

Meal Plan - Plano alimentar vegano alto em proteína de 1100 calorias



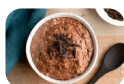
[Grocery List](#) [Day 1](#) [Day 2](#) [Day 3](#) [Day 4](#) [Day 5](#) [Day 6](#) [Day 7](#) [Recipes](#)

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em <https://www.strongrfastr.com>

Day 1 1167 kcal ● 110g proteína (38%) ● 33g gordura (25%) ● 78g carboidrato (27%) ● 30g fibra (10%)

Café da manhã

170 kcal, 11g proteína, 4g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Pudim vegano de chia com abacate e chocolate](#)
172 kcal

Almoço

370 kcal, 20g proteína, 33g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Tenders de chik'n crocantes](#)
4 tender(es)- 229 kcal



[Amoras](#)
2 xícara(s)- 139 kcal

Jantar

355 kcal, 19g proteína, 39g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Arroz integral](#)
1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal



[Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira](#)
240 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura

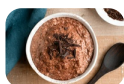


[Shake de proteína](#)
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 2 1088 kcal ● 104g proteína (38%) ● 34g gordura (28%) ● 73g carboidrato (27%) ● 19g fibra (7%)

Café da manhã

170 kcal, 11g proteína, 4g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Pudim vegano de chia com abacate e chocolate](#)
172 kcal

Almoço

290 kcal, 14g proteína, 28g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Sanduíche de queijo vegano grelhado](#)
1/2 sanduíche(s)- 165 kcal



[Sopa enlatada com pedaços \(não cremosa\)](#)
1/2 lata(s)- 124 kcal

Jantar

355 kcal, 19g proteína, 39g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Arroz integral](#)
1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal



[Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira](#)
240 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 3

1109 kcal ● 114g proteína (41%) ● 41g gordura (33%) ● 48g carboidrato (17%) ● 23g fibra (8%)

Café da manhã

220 kcal, 4g proteína, 11g carboidratos líquidos, 17g gordura



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal

Jantar

325 kcal, 35g proteína, 7g carboidratos líquidos, 12g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s)- 70 kcal



Farelos veganos

1 3/4 xícara(s)- 256 kcal

Almoço

290 kcal, 14g proteína, 28g carboidratos líquidos, 11g gordura



Sanduíche de queijo vegano grelhado

1/2 sanduíche(s)- 165 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1/2 lata(s)- 124 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 4

1148 kcal ● 97g proteína (34%) ● 42g gordura (33%) ● 75g carboidrato (26%) ● 20g fibra (7%)

Café da manhã

220 kcal, 4g proteína, 11g carboidratos líquidos, 17g gordura



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal

Jantar

300 kcal, 20g proteína, 32g carboidratos líquidos, 8g gordura



Tofu piccata vegano

127 kcal



Lentilhas

174 kcal

Almoço

355 kcal, 12g proteína, 30g carboidratos líquidos, 17g gordura



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1 lata(s)- 354 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 5

1119 kcal ● 105g proteína (37%) ● 30g gordura (24%) ● 89g carboidrato (32%) ● 18g fibra (6%)

Café da manhã

205 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Almoço

340 kcal, 14g proteína, 43g carboidratos líquidos, 10g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Nuggets Chik'n

4 nuggets- 221 kcal



Mirtilos

1 xícara(s)- 95 kcal

Jantar

300 kcal, 20g proteína, 32g carboidratos líquidos, 8g gordura



Tofu piccata vegano

127 kcal



Lentilhas

174 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 6

1140 kcal ● 97g proteína (34%) ● 48g gordura (38%) ● 59g carboidrato (21%) ● 20g fibra (7%)

Café da manhã

205 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Almoço

360 kcal, 15g proteína, 26g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tigela de curry com noodles de abobrinha e tofu

313 kcal



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal

Jantar

305 kcal, 12g proteína, 19g carboidratos líquidos, 17g gordura



Sementes de girassol

90 kcal



Bowl de grão-de-bico e abobrinha com limão

214 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 7

1140 kcal

97g proteína (34%)

48g gordura (38%)

59g carboidrato (21%)

20g fibra (7%)

Café da manhã

205 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Jantar

305 kcal, 12g proteína, 19g carboidratos líquidos, 17g gordura



Sementes de girassol

90 kcal



Bowl de grão-de-bico e abobrinha com limão

214 kcal

Almoço

360 kcal, 15g proteína, 26g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tigela de curry com noodles de abobrinha e tofu

313 kcal



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal

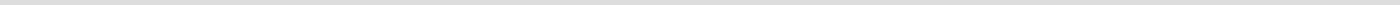
Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal



Bebidas

- ☐ água
20 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó
18 concha (1/3 xícara cada) (558g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
3/4 xícara(s) (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
1/3 xícara (63g)
- ☐ amido de milho (cornstarch)
1 colher de chá (3g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1/2 g (1g)
- ☐ sal
2 1/2 g (2g)
- ☐ alcaparras
1 colher de sopa, escorrido (9g)
- ☐ manjerição, seco
2 pitada, folhas (0g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ batatas
1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)
- ☐ brócolis
1 xícara, picado (91g)
- ☐ cenouras
2 médio (122g)
- ☐ ketchup
2 colher de sopa (34g)
- ☐ brócolis congelado
1 xícara (91g)
- ☐ chalotas
1/2 dente(s) de alho (28g)
- ☐ alho
2 dente(s) (de alho) (6g)
- ☐ abobrinha
1 1/2 grande (485g)
- ☐ salsa fresca
5 ramos (5g)
- ☐ cebola
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
- ☐ couve-flor
1/2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (133g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 1/2 oz (mL)
- ☐ azeite
1 colher de chá (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ amorinhas
2 xícara (288g)
- ☐ abacates
1 fatias (25g)
- ☐ mirtilos
3 xícara (444g)
- ☐ suco de limão
3 colher de sopa (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de chia
2 colher de sopa (28g)
- ☐ nozes
1/2 xícara, sem casca (50g)
- ☐ miolos de girassol
1 oz (28g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
2 fatia (64g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)
- ☐ caldo de legumes
1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
1 lata (~540 g) (533g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 3/4 xícara (175g)
- ☐ tofu firme
15 oz (425g)
- ☐ lentilhas, cruas
1/2 xícara (96g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1/2 lata (224g)

Lanches

Outro

- ☐ linguiça vegana
1 salsicha (100g)
 - ☐ tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
 - ☐ tenders 'chik'n' sem carne
4 pedaços (102g)
 - ☐ cacau em pó
1 colher de sopa (6g)
 - ☐ queijo vegano fatiado
2 fatia(s) (40g)
 - ☐ manteiga vegana
1 colher de sopa (14g)
 - ☐ nuggets veganos tipo frango
4 nuggets (86g)
 - ☐ molho de curry
1 xícara (283g)
- ☐ barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Pudim vegano de chia com abacate e chocolate

172 kcal ● 11g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

proteína em pó

1/4 concha (1/3 xícara cada) (8g)

leite de amêndoa sem açúcar

3/8 xícara(s) (mL)

sementes de chia

1 colher de sopa (14g)

cacau em pó

1/2 colher de sopa (3g)

abacates

1/2 fatias (13g)

Para todas as 2 refeições:

proteína em pó

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

leite de amêndoa sem açúcar

3/4 xícara(s) (mL)

sementes de chia

2 colher de sopa (28g)

cacau em pó

1 colher de sopa (6g)

abacates

1 fatias (25g)

1. Amasse o abacate no fundo de um pote. Adicione todos os outros ingredientes e misture bem. Cubra e leve à geladeira por 1-2 horas ou durante a noite. Sirva e aproveite.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

1/2 xícara, sem casca (50g)

1. A receita não possui instruções.

Mirtilos

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

mirtilos
1/2 xícara (74g)

Para todas as 2 refeições:

mirtilos
1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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 3 refeições:

barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tenders de chik'n crocantes

4 tender(es) - 229 kcal ● 16g proteína ● 9g gordura ● 21g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 tender(es)

ketchup
1 colher de sopa (17g)
tenders 'chik'n' sem carne
4 pedaços (102g)

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

Amoras

2 xícara(s) - 139 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 15g fibra



Rende 2 xícara(s)

amorinhas
2 xícara (288g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Sanduíche de queijo vegano grelhado

1/2 sanduíche(s) - 165 kcal ● 5g proteína ● 8g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo vegano fatiado
1 fatia(s) (20g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
pão
1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

queijo vegano fatiado
2 fatia(s) (40g)
óleo
1 colher de chá (mL)
pão
2 fatia (64g)

1. Preaqueça a frigideira em fogo médio-baixo com metade do óleo.
Coloque uma fatia de pão na frigideira e cubra com o queijo e a outra fatia de pão.
Grelhe até dourar levemente - retire da frigideira e adicione o óleo restante. Vire o sanduíche e grelhe o outro lado. Continue até o queijo derreter.

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)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1 lata(s) - 354 kcal ● 12g proteína ● 17g gordura ● 30g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 lata(s)

sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)

1 lata (~540 g) (533g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Palitos de cenoura

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



Rende 1 cenoura(s)

cenouras

1 médio (61g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Nuggets Chik'n

4 nuggets - 221 kcal ● 12g proteína ● 9g gordura ● 21g carboidrato ● 2g fibra



Rende 4 nuggets

nuggets veganos tipo frango

4 nuggets (86g)

ketchup

1 colher de sopa (17g)

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

Mirtilos

1 xícara(s) - 95 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 xícara(s)

mirtilos

1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tigela de curry com noodles de abobrinha e tofu

313 kcal ● 14g proteína ● 18g gordura ● 17g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme, escorrido, enxaguado e secado com papel-toalha

1/4 pacote (≈450 g) (113g)

couve-flor, cortado em pedaços

1/4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (66g)

molho de curry

1/2 xícara (142g)

abobrinha

1/2 grande (162g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme, escorrido, enxaguado e secado com papel-toalha

1/2 pacote (≈450 g) (227g)

couve-flor, cortado em pedaços

1/2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (133g)

molho de curry

1 xícara (283g)

abobrinha

1 grande (323g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Pegue o tofu e enrole em um pano limpo. Coloque um livro grosso por cima por 5 minutos para ajudar a drenar o excesso de líquido. Em seguida, corte em cubos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio e cozinhe o tofu até dourar e ficar crocante. Reserve.
3. Aqueça o molho curry no micro-ondas ou em uma panela. Enquanto isso, faça os noodles de abobrinha usando um espiralizador ou descascador.
4. Coloque os noodles em uma tigela com a couve-flor e o tofu. Despeje o molho curry por cima e sirva.

Mirtilos

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

mirtilos

1/2 xícara (74g)

Para todas as 2 refeições:

mirtilos

1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz integral

2 2/3 colher de sopa (32g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

arroz integral

1/3 xícara (63g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

sal

2 pitada (1g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

240 kcal ● 16g proteína ● 11g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batatas, cortado em gomos

1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (46g)

linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1/2 salsicha (50g)

tempero italiano

2 pitada (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

brócolis, picado

1/2 xícara, picado (46g)

cenouras, fatiado

1/2 médio (31g)

Para todas as 2 refeições:

batatas, cortado em gomos

1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)

linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1 salsicha (100g)

tempero italiano

4 pitada (2g)

óleo

2 colher de chá (mL)

brócolis, picado

1 xícara, picado (91g)

cenouras, fatiado

1 médio (61g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture os legumes com óleo, tempero italiano e um pouco de sal e pimenta.
3. Espalhe os legumes e a linguiça na assadeira e asse, mexendo uma vez na metade do tempo, até que os legumes estejam macios e a linguiça dourada, cerca de 35 minutos. Sirva.

Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s) - 70 kcal  3g proteína  5g gordura  2g carboidrato  3g fibra



Rende 1 xícara(s)

- azeite**
1 colher de chá (mL)
- brócolis congelado**
1 xícara (91g)
- sal**
1/2 pitada (0g)
- pimenta-do-reino**
1/2 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Farelos veganos

1 3/4 xícara(s) - 256 kcal  33g proteína  8g gordura  5g carboidrato  10g fibra



Rende 1 3/4 xícara(s)

- carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**
1 3/4 xícara (175g)

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

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Tofu piccata vegano

127 kcal ● 8g proteína ● 7g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme, cortado em tábuas

1/4 lbs (99g)

chalotas, fatiado finamente

1/4 dente(s) de alho (14g)

alcaparras

1/2 colher de sopa, escorrido (4g)

alho, picado fino

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

manteiga vegana

1/2 colher de sopa (7g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

caldo de legumes, aquecido

1/4 xícara(s) (mL)

amido de milho (cornstarch)

4 pitada (1g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme, cortado em tábuas

1/2 lbs (198g)

chalotas, fatiado finamente

1/2 dente(s) de alho (28g)

alcaparras

1 colher de sopa, escorrido (9g)

alho, picado fino

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

manteiga vegana

1 colher de sopa (14g)

óleo

1 colher de chá (mL)

caldo de legumes, aquecido

1/2 xícara(s) (mL)

amido de milho (cornstarch)

1 colher de chá (3g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

1. Em uma tigela, bata o caldo de legumes aquecido, o amido de milho e o suco de limão. Reserve.
2. Aqueça óleo em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Tempere as placas de tofu com uma pitada de sal e adicione-as à frigideira. Cozinhe até dourar e ficar crocante, 4-6 minutos de cada lado. Transfira o tofu para um prato e cubra para manter aquecido. Limpe a frigideira.
3. Na mesma frigideira, aqueça a manteiga vegana em fogo médio. Adicione o alho, a chalota e uma pitada de sal e pimenta. Cozinhe até perfumar, 1-2 minutos. Misture a mistura de caldo e leve à fervura. Cozinhe até o molho engrossar ligeiramente, 2-3 minutos. Acrescente as alcaparras.
4. Retorne o tofu crocante à frigideira e regue com o molho. Cozinhe até aquecer, 1-2 minutos, e 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.
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 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

miolos de girassol

1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol

1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Bowl de grão-de-bico e abobrinha com limão

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

manjeriço, seco

1 pitada, folhas (0g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado finamente

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

grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido

1/2 lata (224g)

abobrinha, cortado em rodela

1/2 grande (162g)

salsa fresca, picado

5 ramos (5g)

cebola, finamente fatiado

1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)

tempero italiano

2 pitada (1g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

manjeriço, seco

2 pitada, folhas (0g)

suco de limão

2 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 manjeriço 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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 1/2 dosador - 273 kcal ● 61g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

2 1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (78g)

Para todas as 7 refeições:

água

17 1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

17 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(543g)

- 1. A receita não possui instruções.