g)
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1/8 embalagem (340 g) (43g)
tempero para taco
1/8 sachê (4g)
tomate em cubos
1/8 lata (795 g) (99g)

1. Misture os tomates, a cebola, os feijões brancos, os feijões chili, o tempero para taco e a mistura para ranch em uma panela grande em fogo médio. Leve à fervura.
2. Reduza o fogo para baixo, misture os substitutos de carne (burger crumbles) e continue cozinhando até aquecer por completo.
3. Sirva com queijo por cima.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Espinafre salteado simples

199 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



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.

Farelos veganos

1/2 xícara(s) - 73 kcal ● 9g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

1/2 xícara (50g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

Lentilhas

87 kcal ● 6g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



sal

1/4 pitada (0g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

2 colher de sopa (24g)

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Salada de quinoa com abóbora butternut

201 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



abóbora butternut, crua, descascado, sem sementes, cortado em cubos

6 colher de sopa, cubos (53g)

queijo feta

1/2 colher de sopa (5g)

sementes de abóbora torradas, sem sal

1/2 colher de sopa (4g)

quinoa, crua

2 colher de sopa (21g)

azeite, dividido

1/2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Misture os cubos de abóbora butternut com apenas metade do azeite e sal/pimenta a gosto. Arrume em uma assadeira e cozinhe por 25–30 minutos até ficarem macios.
3. Enquanto isso, cozinhe a quinoa conforme a embalagem.
4. Transfira a quinoa para uma tigela e coloque a abóbora, as sementes de abóbora e o feta por cima. Regue com o restante do azeite e sirva.

Salada simples de folhas mistas

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



molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

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

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Risoto de aspargos e ervilhas

270 kcal ● 7g proteína ● 12g gordura ● 32g carboidrato ● 2g fibra



queijo parmesão

3/4 colher de sopa (4g)

cebola, cortado em cubos

3/8 pequeno (26g)

caldo de legumes

3/4 xícara(s) (mL)

arroz para risoto, seco

3 colher de sopa (34g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

ervilhas congeladas

1 1/2 colher de sopa (13g)

aspargos

1 1/2 haste, média (13-18 cm de comprimento) (24g)

1. Pique os aspargos no comprimento desejado e coloque-os com as ervilhas no caldo de legumes. Cozinhe em fogo brando por 10 minutos. Quando terminar, coe e separe o caldo dos legumes.
2. Enquanto o caldo cozinha, aqueça metade do óleo em uma panela e frite a cebola por 5-6 minutos até ficar macia. Acrescente o arroz e continue cozinhando por 1-2 minutos, mexendo sempre.
3. Ao longo dos próximos cerca de 7 minutos, vá adicionando lentamente cerca de metade do caldo, mexendo enquanto ferve e o líquido é absorvido.
4. Adicione os aspargos e as ervilhas. Continue adicionando o restante do caldo lentamente, em pequenas porções, até que seja absorvido. Cerca de 10 minutos.
5. Prove o arroz para garantir a textura desejada. Acrescente mais líquido aos poucos se ainda estiver muito firme. Quando pronto, misture o parmesão e o restante do azeite. Sirva. Acrescente pimenta moída se desejar.

Jantar 5

Comer em dia 5 e dia 6

Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

130 kcal 10g proteína 8g gordura 3g carboidrato 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- suco de limão
- 1/4 colher de sopa (mL)
- sementes de abóbora torradas, sem sal
- 1/2 colher de sopa (4g)
- queijo parmesão
- 1/2 colher de sopa (3g)
- mostarda Dijon
- 4 pitada (3g)
- iogurte grego desnatado, natural
- 1/2 colher de sopa (9g)
- brócolis
- 4 colher de sopa, picado (23g)
- ovos
- 1 grande (50g)
- alface romana (romaine)
- 1 xícara, ralado (47g)

Para todas as 2 refeições:

- suco de limão
- 1/2 colher de sopa (mL)
- sementes de abóbora torradas, sem sal
- 1 colher de sopa (7g)
- queijo parmesão
- 1 colher de sopa (5g)
- mostarda Dijon
- 1 colher de chá (5g)
- iogurte grego desnatado, natural
- 1 colher de sopa (18g)
- brócolis
- 1/2 xícara, picado (46g)
- ovos
- 2 grande (100g)
- alface romana (romaine)
- 2 xícara, ralado (94g)

- Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água fria.
- Leve a água para ferver e continue fervendo por cerca de 7-10 minutos. Retire os ovos e coloque-os em uma tigela com água fria. Reserve para esfriar.
- Enquanto isso, prepare o molho misturando o iogurte grego, a mostarda, o suco de limão e sal/pimenta a gosto. Reserve.
- Descasque os ovos e corte-os em quartos. Monte a salada com alface, brócolis e os ovos. Polvilhe as sementes de abóbora e o parmesão por cima, regue com o molho e sirva.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal 9g proteína 3g gordura 12g carboidrato 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
- 1/2 lata (~540 g) (263g)

Para todas as 2 refeições:

- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
- 1 lata (~540 g) (526g)

- Prepare conforme as instruções da embalagem.

Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal 2g proteína 8g gordura 1g carboidrato 1g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

nozes

2 colher de sopa, sem casca (13g)

nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)



1. A receita não possui instruções.

Jantar 6 [🔗](#)

Comer em dia 7

Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal ● 13g proteína ● 7g gordura ● 28g carboidrato ● 11g fibra



grão-de-bico, enlatado, escorrido

1/2 lata (224g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

alho, picado fino

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

caldo de legumes

2 xícara(s) (mL)

folhas de couve, picado

1 xícara, picada (40g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 palito(s)

queijo em tiras

1 vara (28g)

1. A receita não possui instruções.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

água

2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Para todas as 7 refeições:

água

14 xícara(s) (mL)

proteína em pó

14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

1. A receita não possui instruções.