

# Meal Plan - Dieta pescetariana para jejum intermitente de 2500 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** 2470 kcal ● 200g proteína (32%) ● 67g gordura (25%) ● 235g carboidrato (38%) ● 31g fibra (5%)

## Almoço

1190 kcal, 50g proteína, 164g carboidratos líquidos, 30g gordura



[Iogurte grego proteico](#)

1 pote- 139 kcal



[Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia](#)

2 1/2 sanduíche(s)- 954 kcal



[Mirtilos](#)

1 xícara(s)- 95 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

## Jantar

1065 kcal, 102g proteína, 69g carboidratos líquidos, 37g gordura



[Lentilhas](#)

260 kcal



[Salsicha vegana](#)

3 salsicha(s)- 804 kcal

**Day 2** 2453 kcal ● 196g proteína (32%) ● 44g gordura (16%) ● 271g carboidrato (44%) ● 48g fibra (8%)

## Almoço

1145 kcal, 85g proteína, 107g carboidratos líquidos, 36g gordura



[Tilápia empanada em amêndoas](#)

10 1/2 oz- 741 kcal



[Cuscuz](#)

402 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

## Jantar

1090 kcal, 62g proteína, 162g carboidratos líquidos, 7g gordura



[Lentilhas](#)

289 kcal



[Asas de couve-flor ao barbecue](#)

803 kcal

## Day 3

2495 kcal ● 191g proteína (31%) ● 97g gordura (35%) ● 187g carboidrato (30%) ● 27g fibra (4%)

### Almoço

1145 kcal, 85g proteína, 107g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Tilápia empanada em amêndoas**  
10 1/2 oz- 741 kcal



**Cuscuz**  
402 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Jantar

1135 kcal, 58g proteína, 78g carboidratos líquidos, 60g gordura



**Salada de tomate e abacate**  
391 kcal



**Tenders de chik'n crocantes**  
13 tender(es)- 743 kcal

## Day 4

2487 kcal ● 176g proteína (28%) ● 119g gordura (43%) ● 150g carboidrato (24%) ● 28g fibra (4%)

### Almoço

1135 kcal, 70g proteína, 71g carboidratos líquidos, 58g gordura



**Cenouras assadas**  
4 cenoura(s)- 211 kcal



**Cuscuz**  
251 kcal



**Salmão assado com pesto**  
10 oz- 673 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Jantar

1135 kcal, 58g proteína, 78g carboidratos líquidos, 60g gordura



**Salada de tomate e abacate**  
391 kcal



**Tenders de chik'n crocantes**  
13 tender(es)- 743 kcal

Day 5      2456 kcal ● 241g proteína (39%) ● 101g gordura (37%) ● 117g carboidrato (19%) ● 28g fibra (5%)

Almoço

1180 kcal, 119g proteína, 57g carboidratos líquidos, 47g gordura



Cenouras assadas  
2 cenoura(s)- 106 kcal



Lentilhas  
289 kcal



Tilápia ao parmesão grelhada no grill  
16 oz- 787 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
2 dosador- 218 kcal

Jantar

1055 kcal, 74g proteína, 58g carboidratos líquidos, 53g gordura



Nozes  
1/4 xícara(s)- 175 kcal



Kefir  
300 kcal



Salada de atum com abacate  
582 kcal

Day 6      2480 kcal ● 201g proteína (32%) ● 70g gordura (25%) ● 226g carboidrato (36%) ● 36g fibra (6%)

Almoço

1180 kcal, 119g proteína, 57g carboidratos líquidos, 47g gordura



Cenouras assadas  
2 cenoura(s)- 106 kcal



Lentilhas  
289 kcal



Tilápia ao parmesão grelhada no grill  
16 oz- 787 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
2 dosador- 218 kcal

Jantar

1080 kcal, 34g proteína, 167g carboidratos líquidos, 21g gordura



Massa com molho pronto  
851 kcal



Salada simples de couve e abacate  
230 kcal

Day 7

2486 kcal

183g proteína (29%)

89g gordura (32%)

192g carboidrato (31%)

46g fibra (7%)

Almoço

1185 kcal, 100g proteína, 24g carboidratos líquidos, 67g gordura



Salada de tomate e abacate  
626 kcal



Bacalhau ao estilo cajun  
18 oz- 561 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
2 dosador- 218 kcal

Jantar

1080 kcal, 34g proteína, 167g carboidratos líquidos, 21g gordura



Massa com molho pronto  
851 kcal



Salada simples de couve e abacate  
230 kcal

# Lista de Compras



## Bebidas

- ☐ água  
20 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó  
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
1 oz (24g)
- ☐ alho em pó  
1/2 colher de sopa (5g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1/4 oz (6g)
- ☐ tempero cajun  
2 colher de sopa (14g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas  
1 1/2 xícara (312g)
- ☐ manteiga de amendoim  
2 1/2 colher de sopa (40g)

## Outro

- ☐ linguiça vegana  
3 salsicha (300g)
- ☐iogurte grego proteico aromatizado  
1 recipiente (150g)
- ☐ levedura nutricional  
3/4 xícara (45g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne  
26 pedaços (663g)
- ☐ folhas verdes variadas  
1 1/3 xícara (40g)

## Produtos de panificação

- ☐ pão  
5 fatia (160g)

## Doces

- ☐ geleia  
5 colher de sopa (105g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ mirtilos  
1 xícara (148g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ farinha de uso geral  
5/8 xícara(s) (73g)
- ☐ couscous instantâneo, saborizado  
1 3/4 caixa (165 g) (288g)
- ☐ massa seca crua  
13 1/3 oz (380g)

## Gorduras e óleos

- ☐ azeite  
3 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo  
1 oz (mL)
- ☐ maionese  
3 colher de sopa (mL)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue  
3/4 xícara (215g)
- ☐ molho pesto  
5 colher de chá (27g)
- ☐ molho para macarrão  
5/6 pote (680 g) (560g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ couve-flor  
3 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (795g)
- ☐ cebola  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (113g)
- ☐ tomates  
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (429g)
- ☐ ketchup  
6 1/2 colher de sopa (111g)
- ☐ cenouras  
8 grande (576g)
- ☐ folhas de couve  
1 maço (170g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo parmesão  
1/2 xícara (50g)
- ☐ manteiga  
2 colher de sopa (28g)
- ☐ kefir aromatizado  
2 xícara (mL)

- ☐ suco de limão  
3 fl oz (mL)
- ☐ abacates  
4 2/3 abacate(s) (938g)
- ☐ suco de limão  
2 colher de sopa (mL)
- ☐ limão  
1 pequeno (58g)

### Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas  
14 colher de sopa, cortada em tiras finas (95g)
- ☐ nozes  
4 colher de sopa, sem casca (25g)

### Peixes e mariscos

- ☐ tilápia, crua  
3 1/3 lbs (1484g)
  - ☐ salmão  
1 2/3 filé(s) (170 g cada) (283g)
  - ☐ atum enlatado  
1 1/3 lata (229g)
  - ☐ bacalhau, cru  
18 oz (510g)
-

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### logurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 pote

#### logurte grego proteico aromatizado

1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

### Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

2 1/2 sanduíche(s) - 954 kcal ● 29g proteína ● 26g gordura ● 138g carboidrato ● 13g fibra



Rende 2 1/2 sanduíche(s)

#### manteiga de amendoim

2 1/2 colher de sopa (40g)

#### pão

5 fatia (160g)

#### geleia

5 colher de sopa (105g)

1. Toste o pão, se desejar. Espalhe a manteiga de amendoim em uma fatia de pão e a geleia na outra.
2. Junte as fatias de pão e aproveite.

### Mirtilos

1 xícara(s) - 95 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 xícara(s)

#### mirtilos

1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

## Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

### Tilápia empanada em amêndoas

10 1/2 oz - 741 kcal ● 71g proteína ● 35g gordura ● 28g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**

1/2 xícara, cortada em tiras finas (47g)

**tilápia, crua**

2/3 lbs (294g)

**farinha de uso geral**

1/4 xícara(s) (36g)

**sal**

1/4 colher de chá (1g)

**azeite**

2 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**

14 colher de sopa, cortada em tiras finas (95g)

**tilápia, crua**

1 1/3 lbs (588g)

**farinha de uso geral**

5/8 xícara(s) (73g)

**sal**

1/2 colher de chá (1g)

**azeite**

1 3/4 colher de sopa (mL)

1. Pegue metade das amêndoas e misture-as com a farinha em uma tigela rasa.
2. Tempere o peixe com sal e passe na mistura de farinha e amêndoas.
3. Adicione o óleo a uma frigideira em fogo médio e cozinhe o peixe por cerca de 4 minutos de cada lado, até dourar. Transfira para um prato.
4. Coloque as amêndoas restantes na panela e mexa ocasionalmente por cerca de um minuto até tostarem ligeiramente.
5. Polvilhe as amêndoas sobre o peixe.
6. Sirva.

### Cuscuz

402 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 79g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**couscous instantâneo, saborizado**

2/3 caixa (165 g) (110g)

Para todas as 2 refeições:

**couscous instantâneo, saborizado**

1 1/3 caixa (165 g) (219g)

1. Siga as instruções da embalagem.



## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

### Cenouras assadas

4 cenoura(s) - 211 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 20g carboidrato ● 8g fibra



Rende 4 cenoura(s)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

**cenouras, fatiado**

4 grande (288g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).\r\nColoque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

### Cuscuz

251 kcal ● 9g proteína ● 1g gordura ● 50g carboidrato ● 3g fibra



**couscous instantâneo, saborizado**

3/8 caixa (165 g) (69g)

1. Siga as instruções da embalagem.

### Salmão assado com pesto

10 oz - 673 kcal ● 59g proteína ● 48g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 10 oz

**salmão**

1 2/3 filé(s) (170 g cada) (283g)

**molho pesto**

5 colher de chá (27g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Prepare uma assadeira forrada com papel manteiga.\r\nEspalhe o pesto sobre o salmão.\r\nCertifique-se de que o salmão esteja com a pele voltada para baixo na assadeira e asse por cerca de 15 minutos, até ficar pronto (temperatura interna 145°F (63°C)).

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Cenouras assadas

2 cenoura(s) - 106 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**cenouras, fatiado**  
2 grande (144g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**cenouras, fatiado**  
4 grande (288g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).\r\nColoque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

### 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.

### Tilápia ao parmesão grelhada no grill

16 oz - 787 kcal ● 98g proteína ● 42g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo parmesão**  
4 colher de sopa (25g)  
**maionese**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**tilápia, crua**  
1 lbs (448g)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**manteiga, amolecido**  
1 colher de sopa (14g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo parmesão**  
1/2 xícara (50g)  
**maionese**  
3 colher de sopa (mL)  
**suco de limão**  
2 colher de sopa (mL)  
**tilápia, crua**  
2 lbs (896g)  
**pimenta-do-reino**  
1 colher de chá, moído (2g)  
**sal**  
1 colher de chá (6g)  
**manteiga, amolecido**  
2 colher de sopa (28g)

1. Pré-aqueça o grill do forno. Unte a assadeira para grelhar ou forre com papel alumínio.
2. Misture o queijo parmesão, a manteiga, a maionese e o suco de limão em uma tigela pequena.
3. Tempere o peixe com pimenta e sal.
4. Arrume os filés em uma única camada na assadeira preparada.
5. Grelhe a poucos centímetros da fonte de calor por 2 a 3 minutos. Vire os filés e grelhe por mais 2 a 3 minutos. Retire os filés do forno e cubra o lado superior com a mistura de parmesão.
6. Grelhe até que o peixe solte facilmente em lascas com um garfo, cerca de 2 minutos.

## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Salada de tomate e abacate

626 kcal ● 8g proteína ● 49g gordura ● 18g carboidrato ● 21g fibra



**cebola**  
2 2/3 colher de sopa, picado (40g)  
**suco de limão**  
2 2/3 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
2 colher de chá (mL)  
**alho em pó**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**sal**  
1/4 colher de sopa (4g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa, moído (2g)  
**abacates, cortado em cubos**  
1 1/3 abacate(s) (268g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (164g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

### Bacalhau ao estilo cajun

18 oz - 561 kcal ● 92g proteína ● 18g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Rende 18 oz

**bacalhau, cru**

18 oz (510g)

**tempero cajun**

2 colher de sopa (14g)

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

1. Tempere o(s) filé(s) de bacalhau com o tempero cajun em todos os lados.
2. Em uma frigideira antiaderente, adicione o óleo e aqueça a panela.
3. Adicione o bacalhau à frigideira e cozinhe de 2 a 3 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido e lascar facilmente.
4. Deixe descansar alguns minutos e sirva.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Lentilhas

260 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



**água**

1 1/2 xícara(s) (mL)

**sal**

3/4 pitada (1g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

6 colher de sopa (72g)

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.

### Salsicha vegana

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



Rende 3 salsicha(s)

**linguiça vegana**

3 salsicha (300g)

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



## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### 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.

### Asas de couve-flor ao barbecue

803 kcal ● 42g proteína ● 6g gordura ● 120g carboidrato ● 26g fibra



**molho barbecue**

3/4 xícara (215g)

**sal**

1/4 colher de sopa (5g)

**levedura nutricional**

3/4 xícara (45g)

**couve-flor**

3 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (795g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C). Lave a couve-flor e corte em floretes - reserve.
2. Em uma tigela, combine o fermento nutricional e o sal. Misture com um pouco de água até quase formar uma pasta.
3. Adicione os floretes à tigela e misture para cobrir todos os lados. Coloque os floretes em uma assadeira untada.
4. Asse por 25-30 minutos ou até ficarem crocantes. Retire do forno e reserve.
5. Coloque o molho barbecue em um recipiente próprio para micro-ondas e aqueça por alguns segundos até aquecer.
6. Misture os floretes com o molho barbecue. Sirva.

## Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Salada de tomate e abacate

391 kcal ● 5g proteína ● 31g gordura ● 11g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**cebola**  
5 colher de chá, picado (25g)  
**suco de limão**  
5 colher de chá (mL)  
**azeite**  
1 1/4 colher de chá (mL)  
**alho em pó**  
1/2 colher de chá (1g)  
**sal**  
1/2 colher de chá (3g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 colher de chá, moído (1g)  
**abacates, cortado em cubos**  
5/6 abacate(s) (168g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
5/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (103g)

Para todas as 2 refeições:

**cebola**  
1/4 xícara, picado (50g)  
**suco de limão**  
1/4 xícara (mL)  
**azeite**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**alho em pó**  
1 colher de chá (3g)  
**sal**  
1 colher de chá (5g)  
**pimenta-do-reino**  
1 colher de chá, moído (2g)  
**abacates, cortado em cubos**  
1 2/3 abacate(s) (335g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (205g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

### Tenders de chik'n crocantes

13 tender(es) - 743 kcal ● 53g proteína ● 29g gordura ● 67g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**tenders 'chik'n' sem carne**  
13 pedaços (332g)  
**ketchup**  
3 1/4 colher de sopa (55g)

Para todas as 2 refeições:

**tenders 'chik'n' sem carne**  
26 pedaços (663g)  
**ketchup**  
6 1/2 colher de sopa (111g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.  
Sirva com ketchup.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1/4 xícara(s)

#### nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.



### Kefir

300 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 49g carboidrato ● 0g fibra



#### kefir aromatizado

2 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

### Salada de atum com abacate

582 kcal ● 54g proteína ● 32g gordura ● 8g carboidrato ● 11g fibra



#### abacates

2/3 abacate(s) (134g)

#### suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

#### sal

1 1/3 pitada (1g)

#### pimenta-do-reino

1 1/3 pitada (0g)

#### folhas verdes variadas

1 1/3 xícara (40g)

#### atum enlatado

1 1/3 lata (229g)

#### tomates

1/3 xícara, picada (60g)

#### cebola, picado

1/3 pequeno (23g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

## Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Massa com molho pronto

851 kcal ● 29g proteína ● 6g gordura ● 157g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**massa seca crua**  
6 2/3 oz (190g)  
**molho para macarrão**  
3/8 pote (680 g) (280g)

Para todas as 2 refeições:

**massa seca crua**  
13 1/3 oz (380g)  
**molho para macarrão**  
5/6 pote (680 g) (560g)

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

### Salada simples de couve e abacate

230 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 9g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**folhas de couve, picado**  
1/2 maço (85g)  
**abacates, picado**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**limão, espremido**  
1/2 pequeno (29g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas de couve, picado**  
1 maço (170g)  
**abacates, picado**  
1 abacate(s) (201g)  
**limão, espremido**  
1 pequeno (58g)

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 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.