

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano para jejum intermitente de 2200 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

2235 kcal ● 143g proteína (26%) ● 60g gordura (24%) ● 229g carboidrato (41%) ● 52g fibra (9%)

Almoço

1005 kcal, 45g proteína, 127g carboidratos líquidos, 26g gordura



[Salada de batata-doce e lentilha com chipotle](#)
806 kcal



[Leite](#)
1 1/3 xícara(s)- 199 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Jantar

1010 kcal, 49g proteína, 100g carboidratos líquidos, 33g gordura



[Salada simples de mussarela e tomate](#)
242 kcal



[Cassoulet de feijão branco](#)
770 kcal

Day 2

2246 kcal ● 145g proteína (26%) ● 57g gordura (23%) ● 234g carboidrato (42%) ● 54g fibra (10%)

Almoço

1015 kcal, 48g proteína, 132g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Salada simples de folhas mistas com tomate](#)
151 kcal



[Lentilhas](#)
289 kcal



[Hambúrguer de vegetais à grega](#)
2 hambúrguer(es)- 576 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Jantar

1010 kcal, 49g proteína, 100g carboidratos líquidos, 33g gordura



[Salada simples de mussarela e tomate](#)
242 kcal



[Cassoulet de feijão branco](#)
770 kcal

Day 3

2165 kcal ● 150g proteína (28%) ● 68g gordura (28%) ● 201g carboidrato (37%) ● 37g fibra (7%)

Almoço

940 kcal, 33g proteína, 110g carboidratos líquidos, 34g gordura



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



logurte com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 362 kcal



Pêra
2 pêra(s)- 226 kcal

Jantar

1010 kcal, 69g proteína, 89g carboidratos líquidos, 33g gordura



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
720 kcal



Lentilhas
289 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 4

2176 kcal ● 149g proteína (27%) ● 69g gordura (29%) ● 192g carboidrato (35%) ● 48g fibra (9%)

Almoço

950 kcal, 32g proteína, 101g carboidratos líquidos, 35g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
302 kcal



Succotash de feijão branco
647 kcal

Jantar

1010 kcal, 69g proteína, 89g carboidratos líquidos, 33g gordura



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
720 kcal



Lentilhas
289 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 5

2242 kcal ● 138g proteína (25%) ● 88g gordura (35%) ● 174g carboidrato (31%) ● 51g fibra (9%)

Almoço

940 kcal, 47g proteína, 102g carboidratos líquidos, 31g gordura



Lentilhas
405 kcal



Purê de batata-doce
183 kcal



Tofu ao molho buffalo
355 kcal

Jantar

1080 kcal, 43g proteína, 70g carboidratos líquidos, 56g gordura



Couve com alho
358 kcal



Lentilhas ao curry
723 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 6

2152 kcal ● 147g proteína (27%) ● 76g gordura (32%) ● 191g carboidrato (36%) ● 29g fibra (5%)

Almoço

940 kcal, 47g proteína, 102g carboidratos líquidos, 31g gordura



Lentilhas
405 kcal



Purê de batata-doce
183 kcal



Tofu ao molho buffalo
355 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

990 kcal, 52g proteína, 88g carboidratos líquidos, 44g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



Leite
1 1/3 xícara(s)- 199 kcal



Nuggets Chik'n
13 nuggets- 717 kcal

Day 7

2177 kcal ● 153g proteína (28%) ● 84g gordura (35%) ● 175g carboidrato (32%) ● 26g fibra (5%)

Almoço

970 kcal, 53g proteína, 86g carboidratos líquidos, 39g gordura



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)
2 lata(s)- 707 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

990 kcal, 52g proteína, 88g carboidratos líquidos, 44g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



Leite
1 1/3 xícara(s)- 199 kcal



Nuggets Chik'n
13 nuggets- 717 kcal

Bebidas

- ☐ água
25 2/3 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
3 1/4 xícara (623g)
- ☐ feijão branco enlatado
2 1/2 lata(s) (1140g)
- ☐ tofu firme
14 oz (397g)

Especiarias e ervas

- ☐ tempero chipotle
4 pitada (1g)
- ☐ manjerição fresco
2 colher de sopa, picado (5g)
- ☐ sal
1 colher de chá (6g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
14 xícara (420g)
- ☐ tzatziki
1/4 xícara(s) (56g)
- ☐ hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
- ☐ salsicha vegana
3 salsicha (300g)
- ☐ tempero italiano
1/2 colher de sopa (5g)
- ☐ guacamole, industrializado
4 colher de sopa (62g)
- ☐ pasta de curry
1 colher de sopa (15g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
26 nuggets (559g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego desnatado natural
6 colher de sopa (105g)
- ☐ leite integral
4 xícara(s) (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ batata-doce
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)
- ☐ tomates
5 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (651g)
- ☐ alho
7 1/2 dente(s) (de alho) (22g)
- ☐ cebola
2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)
- ☐ cenouras
7 3/4 médio (471g)
- ☐ aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
- ☐ brócolis
3 xícara, picado (273g)
- ☐ batatas
3 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (276g)
- ☐ grãos de milho congelados
1 xícara (136g)
- ☐ chalotas
1 dente(s) de alho (57g)
- ☐ pimentão
1 médio (119g)
- ☐ couve-manteiga
18 oz (510g)
- ☐ ketchup
6 1/2 colher de sopa (111g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
1/3 xícara (mL)
- ☐ sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
2 lata (~540 g) (1066g)

Produtos de panificação

- ☐ pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ pêras
2 médio (356g)
- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)

Produtos de nozes e sementes

☐ muçarela fresca
4 oz (113g)

☐ queijo cheddar
1/2 xícara, ralado (57g)

☐ iogurte saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente (170 g) (340g)

☐ leite de coco enlatado
3/4 xícara (mL)

Gorduras e óleos

☐ óleo
4 oz (mL)

☐ vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)

☐ molho para salada
3/4 xícara (mL)

☐ molho ranch
4 colher de sopa (mL)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Salada de batata-doce e lentilha com chipotle

806 kcal ● 35g proteína ● 15g gordura ● 112g carboidrato ● 21g fibra

**lentilhas, cruas**

1/3 xícara (63g)

água

1 xícara(s) (mL)

tempero chipotle

4 pitada (1g)

folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

iogurte grego desnatado natural

6 colher de sopa (105g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

batata-doce, cortado em gomos

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Misture as fatias de batata-doce com óleo e um pouco de sal e pimenta. Distribua-as em uma assadeira e asse por cerca de 25 minutos, ou até ficarem douradas.
3. Enquanto as batatas assam, coloque as lentilhas, água e sal em uma panela. Leve para ferver em fogo médio, tampe e cozinhe por 20-30 minutos, ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água.
4. Em uma tigela pequena, misture o iogurte grego com tempero chipotle.
5. Para servir, faça uma cama de folhas verdes. Cubra com as batatas-doces assadas e as lentilhas cozidas, e coloque uma colherada do molho de iogurte com chipotle.

Leite

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



Rende 1 1/3 xícara(s)

leite integral

1 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



molho para salada

3 colher de sopa (mL)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

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

Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



sal

1 pitada (1g)

água

1 2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

6 2/3 colher de sopa (80g)

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.

Hambúrguer de vegetais à grega

2 hambúrguer(es) - 576 kcal ● 25g proteína ● 13g gordura ● 79g carboidrato ● 11g fibra



Rende 2 hambúrguer(es)

tzatziki

1/4 xícara(s) (56g)

tomates

4 fatia média (0,6 cm esp.) (80g)

hambúrguer vegetal

2 hambúrguer (142g)

pães de hambúrguer

2 pão(s) (102g)

1. Cozinhe o hambúrguer de vegetais conforme as instruções da embalagem.
2. Toste os pães se desejar.
3. Coloque o hambúrguer cozido no pão inferior e cubra com fatias de tomate.
4. Espalhe molho tzatziki na parte superior do pão e feche o hambúrguer.
5. Sirva.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3

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.

iogurte com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 362 kcal ● 17g proteína ● 5g gordura ● 63g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 pote(s)

iogurte saborizado com baixo teor de gordura

2 recipiente (170 g) (340g)

1. A receita não possui instruções.

Pêra

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



Rende 2 pêra(s)

pêras

2 médio (356g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 4

Salada simples de folhas mistas com tomate

302 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 21g carboidrato ● 6g fibra



molho para salada

6 colher de sopa (mL)

tomates

1 xícara de tomates-cereja (149g)

folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

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

Succotash de feijão branco

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



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)

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.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

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.

Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

Tofu ao molho buffalo

355 kcal ● 16g proteína ● 29g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

1/2 lbs (198g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

molho ranch

2 colher de sopa (mL)

Molho Frank's Red Hot

2 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

14 oz (397g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

molho ranch

4 colher de sopa (mL)

Molho Frank's Red Hot

1/3 xícara (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.
-

Almoço 6 [↗](#)

Comer em dia 7

Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 pote

Queijo cottage e copo de frutas

2 recipiente (340g)

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

Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

2 lata(s) - 707 kcal ● 25g proteína ● 34g gordura ● 60g carboidrato ● 16g fibra



Rende 2 lata(s)

sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)

2 lata (~540 g) (1066g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada simples de mussarela e tomate

242 kcal ● 14g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, fatiado

3/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.)
(137g)

manjericão fresco

1 colher de sopa, picado (3g)

vinagrete balsâmico

1 colher de sopa (mL)

muçarela fresca, fatiado

2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, fatiado

1 1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.)
(273g)

manjericão fresco

2 colher de sopa, picado (5g)

vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

muçarela fresca, fatiado

4 oz (113g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjericão sobre as fatias e regue com o molho.

Cassoulet de feijão branco

770 kcal ● 35g proteína ● 16g gordura ● 94g carboidrato ● 28g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

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

cebola, cortado em cubos

1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)

cenouras, descascado e fatiado

2 grande (144g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata(s) (439g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

1/2 xícara(s) (mL)

aipo cru, fatiado finamente

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

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

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

cebola, cortado em cubos

2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)

cenouras, descascado e fatiado

4 grande (288g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

2 lata(s) (878g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

1 xícara(s) (mL)

aipo cru, fatiado finamente

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

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

720 kcal ● 49g proteína ● 32g gordura ● 46g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsicha vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1 1/2 salsicha (150g)

tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

brócolis, picado

1 1/2 xícara, picado (137g)

cenouras, fatiado

1 1/2 médio (92g)

batatas, cortado em gomos

1 1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (138g)

Para todas as 2 refeições:

salsicha vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

3 salsicha (300g)

tempero italiano

1/2 colher de sopa (5g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

brócolis, picado

3 xícara, picado (273g)

cenouras, fatiado

3 médio (183g)

batatas, cortado em gomos

3 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (276g)

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.

Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1 pitada (1g)

água

1 2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

6 2/3 colher de sopa (80g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1/4 colher de chá (1g)

água

3 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

13 1/3 colher de sopa (160g)

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Couve com alho

358 kcal ● 16g proteína ● 19g gordura ● 10g carboidrato ● 21g fibra



alho, picado

3 1/2 dente(s) (de alho) (10g)

sal

1/4 colher de chá (2g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

18 oz (510g)

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.

Lentilhas ao curry

723 kcal ● 27g proteína ● 37g gordura ● 60g carboidrato ● 10g fibra



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.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)
tomates
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

3 colher de sopa (mL)
tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)

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

Nuggets Chik'n

13 nuggets - 717 kcal ● 40g proteína ● 29g gordura ● 67g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nuggets veganos tipo frango
13 nuggets (280g)
ketchup
3 1/4 colher de sopa (55g)

Para todas as 2 refeições:
nuggets veganos tipo frango
26 nuggets (559g)
ketchup
6 1/2 colher de sopa (111g)

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

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.
-