

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano com 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 3216 kcal ● 250g proteína (31%) ● 179g gordura (50%) ● 111g carboidrato (14%) ● 40g fibra (5%)

Almoço

1495 kcal, 68g proteína, 59g carboidratos líquidos, 97g gordura



[Salada de tofu com salsa verde](#)
1234 kcal



[Leite](#)
1 3/4 xícara(s)- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1450 kcal, 121g proteína, 49g carboidratos líquidos, 81g gordura



[Salsicha vegana](#)
3 salsicha(s)- 804 kcal



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

Day 2 3216 kcal ● 250g proteína (31%) ● 179g gordura (50%) ● 111g carboidrato (14%) ● 40g fibra (5%)

Almoço

1495 kcal, 68g proteína, 59g carboidratos líquidos, 97g gordura



[Salada de tofu com salsa verde](#)
1234 kcal



[Leite](#)
1 3/4 xícara(s)- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1450 kcal, 121g proteína, 49g carboidratos líquidos, 81g gordura



[Salsicha vegana](#)
3 salsicha(s)- 804 kcal



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

Day 3

3163 kcal ● 280g proteína (35%) ● 97g gordura (28%) ● 225g carboidrato (28%) ● 67g fibra (8%)

Almoço

1440 kcal, 90g proteína, 145g carboidratos líquidos, 34g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
3 lata(s)- 741 kcal



Salada de grão-de-bico fácil
701 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1450 kcal, 130g proteína, 78g carboidratos líquidos, 62g gordura



Tilápia ao parmesão grelhada no grill
18 2/3 oz- 918 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga
161 kcal



Farro
1 xícaras, cozido- 370 kcal

Day 4

3163 kcal ● 280g proteína (35%) ● 97g gordura (28%) ● 225g carboidrato (28%) ● 67g fibra (8%)

Almoço

1440 kcal, 90g proteína, 145g carboidratos líquidos, 34g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
3 lata(s)- 741 kcal



Salada de grão-de-bico fácil
701 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1450 kcal, 130g proteína, 78g carboidratos líquidos, 62g gordura



Tilápia ao parmesão grelhada no grill
18 2/3 oz- 918 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga
161 kcal



Farro
1 xícaras, cozido- 370 kcal

Day 5

3188 kcal ● 201g proteína (25%) ● 72g gordura (20%) ● 378g carboidrato (47%) ● 57g fibra (7%)

Almoço

1475 kcal, 88g proteína, 165g carboidratos líquidos, 41g gordura



Salada caprese
71 kcal



Sub de almôndega vegana
3 sub(s)- 1403 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1440 kcal, 52g proteína, 211g carboidratos líquidos, 30g gordura



Arroz branco
1 xícara de arroz cozido- 246 kcal



Tacos de lentilha temperada
6 taco(s)- 1195 kcal

Day 6

3156 kcal ● 218g proteína (28%) ● 65g gordura (19%) ● 382g carboidrato (48%) ● 43g fibra (5%)

Almoço

1475 kcal, 88g proteína, 165g carboidratos líquidos, 41g gordura



Salada caprese

71 kcal



Sub de almôndega vegana

3 sub(s)- 1403 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1410 kcal, 69g proteína, 215g carboidratos líquidos, 23g gordura



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

1178 kcal



Pão de jantar

3 pão(s)- 231 kcal

Day 7

3213 kcal ● 238g proteína (30%) ● 96g gordura (27%) ● 301g carboidrato (37%) ● 49g fibra (6%)

Almoço

1530 kcal, 109g proteína, 83g carboidratos líquidos, 71g gordura



Salada de seitan

1437 kcal



Mirtilos

1 xícara(s)- 95 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1410 kcal, 69g proteína, 215g carboidratos líquidos, 23g gordura



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

1178 kcal



Pão de jantar

3 pão(s)- 231 kcal

Bebidas

- ☐ água
27 3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
2/3 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
15 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (1913g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
2 xícara (288g)
- ☐ cebola
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (160g)
- ☐ salsa fresca
9 ramos (9g)
- ☐ alho
5 2/3 dente(s) (de alho) (17g)
- ☐ cenouras
1 pequeno (14 cm) (50g)
- ☐ brócolis congelado
1 1/3 embalagem (379g)
- ☐ espinafre fresco
8 xícara(s) (240g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa verde
1/2 xícara (112g)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
6 lata (~540 g) (3156g)
- ☐ vinagre de maçã
3 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para macarrão
1 1/2 xícara (390g)
- ☐ salsa
6 colher de sopa (108g)

Especiarias e ervas

- ☐ cominho moído
3 colher de sopa (18g)
- ☐ manjerição fresco
3/4 oz (18g)
- ☐ sal
1/4 oz (8g)
- ☐ pimenta-do-reino
3 g (3g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
14 colher de sopa (103g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
2 3/4 abacate(s) (551g)
- ☐ suco de limão
2 1/3 colher de sopa (mL)
- ☐ mirtilos
1 xícara (148g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
2 1/2 embalagem (155 g) (367g)
- ☐ salsicha vegana
6 salsicha (600g)
- ☐ farro
1 xícara (208g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
24 almôndega(s) (720g)
- ☐ levedura nutricional
1/4 xícara (13g)
- ☐ pão tipo sub(s)
6 pão(ões) (510g)

Gorduras e óleos

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

Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral
3 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ muçarela fresca
3/4 lbs (331g)
- ☐ manteiga
1/2 vara (60g)
- ☐ parmesão
9 1/4 colher de sopa (58g)

Peixes e mariscos

- ☐ vinagre balsâmico
3 colher de sopa (mL)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
4 pitada (1g)
- ☐ manjerição, seco
1 colher de sopa, moído (4g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão preto
14 colher de sopa (210g)
- ☐ tofu firme
2 1/2 lbs (1192g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
3 lata (1344g)
- ☐ lentilhas vermelhas, cruas
3/4 xícara (144g)

- ☐ tilápia crua
2 1/3 lbs (1045g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
6 colher de sopa (69g)
- ☐ massa seca crua
1 lbs (456g)
- ☐ seitan
3/4 lbs (340g)

Produtos de panificação

- ☐ tortilhas de milho
6 tortilha, média (≈15 cm diâ.) (156g)
 - ☐ Pão
6 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (168g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de tofu com salsa verde

1234 kcal ● 55g proteína ● 83g gordura ● 39g carboidrato ● 29g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, picado

1 3/4 tomate roma (140g)

salsa verde

1/4 xícara (56g)

cominho moído

3 1/2 colher de chá (7g)

feijão preto, escorrido e enxaguado

1/2 xícara (105g)

sementes de abóbora, torradas, sem sal

1/2 xícara (52g)

abacates, fatiado

7 fatias (175g)

folhas verdes variadas

5 1/4 xícara (158g)

óleo

3 1/2 colher de chá (mL)

tofu firme

3 1/2 fatia(s) (294g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, picado

3 1/2 tomate roma (280g)

salsa verde

1/2 xícara (112g)

cominho moído

2 1/3 colher de sopa (15g)

feijão preto, escorrido e enxaguado

14 colher de sopa (210g)

sementes de abóbora, torradas, sem sal

14 colher de sopa (103g)

abacates, fatiado

14 fatias (350g)

folhas verdes variadas

10 1/2 xícara (315g)

óleo

2 1/3 colher de sopa (mL)

tofu firme

7 fatia(s) (588g)

1. Pressione o tofu entre papel-toalha para remover um pouco da água; corte em cubos pequenos.
2. Em uma tigela pequena, adicione o tofu, o óleo, o cominho e uma pitada de sal. Misture até que o tofu esteja bem coberto.
3. Frite em uma frigideira em fogo médio, alguns minutos de cada lado até ficar crocante.
4. Adicione os feijões à frigideira e cozinhe até aquecerem, alguns minutos. Retire do fogo e reserve.
5. Adicione folhas mistas a uma tigela e arrume o tofu, os feijões, o abacate e os tomates por cima. Misture delicadamente a salada. Salpique com sementes de abóbora e finalize com salsa verde. Sirva.

Leite

1 3/4 xícara(s) - 261 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1 3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

3 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

3 lata(s) - 741 kcal ● 54g proteína ● 20g gordura ● 70g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
6 lata (~540 g) (3156g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salada de grão-de-bico fácil

701 kcal ● 36g proteína ● 14g gordura ● 75g carboidrato ● 33g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, fatiado finamente
3/4 pequeno (53g)
grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado
1 1/2 lata (672g)
salsa fresca, picado
4 1/2 ramos (5g)
vinagre de maçã
1 1/2 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
tomates, cortado ao meio
1 1/2 xícara de tomates-cereja (224g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado finamente
1 1/2 pequeno (105g)
grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado
3 lata (1344g)
salsa fresca, picado
9 ramos (9g)
vinagre de maçã
3 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
3 colher de sopa (mL)
tomates, cortado ao meio
3 xícara de tomates-cereja (447g)

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

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada caprese

71 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado ao meio

2 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (25g)

vinagrete balsâmico

1 colher de chá (mL)

manjeriço fresco

4 colher de chá, folhas inteiras (2g)

folhas verdes variadas

1/6 embalagem (155 g) (26g)

muçarela fresca

1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado ao meio

1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

vinagrete balsâmico

2 colher de chá (mL)

manjeriço fresco

2 2/3 colher de sopa, folhas inteiras (4g)

folhas verdes variadas

1/3 embalagem (155 g) (52g)

muçarela fresca

1 oz (28g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjeriço e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Sub de almôndega vegana

3 sub(s) - 1403 kcal ● 84g proteína ● 36g gordura ● 162g carboidrato ● 23g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

almôndegas veganas congeladas

12 almôndega(s) (360g)

molho para macarrão

3/4 xícara (195g)

levedura nutricional

1 colher de sopa (4g)

pão tipo sub(s)

3 pão(ões) (255g)

Para todas as 2 refeições:

almôndegas veganas congeladas

24 almôndega(s) (720g)

molho para macarrão

1 1/2 xícara (390g)

levedura nutricional

2 colher de sopa (8g)

pão tipo sub(s)

6 pão(ões) (510g)

1. Cozinhe as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
2. Aqueça o molho de tomate no fogão ou no micro-ondas.
3. Quando as almôndegas estiverem prontas, coloque-as no pão tipo sub e cubra com o molho e levedura nutricional.
4. Sirva.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 7

Salada de seitan

1437 kcal ● 108g proteína ● 71g gordura ● 66g carboidrato ● 27g fibra



tomates, cortado ao meio

24 tomatinhos (408g)

seitan, esfarelado ou fatiado

3/4 lbs (340g)

espinafre fresco

8 xícara(s) (240g)

abacates, picado

1 abacate(s) (201g)

molho para salada

4 colher de sopa (mL)

levadura nutricional

4 colher de chá (5g)

óleo

4 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

Mirtilos

1 xícara(s) - 95 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 xícara(s)

mirtilos

1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Salada simples de mussarela e tomate

645 kcal ● 37g proteína ● 45g gordura ● 18g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, fatiado
2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (364g)
manjerição fresco
2 2/3 colher de sopa, picado (7g)
vinagrete balsâmico
2 2/3 colher de sopa (mL)
muçarela fresca, fatiado
1/3 lbs (151g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, fatiado
4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (728g)
manjerição fresco
1/3 xícara, picado (14g)
vinagrete balsâmico
1/3 xícara (mL)
muçarela fresca, fatiado
2/3 lbs (302g)

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

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tilápia ao parmesão grelhada no grill

18 2/3 oz - 918 kcal ● 114g proteína ● 49g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga, amolecido
3 1/2 colher de chá (17g)
sal
1/2 colher de chá (3g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
tilápia crua
18 2/3 oz (523g)
suco de limão
3 1/2 colher de chá (mL)
maionese
1 3/4 colher de sopa (mL)
parmesão
1/4 xícara (29g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga, amolecido
2 1/3 colher de sopa (33g)
sal
1 colher de chá (7g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (3g)
tilápia crua
2 1/3 lbs (1045g)
suco de limão
2 1/3 colher de sopa (mL)
maionese
1/4 xícara (mL)
parmesão
9 1/3 colher de sopa (58g)

1. Pré-aqueça o grill do forno. Unte a assadeira para grelhar ou forre com papel alumínio.
2. Misture o queijo parmesão, a manteiga, a maionese e o suco de limão em uma tigela pequena.
3. Tempere o peixe com pimenta e sal.
4. Arrume os filés em uma única camada na assadeira preparada.
5. Grelhe a poucos centímetros da fonte de calor por 2 a 3 minutos. Vire os filés e grelhe por mais 2 a 3 minutos. Retire os filés do forno e cubra o lado superior com a mistura de parmesão.
6. Grelhe até que o peixe solte facilmente em lascas com um garfo, cerca de 2 minutos.

Ervilhas-tortas com manteiga

161 kcal ● 4g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas

1 xícara (144g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

sal

3/4 pitada (0g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas

2 xícara (288g)

manteiga

2 colher de sopa (27g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Farro

1 xícaras, cozido - 370 kcal ● 12g proteína ● 2g gordura ● 66g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

4 xícara(s) (mL)

farro

1/2 xícara (104g)

Para todas as 2 refeições:

água

8 xícara(s) (mL)

farro

1 xícara (208g)

1. Siga as instruções da embalagem se forem diferentes. Leve água salgada para ferver. Adicione o farro, volte a ferver e então reduza o fogo para médio-alto e cozinhe sem tampo por cerca de 30 minutos, até ficar macio. Escorra e sirva.
-

Jantar 3

Comer em dia 5

Arroz branco

1 xícara de arroz cozido - 246 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 55g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1 xícara de arroz cozido

arroz branco de grão longo

6 colher de sopa (69g)

água

3/4 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.

Tacos de lentilha temperada

6 taco(s) - 1195 kcal ● 47g proteína ● 29g gordura ● 157g carboidrato ● 29g fibra



Rende 6 taco(s)

alho, picado finamente

3 dente(s) (de alho) (9g)

flocos de pimenta vermelha

4 pitada (1g)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

salsa

6 colher de sopa (108g)

cominho moído

1/2 colher de sopa (3g)

cebola, cortado em cubos

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

cenouras, descascado & ralado

1 pequeno (14 cm) (50g)

tortilhas de milho

6 tortilha, média (≈15 cm diâ.) (156g)

lentilhas vermelhas, cruas

3/4 xícara (144g)

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 tortilhas 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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

1178 kcal ● 61g proteína ● 19g gordura ● 176g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjerição, seco

1/2 colher de sopa, moído (2g)

leite de amêndoa sem açúcar

1/3 xícara (mL)

sal

1/3 pitada (0g)

alho

1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)

brócolis congelado

2/3 embalagem (189g)

tofu firme

2/3 pacote ( 450 g) (302g)

massa seca crua

1/2 lbs (228g)

Para todas as 2 refeições:

manjeri  o, seco

1 colher de sopa, moído (4g)

leite de amêndoa sem açúcar

2/3 xícara (mL)

sal

2/3 pitada (0g)

alho

2 2/3 dente(s) (de alho) (8g)

brócolis congelado

1 1/3 embalagem (379g)

tofu firme

1 1/3 pacote ( 450 g) (604g)

massa seca crua

16 oz (456g)

1. Cozinhe a massa e o brócolis conforme as instruções das embalagens.
2. Enquanto isso, coloque o tofu, o alho, o sal e o manjeri  o em um processador ou liquidificador.
3. Adicione o leite de amêndoa aos poucos até obter a consistência desejada.
4. Despeje em uma panela para aquecer. Não deixe ferver, pois pode talhar.
5. Na hora de servir, coloque a massa com o brócolis e o molho por cima.
6. Para sobras: para melhores resultados, mantenha cada elemento (massa, molho, brócolis) em recipientes herméticos separados. Reaque a conforme necessário.

Pão de jantar

3 pão(s) - 231 kcal ● 8g prote  ina ● 4g gordura ● 40g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Pão

3 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)
(84g)

Para todas as 2 refeições:

Pão

6 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)
(168g)

1. Aproveite.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 1/2 dosador - 273 kcal ● 61g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

2 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (78g)

Para todas as 7 refeições:

água

17 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

17 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(543g)

1. A receita não possui instruções.