

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano baixo em carboidratos de 1000 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

956 kcal ● 93g proteína (39%) ● 34g gordura (32%) ● 54g carboidrato (23%) ● 15g fibra (6%)

Café da manhã

135 kcal, 9g proteína, 6g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate](#)
1 mini muffin(s)- 61 kcal



[Leite](#)
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Jantar

325 kcal, 22g proteína, 26g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Chili vegetariano simples](#)
323 kcal

Almoço

280 kcal, 14g proteína, 20g carboidratos líquidos, 14g gordura



[Talos de aipo](#)
1 talo(s) de aipo- 7 kcal



[Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre](#)
1/2 sanduíche(s)- 273 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
2 dosador- 218 kcal

Day 2

992 kcal ● 93g proteína (38%) ● 41g gordura (37%) ● 46g carboidrato (19%) ● 17g fibra (7%)

Café da manhã

135 kcal, 9g proteína, 6g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate](#)
1 mini muffin(s)- 61 kcal



[Leite](#)
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Jantar

360 kcal, 22g proteína, 19g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Espinafre salteado simples](#)
199 kcal



[Farelos veganos](#)
1/2 xícara(s)- 73 kcal



[Lentilhas](#)
87 kcal

Almoço

280 kcal, 14g proteína, 20g carboidratos líquidos, 14g gordura



[Talos de aipo](#)
1 talo(s) de aipo- 7 kcal



[Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre](#)
1/2 sanduíche(s)- 273 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
2 dosador- 218 kcal

Day 3

1037 kcal

102g proteína (39%)

41g gordura (36%)

51g carboidrato (20%)

14g fibra (5%)

Café da manhã

195 kcal, 13g proteína, 4g carboidratos líquidos, 12g gordura

 **Framboesas**
1/2 xícara(s)- 36 kcal

 **Ovos mexidos básicos**
2 ovo(s)- 159 kcal

Jantar

270 kcal, 7g proteína, 22g carboidratos líquidos, 16g gordura

 **Salada de quinoa com abóbora butternut**
201 kcal

 **Salada simples de folhas mistas**
68 kcal

Almoço

355 kcal, 34g proteína, 23g carboidratos líquidos, 12g gordura

 **Lentilhas**
87 kcal

 **Salsicha vegana**
1 salsicha(s)- 268 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

 **Shake de proteína**
2 dosador- 218 kcal

Day 4

1037 kcal

102g proteína (39%)

38g gordura (33%)

61g carboidrato (23%)

12g fibra (4%)

Café da manhã

195 kcal, 13g proteína, 4g carboidratos líquidos, 12g gordura

 **Framboesas**
1/2 xícara(s)- 36 kcal

 **Ovos mexidos básicos**
2 ovo(s)- 159 kcal

Jantar

270 kcal, 7g proteína, 32g carboidratos líquidos, 12g gordura

 **Risoto de aspargos e ervilhas**
270 kcal

Almoço

355 kcal, 34g proteína, 23g carboidratos líquidos, 12g gordura

 **Lentilhas**
87 kcal

 **Salsicha vegana**
1 salsicha(s)- 268 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

 **Shake de proteína**
2 dosador- 218 kcal

Day 5

1020 kcal ● 94g proteína (37%) ● 45g gordura (40%) ● 46g carboidrato (18%) ● 14g fibra (5%)

Café da manhã

195 kcal, 13g proteína, 4g carboidratos líquidos, 12g gordura



Framboesas

1/2 xícara(s)- 36 kcal



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

Jantar

340 kcal, 21g proteína, 16g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

130 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1/2 lata(s)- 124 kcal



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal

Almoço

265 kcal, 11g proteína, 24g carboidratos líquidos, 13g gordura



Tenders de chik'n crocantes

2 tender(es)- 114 kcal



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 6

985 kcal ● 103g proteína (42%) ● 38g gordura (35%) ● 42g carboidrato (17%) ● 16g fibra (6%)

Café da manhã

140 kcal, 13g proteína, 1g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Jantar

340 kcal, 21g proteína, 16g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

130 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1/2 lata(s)- 124 kcal



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal

Almoço

290 kcal, 21g proteína, 24g carboidratos líquidos, 8g gordura



Salada simples de folhas mistas

34 kcal



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 254 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 7

1000 kcal ● 102g proteína (41%) ● 32g gordura (28%) ● 56g carboidrato (22%) ● 21g fibra (8%)

Café da manhã

140 kcal, 13g proteína, 1g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Almoço

290 kcal, 21g proteína, 24g carboidratos líquidos, 8g gordura



Salada simples de folhas mistas

34 kcal



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 254 kcal

Jantar

355 kcal, 20g proteína, 30g carboidratos líquidos, 13g gordura



Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



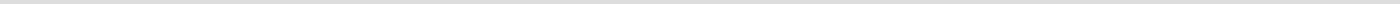
Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Vegetais e produtos vegetais

- ☐ aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
- ☐ espinafre fresco
8 1/4 xícara(s) (248g)
- ☐ tomates secos ao sol
1 oz (28g)
- ☐ tomates
1 fatia(s), fina/pequena (15g)
- ☐ cebola
1/2 pequeno (35g)
- ☐ alho
2 dente(s) (de alho) (6g)
- ☐ abóbora butternut crua
6 colher de sopa, cubos (53g)
- ☐ ervilhas congeladas
1 1/2 colher de sopa (13g)
- ☐ aspargos
1 1/2 haste, média (13-18 cm de comprimento) (24g)
- ☐ ketchup
1/2 colher de sopa (9g)
- ☐ brócolis
1/2 xícara, picado (46g)
- ☐ alface romana
2 xícara, ralado (94g)
- ☐ folhas de couve
1 xícara, picada (40g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ provolone
2 fatia(s) (56g)
- ☐ queijo de cabra
1 colher de sopa (14g)
- ☐ ovos
13 grande (650g)
- ☐ leite integral
1 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo mistura mexicana
1 oz (28g)
- ☐ queijo feta
1/2 colher de sopa (5g)
- ☐ parmesão
1 3/4 colher de sopa (9g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
1 colher de sopa (18g)
- ☐ queijo palito
1 vara (28g)

Gorduras e óleos

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

Produtos de panificação

- ☐ pão
2 fatia (64g)

Bebidas

- ☐ água
15 1/2 xícara (mL)
- ☐ pó proteico
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

Outro

- ☐ mistura para molho ranch
1/8 sachê (28 g) (4g)
- ☐ tomates em cubos
1/8 lata (795 g) (99g)
- ☐ salsicha vegana
2 salsicha (200g)
- ☐ folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
- ☐ arroz para risoto, seco
3 colher de sopa (34g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
2 pedaços (51g)
- ☐ hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1/4 embalagem (340 g) (93g)
- ☐ feijão branco enlatado
1/8 lata(s) (55g)
- ☐ feijão para chili
1/8 lata (~450 g) (56g)
- ☐ lentilhas, cruas
6 colher de sopa (72g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1/2 lata (224g)

Especiarias e ervas

- ☐ tempero para taco
1/8 sachê (4g)
- ☐ sal
1/3 colher de chá (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
- ☐ mostarda Dijon
1 colher de chá (5g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ framboesas
1 1/2 xícara (185g)

- ☐ molho para salada
3 colher de sopa (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto
1 colher de sopa (16g)
- ☐ caldo de legumes
2 3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

- ☐ mirtilos
1/2 xícara (74g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1 1/2 colher de sopa (11g)
- ☐ castanhas de caju torradas
2 colher de sopa (17g)
- ☐ nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ quinoa, crua
2 colher de sopa (21g)
-

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate

1 mini muffin(s) - 61 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

tomates, picado

1/2 fatia(s), fina/pequena (8g)

queijo de cabra

1/2 colher de sopa (7g)

ovos

1/2 grande (25g)

água

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates, picado

1 fatia(s), fina/pequena (15g)

queijo de cabra

3 colher de chá (14g)

ovos

1 grande (50g)

água

1 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C).
2. Bata os ovos, a água e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Misture o queijo de cabra e o tomate.
3. Use forminhas de silicone ou unte uma forma de muffins com spray antiaderente (use o mesmo número de muffins indicado nos detalhes da receita). Coloque a mistura de ovos nas formas, preenchendo cerca da metade de cada cavidade.
4. Asse por 15 minutos até que o ovo esteja firme e a superfície dourada. Sirva.
5. Observação de preparo: Deixe as sobras esfriarem à temperatura ambiente e então embrulhe ou armazene em um recipiente hermético. Guarde os muffins na geladeira por até 3-4 dias. Alternativamente, embrulhe individualmente os muffins e congele. Para reaquecer, desembulhe os muffins e aqueça rapidamente no micro-ondas.

Leite

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



Translation missing: pt.for_single_meal

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Framboesas

1/2 xícara(s) - 36 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

framboesas
1/2 xícara (62g)

Para todas as 3 refeições:

framboesas
1 1/2 xícara (185g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Ovos mexidos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

ovos
2 grande (100g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

ovos
6 grande (300g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
Despeje a mistura de ovos.
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos.
Tempere com sal/pimenta.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)

ovos
4 grande (200g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Talos de aipo

1 talo(s) de aipo - 7 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

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

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

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre

1/2 sanduíche(s) - 273 kcal ● 14g proteína ● 14g gordura ● 19g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

provolone
1 fatia(s) (28g)
azeite
1/2 colher de chá (mL)
espinafre fresco
1/8 xícara(s) (4g)
tomates secos ao sol
1/2 oz (14g)
molho pesto
1/2 colher de sopa (8g)
pão
1 fatia (32g)

provolone
2 fatia(s) (56g)
azeite
1 colher de chá (mL)
espinafre fresco
1/4 xícara(s) (8g)
tomates secos ao sol
1 oz (28g)
molho pesto
1 colher de sopa (16g)
pão
2 fatia (64g)

1. Divida o azeite pela parte externa de cada fatia de pão.
2. Em uma fatia, espalhe o pesto, depois coloque uma fatia de queijo, coberta pelos tomates e o espinafre. Coloque a segunda fatia de queijo por cima e feche o sanduíche.
3. Cozinhe os sanduíches em uma frigideira em fogo médio, cerca de 2-4 minutos de cada lado. Sirva quente.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Lentilhas

87 kcal ● 6g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

sal
1/4 pitada (0g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
2 colher de sopa (24g)

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

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.

Salsicha vegana

1 salsicha(s) - 268 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

salsicha vegana
1 salsicha (100g)

salsicha vegana
2 salsicha (200g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Tenders de chik'n crocantes

2 tender(es) - 114 kcal ● 8g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 tender(es)

ketchup

1/2 colher de sopa (9g)

tenders 'chik'n' sem carne

2 pedaços (51g)

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

Mirtilos

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



Rende 1/2 xícara(s)

mirtilos

1/2 xícara (74g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/8 xícara(s)

castanhas de caju torradas

2 colher de sopa (17g)

1. A receita não possui instruções.
-

Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de folhas mistas

34 kcal 1g proteína 2g gordura 2g carboidrato 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

molho para salada
3/4 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
3/4 xícara (23g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 254 kcal 20g proteína 6g gordura 22g carboidrato 8g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

Para todas as 2 refeições:

hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Jantar 1

Comer em dia 1

Chili vegetariano simples

323 kcal 22g proteína 11g gordura 26g carboidrato 8g fibra



cebola, cortado em cubos
1/8 pequeno (9g)
queijo mistura mexicana
1 oz (28g)
mistura para molho ranch
1/8 sachê (28 g) (4g)
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1/8 embalagem (340 g) (43g)
feijão branco enlatado, escorrido
1/8 lata(s) (55g)
tempero para taco
1/8 sachê (4g)
feijão para chili, com líquido
1/8 lata (~450 g) (56g)
tomates em cubos
1/8 lata (795 g) (99g)

1. Misture os tomates, a cebola, os feijões brancos, os feijões chili, o tempero para taco e a mistura para ranch em uma panela grande em fogo médio. Leve à fervura.
2. Reduza o fogo para baixo, misture os substitutos de carne (burger crumbles) e continue cozinhando até aquecer por completo.
3. Sirva com queijo por cima.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Espinafre salteado simples

199 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



alho, cortado em cubos

1 dente (de alho) (3g)

espinafre fresco

8 xícara(s) (240g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Farelos veganos

1/2 xícara(s) - 73 kcal ● 9g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

1/2 xícara (50g)

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

Lentilhas

87 kcal ● 6g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



sal

1/4 pitada (0g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

2 colher de sopa (24g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça 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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Salada de quinoa com abóbora butternut

201 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



abóbora butternut crua, descascado, sem sementes, cortado em cubos

6 colher de sopa, cubos (53g)

queijo feta

1/2 colher de sopa (5g)

sementes de abóbora, torradas, sem sal

1/2 colher de sopa (4g)

quinoa, crua

2 colher de sopa (21g)

azeite, dividido

1/2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Misture os cubos de abóbora butternut com apenas metade do azeite e sal/pimenta a gosto. Arrume em uma assadeira e cozinhe por 25–30 minutos até ficarem macios.
3. Enquanto isso, cozinhe a quinoa conforme a embalagem.
4. Transfira a quinoa para uma tigela e coloque a abóbora, as sementes de abóbora e o feta por cima. Regue com o restante do azeite e sirva.

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.
-

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Risoto de aspargos e ervilhas

270 kcal ● 7g proteína ● 12g gordura ● 32g carboidrato ● 2g fibra



parmesão

3/4 colher de sopa (4g)

cebola, cortado em cubos

3/8 pequeno (26g)

caldo de legumes

3/4 xícara(s) (mL)

arroz para risoto, seco

3 colher de sopa (34g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

ervilhas congeladas

1 1/2 colher de sopa (13g)

aspargos

1 1/2 haste, média (13-18 cm de comprimento) (24g)

1. Pique os aspargos no comprimento desejado e coloque-os com as ervilhas no caldo de legumes. Cozinhe em fogo brando por 10 minutos. Quando terminar, coe e separe o caldo dos legumes.
2. Enquanto o caldo cozinha, aqueça metade do óleo em uma panela e frite a cebola por 5-6 minutos até ficar macia. Acrescente o arroz e continue cozinhando por 1-2 minutos, mexendo sempre.
3. Ao longo dos próximos cerca de 7 minutos, vá adicionando lentamente cerca de metade do caldo, mexendo enquanto ferve e o líquido é absorvido.
4. Adicione os aspargos e as ervilhas. Continue adicionando o restante do caldo lentamente, em pequenas porções, até que seja absorvido. Cerca de 10 minutos.
5. Prove o arroz para garantir a textura desejada. Acrescente mais líquido aos poucos se ainda estiver muito firme. Quando pronto, misture o parmesão e o restante do azeite. Sirva. Acrescente pimenta moída se desejar.

Jantar 5

Comer em dia 5 e dia 6

Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

130 kcal 10g proteína 8g gordura 3g carboidrato 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- suco de limão
- 1/4 colher de sopa (mL)
- sementes de abóbora, torradas, sem sal
- 1/2 colher de sopa (4g)
- parmesão
- 1/2 colher de sopa (3g)
- mostarda Dijon
- 4 pitada (3g)
- iogurte grego desnatado natural
- 1/2 colher de sopa (9g)
- brócolis
- 4 colher de sopa, picado (23g)
- ovos
- 1 grande (50g)
- alface romana
- 1 xícara, ralado (47g)

Para todas as 2 refeições:

- suco de limão
- 1/2 colher de sopa (mL)
- sementes de abóbora, torradas, sem sal
- 1 colher de sopa (7g)
- parmesão
- 1 colher de sopa (5g)
- mostarda Dijon
- 1 colher de chá (5g)
- iogurte grego desnatado natural
- 1 colher de sopa (18g)
- brócolis
- 1/2 xícara, picado (46g)
- ovos
- 2 grande (100g)
- alface romana
- 2 xícara, ralado (94g)

- Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água fria.
- Leve a água para ferver e continue fervendo por cerca de 7-10 minutos. Retire os ovos e coloque-os em uma tigela com água fria. Reserve para esfriar.
- Enquanto isso, prepare o molho misturando o iogurte grego, a mostarda, o suco de limão e sal/pimenta a gosto. Reserve.
- Descasque os ovos e corte-os em quartos. Monte a salada com alface, brócolis e os ovos. Polvilhe as sementes de abóbora e o parmesão por cima, regue com o molho e sirva.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal 9g proteína 3g gordura 12g carboidrato 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
- 1/2 lata (~540 g) (263g)

Para todas as 2 refeições:

- sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
- 1 lata (~540 g) (526g)

- Prepare conforme as instruções da embalagem.

Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal 2g proteína 8g gordura 1g carboidrato 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

nozes

2 colher de sopa, sem casca (13g)

nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 6 [🔗](#)

Comer em dia 7

Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal ● 13g proteína ● 7g gordura ● 28g carboidrato ● 11g fibra



grão-de-bico enlatado, escorrido

1/2 lata (224g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

alho, picado fino

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

caldo de legumes

2 xícara(s) (mL)

folhas de couve, picado

1 xícara, picada (40g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 palito(s)

queijo palito

1 vara (28g)

1. A receita não possui instruções.

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.