

Meal Plan - Dieta vegetariana com 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

2006 kcal ● 150g proteína (30%) ● 69g gordura (31%) ● 158g carboidrato (31%) ● 39g fibra (8%)

Almoço

860 kcal, 53g proteína, 51g carboidratos líquidos, 43g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
2 lata(s)- 494 kcal



Sementes de abóbora
366 kcal

Jantar

930 kcal, 48g proteína, 104g carboidratos líquidos, 25g gordura



Lentilhas
405 kcal



Feijão-lima regado com azeite de oliva
161 kcal



Lentilhas ao curry
362 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 2

1956 kcal ● 128g proteína (26%) ● 80g gordura (37%) ● 151g carboidrato (31%) ● 30g fibra (6%)

Almoço

810 kcal, 31g proteína, 45g carboidratos líquidos, 54g gordura



Pão de jantar
2 pão(s)- 154 kcal



Tofu ao molho buffalo
532 kcal



Pimentões e cebolas salteados
125 kcal

Jantar

930 kcal, 48g proteína, 104g carboidratos líquidos, 25g gordura



Lentilhas
405 kcal



Feijão-lima regado com azeite de oliva
161 kcal



Lentilhas ao curry
362 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 3

1986 kcal

139g proteína (28%)


69g gordura (31%)

167g carboidrato (34%)

37g fibra (7%)


Almoço

940 kcal, 44g proteína, 88g carboidratos líquidos, 42g gordura




Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal



Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 1/2 sanduíche(s)- 612 kcal




Salada simples de folhas mistas

68 kcal


Jantar

825 kcal, 46g proteína, 78g carboidratos líquidos, 26g gordura



Goulash de feijão e tofu

656 kcal




Salada de edamame e beterraba

171 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 4

1979 kcal

130g proteína (26%)


59g gordura (27%)

195g carboidrato (39%)

37g fibra (7%)


Almoço

940 kcal, 44g proteína, 88g carboidratos líquidos, 42g gordura




Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal



Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 1/2 sanduíche(s)- 612 kcal




Salada simples de folhas mistas

68 kcal


Jantar

820 kcal, 37g proteína, 106g carboidratos líquidos, 17g gordura



Lentilhas

174 kcal




Succotash de feijão branco

647 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 5

1969 kcal ● 134g proteína (27%) ● 55g gordura (25%) ● 197g carboidrato (40%) ● 37g fibra (8%)

Almoço

930 kcal, 48g proteína, 90g carboidratos líquidos, 38g gordura



Pão de jantar

2 pão(s)- 154 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

646 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

820 kcal, 37g proteína, 106g carboidratos líquidos, 17g gordura



Lentilhas

174 kcal



Succotash de feijão branco

647 kcal

Day 6

1955 kcal ● 127g proteína (26%) ● 73g gordura (34%) ● 155g carboidrato (32%) ● 43g fibra (9%)

Almoço

820 kcal, 34g proteína, 51g carboidratos líquidos, 44g gordura



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Amendoins torrados

3/8 xícara(s)- 383 kcal



Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

369 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

915 kcal, 45g proteína, 101g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salada de massa caprese

485 kcal



Leite

1 1/3 xícara(s)- 199 kcal



Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal

Day 7

1955 kcal

127g proteína (26%)

73g gordura (34%)

155g carboidrato (32%)

43g fibra (9%)

Almoço

820 kcal, 34g proteína, 51g carboidratos líquidos, 44g gordura



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Amendoins torrados

3/8 xícara(s)- 383 kcal



Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

369 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

915 kcal, 45g proteína, 101g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salada de massa caprese

485 kcal



Leite

1 1/3 xícara(s)- 199 kcal



Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal



Bebidas

- ☐ proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
- ☐ água
21 2/3 xícara(s) (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1 colher de chá (5g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
- ☐ alecrim seco
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ páprica
3/4 colher de sopa (5g)
- ☐ tomilho fresco
3 pitada (0g)
- ☐ tomilho seco
2 colher de chá, moído (3g)
- ☐ vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
2 xícara (416g)
- ☐ tofu firme
15 3/4 oz (447g)
- ☐ feijão branco, enlatado
2 1/2 lata(s) (1073g)
- ☐ amendoim torrado
13 1/4 colher de sopa (122g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
2 lata(s) (896g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ feijão-lima, congelado
3/4 embalagem (280 g) (213g)
- ☐ cebola
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (173g)
- ☐ pimentão
2 1/2 grande (402g)
- ☐ cogumelos
7 oz (198g)
- ☐ alho
3/4 dente (de alho) (2g)
- ☐ edamame congelado, sem casca
1/2 xícara (59g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ molho ranch
3 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
1/4 xícara (mL)
- ☐ molho para salada
6 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ leite de coco enlatado
3/4 xícara (mL)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

Outro

- ☐ pasta de curry
1 colher de sopa (15g)
- ☐ folhas verdes variadas
8 1/2 xícara (255g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)
- ☐ molho teriyaki
4 colher de sopa (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)
- ☐ molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)
- ☐ molho pesto
2 colher de sopa (31g)
- ☐ vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- ☐ Pão
4 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (112g)
- ☐ pão naan
2 pedaço(s) (180g)
- ☐ pão
10 fatia(s) (320g)

Produtos lácteos e ovos

☐ **beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**

2 beterraba(s) (100g)

☐ **grãos de milho congelados**

2 xícara (272g)

☐ **chalotas**

2 dente(s) de alho (113g)

☐ **mistura de legumes congelados**

1 pacote (280 g) (284g)

☐ **tomates**

1 1/2 xícara de tomates-cereja (224g)

☐ **salsa fresca**

3 ramos (3g)

☐ **queijo**

1 1/2 xícara, ralado (170g)

☐ **queijo fatiado**

2 fatia (≈20 g cada) (42g)

☐ **mussarela fresca**

2 oz (57g)

☐ **leite integral**

2 2/3 xícara(s) (mL)

Frutas e sucos de frutas

☐ **suco de limão**

2 colher de sopa (mL)

Grãos cerealíferos e massas

☐ **massa seca crua**

4 oz (113g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g proteína ● 14g gordura ● 46g carboidrato ● 11g fibra



Rende 2 lata(s)

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Sementes de abóbora

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



sementes de abóbora torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Pão de jantar

2 pão(s) - 154 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 26g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 pão(s)

Pão

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

1. Aproveite.

Tofu ao molho buffalo

532 kcal ● 24g proteína ● 44g gordura ● 10g carboidrato ● 0g fibra



molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)
molho ranch
3 colher de sopa (mL)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
2/3 lbs (298g)

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.

Pimentões e cebolas salteados

125 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



óleo
1/2 colher de sopa (mL)
cebola, fatiado
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
pimentão, cortado em tiras
1 grande (164g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o pimentão e a cebola e refogue até os vegetais ficarem macios, cerca de 15-20 minutos.
2. Tempere com um pouco de sal e pimenta e sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Pão naan

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



Para uma única refeição:

pão naan
1 pedaço(s) (90g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan
2 pedaço(s) (180g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 1/2 sanduíche(s) - 612 kcal ● 34g proteína ● 32g gordura ● 40g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

pão
3 fatia(s) (96g)
queijo
3/4 xícara, ralado (85g)
cogumelos
2 1/4 oz (64g)
alecrim seco
3 pitada (0g)
folhas verdes variadas
3/4 xícara (23g)

Para todas as 2 refeições:

pão
6 fatia(s) (192g)
queijo
1 1/2 xícara, ralado (170g)
cogumelos
1/4 lbs (128g)
alecrim seco
1/4 colher de sopa (1g)
folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio.
Cubra a fatia de baixo do pão com metade do queijo, depois adicione o alecrim, os cogumelos, as folhas e o queijo restante. Tempere com uma pitada de sal/pimenta e finalize com a fatia de pão de cima.
Transfira o sanduíche para a frigideira e cozinhe cerca de 4-5 minutos de cada lado até o pão ficar tostado e o queijo derretido. Sirva.

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena.
Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Pão de jantar

2 pão(s) - 154 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 26g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 pão(s)

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

1. Aproveite.

Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

646 kcal ● 29g proteína ● 33g gordura ● 50g carboidrato ● 9g fibra



cogumelos
1 xícara, picada (70g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
tomilho seco
2 colher de chá, moído (3g)
pão
4 fatia(s) (128g)
queijo fatiado
2 fatia (≈20 g cada) (42g)

1. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo, os cogumelos, o tomilho e sal e pimenta a gosto. Refogue até dourar.
2. Coloque o queijo em uma fatia de pão e distribua os cogumelos por cima.
3. Feche o sanduíche e volte à frigideira até o queijo derreter e o pão ficar tostado. Sirva.
4. Observação: para fazer em quantidade, prepare todos os cogumelos e armazene em recipiente hermético. Aqueça e monte o sanduíche normalmente quando for consumir.

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 pote

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Amendoins torrados

3/8 xícara(s) - 383 kcal ● 15g proteína ● 31g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado

6 2/3 colher de sopa (61g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado

13 1/3 colher de sopa (122g)

1. A receita não possui instruções.

Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

369 kcal ● 18g proteína ● 9g gordura ● 39g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

mistura de legumes congelados

1/2 pacote (280 g) (142g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

2 colher de sopa (mL)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata(s) (224g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de legumes congelados

1 pacote (280 g) (284g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

4 colher de sopa (mL)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata(s) (448g)

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.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Lentilhas

405 kcal ● 28g proteína ● 1g gordura ● 59g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

água

2 1/3 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

9 1/3 colher de sopa (112g)

Para todas as 2 refeições:

água

4 2/3 xícara(s) (mL)

sal

1/4 colher de chá (2g)

lentilhas, cruas, enxaguado

56 colher de chá (224g)

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.

Feijão-lima regado com azeite de oliva

161 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino

3/4 pitada, moído (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

feijão-lima, congelado

3/8 embalagem (280 g) (107g)

azeite

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

sal

3 pitada (2g)

feijão-lima, congelado

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

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Depois de escorrê-los, adicione azeite de oliva, sal e pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Lentilhas ao curry

362 kcal ● 14g proteína ● 19g gordura ● 30g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

lentilhas, cruas
4 colher de sopa (48g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
leite de coco enlatado
6 colher de sopa (mL)
pasta de curry
1/2 colher de sopa (8g)

Para todas as 2 refeições:

lentilhas, cruas
1/2 xícara (96g)
água
1 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
leite de coco enlatado
3/4 xícara (mL)
pasta de curry
1 colher de sopa (15g)

1. Enxágue as lentilhas e coloque-as em uma panela com a água. Leve à fervura, então tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Misture a pasta de curry, o creme de coco e tempere com sal a gosto. Volte a ferver e cozinhe por mais 10 a 15 minutos, até as lentilhas ficarem macias.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Goulash de feijão e tofu

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



óleo
3/4 colher de sopa (mL)
páprica
3/4 colher de sopa (5g)
tomilho fresco
3 pitada (0g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
3/4 lata(s) (329g)
cebola, cortado em cubos
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
alho, picado fino
3/4 dente (de alho) (2g)
tofu firme, escorrido e cortado em cubos
1/3 lbs (149g)

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.

Salada de edamame e beterraba

171 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
edamame congelado, sem casca
1/2 xícara (59g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
2 beterraba(s) (100g)

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

água
1 xícara(s) (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

água
2 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
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.

Succotash de feijão branco

647 kcal ● 26g proteína ● 16g gordura ● 80g carboidrato ● 19g fibra



Para uma única refeição:

suco de limão
1 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de sopa (mL)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1 xícara (262g)
grãos de milho congelados, descongelado
1 xícara (136g)
pimentão, picado finamente
1 médio (119g)
chalotas, picado
1 dente(s) de alho (57g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão
2 colher de sopa (mL)
óleo
2 colher de sopa (mL)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
2 xícara (524g)
grãos de milho congelados, descongelado
2 xícara (272g)
pimentão, picado finamente
2 médio (238g)
chalotas, picado
2 dente(s) de alho (113g)

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.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de massa caprese

485 kcal ● 23g proteína ● 13g gordura ● 61g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

massa seca crua
2 oz (57g)
molho pesto
1 colher de sopa (16g)
mussarela fresca, rasgado em pedaços
1 oz (28g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1/4 lata(s) (110g)
tomates, cortado ao meio
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua
4 oz (113g)
molho pesto
2 colher de sopa (31g)
mussarela fresca, rasgado em pedaços
2 oz (57g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (220g)
tomates, cortado ao meio
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
2. Opcional: enquanto a massa cozinha, asse os tomates-cereja cortados ao meio em uma assadeira no forno a 400°F (200°C) por 10–15 minutos, até ficarem macios e estourando.
3. Em uma tigela grande, misture a massa cozida, os tomates, os feijões brancos, a mussarela e o pesto. Tempere com sal e pimenta a gosto. Aproveite!

Leite

1 1/3 xícara(s) - 199 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 16g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1 1/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
2 2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal ● 12g proteína ● 5g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

- vinagre balsâmico**
1/2 colher de sopa (mL)
- vinagre de maçã**
1/2 colher de sopa (mL)
- grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**
1/2 lata(s) (224g)
- cebola, fatiado finamente**
1/4 pequeno (18g)
- tomates, cortado ao meio**
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
- salsa fresca, picado**
1 1/2 ramos (2g)

Para todas as 2 refeições:

- vinagre balsâmico**
1 colher de sopa (mL)
- vinagre de maçã**
1 colher de sopa (mL)
- grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**
1 lata(s) (448g)
- cebola, fatiado finamente**
1/2 pequeno (35g)
- tomates, cortado ao meio**
1 xícara de tomates-cereja (149g)
- salsa fresca, picado**
3 ramos (3g)

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

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

- proteína em pó**
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
- água**
2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

- proteína em pó**
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
- água**
14 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.