

Meal Plan - Plano alimentar vegano para jejum intermitente de 2400 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

2371 kcal ● 156g proteína (26%) ● 114g gordura (43%) ● 140g carboidrato (24%) ● 42g fibra (7%)

Almoço

960 kcal, 35g proteína, 82g carboidratos líquidos, 46g gordura



Nuggets Chik'n

6 nuggets- 331 kcal



Amendoins torrados

1/2 xícara(s)- 403 kcal



Pêra

2 pêra(s)- 226 kcal

Jantar

1085 kcal, 48g proteína, 55g carboidratos líquidos, 66g gordura



Sementes de abóbora

366 kcal



Tigela de curry com noodles de abobrinha e tofu

625 kcal



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 2

2371 kcal ● 156g proteína (26%) ● 114g gordura (43%) ● 140g carboidrato (24%) ● 42g fibra (7%)

Almoço

960 kcal, 35g proteína, 82g carboidratos líquidos, 46g gordura



Nuggets Chik'n

6 nuggets- 331 kcal



Amendoins torrados

1/2 xícara(s)- 403 kcal



Pêra

2 pêra(s)- 226 kcal

Jantar

1085 kcal, 48g proteína, 55g carboidratos líquidos, 66g gordura



Sementes de abóbora

366 kcal



Tigela de curry com noodles de abobrinha e tofu

625 kcal



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 3

2352 kcal ● 161g proteína (27%) ● 71g gordura (27%) ● 241g carboidrato (41%) ● 27g fibra (5%)

Almoço

1015 kcal, 39g proteína, 94g carboidratos líquidos, 49g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
189 kcal



Pães achatados tailandeses com molho de amendoim
1 pão(s) achatado(s)- 827 kcal

Jantar

1010 kcal, 50g proteína, 144g carboidratos líquidos, 20g gordura



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis
883 kcal



Pão de alho vegano simples
1 fatia(s)- 126 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 4

2384 kcal ● 156g proteína (26%) ● 74g gordura (28%) ● 234g carboidrato (39%) ● 39g fibra (7%)

Almoço

1045 kcal, 34g proteína, 86g carboidratos líquidos, 52g gordura



Sanduíche grelhado de manteiga de amendoim e banana
1 sanduíche(s)- 485 kcal



Uvas
160 kcal



Amendoins torrados
1/2 xícara(s)- 403 kcal

Jantar

1010 kcal, 50g proteína, 144g carboidratos líquidos, 20g gordura



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis
883 kcal



Pão de alho vegano simples
1 fatia(s)- 126 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 5

2441 kcal ● 169g proteína (28%) ● 110g gordura (41%) ● 151g carboidrato (25%) ● 42g fibra (7%)

Almoço

995 kcal, 57g proteína, 42g carboidratos líquidos, 60g gordura



Couve com alho
239 kcal



Tofu com limão e pimenta
21 oz- 756 kcal

Jantar

1120 kcal, 40g proteína, 107g carboidratos líquidos, 48g gordura



Pão naan
1/2 unidade(s)- 131 kcal



Ensopado africano de amendoim e grão-de-bico
988 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 6

2361 kcal

152g proteína (26%)

56g gordura (22%)

258g carboidrato (44%)

53g fibra (9%)

Almoço

995 kcal, 36g proteína, 135g carboidratos líquidos, 25g gordura

Salada morna de couve-de-bruxelas e lentilhas

553 kcal

Suco de fruta

2 copo(s)- 229 kcal

Salada de tomate e pepino

212 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Jantar

1040 kcal, 43g proteína, 120g carboidratos líquidos, 30g gordura

Pão naan

1 1/2 unidade(s)- 393 kcal

Sopa de espinafre

647 kcal

Day 7

2361 kcal

152g proteína (26%)

56g gordura (22%)

258g carboidrato (44%)

53g fibra (9%)

Almoço

995 kcal, 36g proteína, 135g carboidratos líquidos, 25g gordura

Salada morna de couve-de-bruxelas e lentilhas

553 kcal

Suco de fruta

2 copo(s)- 229 kcal

Salada de tomate e pepino

212 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Jantar

1040 kcal, 43g proteína, 120g carboidratos líquidos, 30g gordura

Pão naan

1 1/2 unidade(s)- 393 kcal

Sopa de espinafre

647 kcal

Outro

- ☐ nuggets veganos tipo frango
12 nuggets (258g)
- ☐ molho de curry
2 xícara (567g)
- ☐ folhas verdes variadas
3 3/4 xícara (113g)
- ☐ tomates em cubos
2/3 lata(s) (280g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ketchup
3 colher de sopa (51g)
- ☐ couve-flor
1 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (265g)
- ☐ abobrinha
2 grande (646g)
- ☐ tomates
3 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (462g)
- ☐ chalotas
1/2 chalota (57g)
- ☐ cenouras
1/2 médio (31g)
- ☐ alho
7 dente(s) (de alho) (21g)
- ☐ brócolis congelado
1 embalagem (284g)
- ☐ batata-doce
2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)
- ☐ cebola
3 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (377g)
- ☐ folhas de couve
1 1/3 xícara, picada (53g)
- ☐ couve-manteiga
3/4 lbs (340g)
- ☐ couve-de-bruxelas
6 xícara, ralada (300g)
- ☐ pepino
1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)
- ☐ cebola roxa
1 1/2 pequeno (105g)
- ☐ espinafre fresco
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ gengibre fresco
6 polegada (2.5 cm) cubo (30g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoins torrados
1 1/3 xícara (192g)
- ☐ tofu firme
3 1/2 lbs (1643g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ pêras
4 médio (712g)
- ☐ kiwi
4 fruta (276g)
- ☐ suco de limão
2/3 fl oz (mL)
- ☐ banana
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)
- ☐ uvas
2 3/4 xícara (253g)
- ☐ limão
1 1/2 pequeno (87g)
- ☐ suco de fruta
32 fl oz (mL)

Produtos de nozes e sementes

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

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ molho para salada
1/2 lbs (mL)
- ☐ azeite
2 colher de chá (mL)
- ☐ spray de cozinha
1 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)

Bebidas

- ☐ água
25 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
1/2 xícara (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão naan
15 1/2 oz (441g)
- ☐ pão
4 fatia (128g)

Especiarias e ervas

- ☐ manjeriço, seco
3 g (3g)
- ☐ sal
1 1/2 g (1g)

- ☐ manteiga de amendoim
1/4 lbs (121g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ grão-de-bico enlatado
2 lata (971g)
- ☐ lentilhas, cruas
1 xícara (192g)

- ☐ chili em pó
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ pimenta-limão
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ cominho moído
1 colher de sopa (6g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
3/4 lbs (342g)
- ☐ amido de milho
3 colher de sopa (24g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
5 1/2 xícara(s) (mL)
-

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Nuggets Chik'n

6 nuggets - 331 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 31g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

nuggets veganos tipo frango

6 nuggets (129g)

ketchup

1 1/2 colher de sopa (26g)

Para todas as 2 refeições:

nuggets veganos tipo frango

12 nuggets (258g)

ketchup

3 colher de sopa (51g)

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

Amendoins torrados

1/2 xícara(s) - 403 kcal ● 15g proteína ● 32g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

amendoins torrados

1/2 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados

14 colher de sopa (128g)

1. A receita não possui instruções.

Pêra

2 pêra(s) - 226 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 43g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

pêras

2 médio (356g)

Para todas as 2 refeições:

pêras

4 médio (712g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



molho para salada

1/4 xícara (mL)

tomates

10 colher de sopa de tomates-cereja (93g)

folhas verdes variadas

3 3/4 xícara (113g)

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

Pães achatados tailandeses com molho de amendoim

1 pão(s) achatado(s) - 827 kcal ● 35g proteína ● 37g gordura ● 81g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 pão(s) achatado(s)

chalotas, fatiado fino

1/2 chalota (57g)

pão naan

1 grande (126g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

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

5 oz (142g)

cenouras, ralado

1/2 médio (31g)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

molho de soja (tamari)

1 1/2 colher de sopa (mL)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

manjerição, seco

2 pitada, folhas (0g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Prepare o molho tailandês de amendoim misturando pasta de amendoim, molho de soja, limão e um pouco de sal em uma tigela pequena. Reserve.
3. Misture o tofu e a chalota com óleo e manjerição e espalhe em uma assadeira. Asse por 12-15 minutos até o tofu ficar crocante e as chalotas amaciarem. Reserve.
4. Coloque o naan diretamente na grade do forno e asse até ficar ligeiramente crocante, cerca de 4-5 minutos.
5. Espalhe o molho tailandês de amendoim no naan e cubra com tofu, chalotas e cenouras. Corte em fatias e sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Sanduíche grelhado de manteiga de amendoim e banana

1 sanduíche(s) - 485 kcal ● 16g proteína ● 19g gordura ● 53g carboidrato ● 9g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

spray de cozinha

1 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

banana, fatiado

1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

pão

2 fatia (64g)

1. Aqueça uma frigideira ou chapa em fogo médio e unte com spray de cozinha. Espalhe 1 colher de sopa de manteiga de amendoim em um lado de cada fatia de pão. Coloque as fatias de banana sobre o lado com manteiga de amendoim de uma fatia, cubra com a outra fatia e pressione firmemente. Frite o sanduíche até dourar em cada lado, cerca de 2 minutos por lado.

Uvas

160 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 10g fibra



uvas

2 3/4 xícara (253g)

1. A receita não possui instruções.

Amendoins torrados

1/2 xícara(s) - 403 kcal ● 15g proteína ● 32g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra

Rende 1/2 xícara(s)

amendoins torrados

1/2 xícara (64g)



1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Couve com alho

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



alho, picado

2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

3/4 lbs (340g)

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.

Tofu com limão e pimenta

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



Rende 21 oz

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

1 1/3 lbs (595g)

pimenta-limão

1/4 colher de sopa (2g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

amido de milho

3 colher de sopa (24g)

limão, raspado

1 1/2 pequeno (87g)

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.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada morna de couve-de-bruxelas e lentilhas

553 kcal ● 28g proteína ● 14g gordura ● 62g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- lentilhas, cruas
1/2 xícara (96g)
- molho para salada
2 colher de sopa (mL)
- água
2 xícara(s) (mL)
- couve-de-bruxelas
3 xícara, ralada (150g)
- óleo
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

- lentilhas, cruas
1 xícara (192g)
- molho para salada
4 colher de sopa (mL)
- água
4 xícara(s) (mL)
- couve-de-bruxelas
6 xícara, ralada (300g)
- óleo
1 colher de sopa (mL)

1. Cozinhe as lentilhas na água conforme as instruções da embalagem, depois escorra e reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as couves-de-bruxelas raladas com um pouco de sal e cozinhe até ficarem macias e levemente douradas, cerca de 4-5 minutos.
3. Misture as lentilhas cozidas e cozinhe por mais 1-2 minutos.
4. Tempere com o molho para salada de sua preferência, ajuste o sal e a pimenta a gosto e sirva.

Suco de fruta

2 copo(s) - 229 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- suco de fruta
16 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

- suco de fruta
32 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada de tomate e pepino

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



Translation missing: pt.for_single_meal

- pepino, fatiado finamente
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)
- molho para salada
3 colher de sopa (mL)
- cebola roxa, fatiado finamente
3/4 pequeno (53g)
- tomates, fatiado finamente
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)

Para todas as 2 refeições:

- pepino, fatiado finamente
1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)
- molho para salada
6 colher de sopa (mL)
- cebola roxa, fatiado finamente
1 1/2 pequeno (105g)
- tomates, fatiado finamente
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (369g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sementes de abóbora

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



Translation missing: pt.for_single_meal

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.

Tigela de curry com noodles de abobrinha e tofu

625 kcal ● 29g proteína ● 37g gordura ● 34g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

tofu firme, escurido, enxaguado e secado com papel-toalha

1/2 pacote (≈450 g) (227g)

couve-flor, cortado em pedaços

1/2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (133g)

molho de curry

1 xícara (283g)

abobrinha

1 grande (323g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme, escurido, enxaguado e secado com papel-toalha

1 pacote (≈450 g) (453g)

couve-flor, cortado em pedaços

1 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (265g)

molho de curry

2 xícara (567g)

abobrinha

2 grande (646g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

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.

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

kiwi

2 fruta (138g)

Para todas as 2 refeições:

kiwi

4 fruta (276g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Jantar 2

Comer em dia 3 e dia 4

Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

883 kcal 46g proteína 15g gordura 132g carboidrato 11g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- manjerição, seco
- 1 colher de chá, moído (1g)
- leite de amêndoa sem açúcar
- 4 colher de sopa (mL)
- sal
- 1/4 pitada (0g)
- alho
- 1 dente(s) (de alho) (3g)
- brócolis congelado
- 1/2 embalagem (142g)
- tofu firme
- 1/2 pacote ( 450 g) (227g)
- massa seca crua
- 6 oz (171g)

Para todas as 2 refeições:

- manjeri  o, seco
- 2 colher de chá, moído (3g)
- leite de amêndoa sem açúcar
- 1/2 xícara (mL)
- sal
- 1/2 pitada (0g)
- alho
- 2 dente(s) (de alho) (6g)
- brócolis congelado
- 1 embalagem (284g)
- tofu firme
- 1 pacote ( 450 g) (453g)
- massa seca crua
- 3/4 lbs (342g)

1. Cozinhe a massa e o brócolis conforme as instruções das embalagens.
2. Enquanto isso, coloque o tofu, o alho, o sal e o manjeri  o em um processador ou liquidificador.
3. Adicione o leite de amêndoa 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. Reaque  a conforme necessário.

Pão de alho vegano simples

1 fatia(s) - 126 kcal 4g proteína 6g gordura 13g carboidrato 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- alho, picado fino
- 1 dente(s) (de alho) (3g)
- azeite
- 1 colher de chá (mL)
- pão
- 1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

- alho, picado fino
- 2 dente(s) (de alho) (6g)
- azeite
- 2 colher de chá (mL)
- pão
- 2 fatia (64g)

1. Regue o pão com o óleo, polvilhe o alho e toste em um forno elétrico até o pão ficar dourado.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Pão naan

1/2 unidade(s) - 131 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1/2 unidade(s)

pão naan

1/2 pedaço(s) (45g)



1. A receita não possui instruções.

Ensopado africano de amendoim e grão-de-bico

988 kcal ● 35g proteína ● 46g gordura ● 85g carboidrato ● 23g fibra



alho, cortado em cubos

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

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

2/3 lata (299g)

batata-doce, picado em pedaços

2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)

chili em pó

1/2 colher de sopa (4g)

manteiga de amendoim

1/4 xícara (57g)

óleo

2 colher de chá (mL)

tomates em cubos

2/3 lata(s) (280g)

cebola, picado

2/3 pequeno (47g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

folhas de couve

1 1/3 xícara, picada (53g)

caldo de legumes

1 2/3 xícara(s) (mL)

1. Em uma panela de sopa, aqueça o óleo em fogo médio. Adicione a cebola e refogue por 10-15 minutos, até a cebola amolecer. Misture o alho e a pimenta em pó e cozinhe por cerca de 1 minuto, até perfumar. Adicione o caldo, as batatas-doces, os tomates (com o líquido), a manteiga de amendoim e uma pitada de sal. Mexa bem até a manteiga de amendoim ficar totalmente incorporada. Leve a ferver, tampe e cozinhe por cerca de 20 minutos até as batatas-doces ficarem macias. Misture o grão-de-bico e a couve e continue cozinhando mais alguns minutos até o grão-de-bico aquecer e a couve murchar. Sirva com um toque de suco de limão (opcional).

Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

Pão naan

1 1/2 unidade(s) - 393 kcal 13g proteína 8g gordura 65g carboidrato 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

pão naan
1 1/2 pedaço(s) (135g)

pão naan
3 pedaço(s) (270g)

- 1. A receita não possui instruções.

Sopa de espinafre

647 kcal 30g proteína 23g gordura 55g carboidrato 26g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado
3/4 lata (336g)
cominho moído
1/2 colher de sopa (3g)
caldo de legumes
2 xícara(s) (mL)
espinafre fresco
3/4 lbs (340g)
gengibre fresco, picado
3 polegada (2.5 cm) cubo (15g)
cebola, picado
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado
1 1/2 lata (672g)
cominho moído
1 colher de sopa (6g)
caldo de legumes
3 3/4 xícara(s) (mL)
espinafre fresco
1 1/2 lbs (680g)
gengibre fresco, picado
6 polegada (2.5 cm) cubo (30g)
cebola, picado
3 médio (diâ. 6,5 cm) (330g)
óleo
2 colher de sopa (mL)

- 1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio-alto. Frite a cebola e o gengibre até ficarem macios, cerca de 3-5 minutos. Acrescente o grão-de-bico, o espinafre, o caldo, o cominho e sal a gosto.
- 2. Leve a ferver, reduza o fogo e cozinhe até as folhas murcharem, cerca de 4-5 minutos.
- 3. Transfira cuidadosamente a sopa para um liquidificador. Bata até ficar homogêneo. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 dosador - 327 kcal ● 73g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 7 refeições:

água

3 xícara(s) (mL)

pó proteico

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

água

21 xícara(s) (mL)

pó proteico

21 concha (1/3 xícara cada) (651g)

- 1. A receita não possui instruções.