

# Meal Plan - Dieta vegana para jejum intermitente de 2000 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** 1966 kcal ● 150g proteína (30%) ● 59g gordura (27%) ● 163g carboidrato (33%) ● 47g fibra (10%)

## Almoço

835 kcal, 52g proteína, 105g carboidratos líquidos, 7g gordura



**Massa de lentilha**

757 kcal



**Pão de jantar**

1 pão(s)- 77 kcal

## Jantar

860 kcal, 37g proteína, 56g carboidratos líquidos, 50g gordura



**Pão naan**

1 unidade(s)- 262 kcal



**Tofu empanado em nozes (vegano)**

568 kcal



**Brócolis**

1 xícara(s)- 29 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** 1966 kcal ● 150g proteína (30%) ● 59g gordura (27%) ● 163g carboidrato (33%) ● 47g fibra (10%)

## Almoço

835 kcal, 52g proteína, 105g carboidratos líquidos, 7g gordura



**Massa de lentilha**

757 kcal



**Pão de jantar**

1 pão(s)- 77 kcal

## Jantar

860 kcal, 37g proteína, 56g carboidratos líquidos, 50g gordura



**Pão naan**

1 unidade(s)- 262 kcal



**Tofu empanado em nozes (vegano)**

568 kcal



**Brócolis**

1 xícara(s)- 29 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** 1968 kcal ● 126g proteína (26%) ● 60g gordura (27%) ● 175g carboidrato (36%) ● 56g fibra (11%)

### Almoço

835 kcal, 41g proteína, 109g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Stir fry de grão-de-bico com teriyaki**  
554 kcal



**Lentilhas**  
174 kcal



**Arroz branco**  
1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal

### Jantar

860 kcal, 25g proteína, 64g carboidratos líquidos, 45g gordura



**Salada simples com aipo, pepino e tomate**  
128 kcal



**Zoodles com molho de abacate**  
353 kcal



**Pão de alho vegano simples**  
3 fatia(s)- 378 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** 1968 kcal ● 126g proteína (26%) ● 60g gordura (27%) ● 175g carboidrato (36%) ● 56g fibra (11%)

### Almoço

835 kcal, 41g proteína, 109g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Stir fry de grão-de-bico com teriyaki**  
554 kcal



**Lentilhas**  
174 kcal



**Arroz branco**  
1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal

### Jantar

860 kcal, 25g proteína, 64g carboidratos líquidos, 45g gordura



**Salada simples com aipo, pepino e tomate**  
128 kcal



**Zoodles com molho de abacate**  
353 kcal



**Pão de alho vegano simples**  
3 fatia(s)- 378 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** 1968 kcal ● 126g proteína (26%) ● 95g gordura (43%) ● 122g carboidrato (25%) ● 31g fibra (6%)

## Almoço

845 kcal, 39g proteína, 34g carboidratos líquidos, 57g gordura



**Legumes mistos**  
1 3/4 xícara(s)- 170 kcal



**Tofu ao molho buffalo com ranch vegano**  
675 kcal

## Jantar

850 kcal, 27g proteína, 85g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Pão naan**  
1 unidade(s)- 262 kcal



**Salada grega de grão-de-bico**  
589 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** 1986 kcal ● 138g proteína (28%) ● 79g gordura (36%) ● 140g carboidrato (28%) ● 41g fibra (8%)

## Almoço

845 kcal, 39g proteína, 34g carboidratos líquidos, 57g gordura



**Legumes mistos**  
1 3/4 xícara(s)- 170 kcal



**Tofu ao molho buffalo com ranch vegano**  
675 kcal

## Jantar

870 kcal, 39g proteína, 103g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Salada simples de couve e abacate**  
115 kcal



**Lentilhas**  
174 kcal



**Chili de lentilhas**  
580 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

2018 kcal ● 187g proteína (37%) ● 58g gordura (26%) ● 147g carboidrato (29%) ● 39g fibra (8%)

### Almoço

875 kcal, 87g proteína, 41g carboidratos líquidos, 37g gordura



**Salsicha vegana**  
3 salsicha(s)- 804 kcal



**Legumes mistos**  
3/4 xícara(s)- 73 kcal

### Jantar

870 kcal, 39g proteína, 103g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Salada simples de couve e abacate**  
115 kcal



**Lentilhas**  
174 kcal



**Chili de lentilhas**  
580 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 1/2 dosador- 273 kcal

---

# Lista de Compras



## Produtos de panificação

- pão naan**  
3 pedaço(s) (270g)
- Pão**  
2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (56g)
- pão**  
6 fatia (192g)

## Frutas e sucos de frutas

- suco de limão**  
2 1/2 fl oz (mL)
- abacates**  
2 abacate(s) (402g)
- azeitonas pretas**  
6 azeitonas pequenas (19g)
- limão**  
1/2 pequeno (29g)

## Especiarias e ervas

- mostarda Dijon**  
2 colher de sopa (30g)
- manjericão fresco**  
1 1/2 xícara, folhas inteiras (36g)
- sal**  
1/2 colher de chá (3g)
- pó de chili**  
4 colher de chá (11g)
- cominho em pó**  
2 colher de chá (4g)
- pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada, moído (0g)

## Gorduras e óleos

- maionese vegana**  
4 colher de sopa (60g)
- molho para salada**  
3 colher de sopa (mL)
- azeite**  
2 colher de sopa (mL)
- óleo**  
5 colher de sopa (mL)

## Produtos de nozes e sementes

- nozes**  
2/3 xícara, picada (77g)

## Leguminosas e produtos derivados

## Bebidas

- proteína em pó**  
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)
- água**  
22 2/3 xícara(s) (mL)

## Sopas, molhos e caldos

- molho para macarrão**  
3/4 pote (680 g) (504g)
- molho Frank's Red Hot**  
2/3 xícara (mL)
- caldo de legumes**  
2 xícara(s) (mL)

## Outro

- Massa de lentilha**  
3/4 lbs (340g)
- folhas verdes variadas**  
1 embalagem (155 g) (155g)
- molho teriyaki**  
6 colher de sopa (mL)
- ranch vegano**  
1/2 xícara (mL)
- Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor**  
3 colher de sopa (mL)
- linguiça vegana**  
3 salsicha (300g)

## Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo**  
1/3 xícara (62g)
- trigojilho bulgur (seco)**  
2/3 xícara (93g)

- tofu firme**  
2 3/4 lbs (1247g)
- grão-de-bico, enlatado**  
2 1/4 lata(s) (1008g)
- lentilhas, cruas**  
1 2/3 xícara (320g)

## **Vegetais e produtos vegetais**

- alho**  
12 2/3 dente(s) (de alho) (38g)
  - brócolis congelado**  
2 xícara (182g)
  - aipo cru**  
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
  - pepino**  
1 1/2 pepino (≈21 cm) (414g)
  - tomates**  
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (434g)
  - abobrinha**  
1 1/2 grande (485g)
  - mistura de legumes congelados**  
2 1/3 lbs (1000g)
  - folhas de couve**  
1/2 maço (85g)
  - tomates inteiros enlatados**  
1 1/3 xícara (320g)
  - cebola**  
2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (73g)
-

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Massa de lentilha

757 kcal ● 49g proteína ● 6g gordura ● 91g carboidrato ● 36g fibra



Para uma única refeição:

**molho para macarrão**  
3/8 pote (680 g) (252g)  
**Massa de lentilha**  
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para macarrão**  
3/4 pote (680 g) (504g)  
**Massa de lentilha**  
3/4 lbs (340g)

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

### Pão de jantar

1 pão(s) - 77 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**Pão**  
1 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)  
(28g)

Para todas as 2 refeições:

**Pão**  
2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)  
(56g)

1. Aproveite.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

554 kcal ● 27g proteína ● 13g gordura ● 59g carboidrato ● 23g fibra



Para uma única refeição:

**mistura de legumes congelados**  
3/4 pacote (280 g) (213g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**molho teriyaki**  
3 colher de sopa (mL)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
3/4 lata(s) (336g)

Para todas as 2 refeições:

**mistura de legumes congelados**  
1 1/2 pacote (280 g) (426g)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**molho teriyaki**  
6 colher de sopa (mL)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1 1/2 lata(s) (672g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o grão-de-bico e mexa ocasionalmente, cozinhando por cerca de 5 minutos até dourar levemente. Adicione os vegetais congelados com um pouco de água e cozinhe por cerca de 6-8 minutos até os vegetais ficarem macios e aquecidos. Misture o molho teriyaki e cozinhe até aquecer, 1-2 minutos. 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. 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.

### Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1/3 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
2 2/3 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
2/3 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
1/3 xícara (62g)

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.

---

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

---

### Legumes mistos

1 3/4 xícara(s) - 170 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 22g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**mistura de legumes congelados**  
1 3/4 xícara (236g)

Para todas as 2 refeições:

**mistura de legumes congelados**  
3 1/2 xícara (473g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

---

### Tofu ao molho buffalo com ranch vegano

675 kcal ● 31g proteína ● 56g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

**molho Frank's Red Hot**

1/3 xícara (mL)

**ranch vegano**

4 colher de sopa (mL)

**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**

14 oz (397g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**

2 colher de sopa (mL)

**molho Frank's Red Hot**

2/3 xícara (mL)

**ranch vegano**

1/2 xícara (mL)

**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**

1 3/4 lbs (794g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tofu com molho ranch vegano.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 7

### Salsicha vegana

3 salsicha(s) - 804 kcal ● 84g proteína ● 36g gordura ● 32g carboidrato ● 5g fibra



Rende 3 salsicha(s)

**linguiça vegana**

3 salsicha (300g)

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

### Legumes mistos

3/4 xícara(s) - 73 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Rende 3/4 xícara(s)

**mistura de legumes congelados**

3/4 xícara (101g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Pão naan

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



Para uma única refeição:

**pão naan**  
1 pedaço(s) (90g)

Para todas as 2 refeições:

**pão naan**  
2 pedaço(s) (180g)

1. A receita não possui instruções.

### Tofu empanado em nozes (vegano)

568 kcal ● 26g proteína ● 45g gordura ● 11g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**suco de limão**  
1 colher de chá (mL)  
**mostarda Dijon**  
1 colher de sopa (15g)  
**maionese vegana**  
2 colher de sopa (30g)  
**nozes**  
1/3 xícara, picada (39g)  
**tofu firme, escorrido**  
1/2 lbs (227g)  
**alho, cortado em cubos**  
2 dente(s) (de alho) (6g)

Para todas as 2 refeições:

**suco de limão**  
2 colher de chá (mL)  
**mostarda Dijon**  
2 colher de sopa (30g)  
**maionese vegana**  
4 colher de sopa (60g)  
**nozes**  
2/3 xícara, picada (77g)  
**tofu firme, escorrido**  
1 lbs (454g)  
**alho, cortado em cubos**  
4 dente(s) (de alho) (12g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga e reserve.
2. Corte o tofu em tiras de aproximadamente 2 onças. Envolva as tiras em um pano limpo e pressione para retirar o excesso de água.
3. Tempere o tofu com sal e pimenta a gosto. Reserve.
4. Em uma tigela pequena, misture a maionese vegana, a mostarda dijon, o alho e o suco de limão.
5. Usando uma colher, pegue cerca de metade da mistura de maionese (reservando a outra metade para o molho) e espalhe uniformemente sobre todas as tiras de tofu, deixando a base sem cobertura.
6. Pressione as nozes picadas até que todos os lados estejam cobertos, também deixando a base sem cobertura.
7. Coloque o tofu na assadeira e asse por cerca de 20 minutos até o tofu aquecer e as nozes tostarem.
8. Sirva com a metade restante da mistura de maionese.

### Brócolis

1 xícara(s) - 29 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**brócolis congelado**

1 xícara (91g)

Para todas as 2 refeições:

**brócolis congelado**

2 xícara (182g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

---

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

---

### Salada simples com aipo, pepino e tomate

128 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**molho para salada**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**aipo cru, picado**

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

**folhas verdes variadas**

1/2 embalagem (155 g) (78g)

**pepino, fatiado**

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

**tomates, cortado em cubinhos**

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para salada**

3 colher de sopa (mL)

**aipo cru, picado**

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

**folhas verdes variadas**

1 embalagem (155 g) (155g)

**pepino, fatiado**

1 pepino (≈21 cm) (301g)

**tomates, cortado em cubinhos**

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

---

### Zoodles com molho de abacate

353 kcal ● 8g proteína ● 23g gordura ● 13g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1/4 xícara(s) (mL)  
**suco de limão**  
2 1/4 colher de sopa (mL)  
**manjericão fresco**  
3/4 xícara, folhas inteiras (18g)  
**tomates, cortado ao meio**  
7 1/2 tomatinhos (128g)  
**abobrinha**  
3/4 grande (242g)  
**abacates, descascado e sem sementes**  
3/4 abacate(s) (151g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**suco de limão**  
1/4 xícara (mL)  
**manjericão fresco**  
1 1/2 xícara, folhas inteiras (36g)  
**tomates, cortado ao meio**  
15 tomatinhos (255g)  
**abobrinha**  
1 1/2 grande (485g)  
**abacates, descascado e sem sementes**  
1 1/2 abacate(s) (302g)

1. Usando um espiralizador ou um descascador, faça os noodles de abobrinha.
2. Coloque a água, o suco de limão, o abacate e o manjericão no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
3. Em uma tigela, misture os noodles de abobrinha, os tomates e o molho e mexa delicadamente até ficarem bem envolvidos. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.
4. Observação: embora esta receita fique melhor fresca, ela pode ser conservada na geladeira por um ou dois dias.

## Pão de alho vegano simples

3 fatia(s) - 378 kcal ● 12g proteína ● 17g gordura ● 38g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
3 fatia (96g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**alho, picado fino**  
3 dente(s) (de alho) (9g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
6 fatia (192g)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**alho, picado fino**  
6 dente(s) (de alho) (18g)

1. Regue o pão com o óleo, polvilhe o alho e toste em um forno elétrico até o pão ficar dourado.

## Jantar 3 ↗

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 grega de grão-de-bico

589 kcal ● 18g proteína ● 31g gordura ● 42g carboidrato ● 17g fibra



**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**azeitonas pretas**  
6 azeitonas pequenas (19g)  
**Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor**  
3 colher de sopa (mL)  
**pepino, picado**  
3/8 pepino (~21 cm) (113g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
3/4 lata(s) (336g)  
**tomates, cortado ao meio**  
6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione os grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta. Frite até dourar, cerca de 5-8 minutos. Reserve para esfriar.
2. Adicione os grão-de-bico, o pepino, os tomates e as azeitonas a uma tigela. Regue com vinagrete. Sirva.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Salada simples de couve e abacate

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



Para uma única refeição:

**folhas de couve, picado**  
1/4 maço (43g)  
**abacates, picado**  
1/4 abacate(s) (50g)  
**limão, espremido**  
1/4 pequeno (15g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas de couve, picado**  
1/2 maço (85g)  
**abacates, picado**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**limão, espremido**  
1/2 pequeno (29g)

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.

### 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.\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.

### Chili de lentilhas

580 kcal ● 25g proteína ● 12g gordura ● 73g carboidrato ● 19g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**lentilhas, cruas**  
1/3 xícara (64g)  
**pó de chili**  
2 colher de chá (5g)  
**cominho em pó**  
1 colher de chá (2g)  
**sal**  
1 1/3 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
2/3 pitada, moído (0g)  
**triguilho bulgur (seco)**  
1/3 xícara (47g)  
**caldo de legumes**  
1 xícara(s) (mL)  
**tomates inteiros enlatados, picado**  
2/3 xícara (160g)  
**cebola, picado**  
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)  
**alho, picado finamente**  
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
4 colher de chá (mL)  
**lentilhas, cruas**  
2/3 xícara (128g)  
**pó de chili**  
4 colher de chá (11g)  
**cominho em pó**  
2 colher de chá (4g)  
**sal**  
1/3 colher de chá (2g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/3 pitada, moído (0g)  
**triguilho bulgur (seco)**  
2/3 xícara (93g)  
**caldo de legumes**  
2 xícara(s) (mL)  
**tomates inteiros enlatados, picado**  
1 1/3 xícara (320g)  
**cebola, picado**  
2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (73g)  
**alho, picado finamente**  
2 2/3 dente(s) (de alho) (8g)

1. Em uma panela grande em fogo médio-alto, combine o óleo, a cebola e o alho e refogue por 5 minutos. Acrescente as lentilhas e o trigo bulgur. Adicione o caldo, os tomates, o chili em pó, o cominho e sal e pimenta a gosto. Leve à fervura, reduza o fogo para baixo e cozinhe por 30 minutos, ou até as lentilhas ficarem macias.

## 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



Para uma única refeição:

**proteína em pó**  
2 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(78g)  
**água**  
2 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

**proteína em pó**  
17 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(543g)  
**água**  
17 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.