

Meal Plan - Dieta vegana de jejum intermitente de 1800 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

1786 kcal ● 120g proteína (27%) ● 24g gordura (12%) ● 221g carboidrato (49%) ● 53g fibra (12%)

Almoço

780 kcal, 27g proteína, 133g carboidratos líquidos, 8g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal



Massa com molho pronto
680 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

790 kcal, 44g proteína, 86g carboidratos líquidos, 15g gordura



Quinoa com feijão-preto
649 kcal



Leite de soja
1 2/3 xícara(s)- 141 kcal

Day 2

1786 kcal ● 120g proteína (27%) ● 24g gordura (12%) ● 221g carboidrato (49%) ● 53g fibra (12%)

Almoço

780 kcal, 27g proteína, 133g carboidratos líquidos, 8g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal



Massa com molho pronto
680 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

790 kcal, 44g proteína, 86g carboidratos líquidos, 15g gordura



Quinoa com feijão-preto
649 kcal



Leite de soja
1 2/3 xícara(s)- 141 kcal

Day 3

1754 kcal

115g proteína (26%)


57g gordura (29%)

163g carboidrato (37%)

32g fibra (7%)


Almoço

825 kcal, 32g proteína, 63g carboidratos líquidos, 42g gordura




Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal



Sementes de abóbora

366 kcal




Arroz e feijão de Belize

362 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal


Jantar

710 kcal, 35g proteína, 98g carboidratos líquidos, 14g gordura



Salada mista

121 kcal



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

589 kcal

Day 4

1754 kcal

115g proteína (26%)


57g gordura (29%)

163g carboidrato (37%)

32g fibra (7%)


Almoço

825 kcal, 32g proteína, 63g carboidratos líquidos, 42g gordura




Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal



Sementes de abóbora

366 kcal




Arroz e feijão de Belize

362 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal


Jantar

710 kcal, 35g proteína, 98g carboidratos líquidos, 14g gordura



Salada mista

121 kcal



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

589 kcal

Day 5

1782 kcal ● 114g proteína (26%) ● 55g gordura (28%) ● 163g carboidrato (37%) ● 45g fibra (10%)

Almoço

770 kcal, 29g proteína, 70g carboidratos líquidos, 37g gordura



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



Mix de castanhas
3/8 xícara(s)- 363 kcal



logurte de leite de soja
1 pote- 136 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

795 kcal, 37g proteína, 91g carboidratos líquidos, 17g gordura



Stir fry de grão-de-bico com teriyaki
738 kcal



Arroz branco
1/4 xícara de arroz cozido- 55 kcal

Day 6

1761 kcal ● 119g proteína (27%) ● 60g gordura (31%) ● 158g carboidrato (36%) ● 28g fibra (6%)

Almoço

770 kcal, 29g proteína, 70g carboidratos líquidos, 37g gordura



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



Mix de castanhas
3/8 xícara(s)- 363 kcal



logurte de leite de soja
1 pote- 136 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

770 kcal, 42g proteína, 86g carboidratos líquidos, 23g gordura



Seitan simples
4 oz- 244 kcal



Cuscuz
251 kcal



Palitos de cenoura assados
277 kcal

Day 7

1819 kcal

● 127g proteína (28%)


● 66g gordura (32%)

● 148g carboidrato (33%)

● 32g fibra (7%)

Almoço

830 kcal, 37g proteína, 60g carboidratos líquidos, 42g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal




Creme de cogumelos vegano

803 kcal

Jantar

770 kcal, 42g proteína, 86g carboidratos líquidos, 23g gordura



Seitan simples

4 oz- 244 kcal



Cuscuz

251 kcal




Palitos de cenoura assados

277 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal



Grãos cerealíferos e massas

- ☐ quinoa, crua
10 colher de sopa (106g)
- ☐ massa seca crua
18 2/3 oz (532g)
- ☐ arroz branco de grão longo
9 1/4 colher de sopa (108g)
- ☐ couscous instantâneo, saborizado
1 1/3 caixa (165 g) (219g)
- ☐ seitan
1/2 lbs (227g)

Especiarias e ervas

- ☐ cominho em pó
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ pimenta caiena
1/4 colher de chá (0g)
- ☐ sal
11 3/4 g (12g)
- ☐ pimenta-do-reino
3/4 colher de sopa, moído (5g)
- ☐ manjerição, seco
1/2 colher de sopa, moído (2g)
- ☐ alecrim seco
2 colher de chá (2g)
- ☐ cebola em pó
4 colher de chá (10g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ grãos de milho congelados
13 1/4 colher de sopa (113g)
- ☐ cebola
1 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (189g)
- ☐ alho
7 1/3 dente(s) (de alho) (22g)
- ☐ cenouras
14 médio (852g)
- ☐ alface romana (romaine)
3 corações (1500g)
- ☐ tomates
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (377g)
- ☐ cebola roxa
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
- ☐ pepino
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
- ☐ brócolis congelado
2/3 embalagem (189g)
- ☐ pimentão vermelho
1/4 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (30g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 oz (mL)
- ☐ molho para salada
2 1/2 oz (mL)
- ☐ azeite
2 colher de sopa (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
1 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ molho para macarrão
2/3 pote (680 g) (448g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão-preto
1 2/3 lata(s) (732g)
- ☐ tofu firme
2/3 pacote (≈450 g) (302g)
- ☐ feijão-vermelho (kidney beans)
1/2 lata (224g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1 1/2 lata(s) (672g)

Outro

- ☐ leite de soja sem açúcar
3 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte de soja
2 recipiente(s) (301g)
- ☐ molho teriyaki
4 colher de sopa (mL)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
- ☐ água
14 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
1/4 galão (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1 xícara (118g)
- ☐ leite de coco enlatado
6 colher de sopa (mL)

- ☐ **salsa fresca**
2 ramos (2g)
 - ☐ **mistura de legumes congelados**
1 pacote (280 g) (284g)
 - ☐ **couve-flor**
4 xícara, picado (428g)
 - ☐ **cogumelos**
3 xícara, pedaços ou fatias (210g)
-

- ☐ **mix de nozes**
13 1/4 colher de sopa (112g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ **suco de limão**
1/4 colher de sopa (mL)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada

3/4 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

1/4 médio (15g)

alface romana (romaine), picado grosseiramente

1/2 corações (250g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

1/2 médio (31g)

alface romana (romaine), picado grosseiramente

1 corações (500g)

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

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

Massa com molho pronto

680 kcal ● 23g proteína ● 5g gordura ● 126g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

massa seca crua

1/3 lbs (152g)

molho para macarrão

1/3 pote (680 g) (224g)

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua

2/3 lbs (304g)

molho para macarrão

2/3 pote (680 g) (448g)

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

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada

3/4 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

1/4 médio (15g)

alface romana (romaine), picado grosseiramente

1/2 corações (250g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

1/2 médio (31g)

alface romana (romaine), picado grosseiramente

1 corações (500g)

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

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

Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal

1 xícara (118g)

1. A receita não possui instruções.

Arroz e feijão de Belize

362 kcal ● 10g proteína ● 10g gordura ● 51g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

leite de coco enlatado
3 colher de sopa (mL)
**feijão-vermelho (kidney beans),
escorrido**
1/4 lata (112g)
água
1/6 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)
alho, picado finamente
3/4 dente(s) (de alho) (2g)
cebola, picado
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)
pimentão vermelho, picado
1/8 médio (≈7 cm de comprimento,
6,4 cm diâ.) (15g)

Para todas as 2 refeições:

leite de coco enlatado
6 colher de sopa (mL)
**feijão-vermelho (kidney beans),
escorrido**
1/2 lata (224g)
água
3/8 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
1/2 xícara (93g)
alho, picado finamente
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
cebola, picado
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
pimentão vermelho, picado
1/4 médio (≈7 cm de comprimento,
6,4 cm diâ.) (30g)

1. Adicione todos os ingredientes a uma panela e tempere com um pouco de sal.
 2. Mexa e leve à fervura. Reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe até o arroz ficar macio, 20-30 minutos.
 3. Sirva.
-

Almoço 3

Comer em dia 5 e dia 6

Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

273 kcal  11g proteína  3g gordura  42g carboidrato  8g fibra



Para uma única refeição:

couscous instantâneo, saborizado
1/4 caixa (165 g) (41g)
óleo
1/8 colher de chá (mL)
cominho em pó
2 pitada (1g)
suco de limão
3/8 colher de chá (mL)
pepino, picado
1/8 pepino (≈21 cm) (38g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/4 lata(s) (112g)
tomates, picado
1/4 tomate roma (20g)
salsa fresca, picado
1 ramos (1g)

Para todas as 2 refeições:

couscous instantâneo, saborizado
1/2 caixa (165 g) (82g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)
cominho em pó
4 pitada (1g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
pepino, picado
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (224g)
tomates, picado
1/2 tomate roma (40g)
salsa fresca, picado
2 ramos (2g)

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.

Mix de castanhas

3/8 xícara(s) - 363 kcal  11g proteína  30g gordura  8g carboidrato  4g fibra



Para uma única refeição:



mix de nozes
6 2/3 colher de sopa (56g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes
13 1/3 colher de sopa (112g)

1. A receita não possui instruções.

logurte de leite de soja

1 pote - 136 kcal  6g proteína  4g gordura  20g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

iogurte de soja
1 recipiente(s) (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte de soja
2 recipiente(s) (301g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 cenoura(s)

cenouras
1 médio (61g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Creme de cogumelos vegano

803 kcal ● 36g proteína ● 42g gordura ● 56g carboidrato ● 14g fibra



pimenta-do-reino

2 colher de chá, moído (5g)

óleo

2 colher de chá (mL)

sal

1 colher de chá (6g)

cebola em pó

4 colher de chá (10g)

leite de amêndoa sem açúcar

4 xícara(s) (mL)

couve-flor

4 xícara, picado (428g)

cogumelos, cortado em cubos

3 xícara, pedaços ou fatias (210g)

cebola, cortado em cubos

1 pequeno (70g)

alho, cortado em cubos

2 dente (de alho) (6g)

1. Em uma panela pequena, aqueça a couve-flor, o leite de amêndoas, o pó de cebola, sal e pimenta. Leve à fervura.
2. Assim que ferver, reduza o fogo e continue cozinhando por 8 minutos.
3. Bata a mistura de couve-flor em um processador, liquidificador ou com um mixer de imersão.
4. Em uma panela funda, adicione o óleo, os cogumelos, a cebola e o alho e cozinhe em fogo médio até a cebola amolecer, cerca de 10 minutos.
5. Adicione a mistura de couve-flor aos cogumelos, tampe e leve para ferver. Deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos. Sirva.

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)

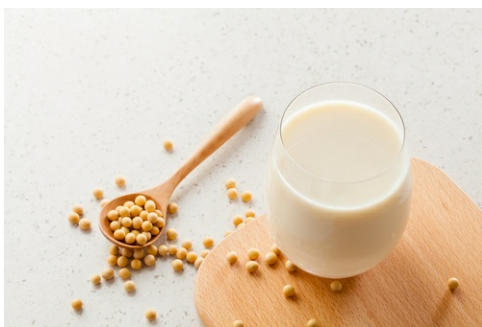
Para todas as 2 refeições:

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.

Leite de soja

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.
-

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada mista

121 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

alface romana (romaine), ralado
1/2 corações (250g)
tomates, em cubos
1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)
molho para salada
1 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)
pepino, fatiado ou em cubos
1/8 pepino (≈21 cm) (38g)
cenouras, descascado e ralado ou fatiado
1/2 pequeno (14 cm) (25g)

Para todas as 2 refeições:

alface romana (romaine), ralado
1 corações (500g)
tomates, em cubos
1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)
molho para salada
2 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
pepino, fatiado ou em cubos
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
cenouras, descascado e ralado ou fatiado
1 pequeno (14 cm) (50g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

589 kcal ● 30g proteína ● 10g gordura ● 88g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

massa seca crua
4 oz (114g)
tofu firme
1/3 pacote (≈450 g) (151g)
brócolis congelado
1/3 embalagem (95g)
alho
2/3 dente(s) (de alho) (2g)
sal
1/6 pitada (0g)
leite de amêndoa sem açúcar
2 2/3 colher de sopa (mL)
manjerição, seco
1/4 colher de sopa, moído (1g)

Para todas as 2 refeições:

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)
manjerição, seco
1/2 colher de sopa, moído (2g)

1. Cozinhe a massa e o brócolis conforme as instruções das embalagens.
2. Enquanto isso, coloque o tofu, o alho, o sal e o manjerição 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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

738 kcal ● 36g proteína ● 17g gordura ● 79g carboidrato ● 31g fibra



mistura de legumes congelados

1 pacote (280 g) (284g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

4 colher de sopa (mL)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata(s) (448g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o grão-de-bico e mexa ocasionalmente, cozinhando por cerca de 5 minutos até dourar levemente. Adicione os vegetais congelados com um pouco de água e cozinhe por cerca de 6-8 minutos até os vegetais ficarem macios e aquecidos. Misture o molho teriyaki e cozinhe até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

Arroz branco

1/4 xícara de arroz cozido - 55 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/4 xícara de arroz cozido

água

1/6 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

4 colher de chá (15g)

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

Seitan simples

4 oz - 244 kcal ● 30g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

seitan

4 oz (113g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

seitan

1/2 lbs (227g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

Cuscuz

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



Para uma única refeição:

couscous instantâneo, saborizado

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

Para todas as 2 refeições:

couscous instantâneo, saborizado

5/6 caixa (165 g) (137g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Palitos de cenoura assados

277 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 23g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1 colher de sopa (mL)
alecrim seco
1 colher de chá (1g)
sal
2 pitada (2g)
cenouras, descascado
3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 colher de sopa (mL)
alecrim seco
2 colher de chá (2g)
sal
4 pitada (3g)
cenouras, descascado
1 1/2 lbs (680g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte as cenouras no sentido do comprimento em tiras longas e finas.
3. Em uma tigela grande, misture as cenouras com todos os outros ingredientes. Misture para envolver.
4. Espalhe uniformemente na assadeira e asse por 20 minutos, até ficarem macias e douradas.
5. 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.
-