

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano de jejum intermitente de 1400 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

1370 kcal ● 91g proteína (27%) ● 56g gordura (37%) ● 96g carboidrato (28%) ● 29g fibra (9%)

Almoço

665 kcal, 30g proteína, 75g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada de edamame e beterraba
257 kcal



Ravióli de queijo
408 kcal

Jantar

595 kcal, 36g proteína, 20g carboidratos líquidos, 35g gordura



Palitos de cenoura
3 1/2 cenoura(s)- 95 kcal



Salada de atum com abacate
327 kcal



Nozes
1/4 xícara(s)- 175 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Day 2

1429 kcal ● 91g proteína (26%) ● 65g gordura (41%) ● 93g carboidrato (26%) ● 26g fibra (7%)

Almoço

640 kcal, 30g proteína, 47g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada de grão-de-bico fácil
234 kcal



Leite
3/4 xícara(s)- 112 kcal



Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim
294 kcal

Jantar

680 kcal, 37g proteína, 45g carboidratos líquidos, 36g gordura



Vieiras cremosas com alho
420 kcal



Lentilhas
260 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Day 3

1404 kcal ● 92g proteína (26%) ● 48g gordura (31%) ● 113g carboidrato (32%) ● 38g fibra (11%)

Almoço

640 kcal, 30g proteína, 47g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada de grão-de-bico fácil
234 kcal



Leite
3/4 xícara(s)- 112 kcal



Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim
294 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Jantar

655 kcal, 37g proteína, 65g carboidratos líquidos, 19g gordura



Goulash de feijão e tofu
656 kcal

Day 4

1386 kcal ● 98g proteína (28%) ● 44g gordura (29%) ● 119g carboidrato (34%) ● 30g fibra (9%)

Almoço

620 kcal, 37g proteína, 53g carboidratos líquidos, 25g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Salada simples de folhas mistas
102 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Jantar

655 kcal, 37g proteína, 65g carboidratos líquidos, 19g gordura



Goulash de feijão e tofu
656 kcal

Day 5

1450 kcal ● 90g proteína (25%) ● 47g gordura (29%) ● 133g carboidrato (37%) ● 33g fibra (9%)

Almoço

620 kcal, 37g proteína, 53g carboidratos líquidos, 25g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Salada simples de folhas mistas

102 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Jantar

720 kcal, 29g proteína, 80g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada de tomate e abacate

117 kcal



Batatas-doces recheadas com crumbles de alho

2 batata(s) doce- 602 kcal

Day 6

1351 kcal ● 97g proteína (29%) ● 51g gordura (34%) ● 94g carboidrato (28%) ● 32g fibra (9%)

Almoço

645 kcal, 25g proteína, 61g carboidratos líquidos, 28g gordura



Brócolis

1 xícara(s)- 29 kcal



Purê de batata-doce

275 kcal



Tofu básico

8 oz- 342 kcal

Jantar

595 kcal, 48g proteína, 33g carboidratos líquidos, 23g gordura



Farelos veganos

1 3/4 xícara(s)- 256 kcal



Brócolis com manteiga

1 1/4 xícara(s)- 167 kcal



Lentilhas

174 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Day 7

1351 kcal ● 97g proteína (29%) ● 51g gordura (34%) ● 94g carboidrato (28%) ● 32g fibra (9%)

Almoço

645 kcal, 25g proteína, 61g carboidratos líquidos, 28g gordura



Brócolis
1 xícara(s)- 29 kcal



Purê de batata-doce
275 kcal



Tofu básico
8 oz- 342 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Jantar

595 kcal, 48g proteína, 33g carboidratos líquidos, 23g gordura



Farelos veganos
1 3/4 xícara(s)- 256 kcal



Brócolis com manteiga
1 1/4 xícara(s)- 167 kcal



Lentilhas
174 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ edamame, congelado, sem casca
3/4 xícara (89g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
3 beterraba(s) (150g)
- ☐ cenouras
3 1/2 médio (214g)
- ☐ cebola
2 médio (diâ. 6,5 cm) (221g)
- ☐ tomates
1 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (214g)
- ☐ alho
3 1/2 dente(s) (de alho) (11g)
- ☐ salsa fresca
3 ramos (3g)
- ☐ abobrinha
2 médio (392g)
- ☐ cebolinha
2 colher de sopa, fatiado (16g)
- ☐ batata-doce
5 batata-doce, 13 cm de comprimento (1050g)
- ☐ brócolis congelado
4 1/2 xícara (410g)

Gorduras e óleos

- ☐ vinagrete balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1/4 xícara (mL)
- ☐ azeite
3/8 colher de chá (mL)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
6 3/4 xícara (203g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
1 xícara (90g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ ravioli de queijo congelado
6 oz (170g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
5/6 fl oz (mL)
- ☐ abacates
5/8 abacate(s) (126g)
- ☐ suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)
- ☐ sementes de chia
1 colher de chá (5g)
- ☐ sementes de gergelim
1 colher de chá (3g)

Bebidas

- ☐ água
10 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
7 concha (1/3 xícara cada) (217g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ creme de leite (nata) para bater
4 colher de sopa (mL)
- ☐ manteiga
3 colher de sopa (43g)
- ☐ leite integral
3 1/2 xícara(s) (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
14 colher de sopa (168g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1 lata (448g)
- ☐ molho de soja (tamari)
2 colher de sopa (mL)
- ☐ manteiga de amendoim
4 colher de sopa (64g)
- ☐ tofu firme
1 2/3 lbs (751g)
- ☐ feijão branco enlatado
1 1/2 lata(s) (659g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em
pedaços
1 1/2 embalagem (340 g) (463g)

- ☐ vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
3/4 lata (129g)
- ☐ vieiras
5 oz (142g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1/2 g (0g)
 - ☐ sal
3 g (3g)
 - ☐ vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
 - ☐ tomilho fresco
1/4 colher de sopa (1g)
 - ☐ páprica
1 1/2 colher de sopa (10g)
 - ☐ alho em pó
3 pitada (1g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Salada de edamame e beterraba

257 kcal ● 14g proteína ● 11g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



edamame, congelado, sem casca

3/4 xícara (89g)

vinagrete balsâmico

1 1/2 colher de sopa (mL)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

3 beterraba(s) (150g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

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.

Ravióli de queijo

408 kcal ● 17g proteína ● 10g gordura ● 56g carboidrato ● 6g fibra



ravioli de queijo congelado

6 oz (170g)

molho para macarrão

1/4 pote (680 g) (168g)

1. Prepare o ravióli conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com molho de macarrão e aproveite.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

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

3/4 xícara(s) - 112 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim

294 kcal ● 13g proteína ● 19g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abobrinha, espiralizado

1 médio (196g)

sementes de chia

4 pitada (2g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

cebolinha

1 colher de sopa, fatiado (8g)

sementes de gergelim

4 pitada (2g)

molho de soja (tamari)

1 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha, espiralizado

2 médio (392g)

sementes de chia

1 colher de chá (5g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

cebolinha

2 colher de sopa, fatiado (16g)

sementes de gergelim

1 colher de chá (3g)

molho de soja (tamari)

2 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

4 colher de sopa (64g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1 xícara (90g)

1. Misture os zoodles e a salada de repolho em uma tigela.
2. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o molho de soja e o suco de limão. Adicione água aos poucos, apenas o suficiente para que a mistura fique com consistência de molho.
3. Despeje a mistura de manteiga de amendoim sobre os zoodles e misture bem.
4. Finalize com cebolinha, sementes de gergelim e sementes de chia (opcional).
5. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

3 lata (~540 g) (1578g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)

Para todas as 2 refeições:

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.

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Brócolis

1 xícara(s) - 29 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

brócolis congelado
1 xícara (91g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado
2 xícara (182g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Purê de batata-doce

275 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce

1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

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 básico

8 oz - 342 kcal ● 18g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme

1/2 lbs (227g)

óleo

4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme

1 lbs (454g)

óleo

2 2/3 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.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Palitos de cenoura

3 1/2 cenoura(s) - 95 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Rende 3 1/2 cenoura(s)

cenouras

3 1/2 médio (214g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Salada de atum com abacate

327 kcal ● 30g proteína ● 18g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



cebola, picado
1/6 pequeno (13g)
tomates
3 colher de sopa, picada (34g)
atum enlatado
3/4 lata (129g)
folhas verdes variadas
3/4 xícara (23g)
pimenta-do-reino
3/4 pitada (0g)
sal
3/4 pitada (0g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
abacates
3/8 abacate(s) (75g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1/4 xícara(s)



nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Vieiras cremosas com alho

420 kcal ● 19g proteína ● 35g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



alho, picado fino

1 dente(s) (de alho) (3g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

creme de leite (nata) para bater

4 colher de sopa (mL)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

vieiras

5 oz (142g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Quando estiver quente, adicione as vieiras e frite por 2-3 minutos de cada lado até estarem totalmente cozidas (opacas por dentro). Transfira as vieiras para um prato e reserve. Adicione a manteiga à panela e deixe derreter. Acrescente o alho e frite por cerca de 1 minuto até ficar perfumado. Adicione o creme de leite e uma boa pitada de sal/pimenta e deixe ferver por 2-5 minutos até engrossar um pouco. Retire do fogo, adicione o suco de limão e as vieiras. Sirva.

Lentilhas

260 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



sal

3/4 pitada (1g)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

6 colher de sopa (72g)

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 3 e dia 4

Goulash de feijão e tofu

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado fino

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

tofu firme, escorrido e cortado em cubos

2/3 lbs (298g)

tomilho fresco

1/4 colher de sopa (1g)

páprica

1 1/2 colher de sopa (10g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

cebola, cortado em cubos

1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1 1/2 lata(s) (659g)

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 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

alho em pó

1 pitada (0g)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

cebola

1/2 colher de sopa, picado (8g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Batatas-doces recheadas com crumbles de alho

2 batata(s) doce - 602 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 76g carboidrato ● 19g fibra



Rende 2 batata(s) doce

alho, picado bem fino

1 dente(s) (de alho) (3g)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

4 oz (113g)

batata-doce

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

alho em pó

2 pitada (1g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Fure a(s) batata(s)-doce com um garfo algumas vezes. Coloque a(s) batata(s)-doce em um prato e aqueça no micro-ondas em potência alta por cerca de 5-8 minutos por batata-doce ou até ficarem macias. Reserve.
(Alternativamente, você pode assar a(s) batata(s)-doce no forno por cerca de 40-75 minutos a 400°F (200°C) até ficarem macias).
Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o alho picado e cozinhe até perfumar, cerca de 1 minuto.
Adicione o alho em pó e os crumbles e cozinhe os crumbles conforme as instruções na embalagem.
Quando os crumbles estiverem totalmente cozidos, abra as batatas-doces com uma faca e recheie com a mistura de crumbles com alho. Sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Farelos veganos

1 3/4 xícara(s) - 256 kcal ● 33g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

1 3/4 xícara (175g)

Para todas as 2 refeições:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

3 1/2 xícara (350g)

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

Brócolis com manteiga

1 1/4 xícara(s) - 167 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga
1 1/4 colher de sopa (18g)
pimenta-do-reino
5/8 pitada (0g)
brócolis congelado
1 1/4 xícara (114g)
sal
5/8 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
2 1/2 colher de sopa (36g)
pimenta-do-reino
1 1/4 pitada (0g)
brócolis congelado
2 1/2 xícara (228g)
sal
1 1/4 pitada (1g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

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.
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

1 dosador - 109 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água
1 xícara(s) (mL)
pó proteico
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 7 refeições:

água
7 xícara(s) (mL)
pó proteico
7 concha (1/3 xícara cada) (217g)

1. A receita não possui instruções.