

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano: jejum intermitente de 2000 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

2006 kcal ● 150g proteína (30%) ● 69g gordura (31%) ● 158g carboidrato (31%) ● 39g fibra (8%)

Almoço

860 kcal, 53g proteína, 51g carboidratos líquidos, 43g gordura



Sementes de abóbora

366 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s)- 494 kcal

Jantar

930 kcal, 48g proteína, 104g carboidratos líquidos, 25g gordura



Lentilhas ao curry

362 kcal



Feijão-lima regado com azeite de oliva

161 kcal



Lentilhas

405 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 2

1956 kcal ● 128g proteína (26%) ● 80g gordura (37%) ● 151g carboidrato (31%) ● 30g fibra (6%)

Almoço

810 kcal, 31g proteína, 45g carboidratos líquidos, 54g gordura



Pimentões e cebolas salteados

125 kcal



Tofu ao molho buffalo

532 kcal



Pão de jantar

2 pão(s)- 154 kcal

Jantar

930 kcal, 48g proteína, 104g carboidratos líquidos, 25g gordura



Lentilhas ao curry

362 kcal



Feijão-lima regado com azeite de oliva

161 kcal



Lentilhas

405 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 3

1986 kcal ● 139g proteína (28%) ● 69g gordura (31%) ● 167g carboidrato (34%) ● 37g fibra (7%)

Almoço

940 kcal, 44g proteína, 88g carboidratos líquidos, 42g gordura



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 1/2 sanduíche(s)- 612 kcal



Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

825 kcal, 46g proteína, 78g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salada de edamame e beterraba

171 kcal



Goulash de feijão e tofu

656 kcal

Day 4

1979 kcal ● 130g proteína (26%) ● 59g gordura (27%) ● 195g carboidrato (39%) ● 37g fibra (7%)

Almoço

940 kcal, 44g proteína, 88g carboidratos líquidos, 42g gordura



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 1/2 sanduíche(s)- 612 kcal



Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

820 kcal, 37g proteína, 106g carboidratos líquidos, 17g gordura



Succotash de feijão branco

647 kcal



Lentilhas

174 kcal

Day 5

1969 kcal ● 134g proteína (27%) ● 55g gordura (25%) ● 197g carboidrato (40%) ● 37g fibra (8%)

Almoço

930 kcal, 48g proteína, 90g carboidratos líquidos, 38g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

646 kcal



Pão de jantar

2 pão(s)- 154 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

820 kcal, 37g proteína, 106g carboidratos líquidos, 17g gordura



Succotash de feijão branco

647 kcal



Lentilhas

174 kcal

Day 6

1955 kcal ● 127g proteína (26%) ● 73g gordura (34%) ● 155g carboidrato (32%) ● 43g fibra (9%)

Almoço

820 kcal, 34g proteína, 51g carboidratos líquidos, 44g gordura



Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

369 kcal



Amendoins torrados

3/8 xícara(s)- 383 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

915 kcal, 45g proteína, 101g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal



Leite

1 1/3 xícara(s)- 199 kcal



Salada de massa caprese

485 kcal

Day 7

1955 kcal

127g proteína (26%)

73g gordura (34%)

155g carboidrato (32%)

43g fibra (9%)

Almoço

820 kcal, 34g proteína, 51g carboidratos líquidos, 44g gordura



Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

369 kcal



Amendoins torrados

3/8 xícara(s)- 383 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

915 kcal, 45g proteína, 101g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal



Leite

1 1/3 xícara(s)- 199 kcal



Salada de massa caprese

485 kcal



Bebidas

- ☐ água
21 2/3 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- ☐ leite de coco enlatado
3/4 xícara (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)
- ☐ molho pesto
2 colher de sopa (31g)

Outro

- ☐ pasta de curry
1 colher de sopa (15g)
- ☐ folhas verdes variadas
8 1/2 xícara (255g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)
- ☐ molho teriyaki
4 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1 colher de chá (5g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
- ☐ tomilho fresco
3 pitada (0g)
- ☐ páprica
3/4 colher de sopa (5g)
- ☐ alecrim seco
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ tomilho seco
2 colher de chá, moído (3g)
- ☐ vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ feijão-lima congelado
3/4 embalagem (280 g) (213g)
- ☐ cebola
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (173g)
- ☐ pimentão
2 1/2 grande (402g)
- ☐ edamame, congelado, sem casca
1/2 xícara (59g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
2 beterraba(s) (100g)
- ☐ alho
3/4 dente (de alho) (2g)
- ☐ cogumelos
7 oz (198g)
- ☐ grãos de milho congelados
2 xícara (272g)
- ☐ chalotas
2 dente(s) de alho (113g)
- ☐ salsa fresca
3 ramos (3g)
- ☐ tomates
1 1/2 xícara de tomates-cereja (224g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
1 pacote (280 g) (284g)

Produtos de panificação

- ☐ Pão
4 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (112g)
- ☐ pão
10 fatia(s) (320g)
- ☐ pão naan
2 pedaço(s) (180g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo
1 1/2 xícara, ralado (170g)
- ☐ queijo fatiado
2 fatia (~20 g cada) (42g)
- ☐ leite integral
2 2/3 xícara(s) (mL)
- ☐ muçarela fresca
2 oz (57g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
2 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
2 xícara (416g)
- ☐ tofu firme
15 3/4 oz (447g)
- ☐ feijão branco enlatado
2 1/2 lata(s) (1073g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
2 lata (896g)
- ☐ amendoins torrados
13 1/4 colher de sopa (122g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
4 oz (113g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1 3/4 colher de sopa (mL)
 - ☐ óleo
1/4 xícara (mL)
 - ☐ molho ranch
3 colher de sopa (mL)
 - ☐ vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
 - ☐ molho para salada
6 colher de sopa (mL)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Sementes de abóbora

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



sementes de abóbora, torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g proteína ● 14g gordura ● 46g carboidrato ● 11g fibra



Rende 2 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Pimentões e cebolas salteados

125 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



óleo

1/2 colher de sopa (mL)

cebola, fatiado

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

pimentão, cortado em tiras

1 grande (164g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o pimentão e a cebola e refogue até os vegetais ficarem macios, cerca de 15-20 minutos.
2. Tempere com um pouco de sal e pimenta e sirva.

Tofu ao molho buffalo

532 kcal ● 24g proteína ● 44g gordura ● 10g carboidrato ● 0g fibra



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

2/3 lbs (298g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

molho ranch

3 colher de sopa (mL)

Molho Frank's Red Hot

4 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos 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 tofu com molho ranch.

Pão de jantar

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



Rende 2 pão(s)

Pão

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

1. Aproveite.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 1/2 sanduíche(s) - 612 kcal ● 34g proteína ● 32g gordura ● 40g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

folhas verdes variadas
3/4 xícara (23g)
alecrim seco
3 pitada (0g)
cogumelos
2 1/4 oz (64g)
queijo
3/4 xícara, ralado (85g)
pão
3 fatia(s) (96g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
alecrim seco
1/4 colher de sopa (1g)
cogumelos
1/4 lbs (128g)
queijo
1 1/2 xícara, ralado (170g)
pão
6 fatia(s) (192g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio.
Cubra a fatia de baixo do pão com metade do queijo, depois adicione o alecrim, os cogumelos, as folhas e o queijo restante. Tempere com uma pitada de sal/pimenta e finalize com a fatia de pão de cima.
Transfira o sanduíche para a frigideira e cozinhe cerca de 4-5 minutos de cada lado até o pão ficar tostado e o queijo derretido. Sirva.

Pão naan

1 unidade(s) - 262 kcal ● 9g proteína ● 5g gordura ● 43g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pão naan
1 pedaço(s) (90g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan
2 pedaço(s) (180g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4

Comer em dia 5

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 pote

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

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

Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

646 kcal ● 29g proteína ● 33g gordura ● 50g carboidrato ● 9g fibra

**queijo fatiado**

2 fatia (≈20 g cada) (42g)

pão

4 fatia(s) (128g)

tomilho seco

2 colher de chá, moído (3g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

cogumelos

1 xícara, picada (70g)

1. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo, os cogumelos, o tomilho e sal e pimenta a gosto. Refogue até dourar.
2. Coloque o queijo em uma fatia de pão e distribua os cogumelos por cima.
3. Feche o sanduíche e volte à frigideira até o queijo derreter e o pão ficar tostado. Sirva.
4. Observação: para fazer em quantidade, prepare todos os cogumelos e armazene em recipiente hermético. Aqueça e monte o sanduíche normalmente quando for consumir.

Pão de jantar

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



Rende 2 pão(s)

Pão

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

1. Aproveite.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

369 kcal ● 18g proteína ● 9g gordura ● 39g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata (224g)

molho teriyaki

2 colher de sopa (mL)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

mistura de vegetais congelados

1/2 pacote (280 g) (142g)

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata (448g)

molho teriyaki

4 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

mistura de vegetais congelados

1 pacote (280 g) (284g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o grão-de-bico e mexa ocasionalmente, cozinhando por cerca de 5 minutos até dourar levemente. Adicione os vegetais congelados com um pouco de água e cozinhe por cerca de 6-8 minutos até os vegetais ficarem macios e aquecidos. Misture o molho teriyaki e cozinhe até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

Amendoins torrados

3/8 xícara(s) - 383 kcal ● 15g proteína ● 31g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados

6 2/3 colher de sopa (61g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados

13 1/3 colher de sopa (122g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Lentilhas ao curry

362 kcal ● 14g proteína ● 19g gordura ● 30g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pasta de curry

1/2 colher de sopa (8g)

leite de coco enlatado

6 colher de sopa (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

pasta de curry

1 colher de sopa (15g)

leite de coco enlatado

3/4 xícara (mL)

sal

1 pitada (1g)

água

1 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

1/2 xícara (96g)

1. Enxágue as lentilhas e coloque-as em uma panela com a água. Leve à fervura, então tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Misture a pasta de curry, o creme de coco e tempere com sal a gosto. Volte a ferver e cozinhe por mais 10 a 15 minutos, até as lentilhas ficarem macias.

Feijão-lima regado com azeite de oliva

161 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1 colher de chá (mL)

feijão-lima congelado

3/8 embalagem (280 g) (107g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

feijão-lima congelado

3/4 embalagem (280 g) (213g)

sal

3 pitada (2g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Depois de escorrê-los, adicione azeite de oliva, sal e pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Lentilhas

405 kcal ● 28g proteína ● 1g gordura ● 59g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1 pitada (1g)
água
2 1/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
9 1/3 colher de sopa (112g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1/4 colher de chá (2g)
água
4 2/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
56 colher de chá (224g)

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.

Jantar 2

Comer em dia 3

Salada de edamame e beterraba

171 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



edamame, congelado, sem casca
1/2 xícara (59g)
vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
2 beterraba(s) (100g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)

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.

Goulash de feijão e tofu

656 kcal ● 37g proteína ● 19g gordura ● 65g carboidrato ● 19g fibra



alho, picado fino
3/4 dente (de alho) (2g)
tofu firme, escorrido e cortado em cubos
1/3 lbs (149g)
tomilho fresco
3 pitada (0g)
páprica
3/4 colher de sopa (5g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
cebola, cortado em cubos
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado
3/4 lata(s) (329g)

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.

Jantar 3

Comer em dia 4 e dia 5

Succotash de feijão branco

647 kcal  26g proteína  16g gordura  80g carboidrato  19g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de milho congelados, descongelado

1 xícara (136g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

chalotas, picado

1 dente(s) de alho (57g)

pimentão, picado finamente

1 médio (119g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1 xícara (262g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de milho congelados, descongelado

2 xícara (272g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

chalotas, picado

2 dente(s) de alho (113g)

pimentão, picado finamente

2 médio (238g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

2 xícara (524g)

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.

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.\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 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal ● 12g proteína ● 5g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- cebola, fatiado finamente**
1/4 pequeno (18g)
- grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado**
1/2 lata (224g)
- salsa fresca, picado**
1 1/2 ramos (2g)
- vinagre de maçã**
1/2 colher de sopa (mL)
- vinagre balsâmico**
1/2 colher de sopa (mL)
- tomates, cortado ao meio**
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

- Para todas as 2 refeições:
- cebola, fatiado finamente**
1/2 pequeno (35g)
 - grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado**
1 lata (448g)
 - salsa fresca, picado**
3 ramos (3g)
 - vinagre de maçã**
1 colher de sopa (mL)
 - vinagre balsâmico**
1 colher de sopa (mL)
 - tomates, cortado ao meio**
1 xícara de tomates-cereja (149g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

Leite

1 1/3 xícara(s) - 199 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 16g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- leite integral**
1 1/3 xícara(s) (mL)

- Para todas as 2 refeições:
- leite integral**
2 2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada de massa caprese

485 kcal ● 23g proteína ● 13g gordura ● 61g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado
1/4 lata(s) (110g)
tomates, cortado ao meio
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
molho pesto
1 colher de sopa (16g)
muçarela fresca, rasgado em pedaços
1 oz (28g)
massa seca crua
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:
feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (220g)
tomates, cortado ao meio
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
molho pesto
2 colher de sopa (31g)
muçarela fresca, rasgado em pedaços
2 oz (57g)
massa seca crua
4 oz (113g)

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
2. Opcional: enquanto a massa cozinha, asse os tomates-cereja cortados ao meio em uma assadeira no forno a 400°F (200°C) por 10–15 minutos, até ficarem macios e estourando.
3. Em uma tigela grande, misture a massa cozida, os tomates, os feijões brancos, a mussarela e o pesto. Tempere com sal e pimenta a gosto. Aproveite!

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.