

# Meal Plan - Dieta vegana de jejum intermitente de 1500 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** 1458 kcal ● 104g proteína (28%) ● 31g gordura (19%) ● 147g carboidrato (40%) ● 43g fibra (12%)

## Almoço

645 kcal, 35g proteína, 63g carboidratos líquidos, 24g gordura



### Nuggets Chik'n

7 nuggets- 386 kcal



### Leite de soja

1 2/3 xícara(s)- 141 kcal



### Toranja

1 toranja- 119 kcal

## Jantar

650 kcal, 33g proteína, 83g carboidratos líquidos, 7g gordura



### Quinoa com feijão-preto

649 kcal

## Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



### Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

**Day 2** 1514 kcal ● 106g proteína (28%) ● 34g gordura (20%) ● 152g carboidrato (40%) ● 44g fibra (12%)

## Almoço

700 kcal, 37g proteína, 68g carboidratos líquidos, 26g gordura



### Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s)- 371 kcal



### Sanduíche de queijo vegano grelhado

1 sanduíche(s)- 331 kcal

## Jantar

650 kcal, 33g proteína, 83g carboidratos líquidos, 7g gordura



### Quinoa com feijão-preto

649 kcal

## Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



### Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 3

1476 kcal ● 94g proteína (26%) ● 56g gordura (34%) ● 122g carboidrato (33%) ● 27g fibra (7%)

### Almoço

700 kcal, 37g proteína, 68g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)**  
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



**Sanduíche de queijo vegano grelhado**  
1 sanduíche(s)- 331 kcal

### Jantar

610 kcal, 21g proteína, 52g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Ensopado africano de amendoim e grão-de-bico**  
556 kcal



**Salada simples de couve**  
1 xícara(s)- 55 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 4

1459 kcal ● 108g proteína (30%) ● 44g gordura (27%) ● 114g carboidrato (31%) ● 44g fibra (12%)

### Almoço

665 kcal, 36g proteína, 52g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Bowl de salada de taco com tempeh**  
554 kcal



**Arroz branco**  
1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal

### Jantar

630 kcal, 35g proteína, 61g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Chili vegano simples**  
429 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
203 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 5

1516 kcal ● 101g proteína (27%) ● 44g gordura (26%) ● 148g carboidrato (39%) ● 32g fibra (8%)

### Almoço

720 kcal, 30g proteína, 86g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia**  
1 1/2 sanduíche(s)- 573 kcal



**Leite de soja**  
1 3/4 xícara(s)- 148 kcal

### Jantar

630 kcal, 35g proteína, 61g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Chili vegano simples**  
429 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
203 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 6

1521 kcal ● 108g proteína (28%) ● 51g gordura (30%) ● 125g carboidrato (33%) ● 33g fibra (9%)

### Almoço

720 kcal, 30g proteína, 86g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia**  
1 1/2 sanduíche(s)- 573 kcal



**Leite de soja**  
1 3/4 xícara(s)- 148 kcal

### Jantar

635 kcal, 42g proteína, 37g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Seitan com alho e pimenta**  
342 kcal



**Salada simples com tomates e cenouras**  
294 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 7

1465 kcal ● 108g proteína (30%) ● 35g gordura (21%) ● 137g carboidrato (37%) ● 43g fibra (12%)

### Almoço

665 kcal, 30g proteína, 98g carboidratos líquidos, 8g gordura



**Asas de couve-flor ao barbecue**  
535 kcal



**Gomos de batata-doce**  
130 kcal

### Jantar

635 kcal, 42g proteína, 37g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Seitan com alho e pimenta**  
342 kcal



**Salada simples com tomates e cenouras**  
294 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

# Lista de Compras



## Bebidas

- proteína em pó**  
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)
- água**  
2/3 galão (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- ketchup**  
1 3/4 colher de sopa (30g)
- grãos de milho congelados**  
13 1/4 colher de sopa (113g)
- cebola**  
1 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (193g)
- alho**  
5 1/2 dente(s) (de alho) (16g)
- folhas de couve**  
1 3/4 xícara, picada (70g)
- batata-doce**  
7/8 batata-doce, 13 cm de comprimento (184g)
- pimentão verde**  
2 colher de sopa, picada (19g)
- cenouras**  
1 1/2 médio (92g)
- alface romana (romaine)**  
3 corações (1500g)
- tomates**  
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (369g)
- couve-flor**  
2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (530g)

## Outro

- nuggets veganos tipo frango**  
7 nuggets (151g)
- leite de soja sem açúcar**  
5 xícara(s) (mL)
- queijo vegano fatiado**  
4 fatia(s) (80g)
- tomate em cubos**  
1 1/3 lata(s) (555g)
- folhas verdes variadas**  
9 1/2 xícara (285g)
- levedura nutricional**  
1/2 xícara (30g)

## Frutas e sucos de frutas

- Toranja**  
1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

## Especiarias e ervas

- cominho em pó**  
1/4 colher de sopa (2g)
- pimenta caiena**  
1/4 colher de chá (0g)
- sal**  
1 1/4 colher de chá (8g)
- pimenta-do-reino**  
1/2 colher de chá, moído (1g)
- pó de chili**  
1/4 colher de sopa (2g)
- tempo para taco**  
3/4 sachê (26g)

## Gorduras e óleos

- óleo**  
1 oz (mL)
- molho para salada**  
1 xícara (mL)
- azeite**  
2 colher de sopa (mL)

## Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes**  
2 xícara(s) (mL)
- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**  
3 lata (≈540 g) (1578g)
- salsa (molho)**  
3 colher de sopa (54g)
- molho barbecue**  
1/2 xícara (143g)

## Leguminosas e produtos derivados

- feijão-preto**  
1 2/3 lata(s) (732g)
- manteiga de amendoim**  
3 oz (80g)
- grão-de-bico, enlatado**  
3/8 lata(s) (168g)
- tempeh**  
4 oz (113g)
- feijão refrito**  
1/2 xícara (121g)
- carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
1/2 embalagem (340 g) (170g)
- feijão para chili**  
1/2 lata (≈450 g) (224g)

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

**abacates**  
1/2 abacate(s) (101g)

**feijão branco, enlatado**  
1/2 lata(s) (220g)

### **Grãos cerealíferos e massas**

**quinoa, crua**  
10 colher de sopa (106g)

**arroz branco de grão longo**  
2 3/4 colher de sopa (31g)

**seitan**  
1/2 lbs (227g)

### **Produtos de panificação**

**pão**  
10 fatia (320g)

### **Doces**

**geleia**  
6 colher de sopa (126g)

---

## Almoço 1

Comer em dia 1

### Nuggets Chik'n

7 nuggets - 386 kcal ● 21g proteína ● 16g gordura ● 36g carboidrato ● 4g fibra



Rende 7 nuggets

**ketchup**

1 3/4 colher de sopa (30g)

**nuggets veganos tipo frango**

7 nuggets (151g)

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

### Leite de soja

1 2/3 xícara(s) - 141 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 2/3 xícara(s)

**leite de soja sem açúcar**

1 2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 toranja

**Toranja**

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**  
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Para todas as 2 refeições:

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

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Sanduíche de queijo vegano grelhado

1 sanduíche(s) - 331 kcal ● 10g proteína ● 16g gordura ● 34g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
2 fatia (64g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**queijo vegano fatiado**  
2 fatia(s) (40g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
4 fatia (128g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**queijo vegano fatiado**  
4 fatia(s) (80g)

1. Preaqueça a frigideira em fogo médio-baixo com metade do óleo.  
Coloque uma fatia de pão na frigideira e cubra com o queijo e a outra fatia de pão.  
Grelhe até dourar levemente - retire da frigideira e adicione o óleo restante. Vire o sanduíche e grelhe o outro lado. Continue até o queijo derreter.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

### Bowl de salada de taco com tempeh

554 kcal ● 34g proteína ● 24g gordura ● 27g carboidrato ● 23g fibra



#### tempeh

4 oz (113g)

#### tempero para taco

1 colher de sopa (9g)

#### folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

#### salsa (molho)

3 colher de sopa (54g)

#### feijão refrito

1/2 xícara (121g)

#### óleo

1/2 colher de chá (mL)

#### abacates, em cubos

1/2 abacate(s) (101g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Esfarele o tempeh na frigideira e frite por alguns minutos até começar a dourar. Misture o tempero de taco com um pouco de água e mexa até o tempeh ficar coberto. Cozinhe por mais um ou dois minutos e reserve.
2. Aqueça os feijões refritos no micro-ondas ou em uma panela separada; reserve.
3. Coloque as folhas mistas, o tempeh, os feijões refritos, o abacate e a salsa em uma tigela e sirva.
4. Observação de preparo: Guarde a mistura de tempeh e os feijões refritos em um recipiente hermético na geladeira. Quando estiver pronto para servir, reaqueça o tempeh e os feijões e monte o restante da salada.

### Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/2 xícara de arroz cozido

**água**

1/3 xícara(s) (mL)

**arroz branco de grão longo**

2 2/3 colher de sopa (31g)

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.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

1 1/2 sanduíche(s) - 573 kcal ● 17g proteína ● 16g gordura ● 83g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga de amendoim**

1 1/2 colher de sopa (24g)

**pão**

3 fatia (96g)

**geleia**

3 colher de sopa (63g)

Para todas as 2 refeições:

**manteiga de amendoim**

3 colher de sopa (48g)

**pão**

6 fatia (192g)

**geleia**

6 colher de sopa (126g)

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.

### Leite de soja

1 3/4 xícara(s) - 148 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**leite de soja sem açúcar**  
1 3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite de soja sem açúcar**  
3 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 5

Comer em dia 7

### Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal ● 28g proteína ● 4g gordura ● 80g carboidrato ● 17g fibra



**molho barbecue**  
1/2 xícara (143g)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**levedura nutricional**  
1/2 xícara (30g)  
**couve-flor**  
2 cabeça pequena ( $\approx$ 10 cm diâ.) (530g)

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.

### Gomos de batata-doce

130 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**batata-doce, cortado em gomos**  
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

---

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

---

### Quinoa com feijão-preto

649 kcal ● 33g proteína ● 7g gordura ● 83g carboidrato ● 31g fibra



Para uma única refeição:

**quinoa, crua**  
5 colher de sopa (53g)  
**cominho em pó**  
1/2 colher de chá (1g)  
**grãos de milho congelados**  
6 2/3 colher de sopa (57g)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**caldo de legumes**  
5/8 xícara(s) (mL)  
**pimenta caiena**  
1 pitada (0g)  
**sal**  
1/4 colher de chá (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**cebola, picado**  
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (46g)  
**alho, picado**  
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)  
**feijão-preto, lavado e escorrido**  
5/6 lata(s) (366g)

Para todas as 2 refeições:

**quinoa, crua**  
10 colher de sopa (106g)  
**cominho em pó**  
1 colher de chá (2g)  
**grãos de milho congelados**  
13 1/3 colher de sopa (113g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**caldo de legumes**  
1 1/4 xícara(s) (mL)  
**pimenta caiena**  
1/4 colher de chá (0g)  
**sal**  
1/2 colher de chá (3g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de chá, moído (0g)  
**cebola, picado**  
5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (92g)  
**alho, picado**  
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)  
**feijão-preto, lavado e escorrido**  
1 2/3 lata(s) (732g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio; cozinhe e mexa a cebola e o alho até dourarem levemente, cerca de 10 minutos.
2. Misture a quinoa na mistura de cebola e cubra com caldo de legumes; tempere com cominho, pimenta caiena, sal e pimenta. Leve a mistura a fervura. Tampe, reduza o fogo e cozinhe até a quinoa ficar macia e o caldo ser absorvido, cerca de 20 minutos.
3. Junte o milho congelado à panela e continue cozinhando até aquecer, cerca de 5 minutos; misture o feijão-preto e o coentro.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 3

### Ensopado africano de amendoim e grão-de-bico

556 kcal ● 20g proteína ● 26g gordura ● 48g carboidrato ● 13g fibra



#### caldo de legumes

1 xícara(s) (mL)

#### folhas de couve

3/4 xícara, picada (30g)

#### suco de limão

1 colher de chá (mL)

#### cebola, picado

3/8 pequeno (26g)

#### tomate em cubos

3/8 lata(s) (158g)

#### óleo

1 colher de chá (mL)

#### manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

#### pó de chili

1/4 colher de sopa (2g)

#### batata-doce, picado em pedaços

3/8 batata-doce, 13 cm de comprimento (79g)

#### grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

3/8 lata(s) (168g)

#### alho, cortado em cubos

3/8 dente (de alho) (1g)

1. Em uma panela de sopa, aqueça o óleo em fogo médio. Adicione a cebola e refogue por 10-15 minutos, até a cebola amolecer. Misture o alho e a pimenta em pó e cozinhe por cerca de 1 minuto, até perfumar.\r\nAdicione o caldo, as batatas-doces, os tomates (com o líquido), a manteiga de amendoim e uma pitada de sal. Mexa bem até a manteiga de amendoim ficar totalmente incorporada. Leve a ferver, tampe e cozinhe por cerca de 20 minutos até as batatas-doces ficarem macias.\r\nMisture o grão-de-bico e a couve e continue cozinhando mais alguns minutos até o grão-de-bico aquecer e a couve murchar. Sirva com um toque de suco de limão (opcional).

### Salada simples de couve

1 xícara(s) - 55 kcal ● 1g proteína ● 3g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 xícara(s)

#### folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

#### molho para salada

1 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Chili vegano simples

429 kcal ● 32g proteína ● 5g gordura ● 48g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

**tempero para taco**  
1/4 sachê (9g)  
**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
1/4 embalagem (340 g) (85g)  
**tomate em cubos**  
1/4 lata (795 g) (199g)  
**cebola, cortado em cubos**  
1/4 pequeno (18g)  
**feijão para chili, com líquido**  
1/4 lata (~450 g) (112g)  
**feijão branco, enlatado, escorrido**  
1/4 lata(s) (110g)

Para todas as 2 refeições:

**tempero para taco**  
1/2 sachê (18g)  
**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
1/2 embalagem (340 g) (170g)  
**tomate em cubos**  
1/2 lata (795 g) (397g)  
**cebola, cortado em cubos**  
1/2 pequeno (35g)  
**feijão para chili, com líquido**  
1/2 lata (~450 g) (224g)  
**feijão branco, enlatado, escorrido**  
1/2 lata(s) (220g)

1. Misture os tomates, a cebola, o feijão branco, o feijão para chili e o mix de tempero para taco em uma panela grande em fogo médio. Leve a ferver. \r\n\nReduza o fogo para baixo, misture os pedaços de 'burger' vegano e continue cozinhando até aquecer completamente. Sirva.

### Salada simples de folhas mistas

203 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
4 1/2 xícara (135g)  
**molho para salada**  
1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
9 xícara (270g)  
**molho para salada**  
1/2 xícara (mL)

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

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Seitan com alho e pimenta

342 kcal ● 31g proteína ● 17g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**cebola**  
2 colher de sopa, picada (20g)  
**pimentão verde**  
1 colher de sopa, picada (9g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**água**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**seitan, estilo frango**  
4 oz (113g)  
**alho, picado fino**  
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**cebola**  
4 colher de sopa, picada (40g)  
**pimentão verde**  
2 colher de sopa, picada (19g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**água**  
1 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**seitan, estilo frango**  
1/2 lbs (227g)  
**alho, picado fino**  
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

### Salada simples com tomates e cenouras

294 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 21g carboidrato ● 19g fibra



Para uma única refeição:

**molho para salada**  
2 1/4 colher de sopa (mL)  
**cenouras, fatiado**  
3/4 médio (46g)  
**alface romana (romaine), picado**  
**grosseiramente**  
1 1/2 corações (750g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para salada**  
1/4 xícara (mL)  
**cenouras, fatiado**  
1 1/2 médio (92g)  
**alface romana (romaine), picado**  
**grosseiramente**  
3 corações (1500g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (369g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

### Shake de proteína

1 1/2 dosador - 164 kcal ● 36g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**proteína em pó**

1 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(47g)

**água**

1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

**proteína em pó**

10 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(326g)

**água**

10 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.