

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano para jejum intermitente de 3200 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 3180 kcal ● 204g proteína (26%) ● 157g gordura (45%) ● 191g carboidrato (24%) ● 47g fibra (6%)

Almoço

1475 kcal, 77g proteína, 81g carboidratos líquidos, 86g gordura



Ovos cozidos
4 ovo(s)- 277 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos
970 kcal



Amendoins torrados
1/4 xícara(s)- 230 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Jantar

1375 kcal, 54g proteína, 107g carboidratos líquidos, 70g gordura



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



Salada de lentilha com couve
1266 kcal

Day 2 3179 kcal ● 211g proteína (27%) ● 115g gordura (33%) ● 274g carboidrato (34%) ● 51g fibra (6%)

Almoço

1475 kcal, 77g proteína, 81g carboidratos líquidos, 86g gordura



Ovos cozidos
4 ovo(s)- 277 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos
970 kcal



Amendoins torrados
1/4 xícara(s)- 230 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Jantar

1375 kcal, 62g proteína, 190g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salada simples de folhas mistas
203 kcal



Sopa de lentilha e legumes
647 kcal



Pão naan
2 unidade(s)- 524 kcal

Day 3 3155 kcal ● 222g proteína (28%) ● 127g gordura (36%) ● 228g carboidrato (29%) ● 52g fibra (7%)

Almoço

1405 kcal, 65g proteína, 123g carboidratos líquidos, 65g gordura



logurte com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 362 kcal



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal



Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre

1 1/2 sanduíche(s)- 820 kcal

Jantar

1425 kcal, 84g proteína, 102g carboidratos líquidos, 61g gordura



Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve

682 kcal



Sementes de girassol

481 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 4 3217 kcal ● 225g proteína (28%) ● 102g gordura (29%) ● 283g carboidrato (35%) ● 67g fibra (8%)

Almoço

1465 kcal, 68g proteína, 178g carboidratos líquidos, 40g gordura



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Pão naan

2 unidade(s)- 524 kcal



Goulash de feijão e tofu

874 kcal

Jantar

1425 kcal, 84g proteína, 102g carboidratos líquidos, 61g gordura



Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve

682 kcal



Sementes de girassol

481 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 5

3201 kcal ● 274g proteína (34%) ● 82g gordura (23%) ● 305g carboidrato (38%) ● 37g fibra (5%)

Almoço

1465 kcal, 68g proteína, 178g carboidratos líquidos, 40g gordura



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Pão naan

2 unidade(s)- 524 kcal



Goulash de feijão e tofu

874 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Jantar

1410 kcal, 133g proteína, 124g carboidratos líquidos, 40g gordura



Arroz branco

1 xícara de arroz cozido- 218 kcal



Asinhas de seitan ao teriyaki

16 oz de seitan- 1189 kcal

Day 6

3247 kcal ● 255g proteína (31%) ● 94g gordura (26%) ● 265g carboidrato (33%) ● 81g fibra (10%)

Almoço

1480 kcal, 55g proteína, 138g carboidratos líquidos, 54g gordura



Salada simples de couve e abacate

518 kcal



Cassoulet de feijão branco

962 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Jantar

1440 kcal, 127g proteína, 124g carboidratos líquidos, 38g gordura



Salsicha vegana

3 salsicha(s)- 804 kcal



Lentilhas

636 kcal

Day 7

3247 kcal ● 255g proteína (31%) ● 94g gordura (26%) ● 265g carboidrato (33%) ● 81g fibra (10%)

Almoço

1480 kcal, 55g proteína, 138g carboidratos líquidos, 54g gordura



Salada simples de couve e abacate

518 kcal



Cassoulet de feijão branco

962 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Jantar

1440 kcal, 127g proteína, 124g carboidratos líquidos, 38g gordura



Salsicha vegana

3 salsicha(s)- 804 kcal



Lentilhas

636 kcal

Bebidas

- água
32 1/4 xícara(s) (mL)
- pó proteico
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)

Produtos lácteos e ovos

- ovos
8 grande (400g)
- queijo fatiado
6 fatia (≈20 g cada) (126g)
- iogurte saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente (170 g) (340g)
- provolone
3 fatia(s) (84g)

Produtos de panificação

- pão
17 oz (480g)
- pão naan
6 pedaço(s) (540g)

Especiarias e ervas

- tomilho seco
2 colher de sopa, moído (8g)
- cominho moído
1/2 colher de sopa (3g)
- flocos de pimenta vermelha
1/2 colher de sopa (3g)
- tomilho fresco
1 colher de chá (1g)
- páprica
2 colher de sopa (14g)
- sal
1/2 colher de chá (3g)

Gorduras e óleos

- azeite
1 2/3 oz (mL)
- óleo
1/3 lbs (mL)
- molho para salada
1/2 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

Leguminosas e produtos derivados

- amendoins torrados
1/2 xícara (73g)
- lentilhas, cruas
3 1/4 xícara (620g)
- grão-de-bico enlatado
2 1/2 lata (1120g)
- tofu firme
14 oz (397g)
- feijão branco enlatado
4 1/2 lata(s) (1976g)

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas
2 2/3 oz (76g)
- grãos de girassol
1/3 lbs (151g)

Frutas e sucos de frutas

- suco de limão
3 1/4 colher de sopa (mL)
- limão
2 1/4 pequeno (131g)
- abacates
2 1/4 abacate(s) (452g)

Outro

- folhas verdes variadas
7 1/2 xícara (225g)
- levedura nutricional
3 1/2 colher de chá (4g)
- Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)
- molho teriyaki
1/2 xícara (mL)
- salsicha vegana
6 salsicha (600g)

Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes
13 1/2 xícara(s) (mL)
- molho pesto
1 1/2 colher de sopa (24g)

Grãos cerealíferos e massas

- cogumelos
3 xícara, picada (210g)
 - alho
16 1/2 dente(s) (de alho) (49g)
 - folhas de couve
29 oz (824g)
 - mistura de vegetais congelados
1 3/4 xícara (236g)
 - espinafre fresco
3/8 xícara(s) (11g)
 - tomates secos ao sol
1 1/2 oz (43g)
 - cebola
4 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (495g)
 - cenouras
5 grande (360g)
 - aipo cru
2 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (100g)
- arroz branco de grão longo
1/3 xícara (62g)
 - seitan
1 lbs (454g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos cozidos

4 ovo(s) - 277 kcal ● 25g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
4 grande (200g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
8 grande (400g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

970 kcal ● 43g proteína ● 49g gordura ● 75g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo fatiado
3 fatia (≈20 g cada) (63g)
pão
6 fatia(s) (192g)
tomilho seco
1 colher de sopa, moído (4g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
cogumelos
1 1/2 xícara, picada (105g)

Para todas as 2 refeições:

queijo fatiado
6 fatia (≈20 g cada) (126g)
pão
12 fatia(s) (384g)
tomilho seco
2 colher de sopa, moído (8g)
azeite
3 colher de sopa (mL)
cogumelos
3 xícara, picada (210g)

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.

Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados
4 colher de sopa (37g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados
1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3

logurte 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.

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre

1 1/2 sanduíche(s) - 820 kcal ● 41g proteína ● 42g gordura ● 57g carboidrato ● 12g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

provolone

3 fatia(s) (84g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

3/8 xícara(s) (11g)

tomates secos ao sol

1 1/2 oz (43g)

molho pesto

1 1/2 colher de sopa (24g)

pão

3 fatia (96g)

1. Divida o azeite pela parte externa de cada fatia de pão.
2. Em uma fatia, espalhe o pesto, depois coloque uma fatia de queijo, coberta pelos tomates e o espinafre. Coloque a segunda fatia de queijo por cima e feche o sanduíche.
3. Cozinhe os sanduíches em uma frigideira em fogo médio, cerca de 2-4 minutos de cada lado. Sirva quente.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Pão naan

2 unidade(s) - 524 kcal ● 17g proteína ● 10g gordura ● 87g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pão naan

2 pedaço(s) (180g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan

4 pedaço(s) (360g)

1. A receita não possui instruções.

Goulash de feijão e tofu

874 kcal ● 50g proteína ● 25g gordura ● 87g carboidrato ● 26g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado fino

1 dente (de alho) (3g)

tofu firme, escorrido e cortado em cubos

1/2 lbs (198g)

tomilho fresco

4 pitada (0g)

páprica

1 colher de sopa (7g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

cebola, cortado em cubos

1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata(s) (439g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado fino

2 dente (de alho) (6g)

tofu firme, escorrido e cortado em cubos

14 oz (397g)

tomilho fresco

1 colher de chá (1g)

páprica

2 colher de sopa (14g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

cebola, cortado em cubos

2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

2 lata(s) (878g)

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.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de couve e abacate

518 kcal ● 11g proteína ● 34g gordura ● 21g carboidrato ● 20g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

limão, espremido

1 pequeno (65g)

abacates, picado

1 abacate(s) (226g)

folhas de couve, picado

1 maço (191g)

Para todas as 2 refeições:

limão, espremido

2 1/4 pequeno (131g)

abacates, picado

2 1/4 abacate(s) (452g)

folhas de couve, picado

2 1/4 maço (383g)

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.

Cassoulet de feijão branco

962 kcal ● 44g proteína ● 20g gordura ● 117g carboidrato ● 35g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

cebola, cortado em cubos

1 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (138g)

cenouras, descascado e fatiado

2 1/2 grande (180g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1 1/4 lata(s) (549g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

5/8 xícara(s) (mL)

aipo cru, fatiado finamente

1 1/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (50g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

5 dente(s) (de alho) (15g)

cebola, cortado em cubos

2 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (275g)

cenouras, descascado e fatiado

5 grande (360g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

2 1/2 lata(s) (1098g)

óleo

2 1/2 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

1 1/4 xícara(s) (mL)

aipo cru, fatiado finamente

2 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (100g)

1. Preequeça 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 1 [↗](#)

Comer em dia 1

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.

Salada de lentilha com couve

1266 kcal ● 50g proteína ● 61g gordura ● 105g carboidrato ● 24g fibra



alho, cortado em cubos
3 1/4 dente(s) (de alho) (10g)
cominho moído
1/2 colher de sopa (3g)
água
3 1/4 xícara(s) (mL)
flocos de pimenta vermelha
1/2 colher de sopa (3g)
folhas de couve
5 xícara, picada (195g)
óleo
3 1/4 colher de sopa (mL)
amêndoas
3 1/4 colher de sopa, em tiras finas (22g)
suco de limão
3 1/4 colher de sopa (mL)
lentilhas, cruas
13 colher de sopa (156g)

1. Leve a água para ferver e adicione as lentilhas. Cozinhe por 20–25 minutos, verificando ocasionalmente.
2. Enquanto isso, em uma pequena frigideira, adicione óleo, alho, amêndoas, cominho e pimenta vermelha. Refogue por alguns minutos até o alho ficar perfumado e as amêndoas tostadas. Retire e reserve.
3. Escorra as lentilhas e coloque-as em uma tigela com a couve, a mistura de amêndoas e o suco de limão. Misture e sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Salada simples de folhas mistas

203 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



molho para salada
1/4 xícara (mL)
folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)

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

Sopa de lentilha e legumes

647 kcal ● 41g proteína ● 3g gordura ● 91g carboidrato ● 23g fibra



mistura de vegetais congelados
1 3/4 xícara (236g)
alho
1 1/6 dente(s) (de alho) (3g)
levedura nutricional
3 1/2 colher de chá (4g)
folhas de couve
56 colher de chá, picada (47g)
caldo de legumes
2 1/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas
9 1/3 colher de sopa (112g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela grande e leve à fervura. Deixar cozinhar por 15–20 minutos até que as lentilhas estejam macias. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Pão naan

2 unidade(s) - 524 kcal ● 17g proteína ● 10g gordura ● 87g carboidrato ● 4g fibra

Rende 2 unidade(s)



pão naan

2 pedaço(s) (180g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Copo de cottage com frutas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

Queijo cottage e copo de frutas

2 recipiente (340g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas

4 recipiente (680g)

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

Sopa de grão-de-bico com couve

682 kcal ● 34g proteína ● 18g gordura ● 70g carboidrato ● 27g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grão-de-bico enlatado, escorrido

1 1/4 lata (560g)

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

alho, picado fino

2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

caldo de legumes

5 xícara(s) (mL)

folhas de couve, picado

2 1/2 xícara, picada (100g)

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico enlatado, escorrido

2 1/2 lata (1120g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

alho, picado fino

5 dente(s) (de alho) (15g)

caldo de legumes

10 xícara(s) (mL)

folhas de couve, picado

5 xícara, picada (200g)

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.

Sementes de girassol

481 kcal ● 23g proteína ● 38g gordura ● 6g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
2 2/3 oz (76g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
1/3 lbs (151g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Arroz branco

1 xícara de arroz cozido - 218 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 49g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 xícara de arroz cozido

arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)

água

2/3 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.

Asinhas de seitan ao teriyaki

16 oz de seitan - 1189 kcal ● 129g proteína ● 40g gordura ● 76g carboidrato ● 3g fibra



Rende 16 oz de seitan

molho teriyaki

1/2 xícara (mL)

óleo

2 colher de sopa (mL)

seitan

1 lbs (454g)

1. Corte o seitan em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
3. Adicione o seitan e cozinhe por alguns minutos de cada lado até as bordas dourarem e ficarem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salsicha vegana

3 salsicha(s) - 804 kcal ● 84g proteína ● 36g gordura ● 32g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsicha vegana

3 salsicha (300g)

Para todas as 2 refeições:

salsicha vegana

6 salsicha (600g)

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

Lentilhas

636 kcal ● 43g proteína ● 2g gordura ● 93g carboidrato ● 19g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
2 pitada (1g)
água
3 2/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
1 xícara (176g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1/2 colher de chá (3g)
água
7 1/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
2 xícara (352g)

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.

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

água
3 xícara(s) (mL)
pó proteico
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

Para todas as 7 refeições:

água
21 xícara(s) (mL)
pó proteico
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)

1. A receita não possui instruções.
-