

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

Jantar

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



Salada mista
121 kcal



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis
589 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 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

Jantar

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



Salada mista
121 kcal



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis
589 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 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



Iogurte de leite de soja
1 pote- 136 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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 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



Iogurte de leite de soja
1 pote- 136 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

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

Lista de Compras



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)
- manjericão, 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 amêndoas 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 româ (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 româ (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.

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 amêndoas 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 amêndoas sem açúcar
2 2/3 colher de sopa (mL)
manjericão, 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 amêndoas sem açúcar
1/3 xícara (mL)
manjericão, 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 manjericão 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. \r\nAdicione os vegetais congelados com um pouco de água e cozine por cerca de 6-8 minutos até os vegetais ficarem macios e aquecidos. \r\nMisture o molho teriyaki e cozine 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 cozine 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.