

Meal Plan - Plano alimentar vegano 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

1057 kcal ● 90g proteína (34%) ● 54g gordura (46%) ● 41g carboidrato (15%) ● 13g fibra (5%)

Café da manhã

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



[Barra de granola rica em proteínas](#)

1 barra(s)- 204 kcal

Jantar

280 kcal, 17g proteína, 11g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano](#)

196 kcal



[Salada de edamame e beterraba](#)

86 kcal

Almoço

355 kcal, 15g proteína, 16g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Batatas fritas assadas](#)

97 kcal



[Tofu básico](#)

6 oz- 257 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

Day 2

1106 kcal ● 94g proteína (34%) ● 50g gordura (41%) ● 55g carboidrato (20%) ● 15g fibra (5%)

Café da manhã

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



[Barra de granola rica em proteínas](#)

1 barra(s)- 204 kcal

Jantar

330 kcal, 21g proteína, 25g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Salada simples de folhas mistas](#)

68 kcal



[Lentilhas](#)

116 kcal



[Tempeh básico](#)

2 oz- 148 kcal

Almoço

355 kcal, 15g proteína, 16g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Batatas fritas assadas](#)

97 kcal



[Tofu básico](#)

6 oz- 257 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

Day 3

1136 kcal ● 99g proteína (35%) ● 39g gordura (31%) ● 70g carboidrato (25%) ● 29g fibra (10%)

Café da manhã

160 kcal, 6g proteína, 14g carboidratos líquidos, 8g gordura



Sementes de girassol
90 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal

Jantar

330 kcal, 21g proteína, 25g carboidratos líquidos, 13g gordura



Salada simples de folhas mistas
68 kcal



Lentilhas
116 kcal



Tempeh básico
2 oz- 148 kcal

Almoço

425 kcal, 24g proteína, 29g carboidratos líquidos, 17g gordura



Hambúrguer vegetal
2 hambúrguer- 254 kcal



Salada simples de couve e abacate
173 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 4

1061 kcal ● 91g proteína (34%) ● 35g gordura (29%) ● 69g carboidrato (26%) ● 28g fibra (10%)

Café da manhã

160 kcal, 6g proteína, 14g carboidratos líquidos, 8g gordura



Sementes de girassol
90 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal

Jantar

255 kcal, 13g proteína, 24g carboidratos líquidos, 9g gordura



Goulash de feijão e tofu
219 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
38 kcal

Almoço

425 kcal, 24g proteína, 29g carboidratos líquidos, 17g gordura



Hambúrguer vegetal
2 hambúrguer- 254 kcal



Salada simples de couve e abacate
173 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 5 1062 kcal ● 100g proteína (38%) ● 20g gordura (17%) ● 94g carboidrato (35%) ● 27g fibra (10%)

Café da manhã

180 kcal, 11g proteína, 17g carboidratos líquidos, 5g gordura



Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã
1 bolinhos- 83 kcal



Bubble & squeak inglês vegano
1 bolinhos- 97 kcal

Jantar

260 kcal, 21g proteína, 26g carboidratos líquidos, 5g gordura



Farelos veganos
1 xícara(s)- 146 kcal



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

Almoço

405 kcal, 19g proteína, 49g carboidratos líquidos, 8g gordura



Sopa toscana de feijão branco
403 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 6 1062 kcal ● 100g proteína (38%) ● 20g gordura (17%) ● 94g carboidrato (35%) ● 27g fibra (10%)

Café da manhã

180 kcal, 11g proteína, 17g carboidratos líquidos, 5g gordura



Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã
1 bolinhos- 83 kcal



Bubble & squeak inglês vegano
1 bolinhos- 97 kcal

Jantar

260 kcal, 21g proteína, 26g carboidratos líquidos, 5g gordura



Farelos veganos
1 xícara(s)- 146 kcal



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

Almoço

405 kcal, 19g proteína, 49g carboidratos líquidos, 8g gordura



Sopa toscana de feijão branco
403 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 7 1144 kcal ● 108g proteína (38%) ● 35g gordura (28%) ● 75g carboidrato (26%) ● 23g fibra (8%)

Café da manhã

180 kcal, 11g proteína, 17g carboidratos líquidos, 5g gordura



Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã
1 bolinhos- 83 kcal



Bubble & squeak inglês vegano
1 bolinhos- 97 kcal

Jantar

385 kcal, 17g proteína, 30g carboidratos líquidos, 16g gordura



Sopa de grão-de-bico com couve
273 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Almoço

360 kcal, 31g proteína, 27g carboidratos líquidos, 13g gordura



Milho com manteiga vegana
94 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

Bebidas

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

Outro

- ☐ ranch vegano
1 colher de sopa (mL)
- ☐ folhas verdes variadas
4 1/4 xícara (128g)
- ☐ hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)
- ☐ hambúrgueres veganos para café da manhã
3 hambúrgueres (114g)
- ☐ tempero italiano
1 colher de sopa (11g)
- ☐ manteiga vegana
1/4 colher de sopa (4g)
- ☐ salsicha vegana
1 salsicha (100g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
6 oz (170g)
- ☐ tofu firme
13 3/4 oz (390g)
- ☐ lentilhas, cruas
1/3 xícara (64g)
- ☐ feijão branco enlatado
1 1/4 lata(s) (549g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
2 xícara (200g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1/2 lata (224g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ Molho Frank's Red Hot
1 colher de sopa (mL)
- ☐ molho picante
1 colher de sopa (mL)
- ☐ caldo de legumes
6 xícara(s) (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)

Lanches

- ☐ barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
2 1/4 g (2g)
- ☐ tomilho fresco
1 pitada (0g)
- ☐ páprica
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 g (1g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
4 pitada (1g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ limão
3/4 pequeno (44g)
- ☐ abacates
3/4 abacate(s) (151g)
- ☐ nectarina
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
1 oz (28g)
- ☐ amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
1/3 xícara (63g)

- ☐ vinagrete balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
1/4 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ edamame, congelado, sem casca
4 colher de sopa (30g)
 - ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
1 beterraba(s) (50g)
 - ☐ batatas
16 oz (461g)
 - ☐ folhas de couve
6 oz (168g)
 - ☐ alho
5 1/4 dente(s) (de alho) (16g)
 - ☐ cebola
1 médio (diâ. 6,5 cm) (98g)
 - ☐ tomates
2 colher de sopa de tomates-cereja (19g)
 - ☐ couve-de-bruxelas
1 1/2 xícara, ralada (75g)
 - ☐ espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
 - ☐ aipo cru
1 talo grande (28-30 cm de comprimento) (64g)
 - ☐ cenouras
1 grande (72g)
 - ☐ grãos de milho congelados
2/3 xícara (91g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Barra de granola rica em proteínas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola rica em proteínas
1 barra (40g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sementes de girassol

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal
nectarina, sem caroço
1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

Para todas as 2 refeições:
nectarina, sem caroço
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã

1 bolinhos - 83 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

hambúrgueres veganos para café da manhã
1 hambúrgueres (38g)

Para todas as 3 refeições:

hambúrgueres veganos para café da manhã
3 hambúrgueres (114g)

1. Cozinhe os bolinhos conforme as instruções da embalagem. Sirva.

Bubble & squeak inglês vegano

1 bolinhos - 97 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 14g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batatas, descascado e cortado em pedaços

1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)

molho picante

1 colher de chá (mL)

couve-de-bruxelas, ralado

1/2 xícara, ralada (25g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

batatas, descascado e cortado em pedaços

3 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (276g)

molho picante

1 colher de sopa (mL)

couve-de-bruxelas, ralado

1 1/2 xícara, ralada (75g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Coloque as batatas em uma panela, cubra com água e ferva por 10-15 minutos até ficarem macias ao garfo. Escorra e amasse as batatas com um garfo. Tempere com sal e pimenta.
2. Em uma tigela grande, misture o purê de batatas e as couves-de-bruxelas. Tempere generosamente com sal e pimenta.
3. Modele em bolinhos (use o número de bolinhos indicado nos detalhes da receita).
4. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Pressione os bolinhos no óleo e deixe sem mexer até dourar um lado, cerca de 2-3 minutos. Vire e cozinhe o outro lado.
5. Sirva com molho picante.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Batatas fritas assadas

97 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

batatas

1/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (92g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

batatas

1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Tofu básico

6 oz - 257 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme
6 oz (170g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme
3/4 lbs (340g)
óleo
2 colher de sopa (mL)

1. Fatie o tofu no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Salada simples de couve e abacate

173 kcal ● 4g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

limão, espremido
3/8 pequeno (22g)
abacates, picado
3/8 abacate(s) (75g)
folhas de couve, picado
3/8 maço (64g)

Para todas as 2 refeições:

limão, espremido
3/4 pequeno (44g)
abacates, picado
3/4 abacate(s) (151g)
folhas de couve, picado
3/4 maço (128g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Sopa toscana de feijão branco

403 kcal ● 19g proteína ● 8g gordura ● 49g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado fino

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

cebola, cortado em cubos

1/2 pequeno (35g)

espinafre fresco

1 xícara(s) (30g)

caldo de legumes

2 xícara(s) (mL)

flocos de pimenta vermelha

2 pitada (0g)

tempero italiano

1/2 colher de sopa (5g)

feijão branco enlatado, lavado e escorrido

1/2 lata(s) (220g)

aipo cru, picado

1/2 talo grande (28-30 cm de comprimento) (32g)

cenouras, picado

1/2 grande (36g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado fino

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

cebola, cortado em cubos

1 pequeno (70g)

espinafre fresco

2 xícara(s) (60g)

caldo de legumes

4 xícara(s) (mL)

flocos de pimenta vermelha

4 pitada (1g)

tempero italiano

1 colher de sopa (11g)

feijão branco enlatado, lavado e escorrido

1 lata(s) (439g)

aipo cru, picado

1 talo grande (28-30 cm de comprimento) (64g)

cenouras, picado

1 grande (72g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e frite por cerca de 5 minutos até amolecerem. Adicione as cenouras e o aipo e cozinhe mais 8-10 minutos, mexendo ocasionalmente.
2. Adicione o caldo, os feijões brancos, o tempero italiano, a pimenta vermelha em flocos e sal/pimenta a gosto à panela e leve a uma fervura suave. Reduza o fogo para baixo e cozinhe, com a tampa, por 15 minutos.
3. Misture o espinafre e cozinhe até murchar, cerca de 2 minutos.
4. Sirva.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 7

Milho com manteiga vegana

94 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



grãos de milho congelados

2/3 xícara (91g)

manteiga vegana

1/4 colher de sopa (4g)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

1. Prepare o milho conforme as instruções da embalagem.
Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta a gosto.

Salsicha vegana

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



Rende 1 salsicha(s)

salsicha vegana

1 salsicha (100g)

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

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

196 kcal ● 12g proteína ● 13g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



ranch vegano

1 colher de sopa (mL)

tempeh, picado grosseiramente

2 oz (57g)

Molho Frank's Red Hot

1 colher de sopa (mL)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh 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 tempeh com ranch vegano.

Salada de edamame e beterraba

86 kcal ● 5g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



edamame, congelado, sem casca
4 colher de sopa (30g)
vinagrete balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
1 beterraba(s) (50g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)

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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada simples de folhas mistas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
3 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)

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

Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1/3 pitada (0g)
água
2/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
2 2/3 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

sal
2/3 pitada (1g)
água
1 1/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/3 xícara (64g)

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 fervera branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Tempeh básico

2 oz - 148 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
1 colher de chá (mL)
tempeh
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
tempeh
4 oz (113g)

1. Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Goulash de feijão e tofu

219 kcal ● 12g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



alho, picado fino
1/4 dente (de alho) (1g)
tofu firme, escorrido e cortado em cubos
1 3/4 oz (50g)
tomilho fresco
1 pitada (0g)
páprica
1/4 colher de sopa (2g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
cebola, cortado em cubos
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado
1/4 lata(s) (110g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite por cerca de 5 minutos até dourar.
2. Adicione a cebola e o alho e cozinhe por cerca de 8 minutos. Acrescente páprica, tomilho, um splash de água e um pouco de sal/pimenta a gosto. Mexa.
3. Adicione os feijões e cozinhe por mais 5 minutos aproximadamente, mexendo frequentemente, até os feijões aquecerem. Sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

38 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



molho para salada
3/4 colher de sopa (mL)
tomates
2 colher de sopa de tomates-cereja (19g)
folhas verdes variadas
3/4 xícara (23g)

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

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Farelos veganos

1 xícara(s) - 146 kcal ● 19g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 xícara (100g)

Para todas as 2 refeições:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
2 xícara (200g)

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

Arroz integral

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz integral
2 2/3 colher de sopa (32g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
água
1/3 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

arroz integral
1/3 xícara (63g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
água
2/3 xícara(s) (mL)
sal
2 pitada (1g)

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 5 [↗](#)

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.

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/8 xícara(s)

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

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.