

Meal Plan - Dieta vegetariana com jejum intermitente de 2100 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 2141 kcal ● 138g proteína (26%) ● 91g gordura (38%) ● 169g carboidrato (32%) ● 24g fibra (5%)

Almoço

990 kcal, 45g proteína, 53g carboidratos líquidos, 62g gordura



Nozes

3/8 xícara(s)- 291 kcal



Salada de couve-de-bruxelas e brócolis

438 kcal



Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal

Jantar

930 kcal, 45g proteína, 114g carboidratos líquidos, 28g gordura



Mac e queijo verde

858 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 2

2100 kcal ● 136g proteína (26%) ● 87g gordura (37%) ● 152g carboidrato (29%) ● 42g fibra (8%)

Almoço

990 kcal, 45g proteína, 53g carboidratos líquidos, 62g gordura



Nozes

3/8 xícara(s)- 291 kcal



Salada de couve-de-bruxelas e brócolis

438 kcal



Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal

Jantar

890 kcal, 42g proteína, 97g carboidratos líquidos, 24g gordura



Cassoulet de feijão branco

770 kcal



Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 3 2090 kcal ● 135g proteína (26%) ● 46g gordura (20%) ● 225g carboidrato (43%) ● 60g fibra (11%)

Almoço

980 kcal, 44g proteína, 126g carboidratos líquidos, 21g gordura



Succotash de feijão branco

808 kcal



Lentilhas

174 kcal

Jantar

890 kcal, 42g proteína, 97g carboidratos líquidos, 24g gordura



Cassoulet de feijão branco

770 kcal



Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 4 2111 kcal ● 132g proteína (25%) ● 49g gordura (21%) ● 246g carboidrato (47%) ● 41g fibra (8%)

Almoço

980 kcal, 44g proteína, 126g carboidratos líquidos, 21g gordura



Succotash de feijão branco

808 kcal



Lentilhas

174 kcal

Jantar

910 kcal, 39g proteína, 118g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salada caprese

178 kcal



Leite

1 1/2 xícara(s)- 224 kcal



Massa com molho pronto

510 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 5 2138 kcal ● 132g proteína (25%) ● 54g gordura (23%) ● 230g carboidrato (43%) ● 52g fibra (10%)

Almoço

930 kcal, 47g proteína, 104g carboidratos líquidos, 22g gordura



Salada de tomate e abacate

235 kcal



Sopa de lentilha e legumes

694 kcal

Jantar

990 kcal, 37g proteína, 124g carboidratos líquidos, 31g gordura



Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal



Salada de edamame e beterraba

257 kcal



Macarrão com espinafre e homus

473 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 6 2073 kcal ● 149g proteína (29%) ● 46g gordura (20%) ● 212g carboidrato (41%) ● 53g fibra (10%)

Almoço

895 kcal, 55g proteína, 99g carboidratos líquidos, 17g gordura 960 kcal, 46g proteína, 111g carboidratos líquidos, 28g gordura



Massa de lentilha

673 kcal



Leite

1 1/2 xícara(s)- 224 kcal

Jantar

960 kcal, 46g proteína, 111g carboidratos líquidos, 28g gordura



Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante

677 kcal



Salada grega simples de pepino

281 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 7 2073 kcal ● 149g proteína (29%) ● 46g gordura (20%) ● 212g carboidrato (41%) ● 53g fibra (10%)

Almoço

895 kcal, 55g proteína, 99g carboidratos líquidos, 17g gordura 960 kcal, 46g proteína, 111g carboidratos líquidos, 28g gordura



Massa de lentilha

673 kcal



Leite

1 1/2 xícara(s)- 224 kcal

Jantar

960 kcal, 46g proteína, 111g carboidratos líquidos, 28g gordura



Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante

677 kcal



Salada grega simples de pepino

281 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Lista de Compras



Bebidas

- proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
- água
16 xícara(s) (mL)

Especiarias e ervas

- noz-moscada
1 1/2 pitada (0g)
- mostarda Dijon
1 1/2 colher de sopa (23g)
- manjericão fresco
1/4 oz (8g)
- sal
3 pitada (2g)
- alho em pó
2 pitada (1g)
- pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
- endro seco (dill)
2 colher de chá (2g)
- vinagre de vinho tinto
2 colher de chá (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- farinha de uso geral
1 colher de chá (3g)
- massa seca crua
2/3 lbs (303g)
- arroz branco de grão longo
3/4 xícara (139g)

Produtos lácteos e ovos

- manteiga
1 colher de chá (6g)
- mussarela ralada
9 1/2 colher de sopa (52g)
- leite integral
6 xícara(s) (mL)
- queijo parmesão
1 colher de sopa (5g)
- mussarela fresca
3 1/4 oz (92g)
- iogurte grego desnatado, natural
2 1/4 recipiente (385g)

Vegetais e produtos vegetais

Produtos de nozes e sementes

- nozes
13 1/4 colher de sopa, sem casca (83g)
- amêndoas
1/4 xícara, em tiras finas (30g)

Doces

- mel
1 1/2 colher de sopa (32g)

Sopas, molhos e caldos

- vinagre de maçã
1 1/2 colher de sopa (mL)
- caldo de legumes
3 1/2 xícara(s) (mL)
- molho para macarrão
1 pote (680 g) (616g)

Gorduras e óleos

- azeite
1/3 xícara (mL)
- óleo
3 oz (mL)
- vinagrete balsâmico
1 3/4 oz (mL)

Outro

- Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)
- folhas verdes variadas
3/4 embalagem (155 g) (110g)
- levedura nutricional
1 1/4 colher de sopa (5g)
- Massa de lentilha
2/3 lbs (302g)
- molho de pimenta sriracha
1 colher de sopa (15g)

Leguminosas e produtos derivados

- feijão branco, enlatado
3 1/2 lata(s) (1533g)
- lentilhas, cruas
1 xícara (216g)
- homus
1 2/3 oz (47g)

- ervilhas congeladas**
6 1/2 colher de sopa (54g)
- brócolis**
4 1/2 xícara, picado (419g)
- espinafre fresco**
2 xícara(s) (56g)
- couve-de-bruxelas**
3 xícara, ralada (150g)
- aipo cru**
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
- cenouras**
4 grande (288g)
- cebola**
3 1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (363g)
- alho**
6 dente(s) (de alho) (18g)
- tomates**
2 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (301g)
- grãos de milho congelados**
2 1/2 xícara (340g)
- pimentão**
2 1/2 médio (298g)
- chalotas**
2 1/2 dente(s) de alho (142g)
- edamame congelado, sem casca**
3/4 xícara (89g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**
3 beterraba(s) (150g)
- folhas de couve**
1 1/4 xícara, picada (50g)
- mistura de legumes congelados**
2 xícara (253g)
- salsa fresca**
6 colher de sopa, picado (23g)
- cebola roxa**
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
- pepino**
2 pepino (≈21 cm) (602g)

- grão-de-bico, enlatado**
1 1/2 lata(s) (672g)

Frutas e sucos de frutas

- suco de limão**
4 colher de sopa (mL)
- suco de limão**
1 colher de sopa (mL)
- abacates**
1/2 abacate(s) (101g)

Produtos de panificação

- pão naan**
1 pedaço(s) (90g)

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Nozes

3/8 xícara(s) - 291 kcal ● 6g proteína ● 27g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

nozes

6 2/3 colher de sopa, sem casca
(42g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

13 1/3 colher de sopa, sem casca
(83g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de couve-de-bruxelas e brócolis

438 kcal ● 11g proteína ● 29g gordura ● 24g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

2 1/4 colher de sopa, em tiras finas
(15g)

mel

3/4 colher de sopa (16g)

vinagre de maçã

3/4 colher de sopa (mL)

mostarda Dijon

3/4 colher de sopa (11g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

queijo parmesão

1/2 colher de sopa (2g)

couve-de-bruxelas, fatiado

1 1/2 xícara, ralada (75g)

brócolis, picado

1 1/2 xícara, picado (137g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1/4 xícara, em tiras finas (30g)

mel

1 1/2 colher de sopa (32g)

vinagre de maçã

1 1/2 colher de sopa (mL)

mostarda Dijon

1 1/2 colher de sopa (23g)

azeite

3 colher de sopa (mL)

queijo parmesão

1 colher de sopa (5g)

couve-de-bruxelas, fatiado

3 xícara, ralada (150g)

brócolis, picado

3 xícara, picado (273g)

1. Prepare o molho misturando azeite, mostarda Dijon, mel, vinagre de maçã e tempere com sal e pimenta em uma tigela pequena. Reserve.
2. Misture as couves-de-bruxelas, o brócolis e as amêndoas em uma tigela. Polvilhe parmesão e regue com o molho por cima. Sirva.

Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

Succotash de feijão branco

808 kcal ● 32g proteína ● 20g gordura ● 101g carboidrato ● 24g fibra



Para uma única refeição:

suco de limão
1 1/4 colher de sopa (mL)
óleo
1 1/4 colher de sopa (mL)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1 1/4 xícara (328g)
grãos de milho congelados, descongelado
1 1/4 xícara (170g)
pimentão, picado finamente
1 1/4 médio (149g)
chalotas, picado
1 1/4 dente(s) de alho (71g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão
2 1/2 colher de sopa (mL)
óleo
2 1/2 colher de sopa (mL)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
2 1/2 xícara (655g)
grãos de milho congelados, descongelado
2 1/2 xícara (340g)
pimentão, picado finamente
2 1/2 médio (298g)
chalotas, picado
2 1/2 dente(s) de alho (142g)

1. Aqueça cerca de 1/4 do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o milho, a chalota e uma pitada de sal, e cozinhe até amolecer, cerca de 2-4 minutos.
2. Transfira a mistura de milho para uma tigela média e misture com os feijões brancos, o pimentão, o restante do óleo e o suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto, e sirva.

Lentilhas

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

água
2 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/2 xícara (96g)

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

Almoço 3 ↗

Comer em dia 5

Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



cebola
1 colher de sopa, picado (15g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
alho em pó
2 pitada (1g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
1/2 abacate(s) (101g)
tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

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.

Sopa de lentilha e legumes

694 kcal ● 44g proteína ● 4g gordura ● 97g carboidrato ● 25g fibra



lentilhas, cruas
10 colher de sopa (120g)
caldo de legumes
2 1/2 xícara(s) (mL)
folhas de couve
1 1/4 xícara, picada (50g)
levedura nutricional
1 1/4 colher de sopa (5g)
alho
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)
mistura de legumes congelados
2 xícara (253g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela grande e leve à fervura.\nDeixe cozinhar por 15-20 minutos até que as lentilhas estejam macias.\nTempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

Massa de lentilha

673 kcal ● 43g proteína ● 5g gordura ● 81g carboidrato ● 32g fibra



Para uma única refeição:

molho para macarrão

1/3 pote (680 g) (224g)

Massa de lentilha

1/3 lbs (151g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão

2/3 pote (680 g) (448g)

Massa de lentilha

2/3 lbs (302g)

1. Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem.\r\nCubra com o molho e sirva.

Leite

1 1/2 xícara(s) - 224 kcal ● 12g proteína ● 12g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1

Comer em dia 1

Mac e queijo verde

858 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 108g carboidrato ● 11g fibra



noz-moscada
1 1/2 pitada (0g)
farinha de uso geral
1 colher de chá (3g)
manteiga
1 colher de chá (6g)
mussarela ralada
9 1/2 colher de sopa (52g)
ervilhas congeladas
6 1/2 colher de sopa (54g)
leite integral
5/6 xícara(s) (mL)
brócolis
1 1/2 xícara, picado (146g)
massa seca crua
4 oz (113g)
espinafre fresco, picado
1 1/3 xícara(s) (36g)

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Cerca de 5 minutos antes de a massa ficar pronta, adicione metade do brócolis picado à panela. Quando pronta, escorra a massa e o brócolis e transfira para um refratário. Reserve.
2. Faça o molho derretendo manteiga em fogo médio. Adicione a farinha e bata até formar uma pasta. Misture pequenas quantidades de leite por vez até incorporar todo o leite.
3. Leve o molho para ferver. Mexendo com frequência, adicione o espinafre picado, as ervilhas, o brócolis restante e sal e pimenta a gosto. Cozinhe em fogo baixo, sem tampar, por 5-10 minutos. Enquanto cozinha, preaqueça o forno a 400°F (200°C).
4. Deslique o fogo e misture o queijo e a noz-moscada ao molho. Tempere com sal e pimenta a gosto.
5. Opcional: transfira todo ou parte do molho para um liquidificador e bata até ficar homogêneo.
6. Despeje o molho sobre a massa. Asse por 20-25 minutos até dourar. Sirva.

Leite

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

Rende 1/2 xícara(s)

leite integral
1/2 xícara(s) (mL)



1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Cassoulet de feijão branco

770 kcal ● 35g proteína ● 16g gordura ● 94g carboidrato ● 28g fibra



Para uma única refeição:

caldo de legumes
1/2 xícara(s) (mL)
óleo
1 colher de sopa (mL)
aipo cru, fatiado finamente
1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)
cenouras, descascado e fatiado
2 grande (144g)
cebola, cortado em cubos
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
alho, picado
2 dente(s) (de alho) (6g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1 lata(s) (439g)

Para todas as 2 refeições:

caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)
óleo
2 colher de sopa (mL)
aipo cru, fatiado finamente
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
cenouras, descascado e fatiado
4 grande (288g)
cebola, cortado em cubos
2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)
alho, picado
4 dente(s) (de alho) (12g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
2 lata(s) (878g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

vinagrete balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
manjericão fresco
1/2 colher de sopa, picado (1g)
mussarela fresca, fatiado
1 oz (28g)
tomates, fatiado
3/8 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (68g)

Para todas as 2 refeições:

vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
manjericão fresco
1 colher de sopa, picado (3g)
mussarela fresca, fatiado
2 oz (57g)
tomates, fatiado
3/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (137g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjericão sobre as fatias e regue com o molho.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

Salada caprese

178 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



mussarela fresca
1 1/4 oz (35g)
folhas verdes variadas
3/8 embalagem (155 g) (65g)
manjericão fresco
1/4 xícara, folhas inteiras (5g)
vinagrete balsâmico
2 1/2 colher de chá (mL)
tomates, cortado ao meio
6 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (62g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjericão e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Leite

1 1/2 xícara(s) - 224 kcal ● 12g proteína ● 12g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1 1/2 xícara(s)



leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Massa com molho pronto

510 kcal ● 18g proteína ● 4g gordura ● 94g carboidrato ● 8g fibra



massa seca crua
4 oz (114g)
molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)

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

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

Pão naan

1 unidade(s) - 262 kcal ● 9g proteína ● 5g gordura ● 43g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1 unidade(s)

pão naan

1 pedaço(s) (90g)



1. A receita não possui instruções.

Salada de edamame e beterraba

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



folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

vinagrete balsâmico

1 1/2 colher de sopa (mL)

edamame congelado, sem casca

3/4 xícara (89g)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou

refrigeradas), picado

3 beterraba(s) (150g)

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.

Macarrão com espinafre e homus

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



homus

1 2/3 oz (47g)

óleo

2 colher de chá (mL)

espinafre fresco

2/3 xícara(s) (20g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

massa seca crua

2 2/3 oz (76g)

tomates, picado

1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)

alho, cortado em cubos

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

cebola, cortado em cubos

1/3 pequeno (23g)

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

Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante

677 kcal ● 28g proteína ● 14g gordura ● 93g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
arroz branco de grão longo
6 colher de sopa (69g)
iogurte grego desnatado, natural
3 colher de sopa (53g)
molho de pimenta sriracha
1/2 colher de sopa (8g)
cebola, cortado em cubos
3/4 pequeno (53g)
grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido
3/4 lata(s) (336g)
salsa fresca, picado
3 colher de sopa, picado (11g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
arroz branco de grão longo
3/4 xícara (139g)
iogurte grego desnatado, natural
6 colher de sopa (105g)
molho de pimenta sriracha
1 colher de sopa (15g)
cebola, cortado em cubos
1 1/2 pequeno (105g)
grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido
1 1/2 lata(s) (672g)
salsa fresca, picado
6 colher de sopa, picado (23g)

1. Cozinhe o arroz conforme a embalagem e reserve.
2. Misture iogurte grego, sriracha e um pouco de sal em uma tigela pequena até incorporar. Reserve.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe por 5-10 minutos até amolecer.
4. Adicione o grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta e cozinhe por 7-10 minutos até dourar.
5. Desligue o fogo e misture a salsa.
6. Sirva a mistura de grão-de-bico sobre o arroz e regue com o molho picante por cima.

Salada grega simples de pepino

281 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego desnatado, natural
1/2 xícara (140g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
endro seco (dill)
1 colher de chá (1g)
vinagre de vinho tinto
1 colher de chá (mL)
azeite
1 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
pepino, fatiado em meias-luas
1 pepino (≈21 cm) (301g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego desnatado, natural
1 xícara (280g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
endro seco (dill)
2 colher de chá (2g)
vinagre de vinho tinto
2 colher de chá (mL)
azeite
2 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
pepino, fatiado em meias-luas
2 pepino (≈21 cm) (602g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

Shake de proteína

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



Para uma única refeição:

proteína em pó
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
água
2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
água
14 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.