

# 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



**Mirtílos**  
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



**Mirtílos**  
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

### Jantar

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



#### Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue

1038 kcal



#### Pistaches

188 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

3 dosador- 327 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

### 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 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

### 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

---

# **Lista de Compras**



## **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)
- manjericão, 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.\nSirva 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 ( $\approx$ 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 ficarem 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, congele-o 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.\r\nQuando 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.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 3

### 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)  
**manjericão, 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 rodelas**  
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)  
**manjericão, 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 rodelas**  
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 rodelas 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 manjericão 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.