

Meal Plan - Dieta vegana alta em proteína de 1100 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 1167 kcal ● 110g proteína (38%) ● 33g gordura (25%) ● 78g carboidrato (27%) ● 30g fibra (10%)

Café da manhã

170 kcal, 11g proteína, 4g carboidratos líquidos, 9g gordura



Pudim vegano de chia com abacate e chocolate
172 kcal

Almoço

370 kcal, 20g proteína, 33g carboidratos líquidos, 10g gordura



Amoras
2 xícara(s)- 139 kcal



Tenders de chik'n crocantes
4 tender(es)- 229 kcal

Jantar

355 kcal, 19g proteína, 39g carboidratos líquidos, 12g gordura



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
240 kcal



Arroz integral
1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

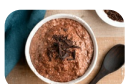


Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 2 1088 kcal ● 104g proteína (38%) ● 34g gordura (28%) ● 73g carboidrato (27%) ● 19g fibra (7%)

Café da manhã

170 kcal, 11g proteína, 4g carboidratos líquidos, 9g gordura



Pudim vegano de chia com abacate e chocolate
172 kcal

Almoço

290 kcal, 14g proteína, 28g carboidratos líquidos, 11g gordura



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



Sanduíche de queijo vegano grelhado
1/2 sanduíche(s)- 165 kcal

Jantar

355 kcal, 19g proteína, 39g carboidratos líquidos, 12g gordura



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
240 kcal



Arroz integral
1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 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

1109 kcal ● 114g proteína (41%) ● 41g gordura (33%) ● 48g carboidrato (17%) ● 23g fibra (8%)

Café da manhã

220 kcal, 4g proteína, 11g carboidratos líquidos, 17g gordura



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal

Jantar

325 kcal, 35g proteína, 7g carboidratos líquidos, 12g gordura



Farelos veganos

1 3/4 xícara(s)- 256 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s)- 70 kcal

Almoço

290 kcal, 14g proteína, 28g carboidratos líquidos, 11g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1/2 lata(s)- 124 kcal



Sanduíche de queijo vegano grelhado

1/2 sanduíche(s)- 165 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

1148 kcal ● 97g proteína (34%) ● 42g gordura (33%) ● 75g carboidrato (26%) ● 20g fibra (7%)

Café da manhã

220 kcal, 4g proteína, 11g carboidratos líquidos, 17g gordura



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal

Jantar

300 kcal, 20g proteína, 32g carboidratos líquidos, 8g gordura



Lentilhas

174 kcal



Tofu piccata vegano

127 kcal

Almoço

355 kcal, 12g proteína, 30g carboidratos líquidos, 17g gordura



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1 lata(s)- 354 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

1119 kcal ● 105g proteína (37%) ● 30g gordura (24%) ● 89g carboidrato (32%) ● 18g fibra (6%)

Café da manhã

205 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Jantar

300 kcal, 20g proteína, 32g carboidratos líquidos, 8g gordura



Lentilhas

174 kcal



Tofu piccata vegano

127 kcal

Almoço

340 kcal, 14g proteína, 43g carboidratos líquidos, 10g gordura



Mirtilos

1 xícara(s)- 95 kcal



Nuggets Chik'n

4 nuggets- 221 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 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

1140 kcal ● 97g proteína (34%) ● 48g gordura (38%) ● 59g carboidrato (21%) ● 20g fibra (7%)

Café da manhã

205 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Almoço

360 kcal, 15g proteína, 26g carboidratos líquidos, 19g gordura



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal



Tigela de curry com noodles de abobrinha e tofu

313 kcal

Jantar

305 kcal, 12g proteína, 19g carboidratos líquidos, 17g gordura



Bowl de grão-de-bico e abobrinha com limão

214 kcal



Sementes de girassol

90 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Café da manhã

205 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura




Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal


Almoço

360 kcal, 15g proteína, 26g carboidratos líquidos, 19g gordura



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal



Tigela de curry com noodles de abobrinha e tofu

313 kcal


Jantar

305 kcal, 12g proteína, 19g carboidratos líquidos, 17g gordura



Bowl de grão-de-bico e abobrinha com limão

214 kcal



Sementes de girassol

90 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
1 fatias (25g)
- ☐ amorinhas
2 xícara (288g)
- ☐ mirtilos
3 xícara (444g)
- ☐ suco de limão
3 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ cacau em pó
1 colher de sopa (6g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
4 pedaços (102g)
- ☐ tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
- ☐ linguiça vegana
1 salsicha (100g)
- ☐ queijo vegano fatiado
2 fatia(s) (40g)
- ☐ manteiga vegana
1 colher de sopa (14g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
4 nuggets (86g)
- ☐ molho de curry
1 xícara (283g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de chia
2 colher de sopa (28g)
- ☐ nozes
1/2 xícara, sem casca (50g)
- ☐ miolos de girassol
1 oz (28g)

Bebidas

- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó
18 concha (1/3 xícara cada) (558g)
- ☐ água
20 xícara(s) (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ketchup
2 colher de sopa (34g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 1/2 oz (mL)
- ☐ azeite
1 colher de chá (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
2 1/2 g (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 g (1g)
- ☐ alcaparras
1 colher de sopa, escorrido (9g)
- ☐ manjeriço, seco
2 pitada, folhas (0g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
1/3 xícara (63g)
- ☐ amido de milho (cornstarch)
1 colher de chá (3g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)
- ☐ sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
1 lata (~540 g) (533g)
- ☐ caldo de legumes
1/2 xícara(s) (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão
2 fatia (64g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 3/4 xícara (175g)
- ☐ lentilhas, cruas
1/2 xícara (96g)
- ☐ tofu firme
15 oz (425g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1/2 lata(s) (224g)

Lanches

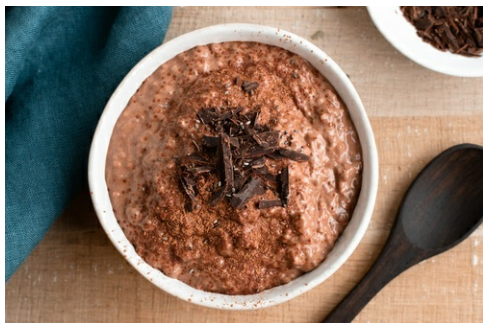
- ☐ **cenouras**
2 médio (122g)
 - ☐ **brócolis**
1 xícara, picado (91g)
 - ☐ **batatas**
1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)
 - ☐ **brócolis congelado**
1 xícara (91g)
 - ☐ **alho**
2 dente(s) (de alho) (6g)
 - ☐ **chalotas**
1/2 dente(s) de alho (28g)
 - ☐ **abobrinha**
1 1/2 grande (485g)
 - ☐ **couve-flor**
1/2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (133g)
 - ☐ **cebola**
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
 - ☐ **salsa fresca**
5 ramos (5g)
 - ☐ **barra de granola rica em proteínas**
3 barra (120g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Pudim vegano de chia com abacate e chocolate

172 kcal ● 11g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

abacates

1/2 fatias (13g)

cacau em pó

1/2 colher de sopa (3g)

sementes de chia

1 colher de sopa (14g)

leite de amêndoa sem açúcar

3/8 xícara(s) (mL)

proteína em pó

1/4 concha (1/3 xícara cada) (8g)

Para todas as 2 refeições:

abacates

1 fatias (25g)

cacau em pó

1 colher de sopa (6g)

sementes de chia

2 colher de sopa (28g)

leite de amêndoa sem açúcar

3/4 xícara(s) (mL)

proteína em pó

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

1. Amasse o abacate no fundo de um pote. Adicione todos os outros ingredientes e misture bem.
Cubra e leve à geladeira por 1-2 horas ou durante a noite.
Sirva e aproveite.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Mirtilos

1/2 xícara(s) - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

mirtilos

1/2 xícara (74g)

Para todas as 2 refeições:

mirtilos

1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

1/2 xícara, sem casca (50g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

barra de granola rica em proteínas

1 barra (40g)

Para todas as 3 refeições:

barra de granola rica em proteínas

3 barra (120g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Amoras

2 xícara(s) - 139 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 15g fibra



Rende 2 xícara(s)

amorinhas

2 xícara (288g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Tenders de chik'n crocantes

4 tender(es) - 229 kcal ● 16g proteína ● 9g gordura ● 21g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 tender(es)

tenders 'chik'n' sem carne

4 pedaços (102g)

ketchup

1 colher de sopa (17g)

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

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

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.

Sanduíche de queijo vegano grelhado

1/2 sanduíche(s) - 165 kcal ● 5g proteína ● 8g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pão

1 fatia (32g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

queijo vegano fatiado

1 fatia(s) (20g)

Para todas as 2 refeições:

pão

2 fatia (64g)

óleo

1 colher de chá (mL)

queijo vegano fatiado

2 fatia(s) (40g)

1. Preaqueça a frigideira em fogo médio-baixo com metade do óleo.
Coloque uma fatia de pão na frigideira e cubra com o queijo e a outra fatia de pão.
Grelhe 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 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1 lata(s) - 354 kcal ● 12g proteína ● 17g gordura ● 30g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 lata(s)

**sopa enlatada com pedaços
(variedades cremosas)**

1 lata (~540 g) (533g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Mirtilos

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



Rende 1 xícara(s)

mirtilos

1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Nuggets Chik'n

4 nuggets - 221 kcal ● 12g proteína ● 9g gordura ● 21g carboidrato ● 2g fibra



Rende 4 nuggets

ketchup

1 colher de sopa (17g)

nuggets veganos tipo frango

4 nuggets (86g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 cenoura(s)

cenouras
1 médio (61g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Mirtilos

1/2 xícara(s) - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

mirtilos
1/2 xícara (74g)

Para todas as 2 refeições:

mirtilos
1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Tigela de curry com noodles de abobrinha e tofu

313 kcal ● 14g proteína ● 18g gordura ● 17g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/4 colher de sopa (mL)
abobrinha
1/2 grande (162g)
molho de curry
1/2 xícara (142g)
couve-flor, cortado em pedaços
1/4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (66g)
tofu firme, escorrido, enxaguado e secado com papel-toalha
1/4 pacote (≈450 g) (113g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
abobrinha
1 grande (323g)
molho de curry
1 xícara (283g)
couve-flor, cortado em pedaços
1/2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (133g)
tofu firme, escorrido, enxaguado e secado com papel-toalha
1/2 pacote (≈450 g) (227g)

1. Pegue o tofu e enrole em um pano limpo. Coloque um livro grosso por cima por 5 minutos para ajudar a drenar o excesso de líquido. Em seguida, corte em cubos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio e cozinhe o tofu até dourar e ficar crocante. Reserve.
3. Aqueça o molho curry no micro-ondas ou em uma panela. Enquanto isso, faça os noodles de abobrinha usando um espiralizador ou descascador.
4. Coloque os noodles em uma tigela com a couve-flor e o tofu. Despeje o molho curry por cima e sirva.

Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

240 kcal ● 16g proteína ● 11g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de chá (mL)

tempero italiano

2 pitada (1g)

cenouras, fatiado

1/2 médio (31g)

brócolis, picado

1/2 xícara, picado (46g)

linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1/2 salsicha (50g)

batatas, cortado em gomos

1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (46g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

tempero italiano

4 pitada (2g)

cenouras, fatiado

1 médio (61g)

brócolis, picado

1 xícara, picado (91g)

linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1 salsicha (100g)

batatas, cortado em gomos

1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture os legumes com óleo, tempero italiano e um pouco de sal e pimenta.
3. Espalhe os legumes e a linguiça na assadeira e asse, mexendo uma vez na metade do tempo, até que os legumes estejam macios e a linguiça dourada, cerca de 35 minutos. Sirva.

Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

sal

1 pitada (1g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

arroz integral

2 2/3 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

sal

2 pitada (1g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

arroz integral

1/3 xícara (63g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Farelos veganos

1 3/4 xícara(s) - 256 kcal ● 33g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 10g fibra



Rende 1 3/4 xícara(s)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

1 3/4 xícara (175g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s) - 70 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 xícara(s)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

sal

1/2 pitada (0g)

brócolis congelado

1 xícara (91g)

azeite

1 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.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Tofu piccata vegano

127 kcal ● 8g proteína ● 7g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

amido de milho (cornstarch)

4 pitada (1g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

manteiga vegana

1/2 colher de sopa (7g)

alcaparras

1/2 colher de sopa, escorrido (4g)

caldo de legumes, aquecido

1/4 xícara(s) (mL)

alho, picado fino

1/2 dente(s) (de alho) (2g)

chalotas, fatiado finamente

1/4 dente(s) de alho (14g)

tofu firme, cortado em tábuas

1/4 lbs (99g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

amido de milho (cornstarch)

1 colher de chá (3g)

óleo

1 colher de chá (mL)

manteiga vegana

1 colher de sopa (14g)

alcaparras

1 colher de sopa, escorrido (9g)

caldo de legumes, aquecido

1/2 xícara(s) (mL)

alho, picado fino

1 dente(s) (de alho) (3g)

chalotas, fatiado finamente

1/2 dente(s) de alho (28g)

tofu firme, cortado em tábuas

1/2 lbs (198g)

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.
-

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Bowl de grão-de-bico e abobrinha com limão

214 kcal ● 7g proteína ● 10g gordura ● 18g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

suco de limão
1 colher de sopa (mL)
manjeriço, seco
1 pitada, folhas (0g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
tempero italiano
1 pitada (0g)
cebola, finamente fatiado
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
salsa fresca, picado
2 1/2 ramos (3g)
abobrinha, cortado em rodela
1/4 grande (81g)
alho, picado finamente
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido
1/4 lata(s) (112g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão
2 colher de sopa (mL)
manjeriço, seco
2 pitada, folhas (0g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
tempero italiano
2 pitada (1g)
cebola, finamente fatiado
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
salsa fresca, picado
5 ramos (5g)
abobrinha, cortado em rodela
1/2 grande (162g)
alho, picado finamente
1 dente(s) (de alho) (3g)
grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido
1/2 lata(s) (224g)

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.

Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

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.