

Meal Plan - Dieta vegetariana de jejum intermitente de 2700 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

2694 kcal ● 183g proteína (27%) ● 41g gordura (14%) ● 319g carboidrato (47%) ● 79g fibra (12%)

Almoço

1185 kcal, 63g proteína, 173g carboidratos líquidos, 15g gordura



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias
819 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1235 kcal, 59g proteína, 144g carboidratos líquidos, 25g gordura



Cassoulet de feijão branco
770 kcal



Salada de grão-de-bico fácil
467 kcal

Day 2

2694 kcal ● 183g proteína (27%) ● 41g gordura (14%) ● 319g carboidrato (47%) ● 79g fibra (12%)

Almoço

1185 kcal, 63g proteína, 173g carboidratos líquidos, 15g gordura



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias
819 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1235 kcal, 59g proteína, 144g carboidratos líquidos, 25g gordura



Cassoulet de feijão branco
770 kcal



Salada de grão-de-bico fácil
467 kcal

Day 3

2700 kcal

172g proteína (25%)


109g gordura (36%)

230g carboidrato (34%)

28g fibra (4%)


Almoço

1190 kcal, 57g proteína, 120g carboidratos líquidos, 47g gordura



Pizza de brocolis em pão naan

469 kcal



Lentilhas

347 kcal



Leite

2 1/2 xícara(s)- 373 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura




Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal


Jantar

1240 kcal, 54g proteína, 108g carboidratos líquidos, 60g gordura




Pão naan

1 1/2 unidade(s)- 393 kcal



Lentilhas ao curry

362 kcal



Salada simples de mussarela e tomate

484 kcal

Day 4

2700 kcal

172g proteína (25%)


109g gordura (36%)

230g carboidrato (34%)

28g fibra (4%)


Almoço

1190 kcal, 57g proteína, 120g carboidratos líquidos, 47g gordura




Pizza de brocolis em pão naan

469 kcal



Lentilhas

347 kcal



Leite

2 1/2 xícara(s)- 373 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura




Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal


Jantar

1240 kcal, 54g proteína, 108g carboidratos líquidos, 60g gordura




Pão naan

1 1/2 unidade(s)- 393 kcal



Lentilhas ao curry

362 kcal



Salada simples de mussarela e tomate

484 kcal

Day 5

2682 kcal ● 226g proteína (34%) ● 90g gordura (30%) ● 210g carboidrato (31%) ● 33g fibra (5%)

Almoço

1235 kcal, 97g proteína, 119g carboidratos líquidos, 38g gordura



Mistura de arroz saborizada
430 kcal



Salsicha vegana
3 salsicha(s)- 804 kcal

Jantar

1175 kcal, 68g proteína, 90g carboidratos líquidos, 51g gordura



Crack slaw com tempah
633 kcal



Sementes de girassol
180 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 6

2733 kcal ● 193g proteína (28%) ● 75g gordura (25%) ● 281g carboidrato (41%) ● 40g fibra (6%)

Almoço

1235 kcal, 97g proteína, 119g carboidratos líquidos, 38g gordura



Mistura de arroz saborizada
430 kcal



Salsicha vegana
3 salsicha(s)- 804 kcal

Jantar

1225 kcal, 36g proteína, 160g carboidratos líquidos, 36g gordura



Massa com molho pronto
766 kcal



Salada simples de couve e abacate
460 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 7

2690 kcal

184g proteína (27%)


77g gordura (26%)

277g carboidrato (41%)

37g fibra (6%)


Almoço

1190 kcal, 88g proteína, 115g carboidratos líquidos, 40g gordura




Philly cheesesteak com seitan

1 1/2 sub(s)- 856 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal




Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura




Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal


Jantar

1225 kcal, 36g proteína, 160g carboidratos líquidos, 36g gordura



Massa com molho pronto

766 kcal



Salada simples de couve e abacate

460 kcal

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)
- ☐ vinagre de maçã
2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho de pizza
6 colher de sopa (95g)
- ☐ molho picante
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para macarrão
3/4 pote (680 g) (504g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
4 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite
2 1/4 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento)
(80g)
- ☐ cenouras
4 grande (288g)
- ☐ cebola
3 médio (diâ. 6,5 cm) (331g)
- ☐ alho
10 dente(s) (de alho) (30g)
- ☐ tomates
8 médio inteiro (6 cm diâ.) (964g)
- ☐ salsa fresca
12 ramos (12g)
- ☐ pepino
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)
- ☐ brócolis
3/4 xícara, picado (68g)
- ☐ folhas de couve
2 maço (340g)
- ☐ pimentão
3/4 pequeno (56g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão branco, enlatado
2 lata(s) (878g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
3 1/2 lata(s) (1568g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ couscous instantâneo, saborizado
1 1/2 caixa (165 g) (247g)
- ☐ massa seca crua
3/4 lbs (342g)
- ☐ seitan
1/4 lbs (128g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)
- ☐ abacates
2 abacate(s) (402g)
- ☐ limão
2 pequeno (116g)

Outro

- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
6 recipiente (1020g)
- ☐ pasta de curry
1 colher de sopa (15g)
- ☐ linguiça vegana
6 salsicha (600g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
3 xícara (270g)
- ☐ pão tipo sub(s)
1 1/2 pão(ões) (128g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)
- ☐ água
22 1/2 xícara(s) (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão naan
4 1/2 pedaço(s) (405g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ leite de coco enlatado
3/4 xícara (mL)
- ☐ miolos de girassol
1 1/2 oz (46g)

- ☐ lentilhas, cruas
1 1/2 xícara (288g)
- ☐ tempeh
6 oz (170g)

Especiarias e ervas

- ☐ vinagre balsâmico
2 colher de sopa (mL)
- ☐ cominho em pó
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ sal
3 g (3g)
- ☐ manjerição fresco
4 colher de sopa, picado (11g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ mussarela fresca
1/2 lbs (227g)
- ☐ queijo
3 oz (84g)
- ☐ leite integral
5 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente (170 g) (340g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
1 1/2 saqueta (~160 g) (237g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

819 kcal ● 34g proteína ● 9g gordura ● 126g carboidrato ● 23g fibra



Para uma única refeição:

couscous instantâneo, saborizado
3/4 caixa (165 g) (123g)
óleo
3/8 colher de chá (mL)
cominho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
pepino, picado
3/8 pepino (≈21 cm) (113g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
3/4 lata(s) (336g)
tomates, picado
3/4 tomate roma (60g)
salsa fresca, picado
3 ramos (3g)

Para todas as 2 refeições:

couscous instantâneo, saborizado
1 1/2 caixa (165 g) (247g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
cominho em pó
1/2 colher de sopa (3g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
pepino, picado
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 1/2 lata(s) (672g)
tomates, picado
1 1/2 tomate roma (120g)
salsa fresca, picado
6 ramos (6g)

1. Aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture o grão-de-bico com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma assadeira e asse por 15 minutos. Reserve quando pronto.
2. Enquanto isso, cozinhe o cuscuz conforme as instruções da embalagem. Quando o cuscuz estiver pronto e tiver esfriado um pouco, misture a salsa.
3. Monte o bowl com cuscuz, grão-de-bico assado, pepino e tomates. Regue com suco de limão por cima e sirva.

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

Copo de cottage com frutas

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)

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

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Pizza de brócolis em pão naan

469 kcal ● 14g proteína ● 27g gordura ● 40g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

brócolis
6 colher de sopa, picado (34g)
molho de pizza
3 colher de sopa (47g)
pimenta-do-reino
3/4 pitada (0g)
sal
3/4 pitada (0g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
pão naan
3/4 pedaço(s) (68g)
queijo
3 colher de sopa, ralado (21g)
alho, cortado em cubinhos
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis
3/4 xícara, picado (68g)
molho de pizza
6 colher de sopa (95g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
azeite
2 1/4 colher de sopa (mL)
pão naan
1 1/2 pedaço(s) (135g)
queijo
6 colher de sopa, ralado (42g)
alho, cortado em cubinhos
4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).\r\nMisture metade do óleo com todo o alho picado. Espalhe metade da mistura sobre o naan.\r\nAsse no forno por cerca de 5 minutos.\r\nRetire do forno e espalhe o molho de tomate por cima, cubra com brócolis e queijo, e tempere com sal e pimenta.\r\nColoque de volta no forno por mais 5 minutos, mais 2–3 minutos no grelhador (broiler). Observe o pão de perto para que não escureça demais.\r\nRetire do forno, regue com o restante do azeite, deixe esfriar o suficiente para fatiar. Sirva.

Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

água

2 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

água

4 xícara(s) (mL)

sal

2 pitada (2g)

lentilhas, cruas, enxaguado

1 xícara (192g)

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.

Leite

2 1/2 xícara(s) - 373 kcal ● 19g proteína ● 20g gordura ● 29g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

2 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

5 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Mistura de arroz saborizada

430 kcal ● 13g proteína ● 2g gordura ● 87g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

mistura de arroz temperada

3/4 saqueta (~160 g) (119g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de arroz temperada

1 1/2 saqueta (~160 g) (237g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salsicha vegana

3 salsicha(s) - 804 kcal ● 84g proteína ● 36g gordura ● 32g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

linguiça vegana
3 salsicha (300g)

Para todas as 2 refeições:

linguiça vegana
6 salsicha (600g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Philly cheesesteak com seitan

1 1/2 sub(s) - 856 kcal ● 56g proteína ● 31g gordura ● 83g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 1/2 sub(s)

pão tipo sub(s)

1 1/2 pão(ões) (128g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

queijo

1 1/2 fatia (28 g cada) (42g)

seitan, cortado em tiras

1/4 lbs (128g)

cebola, picado

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

pimentão, fatiado

3/4 pequeno (56g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio e adicione as pimentas e a cebola, cozinhando por alguns minutos até começarem a amolecer e a cebola começar a caramelizar.
2. Adicione o queijo e mexa levemente até derreter. Transfira os vegetais para um prato.
3. Adicione as fatias de seitan à panela e cozinhe por alguns minutos de cada lado, até aquecerem e as bordas ficarem douradas e crocantes.
4. Quando o seitan estiver pronto, junte os vegetais de volta e misture até ficar bem combinado.
5. Coloque o recheio no pão e sirva!

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

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 de grão-de-bico fácil

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

vinagre balsâmico
2 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
2 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
2 lata(s) (896g)
cebola, fatiado finamente
1 pequeno (70g)
tomates, cortado ao meio
2 xícara de tomates-cereja (298g)
salsa fresca, picado
6 ramos (6g)

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

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Pão naan

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



Para uma única refeição:

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.

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.

Salada simples de mussarela e tomate

484 kcal ● 28g proteína ● 34g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

vinagrete balsâmico
4 colher de sopa (mL)
manjeriço fresco
4 colher de sopa, picado (11g)
mussarela fresca, fatiado
1/2 lbs (227g)
tomates, fatiado
3 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (546g)

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

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Crack slaw com tempeh

633 kcal ● 43g proteína ● 32g gordura ● 24g carboidrato ● 20g fibra



mix para salada de repolho (coleslaw)

3 xícara (270g)

molho picante

1/2 colher de sopa (mL)

miolos de girassol

1 1/2 colher de sopa (18g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

alho, picado

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

tempeh, cortado em cubos

6 oz (170g)

1. Coloque o tempeh em cubos em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 8 minutos. Retire o tempeh e escorra a água.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh e cozinhe por 2 minutos de cada lado.
3. Adicione o alho, o repolho e o molho de pimenta, mexendo até ficar bem combinado. Tampe e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo.
4. Acrescente as sementes de girassol, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos até que o repolho esteja macio, porém ainda ligeiramente crocante.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente ou frio.

Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



miolos de girassol

1 oz (28g)

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Massa com molho pronto

766 kcal ● 26g proteína ● 6g gordura ● 142g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

massa seca crua

6 oz (171g)

molho para macarrão

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

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua

3/4 lbs (342g)

molho para macarrão

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

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Salada simples de couve e abacate

460 kcal ● 9g proteína ● 31g gordura ● 19g carboidrato ● 18g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado

1 maço (170g)

abacates, picado

1 abacate(s) (201g)

limão, espremido

1 pequeno (58g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado

2 maço (340g)

abacates, picado

2 abacate(s) (402g)

limão, espremido

2 pequeno (116g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 1/2 dosador - 273 kcal  61g proteína  1g gordura  2g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
2 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(78g)
água
2 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
17 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(543g)
água
17 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.