

# Meal Plan - Dieta vegetariana para jejum intermitente de 2200 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** 2235 kcal ● 143g proteína (26%) ● 60g gordura (24%) ● 229g carboidrato (41%) ● 52g fibra (9%)

## Almoço

1005 kcal, 45g proteína, 127g carboidratos líquidos, 26g gordura



### Leite

1 1/3 xícara(s)- 199 kcal



### Salada de batata-doce e lentilha com chipotle

806 kcal

## Jantar

1010 kcal, 49g proteína, 100g carboidratos líquidos, 33g gordura



### Cassoulet de feijão branco

770 kcal



### Salada simples de mussarela e tomate

242 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



### Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

**Day 2** 2246 kcal ● 145g proteína (26%) ● 57g gordura (23%) ● 234g carboidrato (42%) ● 54g fibra (10%)

## Almoço

1015 kcal, 48g proteína, 132g carboidratos líquidos, 23g gordura



### Hambúrguer de vegetais à grega

2 hambúrguer(es)- 576 kcal



### Lentilhas

289 kcal



### Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal

## Jantar

1010 kcal, 49g proteína, 100g carboidratos líquidos, 33g gordura



### Cassoulet de feijão branco

770 kcal



### Salada simples de mussarela e tomate

242 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



### Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

## Day 3

2165 kcal ● 150g proteína (28%) ● 68g gordura (28%) ● 201g carboidrato (37%) ● 37g fibra (7%)

### Almoço

940 kcal, 33g proteína, 110g carboidratos líquidos, 34g gordura



**Pêra**  
2 pêra(s)- 226 kcal



**Iogurte com baixo teor de gordura**  
2 pote(s)- 362 kcal



**Tacos de queijo e guacamole**  
2 taco(s)- 350 kcal

### Jantar

1010 kcal, 69g proteína, 89g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Lentilhas**  
289 kcal



**Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira**  
720 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

## Day 4

2176 kcal ● 149g proteína (27%) ● 69g gordura (29%) ● 192g carboidrato (35%) ● 48g fibra (9%)

### Almoço

950 kcal, 32g proteína, 101g carboidratos líquidos, 35g gordura



**Succotash de feijão branco**  
647 kcal



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
302 kcal

### Jantar

1010 kcal, 69g proteína, 89g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Lentilhas**  
289 kcal



**Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira**  
720 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

## Day 5

2242 kcal ● 138g proteína (25%) ● 88g gordura (35%) ● 174g carboidrato (31%) ● 51g fibra (9%)

### Almoço

940 kcal, 47g proteína, 102g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Tofu ao molho buffalo**  
355 kcal



**Purê de batata-doce**  
183 kcal



**Lentilhas**  
405 kcal

### Jantar

1080 kcal, 43g proteína, 70g carboidratos líquidos, 56g gordura



**Lentilhas ao curry**  
723 kcal



**Couve com alho**  
358 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

## Day 6

2152 kcal ● 147g proteína (27%) ● 76g gordura (32%) ● 191g carboidrato (36%) ● 29g fibra (5%)

### Almoço

940 kcal, 47g proteína, 102g carboidratos líquidos, 31g gordura



#### Tofu ao molho buffalo

355 kcal



#### Purê de batata-doce

183 kcal



#### Lentilhas

405 kcal

### Jantar

990 kcal, 52g proteína, 88g carboidratos líquidos, 44g gordura



#### Nuggets Chik'n

13 nuggets- 717 kcal



#### Leite

1 1/3 xícara(s)- 199 kcal



#### Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

## Day 7

2177 kcal ● 153g proteína (28%) ● 84g gordura (35%) ● 175g carboidrato (32%) ● 26g fibra (5%)

### Almoço

970 kcal, 53g proteína, 86g carboidratos líquidos, 39g gordura



#### Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

2 lata(s)- 707 kcal



#### Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal

### Jantar

990 kcal, 52g proteína, 88g carboidratos líquidos, 44g gordura



#### Nuggets Chik'n

13 nuggets- 717 kcal



#### Leite

1 1/3 xícara(s)- 199 kcal



#### Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

# Lista de Compras



## Bebidas

- proteína em pó  
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
- água  
25 2/3 xícara(s) (mL)

## Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes  
1 xícara(s) (mL)
- molho Frank's Red Hot  
1/3 xícara (mL)
- sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)  
2 lata (~540 g) (1066g)

## Gorduras e óleos

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

## Vegetais e produtos vegetais

- aipo cru  
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
- cenouras  
7 3/4 médio (471g)
- cebola  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)
- alho  
7 1/2 dente(s) (de alho) (22g)
- tomates  
5 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (651g)
- batata-doce  
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)
- brócolis  
3 xícara, picado (273g)
- batatas  
3 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (276g)
- grãos de milho congelados  
1 xícara (136g)
- pimentão  
1 médio (119g)
- chalotas  
1 dente(s) de alho (57g)
- couve-manteiga (collard greens)  
18 oz (510g)

## Especiarias e ervas

- manjericão fresco  
2 colher de sopa, picado (5g)
- tempero chipotle  
4 pitada (1g)
- sal  
1 colher de chá (6g)

## Produtos lácteos e ovos

- mussarela fresca  
4 oz (113g)
- leite integral  
4 xícara(s) (mL)
- iogurte grego desnatado, natural  
6 colher de sopa (105g)
- iogurte saborizado com baixo teor de gordura  
2 recipiente (170 g) (340g)
- queijo cheddar  
1/2 xícara, ralado (57g)

## Outro

- folhas verdes variadas  
14 xícara (420g)
- hambúrguer vegetal  
2 hambúrguer (142g)
- tzatziki  
1/4 xícara(s) (56g)
- guacamole industrializado  
4 colher de sopa (62g)
- tempero italiano  
1/2 colher de sopa (5g)
- linguiça vegana  
3 salsicha (300g)
- pasta de curry  
1 colher de sopa (15g)
- nuggets veganos tipo frango  
26 nuggets (559g)
- Queijo cottage e copo de frutas  
2 recipiente (340g)

## Produtos de panificação

- pães de hambúrguer  
2 pão(s) (102g)

## Frutas e sucos de frutas

- peras  
2 médio (356g)

**ketchup**  
6 1/2 colher de sopa (111g)

**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)

### **Leguminosas e produtos derivados**

**feijão branco, enlatado**  
2 1/2 lata(s) (1140g)

**lentilhas, cruas**  
3 1/4 xícara (623g)

**tofu firme**  
14 oz (397g)

---

### **Produtos de nozes e sementes**

**leite de coco enlatado**  
3/4 xícara (mL)

## Almoço 1

Comer em dia 1

### Leite

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

Rende 1 1/3 xícara(s)



**leite integral**  
1 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de batata-doce e lentilha com chipotle

806 kcal ● 35g proteína ● 15g gordura ● 112g carboidrato ● 21g fibra



**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
6 colher de sopa (105g)  
**folhas verdes variadas**  
2 xícara (60g)  
**tempo chipotle**  
4 pitada (1g)  
**água**  
1 xícara(s) (mL)  
**lentilhas, cruas**  
1/3 xícara (63g)  
**batata-doce, cortado em gomos**  
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Misture as fatias de batata-doce com óleo e um pouco de sal e pimenta. Distribua-as em uma assadeira e asse por cerca de 25 minutos, ou até ficarem douradas.
3. Enquanto as batatas assam, coloque as lentilhas, água e sal em uma panela. Leve para ferver em fogo médio, tampe e cozinhe por 20-30 minutos, ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água.
4. Em uma tigela pequena, misture o iogurte grego com tempo chipotle.
5. Para servir, faça uma cama de folhas verdes. Cubra com as batatas-doces assadas e as lentilhas cozidas, e coloque uma colherada do molho de iogurte com chipotle.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

### Hambúrguer de vegetais à grega

2 hambúrguer(es) - 576 kcal ● 25g proteína ● 13g gordura ● 79g carboidrato ● 11g fibra



Rende 2 hambúrguer(es)

**pães de hambúrguer**  
2 pão(s) (102g)  
**hambúrguer vegetal**  
2 hambúrguer (142g)  
**tomates**  
4 fatia média (0,6 cm esp.) (80g)  
**tzatziki**  
1/4 xícara(s) (56g)

1. Cozinhe o hambúrguer de vegetais conforme as instruções da embalagem.
2. Toste os pães se desejar.
3. Coloque o hambúrguer cozido no pão inferior e cubra com fatias de tomate.
4. Espalhe molho tzatziki na parte superior do pão e feche o hambúrguer.
5. Sirva.

### Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



**água**  
1 2/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
6 2/3 colher de sopa (80g)

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 branca, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

### Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



**folhas verdes variadas**  
3 xícara (90g)  
**tomates**  
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)  
**molho para salada**  
3 colher de sopa (mL)

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

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 3

### Pêra

2 pêra(s) - 226 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 43g carboidrato ● 11g fibra



Rende 2 pêra(s)

peras  
2 médio (356g)

1. A receita não possui instruções.

### iogurte com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 362 kcal ● 17g proteína ● 5g gordura ● 63g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 pote(s)

iogurte saborizado com baixo teor de gordura  
2 recipiente (170 g) (340g)

1. A receita não possui instruções.

### Tacos de queijo e guacamole

2 taco(s) - 350 kcal ● 15g proteína ● 29g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 taco(s)

queijo cheddar  
1/2 xícara, ralado (57g)  
guacamole industrializado  
4 colher de sopa (62g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrie com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo (1/4 de xícara por taco) na frigideira formando um círculo.
3. Deixe o queijo fritar por cerca de um minuto. As bordas devem ficar crocantes, mas o centro ainda borbulhante e macio. Usando uma espátula, transfira o queijo para um prato.
4. Trabalhando rápido, coloque o guacamole no centro e dobre o queijo sobre ele para formar uma concha de taco antes que o queijo endureça.
5. Sirva.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 4

### Succotash de feijão branco

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



**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)

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 simples de folhas mistas com tomate

302 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 21g carboidrato ● 6g fibra



**folhas verdes variadas**  
6 xícara (180g)  
**tomates**  
1 xícara de tomates-cereja (149g)  
**molho para salada**  
6 colher de sopa (mL)

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

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Tofu ao molho buffalo

355 kcal ● 16g proteína ● 29g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**molho Frank's Red Hot**  
2 1/2 colher de sopa (mL)  
**molho ranch**  
2 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**  
1/2 lbs (198g)

Para todas as 2 refeições:

**molho Frank's Red Hot**  
1/3 xícara (mL)  
**molho ranch**  
4 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**  
14 oz (397g)

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.

### Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**batata-doce**  
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

Para todas as 2 refeições:

**batata-doce**  
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

### 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.\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.

## Almoço 6 ↗

Comer em dia 7

### Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

2 lata(s) - 707 kcal ● 25g proteína ● 34g gordura ● 60g carboidrato ● 16g fibra



Rende 2 lata(s)

**sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)**  
2 lata (~540 g) (1066g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 pote

**Queijo cottage e copo de frutas**  
2 recipiente (340g)

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

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Cassoulet de feijão branco

770 kcal ● 35g proteína ● 16g gordura ● 94g carboidrato ● 28g fibra



Para uma única refeição:

**caldo de legumes**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**aipo cru, fatiado finamente**  
1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)  
**cenouras, descascado e fatiado**  
2 grande (144g)  
**cebola, cortado em cubos**  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)  
**alho, picado**  
2 dente(s) (de alho) (6g)  
**feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1 lata(s) (439g)

Para todas as 2 refeições:

**caldo de legumes**  
1 xícara(s) (mL)  
**óleo**  
2 colher de sopa (mL)  
**aipo cru, fatiado finamente**  
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)  
**cenouras, descascado e fatiado**  
4 grande (288g)  
**cebola, cortado em cubos**  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)  
**alho, picado**  
4 dente(s) (de alho) (12g)  
**feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado**  
2 lata(s) (878g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

### Salada simples de mussarela e tomate

242 kcal ● 14g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**vinagrete balsâmico**  
1 colher de sopa (mL)  
**manjerião fresco**  
1 colher de sopa, picado (3g)  
**mussarela fresca, fatiado**  
2 oz (57g)  
**tomates, fatiado**  
3/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (137g)

Para todas as 2 refeições:

**vinagrete balsâmico**  
2 colher de sopa (mL)  
**manjerião fresco**  
2 colher de sopa, picado (5g)  
**mussarela fresca, fatiado**  
4 oz (113g)  
**tomates, fatiado**  
1 1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (273g)

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

## Jantar 2

Comer em dia 3 e dia 4

### Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1 2/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
6 2/3 colher de sopa (80g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
3 1/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1/4 colher de chá (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
13 1/3 colher de sopa (160g)

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.

### Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

720 kcal ● 49g proteína ● 32g gordura ● 46g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**tempero italiano**  
1/4 colher de sopa (3g)  
**cenouras, fatiado**  
1 1/2 médio (92g)  
**brócolis, picado**  
1 1/2 xícara, picado (137g)  
**linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida**  
1 1/2 salsicha (150g)  
**batatas, cortado em gomos**  
1 1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (138g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
2 colher de sopa (mL)  
**tempero italiano**  
1/2 colher de sopa (5g)  
**cenouras, fatiado**  
3 médio (183g)  
**brócolis, picado**  
3 xícara, picado (273g)  
**linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida**  
3 salsicha (300g)  
**batatas, cortado em gomos**  
3 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (276g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture os legumes com óleo, tempero italiano e um pouco de sal e pimenta.
3. Espalhe os legumes e a linguiça na assadeira e asse, mexendo uma vez na metade do tempo, até que os legumes estejam macios e a linguiça dourada, cerca de 35 minutos. Sirva.

## Jantar 3

Comer em dia 5

### Lentilhas ao curry

723 kcal ● 27g proteína ● 37g gordura ● 60g carboidrato ● 10g fibra



**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.

### Couve com alho

358 kcal ● 16g proteína ● 19g gordura ● 10g carboidrato ● 21g fibra



**couve-manteiga (collard greens)**

18 oz (510g)

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

**sal**

1/4 colher de chá (2g)

**alho, picado**

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

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.

## Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

### Nuggets Chik'n

13 nuggets - 717 kcal ● 40g proteína ● 29g gordura ● 67g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**ketchup**

3 1/4 colher de sopa (55g)

**nuggets veganos tipo frango**

13 nuggets (280g)

Para todas as 2 refeições:

**ketchup**

6 1/2 colher de sopa (111g)

**nuggets veganos tipo frango**

26 nuggets (559g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

### 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 simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**

1 1/2 xícara (45g)

**tomates**

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

**molho para salada**

1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**

3 xícara (90g)

**tomates**

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

**molho para salada**

3 colher de sopa (mL)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena.  
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.