

Meal Plan - Plano alimentar vegano de jejum intermitente de 2800 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 2759 kcal ● 194g proteína (28%) ● 61g gordura (20%) ● 305g carboidrato (44%) ● 52g fibra (8%)

Almoço

1210 kcal, 77g proteína, 117g carboidratos líquidos, 38g gordura



Tenders de chik'n crocantes
13 tender(es)- 743 kcal



Salada de grão-de-bico fácil
467 kcal

Jantar

1220 kcal, 45g proteína, 185g carboidratos líquidos, 22g gordura



Hambúrguer vegetal
4 hambúrguer- 1100 kcal



Mirtilos
1 xícara(s)- 95 kcal



Salada simples de couve
1/2 xícara(s)- 28 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 2 2772 kcal ● 199g proteína (29%) ● 61g gordura (20%) ● 307g carboidrato (44%) ● 50g fibra (7%)

Almoço

1225 kcal, 81g proteína, 120g carboidratos líquidos, 37g gordura



Wrap vegano simples
2 wrap(s)- 853 kcal



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

Jantar

1220 kcal, 45g proteína, 185g carboidratos líquidos, 22g gordura



Hambúrguer vegetal
4 hambúrguer- 1100 kcal



Mirtilos
1 xícara(s)- 95 kcal



Salada simples de couve
1/2 xícara(s)- 28 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 3

2828 kcal ● 178g proteína (25%) ● 81g gordura (26%) ● 310g carboidrato (44%) ● 37g fibra (5%)

Almoço

1275 kcal, 56g proteína, 178g carboidratos líquidos, 29g gordura



Pão de alho vegano simples

2 fatia(s)- 252 kcal



Espaguete com almôndegas vegetarianas

996 kcal



Salada simples de couve

1/2 xícara(s)- 28 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Jantar

1225 kcal, 50g proteína, 130g carboidratos líquidos, 50g gordura



Pistaches

188 kcal



Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue

1038 kcal

Day 4

2807 kcal ● 182g proteína (26%) ● 68g gordura (22%) ● 331g carboidrato (47%) ● 36g fibra (5%)

Almoço

1275 kcal, 56g proteína, 178g carboidratos líquidos, 29g gordura



Pão de alho vegano simples

2 fatia(s)- 252 kcal



Espaguete com almôndegas vegetarianas

996 kcal



Salada simples de couve

1/2 xícara(s)- 28 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Jantar

1205 kcal, 54g proteína, 150g carboidratos líquidos, 37g gordura



Mirtilos

1 xícara(s)- 95 kcal



Nuggets Chik'n

13 nuggets- 717 kcal



Pão naan

1 1/2 unidade(s)- 393 kcal

Day 5

2761 kcal ● 211g proteína (31%) ● 73g gordura (24%) ● 251g carboidrato (36%) ● 64g fibra (9%)

Almoço

1230 kcal, 85g proteína, 99g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salada mista

242 kcal



Wrap de alface com tempeh e barbecue

12 wrap(s) de alface- 987 kcal

Jantar

1205 kcal, 54g proteína, 150g carboidratos líquidos, 37g gordura



Mirtilos

1 xícara(s)- 95 kcal



Nuggets Chik'n

13 nuggets- 717 kcal



Pão naan

1 1/2 unidade(s)- 393 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 6

2772 kcal ● 196g proteína (28%) ● 93g gordura (30%) ● 213g carboidrato (31%) ● 75g fibra (11%)

Almoço

1230 kcal, 85g proteína, 99g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salada mista

242 kcal



Wrap de alface com tempeh e barbecue

12 wrap(s) de alface- 987 kcal

Jantar

1215 kcal, 39g proteína, 112g carboidratos líquidos, 58g gordura



Bowl de grão-de-bico e abobrinha com limão

641 kcal



Castanhas de caju torradas

3/8 xícara(s)- 313 kcal



Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 7 2771 kcal ● 192g proteína (28%) ● 88g gordura (28%) ● 242g carboidrato (35%) ● 62g fibra (9%)

Almoço

1230 kcal, 80g proteína, 128g carboidratos líquidos, 28g gordura



Wrap de seitan e feijão
2 burrito(s)- 1046 kcal



Salada mista
182 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Jantar

1215 kcal, 39g proteína, 112g carboidratos líquidos, 58g gordura



Bowl de grão-de-bico e abobrinha com limão
641 kcal



Castanhas de caju torradas
3/8 xícara(s)- 313 kcal



Pão naan
1 unidade(s)- 262 kcal

Outro

- ☐ hambúrguer vegetal
8 hambúrguer (568g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 3/4 embalagem (155 g) (272g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
13 pedaços (332g)
- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
14 fatias (146g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
9 almôndega(s) (270g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
26 nuggets (559g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
6 xícara (540g)
- ☐ tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
- ☐ levedura nutricional
2 colher de chá (3g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ketchup
1 xícara (302g)
- ☐ folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
- ☐ cebola
3 1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (365g)
- ☐ salsa fresca
18 ramos (18g)
- ☐ tomates
3 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (459g)
- ☐ brócolis
2 xícara, picado (182g)
- ☐ alho
7 dente(s) (de alho) (21g)
- ☐ pepino
2/3 pepino (≈21 cm) (207g)
- ☐ cebola roxa
2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (76g)
- ☐ cenouras
2 3/4 pequeno (14 cm) (138g)
- ☐ alface romana
2 1/2 cabeça (1519g)
- ☐ pimentão
3 pequeno (222g)
- ☐ abobrinha
1 1/2 grande (485g)

Produtos de panificação

Frutas e sucos de frutas

- ☐ mirtilos
4 xícara (592g)
- ☐ abacaxi enlatado
2 xícara, pedaços (362g)
- ☐ suco de limão
6 colher de sopa (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
4 oz (mL)
- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)
- ☐ azeite
4 colher de chá (mL)

Bebidas

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

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico enlatado
2 1/2 lata (1120g)
- ☐ homus
4 colher de sopa (60g)
- ☐ tofu firme
1 lbs (454g)
- ☐ tempeh
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ feijão preto
1/2 lbs (227g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)
- ☐ molho barbecue
9 1/2 fl oz (344g)
- ☐ molho para macarrão
3/4 pote (680 g) (504g)
- ☐ salsa
4 colher de sopa (65g)

Especiarias e ervas

- ☐ pães de hambúrguer
8 pão(s) (408g)
- ☐ tortillas de farinha
4 tortilha (≈25 cm diâ.) (288g)
- ☐ pão
4 fatia (128g)
- ☐ pão naan
5 pedaço(s) (450g)

- ☐ vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- ☐ manjerição, seco
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
- ☐ cominho moído
2 colher de chá (4g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)
- ☐ castanhas de caju torradas
3/4 xícara (103g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
3/4 lbs (342g)
 - ☐ seitan
6 oz (170g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Tenders de chik'n crocantes

13 tender(es) - 743 kcal ● 53g proteína ● 29g gordura ● 67g carboidrato ● 0g fibra



Rende 13 tender(es)

ketchup

3 1/4 colher de sopa (55g)

tenders 'chik'n' sem carne

13 pedaços (332g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.
Sirva com ketchup.

Salada de grão-de-bico fácil

467 kcal ● 24g proteína ● 9g gordura ● 50g carboidrato ● 22g fibra



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!

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Wrap vegano simples

2 wrap(s) - 853 kcal ● 54g proteína ● 27g gordura ● 85g carboidrato ● 13g fibra



Rende 2 wrap(s)

homus

4 colher de sopa (60g)

tomates

4 fatia(s), fina/pequena (60g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

tortillas de farinha

2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)

Fatias tipo deli à base de plantas

14 fatias (146g)

1. Espalhe homus sobre a tortilla. Cubra a tortilla com fatias deli à base de plantas, folhas verdes e tomates. Tempere com um pouco de sal/pimenta.
2. Enrole e sirva.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

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



Rende 1 1/2 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

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

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Pão de alho vegano simples

2 fatia(s) - 252 kcal ● 8g proteína ● 11g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado fino

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

azeite

2 colher de chá (mL)

pão

2 fatia (64g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado fino

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

azeite

4 colher de chá (mL)

pão

4 fatia (128g)

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

Espaguete com almôndegas vegetarianas

996 kcal ● 47g proteína ● 16g gordura ● 151g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

almôndegas veganas congeladas

4 1/2 almôndega(s) (135g)

massa seca crua

6 oz (171g)

molho para macarrão

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

Para todas as 2 refeições:

almôndegas veganas congeladas

9 almôndega(s) (270g)

massa seca crua

3/4 lbs (342g)

molho para macarrão

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

1. Cozinhe a massa e as 'almôndegas' sem carne conforme indicado nas embalagens.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Salada simples de couve

1/2 xícara(s) - 28 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada
1/2 colher de sopa (mL)
folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
1 colher de sopa (mL)
folhas de couve
1 xícara, picada (40g)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada mista

242 kcal ● 9g proteína ● 8g gordura ● 20g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado ou em cubos
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
molho para salada
2 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
tomates, em cubos
1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)
cenouras, descascado e ralado ou fatiado
1 pequeno (14 cm) (50g)
alface romana, ralado
1 corações (500g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado ou em cubos
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
molho para salada
4 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
tomates, em cubos
2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)
cenouras, descascado e ralado ou fatiado
2 pequeno (14 cm) (100g)
alface romana, ralado
2 corações (1000g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

Wrap de alface com tempê e barbecue

12 wrap(s) de alface - 987 kcal ● 77g proteína ● 26g gordura ● 78g carboidrato ● 34g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão, sem sementes e fatiado
1 1/2 pequeno (111g)
alface romana
12 folha interna (72g)
tempeh, cortado em cubos
3/4 lbs (340g)
molho barbecue
6 colher de sopa (102g)
mix para salada de repolho (coleslaw)
3 xícara (270g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimentão, sem sementes e fatiado
3 pequeno (222g)
alface romana
24 folha interna (144g)
tempeh, cortado em cubos
1 1/2 lbs (680g)
molho barbecue
3/4 xícara (204g)
mix para salada de repolho (coleslaw)
6 xícara (540g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o tempeh por 3-5 minutos de cada lado até dourar e aquecer por completo.
Coloque o tempeh em uma tigela pequena e adicione o molho barbecue. Misture para envolver.
Monte os wraps de alface colocando o tempeh com barbecue, o coleslaw e o pimentão sobre as folhas de alface. Sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Wrap de seitan e feijão

2 burrito(s) - 1046 kcal ● 74g proteína ● 22g gordura ● 113g carboidrato ● 24g fibra



Rende 2 burrito(s)

seitan, cortado em tiras

6 oz (170g)

óleo

1 colher de chá (mL)

levedura nutricional

2 colher de chá (3g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

cominho moído

2 colher de chá (4g)

salsa

4 colher de sopa (65g)

feijão preto

1/2 lbs (227g)

tortillas de farinha

2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio. Adicione as tiras de seitan e cozinhe até dourarem e fiquem crocantes, alguns minutos de cada lado.
2. Retire o seitan da panela e reserve.
3. Adicione o feijão preto, a salsa, o cominho e a levedura nutricional à frigideira e cozinhe por alguns minutos até aquecer.
4. No tortilla, coloque as folhas verdes no centro e cubra com o seitan e depois com a mistura de feijão.
5. Enrole a tortilla e sirva.
6. Observações sobre sobras: depois que os ingredientes estiverem frios, você pode montar o burrito, embrulhá-lo em plástico filme, congelá-lo e usar o micro-ondas quando quiser reaquecer. Alternativamente, guarde as misturas de seitan e feijão em um recipiente hermético na geladeira, então reaqueça e monte o burrito.

Salada mista

182 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



pepino, fatiado ou em cubos

1/6 pepino (≈21 cm) (56g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)

tomates, em cubos

3/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (68g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

3/4 pequeno (14 cm) (38g)

alface romana, ralado

3/4 corações (375g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Hambúrguer vegetal

4 hambúrguer - 1100 kcal ● 44g proteína ● 20g gordura ● 165g carboidrato ● 22g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)
folhas verdes variadas
4 oz (113g)
ketchup
4 colher de sopa (68g)
pães de hambúrguer
4 pão(s) (204g)

Para todas as 2 refeições:

hambúrguer vegetal
8 hambúrguer (568g)
folhas verdes variadas
1/2 lbs (227g)
ketchup
1/2 xícara (136g)
pães de hambúrguer
8 pão(s) (408g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem. Quando pronto, coloque no pão e cubra com folhas e ketchup. Sinta-se à vontade para adicionar outras coberturas de baixa caloria, como mostarda ou picles.

Mirtilos

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

mirtilos
1 xícara (148g)

Para todas as 2 refeições:

mirtilos
2 xícara (296g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Salada simples de couve

1/2 xícara(s) - 28 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada
1/2 colher de sopa (mL)
folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
1 colher de sopa (mL)
folhas de couve
1 xícara, picada (40g)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



pistaches sem casca

4 colher de sopa (31g)

1. A receita não possui instruções.

Tigela com tofu e abacaxi ao barbecue

1038 kcal ● 43g proteína ● 36g gordura ● 124g carboidrato ● 11g fibra



óleo

1 colher de sopa (mL)

molho barbecue

1/2 xícara (140g)

abacaxi enlatado

2 xícara, pedaços (362g)

tofu firme

1 lbs (454g)

brócolis

2 xícara, picado (182g)

1. Escorra o tofu. Seque com um pano e pressione suavemente para remover o excesso de líquido. Corte em tiras e passe no óleo.\r\nAqueça uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e não vire até que o fundo esteja dourado, cerca de 5 minutos. Vire e cozinhe por mais 3-5 minutos até o tofu ficar crocante. Retire da frigideira e reserve.\r\nAdicione o brócolis à frigideira com um pouco de água e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até ficar no vapor e macio, cerca de 5 minutos.\r\nDespeje o molho barbecue sobre o tofu para cobri-lo. Sirva o tofu ao lado do brócolis e do abacaxi.

Jantar 3

Comer em dia 4 e dia 5

Mirtilos

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

mirtilos
1 xícara (148g)

Para todas as 2 refeições:

mirtilos
2 xícara (296g)

- 1. Lave os mirtilos e sirva.

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.

Pão naan

1 1/2 unidade(s) - 393 kcal 13g proteína 8g gordura 65g carboidrato 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pão naan
1 1/2 pedaço(s) (135g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan
3 pedaço(s) (270g)

- 1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Bowl de grão-de-bico e abobrinha com limão

641 kcal ● 22g proteína ● 29g gordura ● 53g carboidrato ● 21g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado finamente

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

grão-de-bico enlatado, lavado e escorrido

3/4 lata (336g)

abobrinha, cortado em rodela

3/4 grande (242g)

salsa fresca, picado

7 1/2 ramos (8g)

cebola, finamente fatiado

1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)

tempero italiano

3 pitada (1g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

manjerição, seco

3 pitada, folhas (0g)

suco de limão

3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado finamente

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

grão-de-bico enlatado, lavado e escorrido

1 1/2 lata (672g)

abobrinha, cortado em rodela

1 1/2 grande (485g)

salsa fresca, picado

15 ramos (15g)

cebola, finamente fatiado

3 médio (diâ. 6,5 cm) (330g)

tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

óleo

3 colher de sopa (mL)

manjerição, seco

1/4 colher de sopa, folhas (1g)

suco de limão

6 colher de sopa (mL)

1. Em uma frigideira grande em fogo médio, frite as rodela de abobrinha na metade do óleo até ficarem macias e douradas. Retire da frigideira e reserve.
2. Adicione o óleo restante à frigideira e junte a cebola, o alho, o tempero italiano e o manjerição e cozinhe até as cebolas amolecerem.
3. Adicione o grão-de-bico e cozinhe até aquecer, cerca de 4 minutos.
4. Acrescente o suco de limão, metade da salsa, e tempere com sal e pimenta a gosto. Cozinhe até que o suco de limão reduza um pouco.
5. Transfira para uma tigela e cubra com a abobrinha e o resto da salsa fresca. Sirva.

Castanhas de caju torradas

3/8 xícara(s) - 313 kcal ● 8g proteína ● 24g gordura ● 15g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

castanhas de caju torradas

6 colher de sopa (51g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas

3/4 xícara (103g)

1. A receita não possui instruções.

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.

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.
