

Meal Plan - Plano alimentar vegano para 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 1966 kcal ● 150g proteína (30%) ● 59g gordura (27%) ● 163g carboidrato (33%) ● 47g fibra (10%)

Almoço

835 kcal, 52g proteína, 105g carboidratos líquidos, 7g gordura



Pão de jantar

1 pão(s)- 77 kcal



Massa de lentilha

757 kcal

Jantar

860 kcal, 37g proteína, 56g carboidratos líquidos, 50g gordura



Brócolis

1 xícara(s)- 29 kcal



Tofu empanado em nozes (vegano)

568 kcal



Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 2 1966 kcal ● 150g proteína (30%) ● 59g gordura (27%) ● 163g carboidrato (33%) ● 47g fibra (10%)

Almoço

835 kcal, 52g proteína, 105g carboidratos líquidos, 7g gordura



Pão de jantar

1 pão(s)- 77 kcal



Massa de lentilha

757 kcal

Jantar

860 kcal, 37g proteína, 56g carboidratos líquidos, 50g gordura



Brócolis

1 xícara(s)- 29 kcal



Tofu empanado em nozes (vegano)

568 kcal



Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 3 1968 kcal ● 126g proteína (26%) ● 60g gordura (27%) ● 175g carboidrato (36%) ● 56g fibra (11%)

Almoço

835 kcal, 41g proteína, 109g carboidratos líquidos, 14g gordura



Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



Lentilhas

174 kcal



Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

554 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

860 kcal, 25g proteína, 64g carboidratos líquidos, 45g gordura



Pão de alho vegano simples

3 fatia(s)- 378 kcal



Zoodles com molho de abacate

353 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate

128 kcal

Day 4 1968 kcal ● 126g proteína (26%) ● 60g gordura (27%) ● 175g carboidrato (36%) ● 56g fibra (11%)

Almoço

835 kcal, 41g proteína, 109g carboidratos líquidos, 14g gordura



Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



Lentilhas

174 kcal



Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

554 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

860 kcal, 25g proteína, 64g carboidratos líquidos, 45g gordura



Pão de alho vegano simples

3 fatia(s)- 378 kcal



Zoodles com molho de abacate

353 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate

128 kcal

Day 5 1968 kcal ● 126g proteína (26%) ● 95g gordura (43%) ● 122g carboidrato (25%) ● 31g fibra (6%)

Almoço

845 kcal, 39g proteína, 34g carboidratos líquidos, 57g gordura



Tofu ao molho buffalo com ranch vegano

675 kcal



Legumes mistos

1 3/4 xícara(s)- 170 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

850 kcal, 27g proteína, 85g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada grega de grão-de-bico

589 kcal



Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal

Day 6

1986 kcal ● 138g proteína (28%) ● 79g gordura (36%) ● 140g carboidrato (28%) ● 41g fibra (8%)

Almoço

845 kcal, 39g proteína, 34g carboidratos líquidos, 57g gordura



Tofu ao molho buffalo com ranch vegano
675 kcal



Legumes mistos
1 3/4 xícara(s)- 170 kcal

Jantar

870 kcal, 39g proteína, 103g carboidratos líquidos, 21g gordura



Chili de lentilhas
580 kcal



Lentilhas
174 kcal



Salada simples de couve e abacate
115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 7

2018 kcal ● 187g proteína (37%) ● 58g gordura (26%) ● 147g carboidrato (29%) ● 39g fibra (8%)

Almoço

875 kcal, 87g proteína, 41g carboidratos líquidos, 37g gordura



Legumes mistos
3/4 xícara(s)- 73 kcal



Salsicha vegana
3 salsicha(s)- 804 kcal

Jantar

870 kcal, 39g proteína, 103g carboidratos líquidos, 21g gordura



Chili de lentilhas
580 kcal



Lentilhas
174 kcal



Salada simples de couve e abacate
115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Produtos de panificação

- ☐ Pão
2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (56g)
- ☐ pão naan
3 pedaço(s) (270g)
- ☐ pão
6 fatia (192g)

Outro

- ☐ Massa de lentilha
3/4 lbs (340g)
- ☐ molho teriyaki
6 colher de sopa (mL)
- ☐ folhas verdes variadas
1 embalagem (155 g) (155g)
- ☐ Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
3 colher de sopa (mL)
- ☐ ranch vegano
1/2 xícara (mL)
- ☐ salsicha vegana
3 salsicha (300g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
3/4 pote (680 g) (504g)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
2/3 xícara (mL)
- ☐ caldo de legumes
2 xícara(s) (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ brócolis congelado
2 xícara (182g)
- ☐ alho
12 2/3 dente(s) (de alho) (38g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
2 1/3 lbs (1000g)
- ☐ abobrinha
1 1/2 grande (485g)
- ☐ tomates
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (434g)
- ☐ pepino
1 1/2 pepino (≈21 cm) (414g)
- ☐ aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
- ☐ tomates inteiros enlatados
1 1/3 xícara (320g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
2/3 xícara, picada (77g)

Gorduras e óleos

- ☐ maionese vegana
4 colher de sopa (60g)
- ☐ óleo
5 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite
2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
3 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ mostarda Dijon
2 colher de sopa (30g)
- ☐ sal
1/2 colher de chá (3g)
- ☐ manjerição fresco
1 1/2 xícara, folhas inteiras (36g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
- ☐ cominho moído
2 colher de chá (4g)
- ☐ chili em pó
4 colher de chá (11g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
2 1/2 fl oz (mL)
- ☐ abacates
2 abacate(s) (402g)
- ☐ azeitonas pretas enlatadas
6 azeitonas pequenas (19g)
- ☐ limão
1/2 pequeno (29g)

Bebidas

- ☐ água
22 2/3 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ cebola
2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (73g)
- ☐ folhas de couve
1/2 maço (85g)

- ☐ arroz branco de grão longo
1/3 xícara (62g)
- ☐ trigo para quibe seco (bulgur)
2/3 xícara (93g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme
2 3/4 lbs (1247g)
 - ☐ lentilhas, cruas
1 2/3 xícara (320g)
 - ☐ grão-de-bico enlatado
2 1/4 lata (1008g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Pão de jantar

1 pão(s) - 77 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Pão

1 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)
(28g)

Para todas as 2 refeições:

Pão

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

1. Aproveite.

Massa de lentilha

757 kcal ● 49g proteína ● 6g gordura ● 91g carboidrato ● 36g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Massa de lentilha

6 oz (170g)

molho para macarrão

3/8 pote (680 g) (252g)

Para todas as 2 refeições:

Massa de lentilha

3/4 lbs (340g)

molho para macarrão

3/4 pote (680 g) (504g)

1. Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem. \n\nCubra com o molho e sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo
2 2/3 colher de sopa (31g)
água
1/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

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.

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.

Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

554 kcal ● 27g proteína ● 13g gordura ● 59g carboidrato ● 23g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata (336g)

molho teriyaki

3 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de chá (mL)

mistura de vegetais congelados

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

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1 1/2 lata (672g)

molho teriyaki

6 colher de sopa (mL)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

mistura de vegetais congelados

1 1/2 pacote (280 g) (426g)

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.

Almoço 3

Comer em dia 5 e dia 6

Tofu ao molho buffalo com ranch vegano

675 kcal ● 31g proteína ● 56g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

14 oz (397g)

ranch vegano

4 colher de sopa (mL)

Molho Frank's Red Hot

1/3 xícara (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

1 3/4 lbs (794g)

ranch vegano

1/2 xícara (mL)

Molho Frank's Red Hot

2/3 xícara (mL)

óleo

2 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 vegano.

Legumes mistos

1 3/4 xícara(s) - 170 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 22g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mistura de vegetais congelados
1 3/4 xícara (236g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de vegetais congelados
3 1/2 xícara (473g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Legumes mistos

3/4 xícara(s) - 73 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Rende 3/4 xícara(s)

mistura de vegetais congelados
3/4 xícara (101g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salsicha vegana

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



Rende 3 salsicha(s)

salsicha vegana
3 salsicha (300g)

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

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Tofu empanado em nozes (vegano)

568 kcal ● 26g proteína ● 45g gordura ● 11g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos
2 dente(s) (de alho) (6g)
tofu firme, escorrido
1/2 lbs (227g)
nozes
1/3 xícara, picada (39g)
maionese vegana
2 colher de sopa (30g)
mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos
4 dente(s) (de alho) (12g)
tofu firme, escorrido
1 lbs (454g)
nozes
2/3 xícara, picada (77g)
maionese vegana
4 colher de sopa (60g)
mostarda Dijon
2 colher de sopa (30g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga e reserve.
2. Corte o tofu em tiras de aproximadamente 2 onças. Envolve as tiras em um pano limpo e pressione para retirar o excesso de água.
3. Tempere o tofu com sal e pimenta a gosto. Reserve.
4. Em uma tigela pequena, misture a maionese vegana, a mostarda dijon, o alho e o suco de limão.
5. Usando uma colher, pegue cerca de metade da mistura de maionese (reservando a outra metade para o molho) e espalhe uniformemente sobre todas as tiras de tofu, deixando a base sem cobertura.
6. Pressione as nozes picadas até que todos os lados estejam cobertos, também deixando a base sem cobertura.
7. Coloque o tofu na assadeira e asse por cerca de 20 minutos até o tofu aquecer e as nozes tostarem.
8. Sirva com a metade restante da mistura de maionese.

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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Pão de alho vegano simples

3 fatia(s) - 378 kcal ● 12g proteína ● 17g gordura ● 38g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado fino
3 dente(s) (de alho) (9g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
pão
3 fatia (96g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado fino
6 dente(s) (de alho) (18g)
azeite
2 colher de sopa (mL)
pão
6 fatia (192g)

1. Regue o pão com o óleo, polvilhe o alho e taste em um forno elétrico até o pão ficar dourado.

Zoodles com molho de abacate

353 kcal ● 8g proteína ● 23g gordura ● 13g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, descascado e sem sementes

3/4 abacate(s) (151g)

abobrinha

3/4 grande (242g)

manjeriço fresco

3/4 xícara, folhas inteiras (18g)

tomates, cortado ao meio

7 1/2 tomatinhos (128g)

suco de limão

2 1/4 colher de sopa (mL)

água

1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

abacates, descascado e sem sementes

1 1/2 abacate(s) (302g)

abobrinha

1 1/2 grande (485g)

manjeriço fresco

1 1/2 xícara, folhas inteiras (36g)

tomates, cortado ao meio

15 tomatinhos (255g)

suco de limão

1/4 xícara (mL)

água

1/2 xícara(s) (mL)

1. Usando um espiralizador ou um descascador, faça os noodles de abobrinha.
2. Coloque a água, o suco de limão, o abacate e o manjeriço no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
3. Em uma tigela, misture os noodles de abobrinha, os tomates e o molho e mexa delicadamente até ficarem bem envolvidos. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.
4. Observação: embora esta receita fique melhor fresca, ela pode ser conservada na geladeira por um ou dois dias.

Salada simples com aipo, pepino e tomate

128 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

folhas verdes variadas

1/2 embalagem (155 g) (78g)

aipo cru, picado

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

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado

1 pepino (≈21 cm) (301g)

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

folhas verdes variadas

1 embalagem (155 g) (155g)

aipo cru, picado

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

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

Salada grega de grão-de-bico

589 kcal  18g proteína  31g gordura  42g carboidrato  17g fibra



Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
3 colher de sopa (mL)
grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado
3/4 lata (336g)
pepino, picado
3/8 pepino (≈21 cm) (113g)
tomates, cortado ao meio
6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)
azeitonas pretas enlatadas
6 azeitonas pequenas (19g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione os grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta. Frite até dourar, cerca de 5-8 minutos. Reserve para esfriar.
2. Adicione os grão-de-bico, o pepino, os tomates e as azeitonas a uma tigela. Regue com vinagrete. Sirva.

Pão naan

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

Rende 1 unidade(s)



pão naan
1 pedaço(s) (90g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Chili de lentilhas

580 kcal ● 25g proteína ● 12g gordura ● 73g carboidrato ● 19g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado finamente

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

caldo de legumes

1 xícara(s) (mL)

trigo para quibe seco (bulgur)

1/3 xícara (47g)

tomates inteiros enlatados, picado

2/3 xícara (160g)

pimenta-do-reino

2/3 pitada, moído (0g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

cominho moído

1 colher de chá (2g)

chili em pó

2 colher de chá (5g)

lentilhas, cruas

1/3 xícara (64g)

cebola, picado

1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)

óleo

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado finamente

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

caldo de legumes

2 xícara(s) (mL)

trigo para quibe seco (bulgur)

2/3 xícara (93g)

tomates inteiros enlatados, picado

1 1/3 xícara (320g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

cominho moído

2 colher de chá (4g)

chili em pó

4 colher de chá (11g)

lentilhas, cruas

2/3 xícara (128g)

cebola, picado

2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (73g)

óleo

4 colher de chá (mL)

1. Em uma panela grande em fogo médio-alto, combine o óleo, a cebola e o alho e refogue por 5 minutos. Acrescente as lentilhas e o trigo bulgur. Adicione o caldo, os tomates, o chili em pó, o cominho e sal e pimenta a gosto. Leve à fervura, reduza o fogo para baixo e cozinhe por 30 minutos, ou até as lentilhas ficarem macias.

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.

Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

limão, espremido

1/4 pequeno (15g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

folhas de couve, picado

1/4 maço (43g)

Para todas as 2 refeições:

limão, espremido

1/2 pequeno (29g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

folhas de couve, picado

1/2 maço (85g)

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.

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.
-