

Meal Plan - Dieta pescetariana com jejum intermitente de 3200 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 3216 kcal ● 250g proteína (31%) ● 179g gordura (50%) ● 111g carboidrato (14%) ● 40g fibra (5%)

Almoço

1495 kcal, 68g proteína, 59g carboidratos líquidos, 97g gordura



Leite

1 3/4 xícara(s)- 261 kcal



Salada de tofu com salsa verde

1234 kcal

Jantar

1450 kcal, 121g proteína, 49g carboidratos líquidos, 81g gordura



Salada simples de mussarela e tomate

645 kcal



Salsicha vegana

3 salsicha(s)- 804 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 2 3216 kcal ● 250g proteína (31%) ● 179g gordura (50%) ● 111g carboidrato (14%) ● 40g fibra (5%)

Almoço

1495 kcal, 68g proteína, 59g carboidratos líquidos, 97g gordura



Leite

1 3/4 xícara(s)- 261 kcal



Salada de tofu com salsa verde

1234 kcal

Jantar

1450 kcal, 121g proteína, 49g carboidratos líquidos, 81g gordura



Salada simples de mussarela e tomate

645 kcal



Salsicha vegana

3 salsicha(s)- 804 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 3

3163 kcal

280g proteína (35%)

97g gordura (28%)

225g carboidrato (28%)

67g fibra (8%)


Almoço

1440 kcal, 90g proteína, 145g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salada de grão-de-bico fácil

701 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

3 lata(s)- 741 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal


Jantar

1450 kcal, 130g proteína, 78g carboidratos líquidos, 62g gordura




Farro

1 xícaras, cozido- 370 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga

161 kcal



Tilápia ao parmesão grelhada no grill

18 2/3 oz- 918 kcal

Day 4

3163 kcal

280g proteína (35%)

97g gordura (28%)

225g carboidrato (28%)

67g fibra (8%)


Almoço

1440 kcal, 90g proteína, 145g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salada de grão-de-bico fácil

701 kcal




Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

3 lata(s)- 741 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal


Jantar

1450 kcal, 130g proteína, 78g carboidratos líquidos, 62g gordura




Farro

1 xícaras, cozido- 370 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga

161 kcal



Tilápia ao parmesão grelhada no grill

18 2/3 oz- 918 kcal

Day 5

3188 kcal ● 201g proteína (25%) ● 72g gordura (20%) ● 378g carboidrato (47%) ● 57g fibra (7%)

Almoço

1475 kcal, 88g proteína, 165g carboidratos líquidos, 41g gordura



[Sub de almôndega vegana](#)

3 sub(s)- 1403 kcal



[Salada caprese](#)

71 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1440 kcal, 52g proteína, 211g carboidratos líquidos, 30g gordura



[Tacos de lentilha temperada](#)

6 taco(s)- 1195 kcal



[Arroz branco](#)

1 xícara de arroz cozido- 246 kcal

Day 6

3156 kcal ● 218g proteína (28%) ● 65g gordura (19%) ● 382g carboidrato (48%) ● 43g fibra (5%)

Almoço

1475 kcal, 88g proteína, 165g carboidratos líquidos, 41g gordura



[Sub de almôndega vegana](#)

3 sub(s)- 1403 kcal



[Salada caprese](#)

71 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1410 kcal, 69g proteína, 215g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Pão de jantar](#)

3 pão(s)- 231 kcal



[Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis](#)

1178 kcal

Day 7

3213 kcal ● 238g proteína (30%) ● 96g gordura (27%) ● 301g carboidrato (37%) ● 49g fibra (6%)

Almoço

1530 kcal, 109g proteína, 83g carboidratos líquidos, 71g gordura



[Mirtilos](#)

1 xícara(s)- 95 kcal



[Salada de seitan](#)

1437 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1410 kcal, 69g proteína, 215g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Pão de jantar](#)

3 pão(s)- 231 kcal



[Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis](#)

1178 kcal

Bebidas

- ☐ proteína em pó
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)
- ☐ água
27 3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
2/3 xícara (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ vinagrete balsâmico
3 oz (mL)
- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)
- ☐ maionese
1/4 xícara (mL)
- ☐ molho para salada
4 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ manjeriço fresco
3/4 oz (18g)
- ☐ cominho em pó
3 colher de sopa (18g)
- ☐ vinagre balsâmico
3 colher de sopa (mL)
- ☐ pimenta-do-reino
3 g (3g)
- ☐ sal
1/4 oz (8g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
4 pitada (1g)
- ☐ manjeriço, seco
1 colher de sopa, moído (4g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ mussarela fresca
3/4 lbs (331g)
- ☐ leite integral
3 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ manteiga
1/2 vara (60g)
- ☐ queijo parmesão
9 1/4 colher de sopa (58g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
15 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (1913g)

Outro

- ☐ linguiça vegana
6 salsicha (600g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 1/2 embalagem (155 g) (367g)
- ☐ farro
1 xícara (208g)
- ☐ pão tipo sub(s)
6 pão(ões) (510g)
- ☐ levedura nutricional
1/4 xícara (13g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
24 almôndega(s) (720g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme
2 1/2 lbs (1192g)
- ☐ feijão-preto
14 colher de sopa (210g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
3 lata(s) (1344g)
- ☐ lentilhas vermelhas, cruas
3/4 xícara (144g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
14 colher de sopa (103g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa verde
1/2 xícara (112g)
- ☐ vinagre de maçã
3 colher de sopa (mL)
- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
6 lata (~540 g) (3156g)
- ☐ salsa (molho)
6 colher de sopa (108g)
- ☐ molho para macarrão
1 1/2 xícara (390g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
2 3/4 abacate(s) (551g)
- ☐ suco de limão
2 1/3 colher de sopa (mL)
- ☐ mirtilos
1 xícara (148g)

- ☐ **cebola**
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (160g)
- ☐ **salsa fresca**
9 ramos (9g)
- ☐ **ervilhas sugar snap congeladas**
2 xícara (288g)
- ☐ **alho**
5 2/3 dente(s) (de alho) (17g)
- ☐ **cenouras**
1 pequeno (14 cm) (50g)
- ☐ **brócolis congelado**
1 1/3 embalagem (379g)
- ☐ **espinafre fresco**
8 xícara(s) (240g)

Peixes e mariscos

- ☐ **tilápia, crua**
2 1/3 lbs (1045g)

Produtos de panificação

- ☐ **tortilhas de milho**
6 tortilha, média (≈15 cm diâ.) (156g)
- ☐ **Pão**
6 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (168g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ **arroz branco de grão longo**
6 colher de sopa (69g)
 - ☐ **massa seca crua**
1 lbs (456g)
 - ☐ **seitan**
3/4 lbs (340g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Leite

1 3/4 xícara(s) - 261 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1 3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

3 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada de tofu com salsa verde

1234 kcal ● 55g proteína ● 83g gordura ● 39g carboidrato ● 29g fibra



Para uma única refeição:

tofu firme

3 1/2 fatia(s) (294g)

óleo

3 1/2 colher de chá (mL)

folhas verdes variadas

5 1/4 xícara (158g)

sementes de abóbora torradas, sem sal

1/2 xícara (52g)

cominho em pó

3 1/2 colher de chá (7g)

salsa verde

1/4 xícara (56g)

abacates, fatiado

7 fatias (175g)

feijão-preto, escorrido e enxaguado

1/2 xícara (105g)

tomates, picado

1 3/4 tomate roma (140g)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme

7 fatia(s) (588g)

óleo

2 1/3 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

10 1/2 xícara (315g)

sementes de abóbora torradas, sem sal

14 colher de sopa (103g)

cominho em pó

2 1/3 colher de sopa (15g)

salsa verde

1/2 xícara (112g)

abacates, fatiado

14 fatias (350g)

feijão-preto, escorrido e enxaguado

14 colher de sopa (210g)

tomates, picado

3 1/2 tomate roma (280g)

1. Pressione o tofu entre papel-toalha para remover um pouco da água; corte em cubos pequenos.
2. Em uma tigela pequena, adicione o tofu, o óleo, o cominho e uma pitada de sal. Misture até que o tofu esteja bem coberto.
3. Frite em uma frigideira em fogo médio, alguns minutos de cada lado até ficar crocante.
4. Adicione os feijões à frigideira e cozinhe até aquecerem, alguns minutos. Retire do fogo e reserve.
5. Adicione folhas mistas a uma tigela e arrume o tofu, os feijões, o abacate e os tomates por cima. Misture delicadamente a salada. Salpique com sementes de abóbora e finalize com salsa verde. Sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de grão-de-bico fácil

701 kcal ● 36g proteína ● 14g gordura ● 75g carboidrato ● 33g fibra



Para uma única refeição:

vinagre balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1 1/2 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 1/2 lata(s) (672g)
cebola, fatiado finamente
3/4 pequeno (53g)
tomates, cortado ao meio
1 1/2 xícara de tomates-cereja (224g)
salsa fresca, picado
4 1/2 ramos (5g)

Para todas as 2 refeições:

vinagre balsâmico
3 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
3 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
3 lata(s) (1344g)
cebola, fatiado finamente
1 1/2 pequeno (105g)
tomates, cortado ao meio
3 xícara de tomates-cereja (447g)
salsa fresca, picado
9 ramos (9g)

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

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

3 lata(s) - 741 kcal ● 54g proteína ● 20g gordura ● 70g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
6 lata (~540 g) (3156g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 3

Comer em dia 5 e dia 6

Sub de almôndega vegana

3 sub(s) - 1403 kcal  84g proteína  36g gordura  162g carboidrato  23g fibra



Para uma única refeição:

pão tipo sub(s)
3 pão(ões) (255g)
levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)
molho para macarrão
3/4 xícara (195g)
almôndegas veganas congeladas
12 almôndega(s) (360g)

Para todas as 2 refeições:

pão tipo sub(s)
6 pão(ões) (510g)
levedura nutricional
2 colher de sopa (8g)
molho para macarrão
1 1/2 xícara (390g)
almôndegas veganas congeladas
24 almôndega(s) (720g)

1. Cozinhe as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
2. Aqueça o molho de tomate no fogão ou no micro-ondas.
3. Quando as almôndegas estiverem prontas, coloque-as no pão tipo sub e cubra com o molho e levedura nutricional.
4. Sirva.

Salada caprese

71 kcal  4g proteína  5g gordura  2g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

mussarela fresca
1/2 oz (14g)
folhas verdes variadas
1/6 embalagem (155 g) (26g)
manjeriço fresco
4 colher de chá, folhas inteiras (2g)
vinagrete balsâmico
1 colher de chá (mL)
tomates, cortado ao meio
2 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (25g)

Para todas as 2 refeições:

mussarela fresca
1 oz (28g)
folhas verdes variadas
1/3 embalagem (155 g) (52g)
manjeriço fresco
2 2/3 colher de sopa, folhas inteiras (4g)
vinagrete balsâmico
2 colher de chá (mL)
tomates, cortado ao meio
1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjeriço e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

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.

Salada de seitan

1437 kcal ● 108g proteína ● 71g gordura ● 66g carboidrato ● 27g fibra



óleo

4 colher de chá (mL)

levedura nutricional

4 colher de chá (5g)

molho para salada

4 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

8 xícara(s) (240g)

seitan, esfarelado ou fatiado

3/4 lbs (340g)

tomates, cortado ao meio

24 tomatinhos (408g)

abacates, picado

1 abacate(s) (201g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada simples de mussarela e tomate

645 kcal ● 37g proteína ● 45g gordura ● 18g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

vinagrete balsâmico

2 2/3 colher de sopa (mL)

manjerição fresco

2 2/3 colher de sopa, picado (7g)

mussarela fresca, fatiado

1/3 lbs (151g)

tomates, fatiado

2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (364g)

Para todas as 2 refeições:

vinagrete balsâmico

1/3 xícara (mL)

manjerição fresco

1/3 xícara, picado (14g)

mussarela fresca, fatiado

2/3 lbs (302g)

tomates, fatiado

4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (728g)

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

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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Farro

1 xícara, cozido - 370 kcal ● 12g proteína ● 2g gordura ● 66g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

farro
1/2 xícara (104g)
água
4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

farro
1 xícara (208g)
água
8 xícara(s) (mL)

1. Siga as instruções da embalagem se forem diferentes. Leve água salgada para ferver. Adicione o farro, volte a ferver e então reduza o fogo para médio-alto e cozinhe sem tampar por cerca de 30 minutos, até ficar macio. Escorra e sirva.

Ervilhas-tortas com manteiga

161 kcal ● 4g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
3/4 pitada (0g)
sal
3/4 pitada (0g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)
ervilhas sugar snap congeladas
1 xícara (144g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
manteiga
2 colher de sopa (27g)
ervilhas sugar snap congeladas
2 xícara (288g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Tilápia ao parmesão grelhada no grill

18 2/3 oz - 918 kcal ● 114g proteína ● 49g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo parmesão
1/4 xícara (29g)
maionese
1 3/4 colher de sopa (mL)
suco de limão
3 1/2 colher de chá (mL)
tilápia, crua
18 2/3 oz (523g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
sal
1/2 colher de chá (3g)
manteiga, amolecido
3 1/2 colher de chá (17g)

Para todas as 2 refeições:

queijo parmesão
9 1/3 colher de sopa (58g)
maionese
1/4 xícara (mL)
suco de limão
2 1/3 colher de sopa (mL)
tilápia, crua
2 1/3 lbs (1045g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (3g)
sal
1 colher de chá (7g)
manteiga, amolecido
2 1/3 colher de sopa (33g)

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.
-

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Tacos de lentilha temperada

6 taco(s) - 1195 kcal ● 47g proteína ● 29g gordura ● 157g carboidrato ● 29g fibra



Rende 6 taco(s)

lentilhas vermelhas, cruas

3/4 xícara (144g)

tortilhas de milho

6 tortilha, média (≈15 cm diâ.) (156g)

cominho em pó

1/2 colher de sopa (3g)

salsa (molho)

6 colher de sopa (108g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

flocos de pimenta vermelha

4 pitada (1g)

cebola, cortado em cubos

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

alho, picado finamente

3 dente(s) (de alho) (9g)

cenouras, descascado & ralado

1 pequeno (14 cm) (50g)

1. Aqueça apenas metade do óleo em uma panela em fogo médio. Adicione a cebola, a cenoura e o alho e cozinhe por 5-7 minutos até a cebola ficar translúcida.
2. Mexa com o cominho e cozinhe por cerca de um minuto, até ficar perfumado.
3. Adicione água, salsa, lentilhas e um pouco de sal. Leve para ferver, tampe, reduza o fogo para baixo e cozinhe por 20-25 minutos ou até as lentilhas ficarem macias.
4. Divida a mistura de lentilhas entre as tortillas e espalhe quase até a borda de cada tortilla. Polvilhe pimenta vermelha em flocos por cima.
5. Aqueça o restante do óleo em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione a tortilla com o lado das lentilhas virado para cima e toste por 3-5 minutos até as bordas começarem a ficar crocantes.
6. Transfira os tacos para um prato, dobre e sirva.

Arroz branco

1 xícara de arroz cozido - 246 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 55g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 xícara de arroz cozido

água

3/4 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

6 colher de sopa (69g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Pão de jantar

3 pão(s) - 231 kcal ● 8g proteína ● 4g gordura ● 40g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

Pão

3 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)
(84g)

Para todas as 2 refeições:

Pão

6 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)
(168g)

1. Aproveite.

Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

1178 kcal ● 61g proteína ● 19g gordura ● 176g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

massa seca crua
1/2 lbs (228g)
tofu firme
2/3 pacote (≈450 g) (302g)
brócolis congelado
2/3 embalagem (189g)
alho
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)
sal
1/3 pitada (0g)
leite de amêndoa sem açúcar
1/3 xícara (mL)
manjeriço, seco
1/2 colher de sopa, moído (2g)

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua
16 oz (456g)
tofu firme
1 1/3 pacote (≈450 g) (604g)
brócolis congelado
1 1/3 embalagem (379g)
alho
2 2/3 dente(s) (de alho) (8g)
sal
2/3 pitada (0g)
leite de amêndoa sem açúcar
2/3 xícara (mL)
manjeriço, seco
1 colher de sopa, moído (4g)

1. Cozinhe a massa e o brócolis conforme as instruções das embalagens.
2. Enquanto isso, coloque o tofu, o alho, o sal e o manjeriço em um processador ou liquidificador.
3. Adicione o leite de amêndoas aos poucos até obter a consistência desejada.
4. Despeje em uma panela para aquecer. Não deixe ferver, pois pode talhar.
5. Na hora de servir, coloque a massa com o brócolis e o molho por cima.
6. Para sobras: para melhores resultados, mantenha cada elemento (massa, molho, brócolis) em recipientes herméticos separados. Reaqueça conforme necessário.

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.