

# Meal Plan - Dieta vegetariana baixa 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



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



[Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate](#)

1 mini muffin(s)- 61 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



[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



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



[Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate](#)

1 mini muffin(s)- 61 kcal

### Jantar

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



[Lentilhas](#)

87 kcal



[Farelos veganos](#)

1/2 xícara(s)- 73 kcal



[Espinafre salteado simples](#)

199 kcal

### Almoço

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



[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



**Ovos mexidos básicos**  
2 ovo(s)- 159 kcal



**Framboesas**  
1/2 xícara(s)- 36 kcal

### Almoço

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



**Salsicha vegana**  
1 salsicha(s)- 268 kcal



**Lentilhas**  
87 kcal

### Jantar

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



**Salada simples de folhas mistas**  
68 kcal



**Salada de quinoa com abóbora butternut**  
201 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



**Ovos mexidos básicos**  
2 ovo(s)- 159 kcal



**Framboesas**  
1/2 xícara(s)- 36 kcal

### Almoço

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



**Salsicha vegana**  
1 salsicha(s)- 268 kcal



**Lentilhas**  
87 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

### Jantar

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



**Risoto de aspargos e ervilhas**  
270 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



**Ovos mexidos básicos**  
2 ovo(s)- 159 kcal



**Framboesas**  
1/2 xícara(s)- 36 kcal

### Almoço

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



**Castanhas de caju torradas**  
1/8 xícara(s)- 104 kcal



**Mirtilos**  
1/2 xícara(s)- 47 kcal



**Tenders de chik'n crocantes**  
2 tender(es)- 114 kcal

### Jantar

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



**Nozes**  
1/8 xícara(s)- 87 kcal



**Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)**  
1/2 lata(s)- 124 kcal



**Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos**  
130 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

### Almoço

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



**Hambúrguer vegetal**  
2 hambúrguer- 254 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
34 kcal

### Jantar

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



**Nozes**  
1/8 xícara(s)- 87 kcal



**Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)**  
1/2 lata(s)- 124 kcal



**Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos**  
130 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

### Jantar

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



**Queijo em tiras**  
1 palito(s)- 83 kcal



**Sopa de grão-de-bico com couve**  
273 kcal

### Almoço

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



**Hambúrguer vegetal**  
2 hambúrguer- 254 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
34 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

# Lista de Compras



## Produtos lácteos e ovos

- leite integral  
1 xícara(s) (mL)
- ovos  
13 grande (650g)
- queijo de cabra  
1 colher de sopa (14g)
- queijo provolone  
2 fatia(s) (56g)
- queijo mistura mexicana  
1 oz (28g)
- queijo feta  
1/2 colher de sopa (5g)
- queijo parmesão  
1 3/4 colher de sopa (9g)
- iogurte grego desnatado, natural  
1 colher de sopa (18g)
- queijo em tiras  
1 vara (28g)

## Bebidas

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

## Vegetais e produtos vegetais

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

## Gorduras e óleos

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

## Outro

- tomate em cubos  
1/8 lata (795 g) (99g)
- mistura para molho ranch  
1/8 sachê (28 g) (4g)
- 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)

## 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)

## Leguminosas e produtos derivados

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

## Frutas e sucos de frutas

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

## Produtos de panificação

- pão**  
2 fatia (64g)

## 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)

- mirtilos**  
1/2 xícara (74g)

## Grãos cerealíferos e massas

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

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

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Leite

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



Para uma única refeição:

**leite integral**  
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**  
1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate

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



Para uma única refeição:

**água**  
1/2 colher de chá (mL)  
**ovos**  
1/2 grande (25g)  
**queijo de cabra**  
1/2 colher de sopa (7g)  
**tomates, picado**  
1/2 fatia(s), fina/pequena (8g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
1 colher de chá (mL)  
**ovos**  
1 grande (50g)  
**queijo de cabra**  
3 colher de chá (14g)  
**tomates, picado**  
1 fatia(s), fina/pequena (15g)

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, desembrulhe os muffins e aqueça rapidamente no micro-ondas.

## Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Ovos mexidos básicos

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

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

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.

### Framboesas

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



Para uma única refeição:

**framboesas**  
1/2 xícara (62g)

Para todas as 3 refeições:

**framboesas**  
1 1/2 xícara (185g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

## 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



Para uma única refeição:

**ovos**  
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

**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

### Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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.

## Talos de aipo

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



Para uma única refeição:

**aipo cru**

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

Para todas as 2 refeições:

**aipo cru**

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

1. Corte o aipo em talos e sirva.

---

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Salsicha vegana

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



Para uma única refeição:

**linguiça vegana**

1 salsicha (100g)

Para todas as 2 refeições:

**linguiça vegana**

2 salsicha (200g)

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

---

### Lentilhas

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



Para uma única refeição:

**água**

1/2 xícara(s) (mL)

**sal**

1/4 pitada (0g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

2 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

**água**

1 xícara(s) (mL)

**sal**

1/2 pitada (0g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

4 colher de sopa (48g)

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.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 5

### 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.

### 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.

### Tenders de chik'n crocantes

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



Rende 2 tender(es)

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

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

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Hambúrguer vegetal

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



Para uma única refeição:

**hambúrguer vegetal**  
2 hambúrguer (142g)

Para todas as 2 refeições:

**hambúrguer vegetal**  
4 hambúrguer (284g)

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

### Salada simples de folhas mistas

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Chili vegetariano simples

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



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

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

### Lentilhas

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



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

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.

### 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.

### Espinafre salteado simples

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



**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
8 xícara(s) (240g)  
**alho, cortado em cubos**  
1 dente (de alho) (3g)

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.

## Jantar 3

Comer em dia 3

### Salada simples de folhas mistas

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



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

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

### Salada de quinoa com abóbora butternut

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



**quinoa, crua**  
2 colher de sopa (21g)  
**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
1/2 colher de sopa (4g)  
**queijo feta**  
1/2 colher de sopa (5g)  
**azeite, dividido**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**abóbora butternut, crua, descascado, sem sementes, cortado em cubos**  
6 colher de sopa, cubos (53g)

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.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 4

### Risoto de aspargos e ervilhas

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



#### aspargos

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

#### ervilhas congeladas

1 1/2 colher de sopa (13g)

#### azeite

3/4 colher de sopa (mL)

#### arroz para risoto, seco

3 colher de sopa (34g)

#### caldo de legumes

3/4 xícara(s) (mL)

#### queijo parmesão

3/4 colher de sopa (4g)

#### cebola, cortado em cubos

3/8 pequeno (26g)

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

### Nozes

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

Para uma única refeição:

#### nozes

2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 2 refeições:

#### nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)



1. A receita não possui instruções.

### Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

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



Para uma única refeição:

**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.

### Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

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



Para uma única refeição:

**alface romana (romaine)**

1 xícara, ralado (47g)

**ovos**

1 grande (50g)

**brócolis**

4 colher de sopa, picado (23g)

**iogurte grego desnatado, natural**

1/2 colher de sopa (9g)

**mostarda Dijon**

4 pitada (3g)

**queijo parmesão**

1/2 colher de sopa (3g)

**sementes de abóbora torradas, sem sal**

1/2 colher de sopa (4g)

**suco de limão**

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**alface romana (romaine)**

2 xícara, ralado (94g)

**ovos**

2 grande (100g)

**brócolis**

1/2 xícara, picado (46g)

**iogurte grego desnatado, natural**

1 colher de sopa (18g)

**mostarda Dijon**

1 colher de chá (5g)

**queijo parmesão**

1 colher de sopa (5g)

**sementes de abóbora torradas, sem sal**

1 colher de sopa (7g)

**suco de limão**

1/2 colher de sopa (mL)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água fria.
2. 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.
3. Enquanto isso, prepare o molho misturando o iogurte grego, a mostarda, o suco de limão e sal/pimenta a gosto. Reserve.
4. 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.

## Jantar 6

Comer em dia 7

### 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.

## Sopa de grão-de-bico com couve

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



**caldo de legumes**  
2 xícara(s) (mL)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**folhas de couve, picado**  
1 xícara, picada (40g)  
**alho, picado fino**  
1 dente(s) (de alho) (3g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido**  
1/2 lata(s) (224g)

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.

## 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.