

Meal Plan - Dieta vegana de jejum intermitente de 2800 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

2759 kcal ● 194g proteína (28%) ● 61g gordura (20%) ● 305g carboidrato (44%) ● 52g fibra (8%)

Almoço

1210 kcal, 77g proteína, 117g carboidratos líquidos, 38g gordura



Salada de grão-de-bico fácil
467 kcal



Tenders de chik'n crocantes
13 tender(es)- 743 kcal

Jantar

1220 kcal, 45g proteína, 185g carboidratos líquidos, 22g gordura



Salada simples de couve
1/2 xícara(s)- 28 kcal



Mirtilos
1 xícara(s)- 95 kcal



Hambúrguer vegetal
4 hambúrguer- 1100 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 2

2772 kcal ● 199g proteína (29%) ● 61g gordura (20%) ● 307g carboidrato (44%) ● 50g fibra (7%)

Almoço

1225 kcal, 81g proteína, 120g carboidratos líquidos, 37g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Wrap vegano simples
2 wrap(s)- 853 kcal

Jantar

1220 kcal, 45g proteína, 185g carboidratos líquidos, 22g gordura



Salada simples de couve
1/2 xícara(s)- 28 kcal



Mirtilos
1 xícara(s)- 95 kcal



Hambúrguer vegetal
4 hambúrguer- 1100 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 3

2828 kcal ● 178g proteína (25%) ● 81g gordura (26%) ● 310g carboidrato (44%) ● 37g fibra (5%)

Almoço

1275 kcal, 56g proteína, 178g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada simples de couve

1/2 xícara(s)- 28 kcal



Espaguete com almôndegas vegetarianas

996 kcal



Pão de alho vegano simples

2 fatia(s)- 252 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Jantar

1225 kcal, 50g proteína, 130g carboidratos líquidos, 50g gordura



Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue

1038 kcal



Pistaches

188 kcal

Day 4

2807 kcal ● 182g proteína (26%) ● 68g gordura (22%) ● 331g carboidrato (47%) ● 36g fibra (5%)

Almoço

1275 kcal, 56g proteína, 178g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada simples de couve

1/2 xícara(s)- 28 kcal



Espaguete com almôndegas vegetarianas

996 kcal



Pão de alho vegano simples

2 fatia(s)- 252 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Jantar

1205 kcal, 54g proteína, 150g carboidratos líquidos, 37g gordura



Pão naan

1 1/2 unidade(s)- 393 kcal



Nuggets Chik'n

13 nuggets- 717 kcal



Mirtilos

1 xícara(s)- 95 kcal

Day 5

2761 kcal ● 211g proteína (31%) ● 73g gordura (24%) ● 251g carboidrato (36%) ● 64g fibra (9%)

Almoço

1230 kcal, 85g proteína, 99g carboidratos líquidos, 34g gordura



Wrap de alface com tempeh e barbecue

12 wrap(s) de alface- 987 kcal



Salada mista

242 kcal

Jantar

1205 kcal, 54g proteína, 150g carboidratos líquidos, 37g gordura



Pão naan

1 1/2 unidade(s)- 393 kcal



Nuggets Chik'n

13 nuggets- 717 kcal



Mirtilos

1 xícara(s)- 95 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 6

2772 kcal ● 196g proteína (28%) ● 93g gordura (30%) ● 213g carboidrato (31%) ● 75g fibra (11%)

Almoço

1230 kcal, 85g proteína, 99g carboidratos líquidos, 34g gordura



Wrap de alface com tempeh e barbecue

12 wrap(s) de alface- 987 kcal



Salada mista

242 kcal

Jantar

1215 kcal, 39g proteína, 112g carboidratos líquidos, 58g gordura



Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal



Castanhas de caju torradas

3/8 xícara(s)- 313 kcal



Bowl de grão-de-bico e abobrinha com limão

641 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 7

2771 kcal

192g proteína (28%)

88g gordura (28%)

242g carboidrato (35%)

62g fibra (9%)


Almoço

1230 kcal, 80g proteína, 128g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salada mista

182 kcal




Wrap de seitan e feijão

2 burrito(s)- 1046 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura




Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal


Jantar

1215 kcal, 39g proteína, 112g carboidratos líquidos, 58g gordura




Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal



Castanhas de caju torradas

3/8 xícara(s)- 313 kcal



Bowl de grão-de-bico e abobrinha com limão

641 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
- ☐ ketchup
1 xícara (302g)
- ☐ cebola
3 1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (365g)
- ☐ tomates
3 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (459g)
- ☐ salsa fresca
18 ramos (18g)
- ☐ brócolis
2 xícara, picado (182g)
- ☐ alho
7 dente(s) (de alho) (21g)
- ☐ alface romana (romaine)
2 1/2 cabeça (1519g)
- ☐ pimentão
3 pequeno (222g)
- ☐ cebola roxa
2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (76g)
- ☐ pepino
2/3 pepino (≈21 cm) (207g)
- ☐ cenouras
2 3/4 pequeno (14 cm) (138g)
- ☐ abobrinha
1 1/2 grande (485g)

Gorduras e óleos

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

Frutas e sucos de frutas

- ☐ mirtilos
4 xícara (592g)
- ☐ abacaxi enlatado
2 xícara, pedaços (362g)
- ☐ suco de limão
6 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pães de hambúrguer
8 pão(s) (408g)

Especiarias e ervas

- ☐ vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- ☐ manjerição, seco
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
- ☐ cominho em pó
2 colher de chá (4g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)
- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)
- ☐ molho barbecue
9 1/2 fl oz (344g)
- ☐ molho para macarrão
3/4 pote (680 g) (504g)
- ☐ salsa (molho)
4 colher de sopa (65g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado
2 1/2 lata(s) (1120g)
- ☐ homus
4 colher de sopa (60g)
- ☐ tofu firme
1 lbs (454g)
- ☐ tempeh
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ feijão-preto
1/2 lbs (227g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
- ☐ água
21 xícara(s) (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)
- ☐ castanhas de caju torradas
3/4 xícara (103g)

Grãos cerealíferos e massas

☐ **tortilhas de farinha**
4 tortilha (≈25 cm diâ.) (288g)

☐ **pão**
4 fatia (128g)

☐ **pão naan**
5 pedaço(s) (450g)

☐ **massa seca crua**
3/4 lbs (342g)

☐ **seitan**
6 oz (170g)

Outro

☐ **folhas verdes variadas**
1 3/4 embalagem (155 g) (272g)

☐ **hambúrguer vegetal**
8 hambúrguer (568g)

☐ **tenders 'chik'n' sem carne**
13 pedaços (332g)

☐ **Fatias tipo deli à base de plantas**
14 fatias (146g)

☐ **almôndegas veganas congeladas**
9 almôndega(s) (270g)

☐ **nuggets veganos tipo frango**
26 nuggets (559g)

☐ **mix para salada de repolho (coleslaw)**
6 xícara (540g)

☐ **tempero italiano**
1/4 colher de sopa (3g)

☐ **levedura nutricional**
2 colher de chá (3g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Salada de grão-de-bico fácil

467 kcal ● 24g proteína ● 9g gordura ● 50g carboidrato ● 22g fibra



vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 lata(s) (448g)
cebola, fatiado finamente
1/2 pequeno (35g)
tomates, cortado ao meio
1 xícara de tomates-cereja (149g)
salsa fresca, picado
3 ramos (3g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

Tenders de chik'n crocantes

13 tender(es) - 743 kcal ● 53g proteína ● 29g gordura ● 67g carboidrato ● 0g fibra



Rende 13 tender(es)
tenders 'chik'n' sem carne
13 pedaços (332g)
ketchup
3 1/4 colher de sopa (55g)

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

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 1/2 lata(s)
sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Wrap vegano simples

2 wrap(s) - 853 kcal ● 54g proteína ● 27g gordura ● 85g carboidrato ● 13g fibra



Rende 2 wrap(s)

Fatias tipo deli à base de plantas

14 fatias (146g)

tortilhas de farinha

2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

tomates

4 fatia(s), fina/pequena (60g)

homus

4 colher de sopa (60g)

1. Espalhe homus sobre a tortilla. Cubra a tortilla com fatias deli à base de plantas, folhas verdes e tomates. Tempere com um pouco de sal/pimenta.
2. Enrole e sirva.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de couve

1/2 xícara(s) - 28 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve

1/2 xícara, picada (20g)

molho para salada

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Espaguete com almôndegas vegetarianas

996 kcal ● 47g proteína ● 16g gordura ● 151g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

molho para macarrão

3/8 pote (680 g) (252g)

massa seca crua

6 oz (171g)

almôndegas veganas congeladas

4 1/2 almôndega(s) (135g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão

3/4 pote (680 g) (504g)

massa seca crua

3/4 lbs (342g)

almôndegas veganas congeladas

9 almôndega(s) (270g)

1. Cozinhe a massa e as 'almôndegas' sem carne conforme indicado nas embalagens.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Pão de alho vegano simples

2 fatia(s) - 252 kcal ● 8g proteína ● 11g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pão
2 fatia (64g)
azeite
2 colher de chá (mL)
alho, picado fino
2 dente(s) (de alho) (6g)

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia (128g)
azeite
4 colher de chá (mL)
alho, picado fino
4 dente(s) (de alho) (12g)

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

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Wrap de alface com tempeh e barbecue

12 wrap(s) de alface - 987 kcal ● 77g proteína ● 26g gordura ● 78g carboidrato ● 34g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
mix para salada de repolho (coleslaw)
3 xícara (270g)
molho barbecue
6 colher de sopa (102g)
alface romana (romaine)
12 folha interna (72g)
tempeh, cortado em cubos
3/4 lbs (340g)
pimentão, sem sementes e fatiado
1 1/2 pequeno (111g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
mix para salada de repolho (coleslaw)
6 xícara (540g)
molho barbecue
3/4 xícara (204g)
alface romana (romaine)
24 folha interna (144g)
tempeh, cortado em cubos
1 1/2 lbs (680g)
pimentão, sem sementes e fatiado
3 pequeno (222g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o tempeh por 3-5 minutos de cada lado até dourar e aquecer por completo.
Coloque o tempeh em uma tigela pequena e adicione o molho barbecue. Misture para envolver.
Monte os wraps de alface colocando o tempeh com barbecue, o coleslaw e o pimentão sobre as folhas de alface. Sirva.

Salada mista

242 kcal ● 9g proteína ● 8g gordura ● 20g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

alface romana (romaine), ralado
1 corações (500g)
tomates, em cubos
1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)
molho para salada
2 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
pepino, fatiado ou em cubos
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
cenouras, descascado e ralado ou fatiado
1 pequeno (14 cm) (50g)

Para todas as 2 refeições:

alface romana (romaine), ralado
2 corações (1000g)
tomates, em cubos
2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)
molho para salada
4 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
pepino, fatiado ou em cubos
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
cenouras, descascado e ralado ou fatiado
2 pequeno (14 cm) (100g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada mista

182 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



alface romana (romaine), ralado
3/4 corações (375g)
tomates, em cubos
3/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (68g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)
pepino, fatiado ou em cubos
1/6 pepino (≈21 cm) (56g)
cenouras, descascado e ralado ou fatiado
3/4 pequeno (14 cm) (38g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

Wrap de seitan e feijão

2 burrito(s) - 1046 kcal ● 74g proteína ● 22g gordura ● 113g carboidrato ● 24g fibra



Rende 2 burrito(s)

tortilhas de farinha

2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)

feijão-preto

1/2 lbs (227g)

salsa (molho)

4 colher de sopa (65g)

cominho em pó

2 colher de chá (4g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

levedura nutricional

2 colher de chá (3g)

óleo

1 colher de chá (mL)

seitan, cortado em tiras

6 oz (170g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio. Adicione as tiras de seitan e cozinhe até dourarem e fiquem crocantes, alguns minutos de cada lado.
2. Retire o seitan da panela e reserve.
3. Adicione o feijão preto, a salsa, o cominho e a levedura nutricional à frigideira e cozinhe por alguns minutos até aquecer.
4. No tortilla, coloque as folhas verdes no centro e cubra com o seitan e depois com a mistura de feijão.
5. Enrole a tortilla e sirva.
6. Observações sobre sobras: depois que os ingredientes estiverem frios, você pode montar o burrito, embrulhá-lo em plástico filme, congelá-lo e usar o micro-ondas quando quiser reaquecer. Alternativamente, guarde as misturas de seitan e feijão em um recipiente hermético na geladeira, então reaqueça e monte o burrito.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada simples de couve

1/2 xícara(s) - 28 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

- folhas de couve
- 1/2 xícara, picada (20g)
- molho para salada
- 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

- folhas de couve
- 1 xícara, picada (40g)
- molho para salada
- 1 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Mirtilos

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



Para uma única refeição:

- mirtilos
- 1 xícara (148g)

Para todas as 2 refeições:

- mirtilos
- 2 xícara (296g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Hambúrguer vegetal

4 hambúrguer - 1100 kcal ● 44g proteína ● 20g gordura ● 165g carboidrato ● 22g fibra



Para uma única refeição:

- pães de hambúrguer
- 4 pão(s) (204g)
- ketchup
- 4 colher de sopa (68g)
- folhas verdes variadas
- 4 oz (113g)
- hambúrguer vegetal
- 4 hambúrguer (284g)

Para todas as 2 refeições:

- pães de hambúrguer
- 8 pão(s) (408g)
- ketchup
- 1/2 xícara (136g)
- folhas verdes variadas
- 1/2 lbs (227g)
- hambúrguer vegetal
- 8 hambúrguer (568g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem. Quando pronto, coloque no pão e cubra com folhas e ketchup. Sinta-se à vontade para adicionar outras coberturas de baixa caloria, como mostarda ou picles.

Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue

1038 kcal ● 43g proteína ● 36g gordura ● 124g carboidrato ● 11g fibra



brócolis
2 xícara, picado (182g)
tofu firme
1 lbs (454g)
abacaxi enlatado
2 xícara, pedaços (362g)
molho barbecue
1/2 xícara (140g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

1. Escorra o tofu. Seque com um pano e pressione suavemente para remover o excesso de líquido. Corte em tiras e passe no óleo. Aqueça uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e não vire até que o fundo esteja dourado, cerca de 5 minutos. Vire e cozinhe por mais 3-5 minutos até o tofu ficar crocante. Retire da frigideira e reserve. Adicione o brócolis à frigideira com um pouco de água e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até ficar no vapor e macio, cerca de 5 minutos. Despeje o molho barbecue sobre o tofu para cobri-lo. Sirva o tofu ao lado do brócolis e do abacaxi.

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Pão naan

1 1/2 unidade(s) - 393 kcal ● 13g proteína ● 8g gordura ● 65g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pão naan

1 1/2 pedaço(s) (135g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan

3 pedaço(s) (270g)

1. A receita não possui instruções.

Nuggets Chik'n

13 nuggets - 717 kcal ● 40g proteína ● 29g gordura ● 67g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

ketchup

3 1/4 colher de sopa (55g)

nuggets veganos tipo frango

13 nuggets (280g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup

6 1/2 colher de sopa (111g)

nuggets veganos tipo frango

26 nuggets (559g)

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



Para uma única refeição:

mirtilos

1 xícara (148g)

Para todas as 2 refeições:

mirtilos

2 xícara (296g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Castanhas de caju torradas

3/8 xícara(s) - 313 kcal ● 8g proteína ● 24g gordura ● 15g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas
6 colher de sopa (51g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
3/4 xícara (103g)

1. A receita não possui instruções.

Bowl de grão-de-bico e abobrinha com limão

641 kcal ● 22g proteína ● 29g gordura ● 53g carboidrato ● 21g fibra



Para uma única refeição:

suco de limão
3 colher de sopa (mL)
manjeriço, seco
3 pitada, folhas (0g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
tempero italiano
3 pitada (1g)
cebola, finamente fatiado
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)
salsa fresca, picado
7 1/2 ramos (8g)
abobrinha, cortado em rodela
3/4 grande (242g)
alho, picado finamente
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido
3/4 lata(s) (336g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão
6 colher de sopa (mL)
manjeriço, seco
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
óleo
3 colher de sopa (mL)
tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
cebola, finamente fatiado
3 médio (diâ. 6,5 cm) (330g)
salsa fresca, picado
15 ramos (15g)
abobrinha, cortado em rodela
1 1/2 grande (485g)
alho, picado finamente
3 dente(s) (de alho) (9g)
grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido
1 1/2 lata(s) (672g)

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

3 dosador - 327 kcal ● 73g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
água
3 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
água
21 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.