

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

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



Lentilhas

289 kcal



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

720 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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

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



Lentilhas

289 kcal



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

720 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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

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



Lentilhas ao curry

723 kcal



Couve com alho

358 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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 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

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

- ☐ manjeriço 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)

tempero 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 tempero 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. 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.

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 borrife 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:	Para todas as 2 refeições:
molho Frank's Red Hot	molho Frank's Red Hot
2 1/2 colher de sopa (mL)	1/3 xícara (mL)
molho ranch	molho ranch
2 colher de sopa (mL)	4 colher de sopa (mL)
óleo	óleo
1/2 colher de sopa (mL)	1 colher de sopa (mL)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos	tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
1/2 lbs (198g)	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

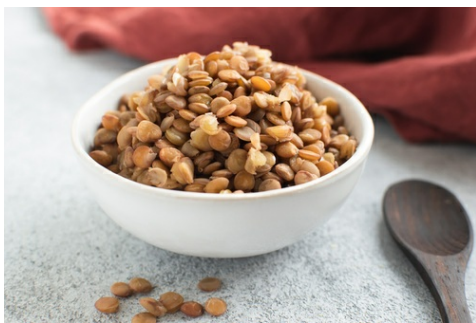


Para uma única refeição:	Para todas as 2 refeições:
batata-doce	batata-doce
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)	2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

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.
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.

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)

manjeriço 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)

manjeriço 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 manjeriço 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.
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.

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.