

Meal Plan - Dieta vegana para jejum intermitente de 3100 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 3092 kcal ● 228g proteína (29%) ● 52g gordura (15%) ● 314g carboidrato (41%) ● 114g fibra (15%)

Almoço

1345 kcal, 68g proteína, 172g carboidratos líquidos, 31g gordura



[Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis](#)
1104 kcal



[Couve com alho](#)
239 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)
3 1/2 dosador- 382 kcal

Jantar

1370 kcal, 75g proteína, 139g carboidratos líquidos, 20g gordura



[Sopa de feijão-preto com salsa](#)
1286 kcal



[Chips e salsa](#)
82 kcal

Day 2 3092 kcal ● 228g proteína (29%) ● 52g gordura (15%) ● 314g carboidrato (41%) ● 114g fibra (15%)

Almoço

1345 kcal, 68g proteína, 172g carboidratos líquidos, 31g gordura



[Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis](#)
1104 kcal



[Couve com alho](#)
239 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)
3 1/2 dosador- 382 kcal

Jantar

1370 kcal, 75g proteína, 139g carboidratos líquidos, 20g gordura



[Sopa de feijão-preto com salsa](#)
1286 kcal



[Chips e salsa](#)
82 kcal

Day 3 3078 kcal ● 212g proteína (28%) ● 135g gordura (40%) ● 217g carboidrato (28%) ● 36g fibra (5%)

Almoço

1375 kcal, 62g proteína, 34g carboidratos líquidos, 104g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
196 kcal



Tofu ao molho buffalo com ranch vegano
1181 kcal

Jantar

1320 kcal, 65g proteína, 180g carboidratos líquidos, 30g gordura



Tofu piccata vegano
507 kcal



Cuscuz
753 kcal



Brócolis
2 xícara(s)- 58 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 4 3078 kcal ● 212g proteína (28%) ● 135g gordura (40%) ● 217g carboidrato (28%) ● 36g fibra (5%)

Almoço

1375 kcal, 62g proteína, 34g carboidratos líquidos, 104g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
196 kcal



Tofu ao molho buffalo com ranch vegano
1181 kcal

Jantar

1320 kcal, 65g proteína, 180g carboidratos líquidos, 30g gordura



Tofu piccata vegano
507 kcal



Cuscuz
753 kcal



Brócolis
2 xícara(s)- 58 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 5

3077 kcal ● 200g proteína (26%) ● 144g gordura (42%) ● 211g carboidrato (27%) ● 35g fibra (5%)

Almoço

1360 kcal, 48g proteína, 106g carboidratos líquidos, 76g gordura



Sementes de abóbora

366 kcal



Sanduíche de queijo vegano grelhado

3 sanduíche(s)- 993 kcal

Jantar

1335 kcal, 68g proteína, 102g carboidratos líquidos, 66g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva

4 xícara(s)- 279 kcal



Tofu com limão e pimenta

21 oz- 756 kcal



Cuscuz

301 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 6

3072 kcal ● 193g proteína (25%) ● 102g gordura (30%) ● 260g carboidrato (34%) ● 86g fibra (11%)

Almoço

1360 kcal, 48g proteína, 106g carboidratos líquidos, 76g gordura



Sementes de abóbora

366 kcal



Sanduíche de queijo vegano grelhado

3 sanduíche(s)- 993 kcal

Jantar

1330 kcal, 61g proteína, 151g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada mista

424 kcal



Quinoa com feijão-preto

908 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 7

3057 kcal ● 195g proteína (25%) ● 63g gordura (19%) ● 317g carboidrato (41%) ● 109g fibra (14%)

Almoço

1345 kcal, 50g proteína, 163g carboidratos líquidos, 38g gordura



Salada de tomate e pepino

212 kcal



Succotash de feijão branco

1132 kcal

Jantar

1330 kcal, 61g proteína, 151g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada mista

424 kcal



Quinoa com feijão-preto

908 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
7 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ salsa (molho)
1 1/2 pote (715g)
- ☐ molho Frank's Red Hot
18 1/2 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão-preto
7 1/3 lata(s) (3219g)
- ☐ tofu firme
7 1/2 lbs (3345g)
- ☐ feijão branco, enlatado
1 3/4 xícara (459g)

Especiarias e ervas

- ☐ cominho em pó
1 1/4 colher de sopa (8g)
- ☐ sal
1/4 oz (7g)
- ☐ manjeriço, seco
2 1/2 colher de chá, moído (4g)
- ☐ alcaparras
4 colher de sopa, escorrido (34g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (1g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ pimenta caiena
1/4 colher de chá (1g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ creme azedo
10 colher de sopa (120g)

Lanches

- ☐ chips de tortilla
1 oz (28g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)
- ☐ água
24 1/2 xícara(s) (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
6 oz (mL)
- ☐ molho para salada
6 3/4 oz (mL)
- ☐ azeite
4 colher de chá (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
5 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ limão
1 1/2 pequeno (87g)

Outro

- ☐ manteiga vegana
4 colher de sopa (56g)
- ☐ ranch vegano
14 colher de sopa (mL)
- ☐ queijo vegano fatiado
12 fatia(s) (241g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1 xícara (118g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
12 fatia (384g)

- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
10 colher de sopa (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
15 oz (428g)
- ☐ amido de milho (cornstarch)
1 1/4 oz (35g)
- ☐ couscous instantâneo, saborizado
3 caixa (165 g) (493g)
- ☐ quinoa, crua
14 colher de sopa (149g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ brócolis congelado
2 1/2 lbs (1083g)
 - ☐ alho
14 1/2 dente(s) (de alho) (43g)
 - ☐ couve-manteiga (collard greens)
1 1/2 lbs (680g)
 - ☐ chalotas
3 3/4 dente(s) de alho (213g)
 - ☐ cenouras
4 médio (236g)
 - ☐ alface romana (romaine)
5 1/2 corações (2750g)
 - ☐ tomates
6 médio inteiro (6 cm diâ.) (749g)
 - ☐ cebola roxa
1 1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (149g)
 - ☐ pepino
1 1/2 pepino (≈21 cm) (489g)
 - ☐ grãos de milho congelados
3 xícara (397g)
 - ☐ cebola
1 1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (128g)
 - ☐ pimentão
1 3/4 médio (208g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

1104 kcal ● 57g proteína ● 18g gordura ● 165g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

massa seca crua
1/2 lbs (214g)
tofu firme
5/8 pacote (≈450 g) (283g)
brócolis congelado
5/8 embalagem (178g)
alho
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)
sal
1/3 pitada (0g)
leite de amêndoa sem açúcar
5 colher de sopa (mL)
manjeriço, seco
1 1/4 colher de chá, moído (2g)

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua
15 oz (428g)
tofu firme
1 1/4 pacote (≈450 g) (566g)
brócolis congelado
1 1/4 embalagem (355g)
alho
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)
sal
5/8 pitada (0g)
leite de amêndoa sem açúcar
10 colher de sopa (mL)
manjeriço, seco
2 1/2 colher de chá, moído (4g)

1. Cozinhe a massa e o brócolis conforme as instruções das embalagens.
2. Enquanto isso, coloque o tofu, o alho, o sal e o manjeriço em um processador ou liquidificador.
3. Adicione o leite de amêndoas aos poucos até obter a consistência desejada.
4. Despeje em uma panela para aquecer. Não deixe ferver, pois pode talhar.
5. Na hora de servir, coloque a massa com o brócolis e o molho por cima.
6. Para sobras: para melhores resultados, mantenha cada elemento (massa, molho, brócolis) em recipientes herméticos separados. Reaqueça conforme necessário.

Couve com alho

239 kcal ● 11g proteína ● 13g gordura ● 7g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)
3/4 lbs (340g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
alho, picado
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)
1 1/2 lbs (680g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
sal
3 pitada (2g)
alho, picado
4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples com tomates e cenouras

196 kcal ● 8g proteína ● 6g gordura ● 14g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

1/2 médio (31g)

alface romana (romaine), picado grosseiramente

1 corações (500g)

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

1 médio (61g)

alface romana (romaine), picado grosseiramente

2 corações (1000g)

tomates, cortado em cubinhos

2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Tofu ao molho buffalo com ranch vegano

1181 kcal ● 54g proteína ● 98g gordura ● 20g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 3/4 colher de sopa (mL)

molho Frank's Red Hot

9 1/4 colher de sopa (mL)

ranch vegano

1/2 xícara (mL)

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

1 1/2 lbs (695g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1/4 xícara (mL)

molho Frank's Red Hot

18 1/2 colher de sopa (mL)

ranch vegano

14 colher de sopa (mL)

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

3 lbs (1389g)

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal

1 xícara (118g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de queijo vegano grelhado

3 sanduíche(s) - 993 kcal ● 30g proteína ● 47g gordura ● 101g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

pão

6 fatia (192g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

queijo vegano fatiado

6 fatia(s) (121g)

Para todas as 2 refeições:

pão

12 fatia (384g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

queijo vegano fatiado

12 fatia(s) (241g)

1. Preequeça a frigideira em fogo médio-baixo com metade do óleo.\r\nColoque uma fatia de pão na frigideira e cubra com o queijo e a outra fatia de pão.\r\nGrelhe até dourar levemente - retire da frigideira e adicione o óleo restante. Vire o sanduíche e grelhe o outro lado. Continue até o queijo derreter.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada de tomate e pepino

212 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 22g carboidrato ● 4g fibra



molho para salada

3 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

3/4 pequeno (53g)

pepino, fatiado finamente

3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

tomates, fatiado finamente

1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Succotash de feijão branco

1132 kcal ● 45g proteína ● 28g gordura ● 141g carboidrato ● 34g fibra



suco de limão

1 3/4 colher de sopa (mL)

óleo

1 3/4 colher de sopa (mL)

feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

1 3/4 xícara (459g)

grãos de milho congelados, descongelado

1 3/4 xícara (238g)

pimentão, picado finamente

1 3/4 médio (208g)

chalotas, picado

1 3/4 dente(s) de alho (99g)

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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sopa de feijão-preto com salsa

1286 kcal ● 74g proteína ● 16g gordura ● 129g carboidrato ● 82g fibra



Para uma única refeição:

caldo de legumes

2 xícara(s) (mL)

feijão-preto

2 1/2 lata(s) (1097g)

cominho em pó

1 1/4 colher de chá (3g)

creme azedo

5 colher de sopa (60g)

salsa (molho), com pedaços

1 1/4 xícara (325g)

Para todas as 2 refeições:

caldo de legumes

3 3/4 xícara(s) (mL)

feijão-preto

5 lata(s) (2195g)

cominho em pó

2 1/2 colher de chá (5g)

creme azedo

10 colher de sopa (120g)

salsa (molho), com pedaços

2 1/2 xícara (650g)

1. Em um processador elétrico de alimentos ou liquidificador, Combine os feijões, o caldo, a salsa e o cominho. Bata até obter uma textura relativamente lisa.
2. Aqueça a mistura de feijão em uma panela em fogo médio até aquecer completamente.
3. Cubra com creme azedo ao servir.

Chips e salsa

82 kcal ● 1g proteína ● 3g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

chips de tortilla
1/2 oz (14g)
salsa (molho)
2 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

chips de tortilla
1 oz (28g)
salsa (molho)
4 colher de sopa (65g)

1. Sirva a salsa com os chips de tortilla.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tofu piccata vegano

507 kcal ● 34g proteína ● 28g gordura ● 27g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

suco de limão
2 colher de sopa (mL)
amido de milho (cornstarch)
2 colher de chá (5g)
óleo
2 colher de chá (mL)
manteiga vegana
2 colher de sopa (28g)
alcaparras
2 colher de sopa, escorrido (17g)
caldo de legumes, aquecido
1 xícara(s) (mL)
alho, picado fino
2 dente(s) (de alho) (6g)
chalotas, fatiado finamente
1 dente(s) de alho (57g)
tofu firme, cortado em tábuas
14 oz (397g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão
4 colher de sopa (mL)
amido de milho (cornstarch)
4 colher de chá (11g)
óleo
4 colher de chá (mL)
manteiga vegana
4 colher de sopa (56g)
alcaparras
4 colher de sopa, escorrido (34g)
caldo de legumes, aquecido
2 xícara(s) (mL)
alho, picado fino
4 dente(s) (de alho) (12g)
chalotas, fatiado finamente
2 dente(s) de alho (113g)
tofu firme, cortado em tábuas
1 3/4 lbs (794g)

1. Em uma tigela, bata o caldo de legumes aquecido, o amido de milho e o suco de limão. Reserve.
2. Aqueça óleo em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Tempere as placas de tofu com uma pitada de sal e adicione-as à frigideira. Cozinhe até dourar e ficar crocante, 4-6 minutos de cada lado. Transfira o tofu para um prato e cubra para manter aquecido. Limpe a frigideira.
3. Na mesma frigideira, aqueça a manteiga vegana em fogo médio. Adicione o alho, a chalota e uma pitada de sal e pimenta. Cozinhe até perfumar, 1-2 minutos. Misture a mistura de caldo e leve à fervura. Cozinhe até o molho engrossar ligeiramente, 2-3 minutos. Acrescente as alcaparras.
4. Retorne o tofu crocante à frigideira e regue com o molho. Cozinhe até aquecer, 1-2 minutos, e sirva.

Cuscuz

753 kcal ● 26g proteína ● 2g gordura ● 149g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

couscous instantâneo, saborizado
1 1/4 caixa (165 g) (206g)

Para todas as 2 refeições:

couscous instantâneo, saborizado
2 1/2 caixa (165 g) (411g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Brócolis

2 xícara(s) - 58 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

brócolis congelado
2 xícara (182g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado
4 xícara (364g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Brócolis regado com azeite de oliva

4 xícara(s) - 279 kcal ● 11g proteína ● 18g gordura ● 8g carboidrato ● 11g fibra



Rende 4 xícara(s)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

sal

2 pitada (1g)

brócolis congelado

4 xícara (364g)

azeite

4 colher de chá (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Tofu com limão e pimenta

21 oz - 756 kcal ● 46g proteína ● 47g gordura ● 35g carboidrato ● 1g fibra



Rende 21 oz

amido de milho (cornstarch)

3 colher de sopa (24g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

tempero de limão e pimenta

1/4 colher de sopa (2g)

limão, raspado

1 1/2 pequeno (87g)

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

1 1/3 lbs (595g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (220°C).
2. Combine tofu, óleo, amido de milho, raspas de limão, lemon pepper e um pouco de sal em uma assadeira forrada. Misture até o tofu ficar uniformemente coberto.
3. Asse por 20-25 minutos até o tofu ficar dourado e crocante. Sirva.

Cuscuz

301 kcal ● 11g proteína ● 1g gordura ● 60g carboidrato ● 4g fibra



couscous instantâneo, saborizado

1/2 caixa (165 g) (82g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada mista

424 kcal ● 15g proteína ● 14g gordura ● 35g carboidrato ● 24g fibra



Para uma única refeição:

alface romana (romaine), ralado

1 3/4 corações (875g)

tomates, em cubos

1 3/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (159g)

molho para salada

1/4 xícara (mL)

cebola roxa, fatiado

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (48g)

pepino, fatiado ou em cubos

1/2 pepino (≈21 cm) (132g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

1 3/4 pequeno (14 cm) (88g)

Para todas as 2 refeições:

alface romana (romaine), ralado

3 1/2 corações (1750g)

tomates, em cubos

3 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (319g)

molho para salada

1/2 xícara (mL)

cebola roxa, fatiado

7/8 médio (diâ. 6,5 cm) (96g)

pepino, fatiado ou em cubos

7/8 pepino (≈21 cm) (263g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

3 1/2 pequeno (14 cm) (175g)

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.

Quinoa com feijão-preto

908 kcal ● 45g proteína ● 10g gordura ● 116g carboidrato ● 44g fibra



Para uma única refeição:

quinoa, crua
7 colher de sopa (74g)
cominho em pó
1/2 colher de chá (1g)
grãos de milho congelados
9 1/3 colher de sopa (79g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
caldo de legumes
7/8 xícara(s) (mL)
pimenta caiena
1 pitada (0g)
sal
1/4 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
cebola, picado
5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (64g)
alho, picado
1 3/4 dente(s) (de alho) (5g)
feijão-preto, lavado e escorrido
1 1/6 lata(s) (512g)

Para todas as 2 refeições:

quinoa, crua
14 colher de sopa (149g)
cominho em pó
1 colher de chá (2g)
grãos de milho congelados
56 colher de chá (159g)
óleo
1 colher de chá (mL)
caldo de legumes
1 3/4 xícara(s) (mL)
pimenta caiena
1/4 colher de chá (1g)
sal
1/2 colher de chá (3g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá, moído (1g)
cebola, picado
1 1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (128g)
alho, picado
3 1/2 dente(s) (de alho) (10g)
feijão-preto, lavado e escorrido
2 1/3 lata(s) (1024g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio; cozinhe e mexa a cebola e o alho até dourarem levemente, cerca de 10 minutos.
2. Misture a quinoa na mistura de cebola e cubra com caldo de legumes; tempere com cominho, pimenta caiena, sal e pimenta. Leve a mistura a fervura. Tampe, reduza o fogo e cozinhe até a quinoa ficar macia e o caldo ser absorvido, cerca de 20 minutos.
3. Junte o milho congelado à panela e continue cozinhando até aquecer, cerca de 5 minutos; misture o feijão-preto e o coentro.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 1/2 dosador - 382 kcal ● 85g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
3 1/2 concha (1/3 xícara cada) (109g)
água
3 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)
água
24 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.