

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano para jejum intermitente de 1600 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 1581 kcal ● 117g proteína (29%) ● 28g gordura (16%) ● 181g carboidrato (46%) ● 35g fibra (9%)

Almoço

650 kcal, 36g proteína, 66g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira](#)
480 kcal



[Arroz integral](#)
3/4 xícara de arroz integral cozido- 172 kcal

Jantar

765 kcal, 44g proteína, 114g carboidratos líquidos, 4g gordura



[Lentilhas](#)
231 kcal



[Asas de couve-flor ao barbecue](#)
535 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 2 1550 kcal ● 108g proteína (28%) ● 55g gordura (32%) ● 122g carboidrato (32%) ● 33g fibra (9%)

Almoço

620 kcal, 28g proteína, 7g carboidratos líquidos, 50g gordura



[Sementes de girassol](#)
271 kcal



[Tacos de queijo e guacamole](#)
2 taco(s)- 350 kcal

Jantar

765 kcal, 44g proteína, 114g carboidratos líquidos, 4g gordura



[Lentilhas](#)
231 kcal



[Asas de couve-flor ao barbecue](#)
535 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 3

1596 kcal ● 110g proteína (28%) ● 64g gordura (36%) ● 123g carboidrato (31%) ● 21g fibra (5%)

Almoço

760 kcal, 39g proteína, 55g carboidratos líquidos, 39g gordura



Sanduíche Caprese

1 sanduíche(s)- 461 kcal



Pêssego

2 pêssego(s)- 132 kcal



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

675 kcal, 35g proteína, 67g carboidratos líquidos, 25g gordura



Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal



Nuggets Chik'n

11 nuggets- 607 kcal

Day 4

1596 kcal ● 110g proteína (28%) ● 64g gordura (36%) ● 123g carboidrato (31%) ● 21g fibra (5%)

Almoço

760 kcal, 39g proteína, 55g carboidratos líquidos, 39g gordura



Sanduíche Caprese

1 sanduíche(s)- 461 kcal



Pêssego

2 pêssego(s)- 132 kcal



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

675 kcal, 35g proteína, 67g carboidratos líquidos, 25g gordura



Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal



Nuggets Chik'n

11 nuggets- 607 kcal

Day 5

1583 kcal ● 110g proteína (28%) ● 53g gordura (30%) ● 133g carboidrato (34%) ● 35g fibra (9%)

Almoço

710 kcal, 24g proteína, 97g carboidratos líquidos, 17g gordura



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 550 kcal



Cenouras assadas

3 cenoura(s)- 158 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

710 kcal, 50g proteína, 34g carboidratos líquidos, 35g gordura



Arroz branco com manteiga

121 kcal



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal

Day 6

1588 kcal ● 119g proteína (30%) ● 35g gordura (20%) ● 175g carboidrato (44%) ● 24g fibra (6%)

Almoço

710 kcal, 24g proteína, 97g carboidratos líquidos, 17g gordura



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 550 kcal



Cenouras assadas

3 cenoura(s)- 158 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

715 kcal, 59g proteína, 77g carboidratos líquidos, 17g gordura



Sopa de tortellini com frango

562 kcal



Pão de jantar

2 pão(s)- 154 kcal

Day 7

1641 kcal ● 123g proteína (30%) ● 33g gordura (18%) ● 193g carboidrato (47%) ● 21g fibra (5%)

Almoço

760 kcal, 27g proteína, 115g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tacos de lentilha temperada

3 taco(s)- 597 kcal



Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido- 164 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

715 kcal, 59g proteína, 77g carboidratos líquidos, 17g gordura



Sopa de tortellini com frango

562 kcal



Pão de jantar

2 pão(s)- 154 kcal

Bebidas

- ☐ água
15 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)

Outro

- ☐ salsicha vegana
1 salsicha (100g)
- ☐ tempero italiano
4 pitada (2g)
- ☐ levedura nutricional
1 xícara (60g)
- ☐ guacamole, industrializado
4 colher de sopa (62g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
22 nuggets (473g)
- ☐ hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)
- ☐ folhas verdes variadas
4 oz (113g)
- ☐ tomates em cubos
3/4 lata(s) (315g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 oz (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ brócolis
1 xícara, picado (91g)
- ☐ cenouras
13 1/2 médio (823g)
- ☐ batatas
1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)
- ☐ couve-flor
4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (1060g)
- ☐ ketchup
9 1/2 colher de sopa (162g)
- ☐ tomates
4 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (108g)
- ☐ folhas de couve
1 1/2 xícara, picada (60g)
- ☐ polpa de tomate
3/4 colher de sopa (12g)
- ☐ alho
4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
2/3 xícara (128g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ lentilhas vermelhas, cruas
6 colher de sopa (72g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue
1 xícara (286g)
- ☐ molho pesto
4 colher de sopa (64g)
- ☐ caldo de legumes
3 3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ salsa
3 colher de sopa (54g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
1 1/2 oz (43g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo cheddar
1/2 xícara, ralado (57g)
- ☐ muçarela fresca
4 fatias (113g)
- ☐ queijo palito
4 vara (112g)
- ☐ manteiga
1 colher de chá (5g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
1/2 xícara (140g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
4 fatia(s) (128g)
- ☐ pães de hambúrguer
4 pão(s) (204g)
- ☐ Pão
4 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (112g)
- ☐ tortilhas de milho
3 tortilha, média (≈15 cm diâ.) (78g)

Frutas e sucos de frutas

☐ cebola
1 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (140g)

Grãos cerealíferos e massas

☐ arroz integral
4 colher de sopa (48g)

☐ arroz branco de grão longo
6 colher de sopa (69g)

Especiarias e ervas

☐ pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)

☐ sal
1/2 colher de sopa (9g)

☐ flocos de pimenta vermelha
2 pitada (0g)

☐ cominho moído
1/4 colher de sopa (2g)

☐ pêssego
4 médio ($\approx$ 7 cm diâ.) (600g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

☐ tortellini de queijo congelado
6 3/4 oz (191g)

Produtos de aves

☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
2/3 lbs (298g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

480 kcal ● 33g proteína ● 22g gordura ● 31g carboidrato ● 8g fibra



salsicha vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1 salsicha (100g)

tempero italiano

4 pitada (2g)

óleo

2 colher de chá (mL)

brócolis, picado

1 xícara, picado (91g)

cenouras, fatiado

1 médio (61g)

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

3/4 xícara de arroz integral cozido - 172 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 35g carboidrato ● 2g fibra



Rende 3/4 xícara de arroz integral cozido

arroz integral

4 colher de sopa (48g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

sal

1 1/2 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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Sementes de girassol

271 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



grãos de girassol

1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

Tacos de queijo e guacamole

2 taco(s) - 350 kcal ● 15g proteína ● 29g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 taco(s)

guacamole, industrializado

4 colher de sopa (62g)

queijo cheddar

1/2 xícara, ralado (57g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo (1/4 de xícara por taco) na frigideira formando um círculo.
3. Deixe o queijo fritar por cerca de um minuto. As bordas devem ficar crocantes, mas o centro ainda borbulhante e macio. Usando uma espátula, transfira o queijo para um prato.
4. Trabalhando rápido, coloque o guacamole no centro e dobre o queijo sobre ele para formar uma concha de taco antes que o queijo endureça.
5. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sanduíche Caprese

1 sanduíche(s) - 461 kcal ● 22g proteína ● 27g gordura ● 28g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho pesto

2 colher de sopa (32g)

muçarela fresca

2 fatias (57g)

tomates

2 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (54g)

pão

2 fatia(s) (64g)

Para todas as 2 refeições:

molho pesto

4 colher de sopa (64g)

muçarela fresca

4 fatias (113g)

tomates

4 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (108g)

pão

4 fatia(s) (128g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe o pesto em ambas as fatias de pão. Forre a fatia de baixo com mussarela e tomate, então coloque a outra fatia por cima, pressione suavemente e sirva.

Pêssego

2 pêssego(s) - 132 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêssego

2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego

4 médio (≈7 cm diâ.) (600g)

1. A receita não possui instruções.

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo palito

2 vara (56g)

Para todas as 2 refeições:

queijo palito

4 vara (112g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 550 kcal ● 22g proteína ● 10g gordura ● 82g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
folhas verdes variadas
2 oz (57g)
ketchup
2 colher de sopa (34g)
pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)

Para todas as 2 refeições:

hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)
folhas verdes variadas
4 oz (113g)
ketchup
4 colher de sopa (68g)
pães de hambúrguer
4 pão(s) (204g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem. Quando pronto, coloque no pão e cubra com folhas e ketchup. Sinta-se à vontade para adicionar outras coberturas de baixa caloria, como mostarda ou picles.

Cenouras assadas

3 cenoura(s) - 158 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras, fatiado
3 grande (216g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

cenouras, fatiado
6 grande (432g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Tacos de lentilha temperada

3 taco(s) - 597 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 78g carboidrato ● 14g fibra



Rende 3 taco(s)

alho, picado finamente

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

flocos de pimenta vermelha

2 pitada (0g)

água

3/4 xícara(s) (mL)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

salsa

3 colher de sopa (54g)

cominho moído

1/4 colher de sopa (2g)

cebola, cortado em cubos

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

cenouras, descascado & ralado

1/2 pequeno (14 cm) (25g)

tortilhas de milho

3 tortilha, média (≈15 cm diâ.) (78g)

lentilhas vermelhas, cruas

6 colher de sopa (72g)

1. Aqueça apenas metade do óleo em uma panela em fogo médio. Adicione a cebola, a cenoura e o alho e cozinhe por 5-7 minutos até a cebola ficar translúcida.
2. Mexa com o cominho e cozinhe por cerca de um minuto, até ficar perfumado.
3. Adicione água, salsa, lentilhas e um pouco de sal. Leve para ferver, tampe, reduza o fogo para baixo e cozinhe por 20-25 minutos ou até as lentilhas ficarem macias.
4. Divida a mistura de lentilhas entre as tortillas e espalhe quase até a borda de cada tortilla. Polvilhe pimenta vermelha em flocos por cima.
5. Aqueça o restante do óleo em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione a tortilla com o lado das lentilhas virado para cima e toste por 3-5 minutos até as bordas começarem a ficar crocantes.
6. Transfira os tacos para um prato, dobre e sirva.

Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido - 164 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 1g fibra

Rende 3/4 xícara de arroz cozido



arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

2/3 pitada (0g)

água

1 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/3 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1 1/3 pitada (1g)

água

2 2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

2/3 xícara (128g)

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.

Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal ● 28g proteína ● 4g gordura ● 80g carboidrato ● 17g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

couve-flor

2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)
(530g)

levedura nutricional

1/2 xícara (30g)

sal

4 pitada (3g)

molho barbecue

1/2 xícara (143g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor

4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)
(1060g)

levedura nutricional

1 xícara (60g)

sal

1 colher de chá (6g)

molho barbecue

1 xícara (286g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C). Lave a couve-flor e corte em floretes - reserve.
2. Em uma tigela, combine o fermento nutricional e o sal. Misture com um pouco de água até quase formar uma pasta.
3. Adicione os floretes à tigela e misture para cobrir todos os lados. Coloque os floretes em uma assadeira untada.
4. Asse por 25-30 minutos ou até ficarem crocantes. Retire do forno e reserve.
5. Coloque o molho barbecue em um recipiente próprio para micro-ondas e aqueça por alguns segundos até aquecer.
6. Misture os floretes com o molho barbecue. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s) - 68 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras

2 1/2 médio (153g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras

5 médio (305g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Nuggets Chik'n

11 nuggets - 607 kcal ● 34g proteína ● 25g gordura ● 57g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nuggets veganos tipo frango

11 nuggets (237g)

ketchup

2 3/4 colher de sopa (47g)

Para todas as 2 refeições:

nuggets veganos tipo frango

22 nuggets (473g)

ketchup

1/3 xícara (94g)

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

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Arroz branco com manteiga

121 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



arroz branco de grão longo

2 colher de sopa (23g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

manteiga

1 colher de chá (5g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve a água e o sal a ferver.
2. Adicione o arroz e mexa.
3. Cubra e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor estiver escapando pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está alto demais.
4. Cozinhe por 20 minutos.
5. NÃO LEVANTE A TAMPA!
6. O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
7. Retire do fogo, solte o arroz com um garfo, misture a manteiga e tempere a gosto com pimenta. Sirva.

Tempeh básico

8 oz - 590 kcal ● 48g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 16g fibra



Rende 8 oz

óleo

4 colher de chá (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

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 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sopa de tortellini com frango

562 kcal ● 54g proteína ● 15g gordura ● 50g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte grego desnatado natural
4 colher de sopa (70g)
tortellini de queijo congelado
1/4 lbs (96g)
folhas de couve
3/4 xícara, picada (30g)
caldo de legumes
2 xícara(s) (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/3 lbs (149g)
tomates em cubos
3/8 lata(s) (158g)
polpa de tomate
1 colher de chá (6g)
alho, picado fino
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
cebola, picado fino
3/8 grande (56g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego desnatado natural
1/2 xícara (140g)
tortellini de queijo congelado
6 3/4 oz (191g)
folhas de couve
1 1/2 xícara, picada (60g)
caldo de legumes
3 3/4 xícara(s) (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
2/3 lbs (298g)
tomates em cubos
3/4 lata(s) (315g)
polpa de tomate
3/4 colher de sopa (12g)
alho, picado fino
3 dente(s) (de alho) (9g)
cebola, picado fino
3/4 grande (113g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)

1. Coloque os peitos de frango em uma panela e cubra com água. Aqueça até ferver em fogo brando e cozinhe por cerca de 10-15 minutos até que o frango esteja cozido. Retire o frango da água e deixe esfriar levemente, então desfie o frango com dois garfos. Reserve.
2. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio, adicione a cebola, o alho e um pouco de sal e pimenta. Cozinhe por cerca de 5-6 minutos até que os vegetais tenham amolecido um pouco.
3. Misture a pasta de tomate e cozinhe por cerca de 2 minutos.
4. Adicione os tomates em cubos, o frango desfiado e o caldo. Leve a ferver, reduza o fogo e tampe. Cozinhe em fogo brando por 15-20 minutos.
5. Colher um pouco do caldo da panela e coloque em uma tigela. Misture o iogurte grego. Depois que o iogurte grego estiver totalmente incorporado ao caldo, devolva a mistura para a panela e mexa.
6. Adicione a couve picada e o tortellini. Cozinhe em fogo brando pelo tempo indicado na embalagem do tortellini. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva.

Pão de jantar

2 pão(s) - 154 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 26g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Pão
2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)
(56g)

Para todas as 2 refeições:

Pão
4 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)
(112g)

1. Aproveite.
-

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

1 1/2 dosador - 164 kcal ● 36g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

Para todas as 7 refeições:

água

10 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

10 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(326g)

- 1. A receita não possui instruções.