

Meal Plan - Plano alimentar vegano para jejum intermitente de 3100 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 3092 kcal ● 228g proteína (29%) ● 52g gordura (15%) ● 314g carboidrato (41%) ● 114g fibra (15%)

Almoço

1345 kcal, 68g proteína, 172g carboidratos líquidos, 31g gordura



[Couve com alho](#)
239 kcal



[Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis](#)
1104 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)
3 1/2 dosador- 382 kcal

Jantar

1370 kcal, 75g proteína, 139g carboidratos líquidos, 20g gordura



[Chips e salsa](#)
82 kcal



[Sopa de feijão-preto com salsa](#)
1286 kcal

Day 2 3092 kcal ● 228g proteína (29%) ● 52g gordura (15%) ● 314g carboidrato (41%) ● 114g fibra (15%)

Almoço

1345 kcal, 68g proteína, 172g carboidratos líquidos, 31g gordura



[Couve com alho](#)
239 kcal



[Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis](#)
1104 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)
3 1/2 dosador- 382 kcal

Jantar

1370 kcal, 75g proteína, 139g carboidratos líquidos, 20g gordura



[Chips e salsa](#)
82 kcal



[Sopa de feijão-preto com salsa](#)
1286 kcal

Day 3 3078 kcal ● 212g proteína (28%) ● 135g gordura (40%) ● 217g carboidrato (28%) ● 36g fibra (5%)

Almoço

1375 kcal, 62g proteína, 34g carboidratos líquidos, 104g gordura



Tofu ao molho buffalo com ranch vegano
1181 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
196 kcal

Jantar

1320 kcal, 65g proteína, 180g carboidratos líquidos, 30g gordura



Brócolis
2 xícara(s)- 58 kcal



Cuscuz
753 kcal



Tofu piccata vegano
507 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 4 3078 kcal ● 212g proteína (28%) ● 135g gordura (40%) ● 217g carboidrato (28%) ● 36g fibra (5%)

Almoço

1375 kcal, 62g proteína, 34g carboidratos líquidos, 104g gordura



Tofu ao molho buffalo com ranch vegano
1181 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
196 kcal

Jantar

1320 kcal, 65g proteína, 180g carboidratos líquidos, 30g gordura



Brócolis
2 xícara(s)- 58 kcal



Cuscuz
753 kcal



Tofu piccata vegano
507 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 5 3077 kcal ● 200g proteína (26%) ● 144g gordura (42%) ● 211g carboidrato (27%) ● 35g fibra (5%)

Almoço

1360 kcal, 48g proteína, 106g carboidratos líquidos, 76g gordura



Sanduíche de queijo vegano grelhado
3 sanduíche(s)- 993 kcal



Sementes de abóbora
366 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Jantar

1335 kcal, 68g proteína, 102g carboidratos líquidos, 66g gordura



Cuscuz
301 kcal



Tofu com limão e pimenta
21 oz- 756 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva
4 xícara(s)- 279 kcal

Day 6 3072 kcal ● 193g proteína (25%) ● 102g gordura (30%) ● 260g carboidrato (34%) ● 86g fibra (11%)

Almoço

1360 kcal, 48g proteína, 106g carboidratos líquidos, 76g gordura



Sanduíche de queijo vegano grelhado
3 sanduíche(s)- 993 kcal



Sementes de abóbora
366 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Jantar

1330 kcal, 61g proteína, 151g carboidratos líquidos, 24g gordura



Quinoa com feijão-preto
908 kcal



Salada mista
424 kcal

Day 7 3057 kcal ● 195g proteína (25%) ● 63g gordura (19%) ● 317g carboidrato (41%) ● 109g fibra (14%)

Almoço

1345 kcal, 50g proteína, 163g carboidratos líquidos, 38g gordura



Succotash de feijão branco
1132 kcal



Salada de tomate e pepino
212 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Jantar

1330 kcal, 61g proteína, 151g carboidratos líquidos, 24g gordura



Quinoa com feijão-preto
908 kcal



Salada mista
424 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
14 1/2 dente(s) (de alho) (43g)
- ☐ couve-manteiga
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ brócolis congelado
2 1/2 lbs (1083g)
- ☐ alface romana
5 1/2 corações (2750g)
- ☐ cenouras
4 médio (236g)
- ☐ tomates
6 médio inteiro (6 cm diâ.) (749g)
- ☐ chalotas
3 3/4 dente(s) de alho (213g)
- ☐ grãos de milho congelados
3 xícara (397g)
- ☐ cebola
1 1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (128g)
- ☐ pepino
1 1/2 pepino (≈21 cm) (489g)
- ☐ cebola roxa
1 1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (149g)
- ☐ pimentão
1 3/4 médio (208g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/4 oz (7g)
- ☐ manjerição, seco
2 1/2 colher de chá, moído (4g)
- ☐ cominho moído
1 1/4 colher de sopa (8g)
- ☐ alcaparras
4 colher de sopa, escorrido (34g)
- ☐ pimenta-limão
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (1g)
- ☐ pimenta caiena
1/4 colher de chá (1g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
6 oz (mL)
- ☐ molho para salada
6 3/4 oz (mL)
- ☐ azeite
4 colher de chá (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme
7 1/2 lbs (3345g)
- ☐ feijão preto
7 1/3 lata(s) (3219g)
- ☐ feijão branco enlatado
1 3/4 xícara (459g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
15 oz (428g)
- ☐ couscous instantâneo, saborizado
3 caixa (165 g) (493g)
- ☐ amido de milho
1 1/4 oz (35g)
- ☐ quinoa, crua
14 colher de sopa (149g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa
1 1/2 pote (715g)
- ☐ caldo de legumes
7 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
18 1/2 colher de sopa (mL)

Lanches

- ☐ chips de tortilla
1 oz (28g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ creme azedo (sour cream)
10 colher de sopa (120g)

Outro

- ☐ ranch vegano
14 colher de sopa (mL)
- ☐ manteiga vegana
4 colher de sopa (56g)
- ☐ queijo vegano, fatiado
12 fatia(s) (241g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
5 3/4 colher de sopa (mL)

Bebidas

- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
10 colher de sopa (mL)
- ☐ água
24 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)

- ☐ limão
1 1/2 pequeno (87g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
12 fatia (384g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1 xícara (118g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Couve com alho

239 kcal ● 11g proteína ● 13g gordura ● 7g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)

sal

3 pitada (2g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

1 1/2 lbs (680g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

1104 kcal ● 57g proteína ● 18g gordura ● 165g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjeriço, seco

1 1/4 colher de chá, moído (2g)

leite de amêndoa sem açúcar

5 colher de sopa (mL)

sal

1/3 pitada (0g)

alho

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

brócolis congelado

5/8 embalagem (178g)

tofu firme

5/8 pacote (≈450 g) (283g)

massa seca crua

1/2 lbs (214g)

Para todas as 2 refeições:

manjeriço, seco

2 1/2 colher de chá, moído (4g)

leite de amêndoa sem açúcar

10 colher de sopa (mL)

sal

5/8 pitada (0g)

alho

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

brócolis congelado

1 1/4 embalagem (355g)

tofu firme

1 1/4 pacote (≈450 g) (566g)

massa seca crua

15 oz (428g)

1. Cozinhe a massa e o brócolis conforme as instruções das embalagens.
2. Enquanto isso, coloque o tofu, o alho, o sal e o manjeriço em um processador ou liquidificador.
3. Adicione o leite de amêndoas 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. Reaqueça conforme necessário.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tofu ao molho buffalo com ranch vegano

1181 kcal ● 54g proteína ● 98g gordura ● 20g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

1 1/2 lbs (695g)

ranch vegano

1/2 xícara (mL)

Molho Frank's Red Hot

9 1/4 colher de sopa (mL)

óleo

1 3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

3 lbs (1389g)

ranch vegano

14 colher de sopa (mL)

Molho Frank's Red Hot

18 1/2 colher de sopa (mL)

óleo

1/4 xícara (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.

Salada simples com tomates e cenouras

196 kcal ● 8g proteína ● 6g gordura ● 14g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alface romana, picado grosseiramente

1 corações (500g)

cenouras, fatiado

1/2 médio (31g)

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

alface romana, picado grosseiramente

2 corações (1000g)

cenouras, fatiado

1 médio (61g)

tomates, cortado em cubinhos

2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Sanduíche de queijo vegano grelhado

3 sanduíche(s) - 993 kcal ● 30g proteína ● 47g gordura ● 101g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo vegano, fatiado

6 fatia(s) (121g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

pão

6 fatia (192g)

Para todas as 2 refeições:

queijo vegano, fatiado

12 fatia(s) (241g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

pão

12 fatia (384g)

1. Preaqueça a frigideira em fogo médio-baixo com metade do óleo.\r\nColoque uma fatia de pão na frigideira e cubra com o queijo e a outra fatia de pão.\r\nGrelhe até dourar levemente - retire da frigideira e adicione o óleo restante. Vire o sanduíche e grelhe o outro lado. Continue até o queijo derreter.

Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sementes de abóbora, torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora, torradas, sem sal

1 xícara (118g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 7

Succotash de feijão branco

1132 kcal ● 45g proteína ● 28g gordura ● 141g carboidrato ● 34g fibra



grãos de milho congelados, descongelado

1 3/4 xícara (238g)

óleo

1 3/4 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 3/4 colher de sopa (mL)

chalotas, picado

1 3/4 dente(s) de alho (99g)

pimentão, picado finamente

1 3/4 médio (208g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1 3/4 xícara (459g)

1. Aqueça cerca de 1/4 do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o milho, a chalota e uma pitada de sal, e cozinhe até amolecer, cerca de 2-4 minutos.
2. Transfira a mistura de milho para uma tigela média e misture com os feijões brancos, o pimentão, o restante do óleo e o suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto, e sirva.

Salada de tomate e pepino

212 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 22g carboidrato ● 4g fibra



pepino, fatiado finamente

3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

3/4 pequeno (53g)

tomates, fatiado finamente

1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Chips e salsa

82 kcal ● 1g proteína ● 3g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsa

2 colher de sopa (32g)

chips de tortilla

1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

salsa

4 colher de sopa (65g)

chips de tortilla

1 oz (28g)

1. Sirva a salsa com os chips de tortilla.

Sopa de feijão-preto com salsa

1286 kcal ● 74g proteína ● 16g gordura ● 129g carboidrato ● 82g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

creme azedo (sour cream)

5 colher de sopa (60g)

cominho moído

1 1/4 colher de chá (3g)

salsa, com pedaços

1 1/4 xícara (325g)

feijão preto

2 1/2 lata(s) (1097g)

caldo de legumes

2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

creme azedo (sour cream)

10 colher de sopa (120g)

cominho moído

2 1/2 colher de chá (5g)

salsa, com pedaços

2 1/2 xícara (650g)

feijão preto

5 lata(s) (2195g)

caldo de legumes

3 3/4 xícara(s) (mL)

1. Em um processador elétrico de alimentos ou liquidificador, Combine os feijões, o caldo, a salsa e o cominho. Bata até obter uma textura relativamente lisa.
2. Aqueça a mistura de feijão em uma panela em fogo médio até aquecer completamente.
3. Cubra com creme azedo ao servir.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Brócolis

2 xícara(s) - 58 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

brócolis congelado

2 xícara (182g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado

4 xícara (364g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Cuscuz

753 kcal ● 26g proteína ● 2g gordura ● 149g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

couscous instantâneo, saborizado

1 1/4 caixa (165 g) (206g)

Para todas as 2 refeições:

couscous instantâneo, saborizado

2 1/2 caixa (165 g) (411g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Tofu piccata vegano

507 kcal ● 34g proteína ● 28g gordura ● 27g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme, cortado em tábuas

14 oz (397g)

chalotas, fatiado finamente

1 dente(s) de alho (57g)

alcaparras

2 colher de sopa, escorrido (17g)

alho, picado fino

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

manteiga vegana

2 colher de sopa (28g)

óleo

2 colher de chá (mL)

caldo de legumes, aquecido

1 xícara(s) (mL)

amido de milho

2 colher de chá (5g)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme, cortado em tábuas

1 3/4 lbs (794g)

chalotas, fatiado finamente

2 dente(s) de alho (113g)

alcaparras

4 colher de sopa, escorrido (34g)

alho, picado fino

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

manteiga vegana

4 colher de sopa (56g)

óleo

4 colher de chá (mL)

caldo de legumes, aquecido

2 xícara(s) (mL)

amido de milho

4 colher de chá (11g)

suco de limão

4 colher de sopa (mL)

1. Em uma tigela, bata o caldo de legumes aquecido, o amido de milho e o suco de limão. Reserve.
2. Aqueça óleo em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Tempere as placas de tofu com uma pitada de sal e adicione-as à frigideira. Cozinhe até dourar e ficar crocante, 4-6 minutos de cada lado. Transfira o tofu para um prato e cubra para manter aquecido. Limpe a frigideira.
3. Na mesma frigideira, aqueça a manteiga vegana em fogo médio. Adicione o alho, a chalota e uma pitada de sal e pimenta. Cozinhe até perfumar, 1-2 minutos. Misture a mistura de caldo e leve à fervura. Cozinhe até o molho engrossar ligeiramente, 2-3 minutos. Acrescente as alcaparras.
4. Retorne o tofu crocante à frigideira e regue com o molho. Cozinhe até aquecer, 1-2 minutos, e sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5

Cuscuz

301 kcal ● 11g proteína ● 1g gordura ● 60g carboidrato ● 4g fibra



couscous instantâneo, saborizado

1/2 caixa (165 g) (82g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Tofu com limão e pimenta

21 oz - 756 kcal ● 46g proteína ● 47g gordura ● 35g carboidrato ● 1g fibra



Rende 21 oz

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

1 1/3 lbs (595g)

pimenta-limão

1/4 colher de sopa (2g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

amido de milho

3 colher de sopa (24g)

limão, raspado

1 1/2 pequeno (87g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (220°C).
2. Combine tofu, óleo, amido de milho, raspas de limão, lemon pepper e um pouco de sal em uma assadeira forrada. Misture até o tofu ficar uniformemente coberto.
3. Asse por 20-25 minutos até o tofu ficar dourado e crocante. Sirva.

Brócolis regado com azeite de oliva

4 xícara(s) - 279 kcal ● 11g proteína ● 18g gordura ● 8g carboidrato ● 11g fibra



Rende 4 xícara(s)

azeite

4 colher de chá (mL)

brócolis congelado

4 xícara (364g)

sal

2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Quinoa com feijão-preto

908 kcal ● 45g proteína ● 10g gordura ● 116g carboidrato ● 44g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

feijão preto, lavado e escorrido

1 1/6 lata(s) (512g)

alho, picado

1 3/4 dente(s) (de alho) (5g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1/4 colher de chá (2g)

pimenta caiena

1 pitada (0g)

caldo de legumes

7/8 xícara(s) (mL)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

grãos de milho congelados

9 1/3 colher de sopa (79g)

cominho moído

1/2 colher de chá (1g)

quinoa, crua

7 colher de sopa (74g)

cebola, picado

5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (64g)

Para todas as 2 refeições:

feijão preto, lavado e escorrido

2 1/3 lata(s) (1024g)

alho, picado

3 1/2 dente(s) (de alho) (10g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (1g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

pimenta caiena

1/4 colher de chá (1g)

caldo de legumes

1 3/4 xícara(s) (mL)

óleo

1 colher de chá (mL)

grãos de milho congelados

56 colher de chá (159g)

cominho moído

1 colher de chá (2g)

quinoa, crua

14 colher de sopa (149g)

cebola, picado

1 1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (128g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio; cozinhe e mexa a cebola e o alho até dourarem levemente, cerca de 10 minutos.
2. Misture a quinoa na mistura de cebola e cubra com caldo de legumes; tempere com cominho, pimenta caiena, sal e pimenta. Leve a mistura a fervura. Tampe, reduza o fogo e cozinhe até a quinoa ficar macia e o caldo ser absorvido, cerca de 20 minutos.
3. Junte o milho congelado à panela e continue cozinhando até aquecer, cerca de 5 minutos; misture o feijão-preto e o coentro.

Salada mista

424 kcal ● 15g proteína ● 14g gordura ● 35g carboidrato ● 24g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado ou em cubos

1/2 pepino (≈21 cm) (132g)

molho para salada

1/4 xícara (mL)

cebola roxa, fatiado

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (48g)

tomates, em cubos

1 3/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (159g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

1 3/4 pequeno (14 cm) (88g)

alface romana, ralado

1 3/4 corações (875g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado ou em cubos

7/8 pepino (≈21 cm) (263g)

molho para salada

1/2 xícara (mL)

cebola roxa, fatiado

7/8 médio (diâ. 6,5 cm) (96g)

tomates, em cubos

3 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (319g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

3 1/2 pequeno (14 cm) (175g)

alface romana, ralado

3 1/2 corações (1750g)

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 1/2 dosador - 382 kcal ● 85g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

3 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

3 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(109g)

Para todas as 7 refeições:

água

24 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

24 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(760g)

1. A receita não possui instruções.