

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano com jejum intermitente de 2100 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

2141 kcal ● 138g proteína (26%) ● 91g gordura (38%) ● 169g carboidrato (32%) ● 24g fibra (5%)

Almoço

990 kcal, 45g proteína, 53g carboidratos líquidos, 62g gordura



Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal



Salada de couve-de-bruxelas e brócolis

438 kcal



Nozes

3/8 xícara(s)- 291 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

930 kcal, 45g proteína, 114g carboidratos líquidos, 28g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Mac e queijo verde

858 kcal

Day 2

2100 kcal ● 136g proteína (26%) ● 87g gordura (37%) ● 152g carboidrato (29%) ● 42g fibra (8%)

Almoço

990 kcal, 45g proteína, 53g carboidratos líquidos, 62g gordura



Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal



Salada de couve-de-bruxelas e brócolis

438 kcal



Nozes

3/8 xícara(s)- 291 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

890 kcal, 42g proteína, 97g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal



Cassoulet de feijão branco

770 kcal

Day 3 2090 kcal ● 135g proteína (26%) ● 46g gordura (20%) ● 225g carboidrato (43%) ● 60g fibra (11%)

Almoço

980 kcal, 44g proteína, 126g carboidratos líquidos, 21g gordura



Lentilhas
174 kcal



Succotash de feijão branco
808 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

890 kcal, 42g proteína, 97g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada simples de mussarela e tomate
121 kcal



Cassoulet de feijão branco
770 kcal

Day 4 2111 kcal ● 132g proteína (25%) ● 49g gordura (21%) ● 246g carboidrato (47%) ● 41g fibra (8%)

Almoço

980 kcal, 44g proteína, 126g carboidratos líquidos, 21g gordura



Lentilhas
174 kcal



Succotash de feijão branco
808 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

910 kcal, 39g proteína, 118g carboidratos líquidos, 27g gordura



Massa com molho pronto
510 kcal



Leite
1 1/2 xícara(s)- 224 kcal



Salada caprese
178 kcal

Day 5 2138 kcal ● 132g proteína (25%) ● 54g gordura (23%) ● 230g carboidrato (43%) ● 52g fibra (10%)

Almoço

930 kcal, 47g proteína, 104g carboidratos líquidos, 22g gordura



Sopa de lentilha e legumes
694 kcal



Salada de tomate e abacate
235 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

990 kcal, 37g proteína, 124g carboidratos líquidos, 31g gordura



Macarrão com espinafre e homus
473 kcal



Salada de edamame e beterraba
257 kcal



Pão naan
1 unidade(s)- 262 kcal

Day 6 2073 kcal ● 149g proteína (29%) ● 46g gordura (20%) ● 212g carboidrato (41%) ● 53g fibra (10%)

Almoço

895 kcal, 55g proteína, 99g carboidratos líquidos, 17g gordura



Leite

1 1/2 xícara(s)- 224 kcal



Massa de lentilha

673 kcal

Jantar

960 kcal, 46g proteína, 111g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salada grega simples de pepino

281 kcal



Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante

677 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 7 2073 kcal ● 149g proteína (29%) ● 46g gordura (20%) ● 212g carboidrato (41%) ● 53g fibra (10%)

Almoço

895 kcal, 55g proteína, 99g carboidratos líquidos, 17g gordura



Leite

1 1/2 xícara(s)- 224 kcal



Massa de lentilha

673 kcal

Jantar

960 kcal, 46g proteína, 111g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salada grega simples de pepino

281 kcal



Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante

677 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Bebidas

- água
16 xícara(s) (mL)
- pó proteico
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

Outro

- Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)
- folhas verdes variadas
3/4 embalagem (155 g) (110g)
- levedura nutricional
1 1/4 colher de sopa (5g)
- molho de pimenta sriracha
1 colher de sopa (15g)
- Massa de lentilha
2/3 lbs (302g)

Vegetais e produtos vegetais

- brócolis
4 1/2 xícara, picado (419g)
- couve-de-bruxelas
3 xícara, ralada (150g)
- espinafre fresco
2 xícara(s) (56g)
- ervilhas congeladas
6 1/2 colher de sopa (54g)
- tomates
2 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (301g)
- alho
6 dente(s) (de alho) (18g)
- cebola
3 1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (363g)
- cenouras
4 grande (288g)
- aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
- grãos de milho congelados
2 1/2 xícara (340g)
- chalotas
2 1/2 dente(s) de alho (142g)
- pimentão
2 1/2 médio (298g)
- mistura de vegetais congelados
2 xícara (253g)
- folhas de couve
1 1/4 xícara, picada (50g)
- edamame, congelado, sem casca
3/4 xícara (89g)

Gorduras e óleos

- azeite
1/3 xícara (mL)
- vinagre balsâmico
1 3/4 oz (mL)
- óleo
3 oz (mL)

Especiarias e ervas

- mostarda Dijon
1 1/2 colher de sopa (23g)
- noz-moscada
1 1/2 pitada (0g)
- manjeriço fresco
1/4 oz (8g)
- sal
3 pitada (2g)
- pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
- alho em pó
2 pitada (1g)
- vinagre de vinho tinto
2 colher de chá (mL)
- endro seco
2 colher de chá (2g)

Sopas, molhos e caldos

- vinagre de maçã
1 1/2 colher de sopa (mL)
- caldo de legumes
3 1/2 xícara(s) (mL)
- molho para macarrão
1 pote (680 g) (616g)

Doces

- mel
1 1/2 colher de sopa (32g)

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas
1/4 xícara, em tiras finas (30g)
- nozes
13 1/4 colher de sopa, sem casca (83g)

Grãos cerealíferos e massas

- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
3 beterraba(s) (150g)
- pepino
2 pepino (≈21 cm) (602g)
- cebola roxa
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
- salsa fresca
6 colher de sopa, picado (23g)

Produtos lácteos e ovos

- parmesão
1 colher de sopa (5g)
- leite integral
6 xícara(s) (mL)
- mussarela ralada
9 1/2 colher de sopa (52g)
- manteiga
1 colher de chá (6g)
- muçarela fresca
3 1/4 oz (92g)
- iogurte grego desnatado natural
2 1/4 recipiente (385g)

- massa seca crua
2/3 lbs (303g)
- farinha de trigo (multiuso)
1 colher de chá (3g)
- arroz branco de grão longo
3/4 xícara (139g)

Leguminosas e produtos derivados

- feijão branco enlatado
3 1/2 lata(s) (1533g)
- lentilhas, cruas
1 xícara (216g)
- homus
1 2/3 oz (47g)
- grão-de-bico enlatado
1 1/2 lata (672g)

Frutas e sucos de frutas

- suco de limão
4 colher de sopa (mL)
- abacates
1/2 abacate(s) (101g)
- suco de limão
1 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- pão naan
1 pedaço(s) (90g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Queijo cottage e copo de frutas

2 recipiente (340g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas

4 recipiente (680g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Salada de couve-de-bruxelas e brócolis

438 kcal ● 11g proteína ● 29g gordura ● 24g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

brócolis, picado

1 1/2 xícara, picado (137g)

parmesão

1/2 colher de sopa (2g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

mostarda Dijon

3/4 colher de sopa (11g)

vinagre de maçã

3/4 colher de sopa (mL)

mel

3/4 colher de sopa (16g)

amêndoas

2 1/4 colher de sopa, em tiras finas (15g)

couve-de-bruxelas, fatiado

1 1/2 xícara, ralada (75g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis, picado

3 xícara, picado (273g)

parmesão

1 colher de sopa (5g)

azeite

3 colher de sopa (mL)

mostarda Dijon

1 1/2 colher de sopa (23g)

vinagre de maçã

1 1/2 colher de sopa (mL)

mel

1 1/2 colher de sopa (32g)

amêndoas

1/4 xícara, em tiras finas (30g)

couve-de-bruxelas, fatiado

3 xícara, ralada (150g)

1. Prepare o molho misturando azeite, mostarda Dijon, mel, vinagre de maçã e tempere com sal e pimenta em uma tigela pequena. Reserve.
2. Misture as couves-de-bruxelas, o brócolis e as amêndoas em uma tigela. Polvilhe parmesão e regue com o molho por cima. Sirva.

Nozes

3/8 xícara(s) - 291 kcal ● 6g proteína ● 27g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes
6 2/3 colher de sopa, sem casca
(42g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
13 1/3 colher de sopa, sem casca
(83g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1/2 pitada (0g)
água
1 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 pitada (1g)
água
2 xícara(s) (mL)
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.

Succotash de feijão branco

808 kcal ● 32g proteína ● 20g gordura ● 101g carboidrato ● 24g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de milho congelados, descongelado

1 1/4 xícara (170g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 1/4 colher de sopa (mL)

chalotas, picado

1 1/4 dente(s) de alho (71g)

pimentão, picado finamente

1 1/4 médio (149g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1 1/4 xícara (328g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de milho congelados, descongelado

2 1/2 xícara (340g)

óleo

2 1/2 colher de sopa (mL)

suco de limão

2 1/2 colher de sopa (mL)

chalotas, picado

2 1/2 dente(s) de alho (142g)

pimentão, picado finamente

2 1/2 médio (298g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

2 1/2 xícara (655g)

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.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 5

Sopa de lentilha e legumes

694 kcal ● 44g proteína ● 4g gordura ● 97g carboidrato ● 25g fibra



mistura de vegetais congelados

2 xícara (253g)

alho

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

levedura nutricional

1 1/4 colher de sopa (5g)

folhas de couve

1 1/4 xícara, picada (50g)

caldo de legumes

2 1/2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

10 colher de sopa (120g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela grande e leve à fervura. Deixe cozinhar por 15–20 minutos até que as lentilhas estejam macias. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
sal
2 pitada (2g)
alho em pó
2 pitada (1g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
abacates, cortado em cubos
1/2 abacate(s) (101g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
cebola
1 colher de sopa, picado (15g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Leite

1 1/2 xícara(s) - 224 kcal ● 12g proteína ● 12g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Massa de lentilha

673 kcal ● 43g proteína ● 5g gordura ● 81g carboidrato ● 32g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Massa de lentilha

1/3 lbs (151g)

molho para macarrão

1/3 pote (680 g) (224g)

Para todas as 2 refeições:

Massa de lentilha

2/3 lbs (302g)

molho para macarrão

2/3 pote (680 g) (448g)

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

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1/2 xícara(s)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)



1. A receita não possui instruções.

Mac e queijo verde

858 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 108g carboidrato ● 11g fibra

**espinafre fresco, picado**

1 1/3 xícara(s) (36g)

massa seca crua

4 oz (113g)

brócolis

1 1/2 xícara, picado (146g)

leite integral

5/6 xícara(s) (mL)

ervilhas congeladas

6 1/2 colher de sopa (54g)

mussarela ralada

9 1/2 colher de sopa (52g)

manteiga

1 colher de chá (6g)

farinha de trigo (multiuso)

1 colher de chá (3g)

noz-moscada

1 1/2 pitada (0g)

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Cerca de 5 minutos antes de a massa ficar pronta, adicione metade do brócolis picado à panela. Quando pronta, escorra a massa e o brócolis e transfira para um refratário. Reserve.
 2. Faça o molho derretendo manteiga em fogo médio. Adicione a farinha e bata até formar uma pasta. Misture pequenas quantidades de leite por vez até incorporar todo o leite.
 3. Leve o molho para ferver. Mexendo com frequência, adicione o espinafre picado, as ervilhas, o brócolis restante e sal e pimenta a gosto. Cozinhe em fogo baixo, sem tampar, por 5-10 minutos. Enquanto cozinha, preaqueça o forno a 400°F (200°C).
 4. Desligue o fogo e misture o queijo e a noz-moscada ao molho. Tempere com sal e pimenta a gosto.
 5. Opcional: transfira todo ou parte do molho para um liquidificador e bata até ficar homogêneo.
 6. Despeje o molho sobre a massa. Asse por 20-25 minutos até dourar. Sirva.
-

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, fatiado

3/8 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (68g)

manjeriçã fresco

1/2 colher de sopa, picado (1g)

vinagrete balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

muçarela fresca, fatiado

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, fatiado

3/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (137g)

manjeriçã fresco

1 colher de sopa, picado (3g)

vinagrete balsâmico

1 colher de sopa (mL)

muçarela fresca, fatiado

2 oz (57g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjeriçã sobre as fatias e regue com o molho.

Cassoulet de feijão branco

770 kcal ● 35g proteína ● 16g gordura ● 94g carboidrato ● 28g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

2 dente(s) (de alho) (6g)

cebola, cortado em cubos

1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)

cenouras, descascado e fatiado

2 grande (144g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata(s) (439g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

1/2 xícara(s) (mL)

aipo cru, fatiado finamente

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

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

4 dente(s) (de alho) (12g)

cebola, cortado em cubos

2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)

cenouras, descascado e fatiado

4 grande (288g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

2 lata(s) (878g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

1 xícara(s) (mL)

aipo cru, fatiado finamente

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

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Massa com molho pronto

510 kcal ● 18g proteína ● 4g gordura ● 94g carboidrato ● 8g fibra



molho para macarrão

1/4 pote (680 g) (168g)

massa seca crua

4 oz (114g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Leite

1 1/2 xícara(s) - 224 kcal ● 12g proteína ● 12g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada caprese

178 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



tomates, cortado ao meio

6 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (62g)

vinagrete balsâmico

2 1/2 colher de chá (mL)

manjeriço fresco

1/4 xícara, folhas inteiras (5g)

folhas verdes variadas

3/8 embalagem (155 g) (65g)

muçarela fresca

1 1/4 oz (35g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjeriço e os tomates.
 2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.
-

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Macarrão com espinafre e homus

473 kcal ● 15g proteína ● 15g gordura ● 62g carboidrato ● 7g fibra



cebola, cortado em cubos

1/3 pequeno (23g)

tomates, picado

1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)

massa seca crua

2 2/3 oz (76g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

espinafre fresco

2/3 xícara(s) (20g)

óleo

2 colher de chá (mL)

alho, cortado em cubos

2/3 dente(s) (de alho) (2g)

homus

1 2/3 oz (47g)

1. Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio e cozinhe a cebola por cerca de 5 minutos.
3. Adicione o alho, o espinafre, o suco de limão e os tomates e mexa, cozinhando por cerca de 3 minutos.
4. Acrescente o homus e misture bem. Adicione um pouco de água se necessário.
5. Misture o macarrão e tempere com sal/pimenta a gosto. Sirva.

Salada de edamame e beterraba

257 kcal ● 14g proteína ● 11g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



edamame, congelado, sem casca

3/4 xícara (89g)

vinagrete balsâmico

1 1/2 colher de sopa (mL)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

3 beterraba(s) (150g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

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.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada grega simples de pepino

281 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado em meias-luas

1 pepino (≈21 cm) (301g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

1 colher de chá (mL)

endro seco

1 colher de chá (1g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

iogurte grego desnatado natural

1/2 xícara (140g)

cebola roxa, fatiado finamente

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado em meias-luas

2 pepino (≈21 cm) (602g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

2 colher de chá (mL)

endro seco

2 colher de chá (2g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

iogurte grego desnatado natural

1 xícara (280g)

cebola roxa, fatiado finamente

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante

677 kcal ● 28g proteína ● 14g gordura ● 93g carboidrato ● 17g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsa fresca, picado

3 colher de sopa, picado (11g)

cebola, cortado em cubos

3/4 pequeno (53g)

molho de pimenta sriracha

1/2 colher de sopa (8g)

iogurte grego desnatado natural

3 colher de sopa (53g)

grão-de-bico enlatado, lavado e escorrido

3/4 lata (336g)

arroz branco de grão longo

6 colher de sopa (69g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

salsa fresca, picado

6 colher de sopa, picado (23g)

cebola, cortado em cubos

1 1/2 pequeno (105g)

molho de pimenta sriracha

1 colher de sopa (15g)

iogurte grego desnatado natural

6 colher de sopa (105g)

grão-de-bico enlatado, lavado e escorrido

1 1/2 lata (672g)

arroz branco de grão longo

3/4 xícara (139g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

1. Cozinhe o arroz conforme a embalagem e reserve.
2. Misture iogurte grego, sriracha e um pouco de sal em uma tigela pequena até incorporar. Reserve.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe por 5-10 minutos até amolecer.
4. Adicione o grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta e cozinhe por 7-10 minutos até dourar.
5. Desligue o fogo e misture a salsa.
6. Sirva a mistura de grão-de-bico sobre o arroz e regue com o molho picante por cima.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

2 xícara(s) (mL)

pó proteico

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Para todas as 7 refeições:

água

14 xícara(s) (mL)

pó proteico

14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

1. A receita não possui instruções.
-