

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano para jejum intermitente — 1300 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 1310 kcal ● 97g proteína (30%) ● 48g gordura (33%) ● 106g carboidrato (32%) ● 18g fibra (5%)

Almoço

525 kcal, 36g proteína, 61g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Purê de batata instantâneo](#)
258 kcal



[Salsicha vegana](#)
1 salsicha(s)- 268 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

620 kcal, 25g proteína, 44g carboidratos líquidos, 34g gordura



[Patty melt](#)
1 sanduíche(s)- 500 kcal



[Salada grega de pepino e feta](#)
121 kcal

Day 2 1337 kcal ● 94g proteína (28%) ● 51g gordura (34%) ● 95g carboidrato (29%) ● 30g fibra (9%)

Almoço

550 kcal, 33g proteína, 50g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Sopa enlatada com pedaços \(não cremosa\)](#)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



[Salada mista](#)
182 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

620 kcal, 25g proteína, 44g carboidratos líquidos, 34g gordura



[Patty melt](#)
1 sanduíche(s)- 500 kcal



[Salada grega de pepino e feta](#)
121 kcal

Day 3

1255 kcal ● 93g proteína (30%) ● 60g gordura (43%) ● 63g carboidrato (20%) ● 22g fibra (7%)

Almoço

525 kcal, 38g proteína, 36g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal



Torrada com grão-de-bico amassado

1 torrada(s)- 318 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

565 kcal, 19g proteína, 26g carboidratos líquidos, 39g gordura



Tofu ao molho buffalo

355 kcal



Cenouras assadas

4 cenoura(s)- 211 kcal

Day 4

1255 kcal ● 93g proteína (30%) ● 60g gordura (43%) ● 63g carboidrato (20%) ● 22g fibra (7%)

Almoço

525 kcal, 38g proteína, 36g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal



Torrada com grão-de-bico amassado

1 torrada(s)- 318 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

565 kcal, 19g proteína, 26g carboidratos líquidos, 39g gordura



Tofu ao molho buffalo

355 kcal



Cenouras assadas

4 cenoura(s)- 211 kcal

Day 5

1315 kcal ● 109g proteína (33%) ● 45g gordura (31%) ● 94g carboidrato (29%) ● 25g fibra (7%)

Almoço

630 kcal, 28g proteína, 42g carboidratos líquidos, 35g gordura



Wrap mediterrâneo com chik'n

1 wrap(s)- 406 kcal



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal

Jantar

525 kcal, 44g proteína, 51g carboidratos líquidos, 10g gordura



Farelos veganos

1 1/2 xícara(s)- 219 kcal



Lentilhas

174 kcal



Pão naan

1/2 unidade(s)- 131 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

1315 kcal ● 109g proteína (33%) ● 45g gordura (31%) ● 94g carboidrato (29%) ● 25g fibra (7%)

Almoço

630 kcal, 28g proteína, 42g carboidratos líquidos, 35g gordura



Wrap mediterrâneo com chik'n

1 wrap(s)- 406 kcal



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal

Jantar

525 kcal, 44g proteína, 51g carboidratos líquidos, 10g gordura



Farelos veganos

1 1/2 xícara(s)- 219 kcal



Lentilhas

174 kcal



Pão naan

1/2 unidade(s)- 131 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

1277 kcal ● 99g proteína (31%) ● 45g gordura (31%) ● 99g carboidrato (31%) ● 21g fibra (7%)

Almoço

495 kcal, 21g proteína, 64g carboidratos líquidos, 14g gordura



Salada mista

121 kcal



Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal



Tenders de chik'n crocantes

2 tender(es)- 114 kcal

Jantar

615 kcal, 41g proteína, 34g carboidratos líquidos, 30g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal



Lentilhas

174 kcal



Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

260 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Bebidas

- ☐ água
13 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ mistura para purê de batata
2 1/2 oz (71g)
- ☐ cebola
1 pequeno (70g)
- ☐ pepino
1 1/2 pepino (≈21 cm) (447g)
- ☐ cebola roxa
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (34g)
- ☐ cenouras
10 1/2 médio (638g)
- ☐ tomates
1 1/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (144g)
- ☐ alface romana (romaine)
1 1/6 cabeça (719g)
- ☐ aipo cru
2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (34g)
- ☐ ketchup
1/2 colher de sopa (9g)
- ☐ brócolis
1/2 xícara, picado (46g)

Outro

- ☐ linguiça vegana
1 salsicha (100g)
- ☐ hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
7 oz (193g)
- ☐ folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
4 colher de sopa (mL)
- ☐ maionese vegana
4 colher de sopa (60g)
- ☐ azeite
2 colher de chá (mL)
- ☐ molho para salada
2 1/2 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão
6 fatia(s) (192g)
- ☐ tortilhas de farinha
2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)
- ☐ pão naan
2 pedaço(s) (180g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo feta
2 2/3 oz (75g)
- ☐ ovos
8 grande (400g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
5 colher de sopa (88g)
- ☐ queijo parmesão
1 colher de sopa (5g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)
- ☐ molho Frank's Red Hot
1/3 xícara (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme
14 oz (397g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1 lata (448g)
- ☐ homus
4 colher de sopa (60g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
3 xícara (300g)
- ☐ lentilhas, cruas
3/4 xícara (144g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1 1/3 oz (37g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)

- ☐ molho ranch
4 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ mostarda Dijon
3/4 oz (20g)
 - ☐ endro fresco
1 colher de sopa, picado (2g)
 - ☐ pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
 - ☐ sal
1 1/2 g (2g)
 - ☐ vinagre de vinho tinto
2 colher de sopa (mL)
 - ☐ mostarda
1 colher de sopa (15g)
 - ☐ cebola em pó
1 colher de chá (2g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Purê de batata instantâneo

258 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 50g carboidrato ● 5g fibra



mistura para purê de batata
2 1/2 oz (71g)

1. Prepare as batatas conforme as instruções da embalagem.
2. Também experimente marcas diferentes se você não gostar do que obteve; algumas são muito melhores que outras.

Salsicha vegana

1 salsicha(s) - 268 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 salsicha(s)

linguiça vegana
1 salsicha (100g)

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

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

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



Rende 1 1/2 lata(s)

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

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salada mista

182 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



cebola roxa, fatiado
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)
cenouras, descascado e ralado ou fatiado
3/4 pequeno (14 cm) (38g)
pepino, fatiado ou em cubos
1/6 pepino (≈21 cm) (56g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
tomates, em cubos
3/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (68g)
alface romana (romaine), ralado
3/4 corações (375g)

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.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Ovos cozidos

3 ovo(s) - 208 kcal ● 19g proteína ● 14g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
6 grande (300g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Torrada com grão-de-bico amassado

1 torrada(s) - 318 kcal ● 19g proteína ● 6g gordura ● 35g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru, picado em cubos

1 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (17g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata (224g)

iogurte grego desnatado, natural

2 colher de sopa (35g)

mostarda

1/2 colher de sopa (8g)

cebola em pó

4 pitada (1g)

pão

1 fatia(s) (32g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru, picado em cubos

2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (34g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata (448g)

iogurte grego desnatado, natural

4 colher de sopa (70g)

mostarda

1 colher de sopa (15g)

cebola em pó

1 colher de chá (2g)

pão

2 fatia(s) (64g)

1. Toste o pão (opcional).
2. Enquanto isso, coloque metade dos grãos-de-bico (reservando o restante) em uma tigela e amasse com as costas de um garfo até ficar com pedaços. Misture o iogurte grego, a mostarda, o alho em pó, o aipo e uma pitada de sal/pimenta e mexa bem.
3. Misture os grãos-de-bico inteiros restantes.
4. Cubra a torrada com a mistura de grão-de-bico e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Wrap mediterrâneo com chik'n

1 wrap(s) - 406 kcal ● 21g proteína ● 17g gordura ● 38g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, picado

4 colher de sopa, fatias (26g)

tomates, picado

1 fatia(s), fina/pequena (15g)

tenders 'chik'n' sem carne

2 1/2 oz (71g)

tortilhas de farinha

1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)

folhas verdes variadas

4 colher de sopa (8g)

homus

2 colher de sopa (30g)

queijo feta

2 colher de sopa (19g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, picado

1/2 xícara, fatias (52g)

tomates, picado

2 fatia(s), fina/pequena (30g)

tenders 'chik'n' sem carne

5 oz (142g)

tortilhas de farinha

2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

homus

4 colher de sopa (60g)

queijo feta

4 colher de sopa (38g)

1. Cozinhe o chik'n conforme as instruções da embalagem.\r\nEspalhe homus na tortilha e adicione todos os ingredientes restantes, incluindo o chik'n. Enrole a tortilha e sirva.

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Salada mista

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



cebola roxa, fatiado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

1/2 pequeno (14 cm) (25g)

pepino, fatiado ou em cubos

1/8 pepino (≈21 cm) (38g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

tomates, em cubos

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

alface romana (romaine), ralado

1/2 corações (250g)

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.

Pão naan

1 unidade(s) - 262 kcal ● 9g proteína ● 5g gordura ● 43g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1 unidade(s)

pão naan

1 pedaço(s) (90g)



1. A receita não possui instruções.

Tenders de chik'n crocantes

2 tender(es) - 114 kcal ● 8g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 tender(es)

ketchup

1/2 colher de sopa (9g)

tenders 'chik'n' sem carne

2 pedaços (51g)

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

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Patty melt

1 sanduíche(s) - 500 kcal ● 20g proteína ● 26g gordura ● 38g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, fatiado finamente

1/2 pequeno (35g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

maionese vegana

2 colher de sopa (30g)

mostarda Dijon

1/2 colher de sopa (8g)

hambúrguer vegetal

1 hambúrguer (71g)

pão

2 fatia(s) (64g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado finamente

1 pequeno (70g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

maionese vegana

4 colher de sopa (60g)

mostarda Dijon

1 colher de sopa (15g)

hambúrguer vegetal

2 hambúrguer (142g)

pão

4 fatia(s) (128g)

1. Aqueça cerca de 2/3 do óleo em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione as cebolas em metade da frigideira e tempere com sal e pimenta. Adicione o hambúrguer vegetal no outro lado. Cozinhe as cebolas até começarem a dourar, 10–12 minutos. Cozinhe o hambúrguer 5–6 minutos de cada lado (ou conforme instruções da embalagem). Desligue o fogo e reserve.
2. Misture a maionese e a mostarda em uma tigela pequena. Espalhe o molho uniformemente em todos os lados do pão.
3. Coloque o hambúrguer na fatia de baixo e cubra com as cebolas e a outra fatia de pão.
4. Limpe a frigideira e aqueça o óleo restante em fogo médio. Adicione os patty melts e cozinhe até dourar, cerca de 5–7 minutos de cada lado.
5. Corte ao meio e sirva.

Salada grega de pepino e feta

121 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

endro fresco

1/2 colher de sopa, picado (1g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

sal

1/2 pitada (0g)

azeite

1 colher de chá (mL)

vinagre de vinho tinto

1 colher de sopa (mL)

queijo feta

2 colher de sopa, esfarelada (19g)

Para todas as 2 refeições:

pepino

1 pepino (≈21 cm) (301g)

endro fresco

1 colher de sopa, picado (2g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (0g)

azeite

2 colher de chá (mL)

vinagre de vinho tinto

2 colher de sopa (mL)

queijo feta

4 colher de sopa, esfarelada (38g)

1. Corte o pepino no tamanho desejado.
2. Em uma tigela pequena, bata o óleo, o vinagre, o sal e a pimenta.
3. Regue sobre os pepinos.
4. Polvilhe o endro e o feta por cima.
5. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tofu ao molho buffalo

355 kcal ● 16g proteína ● 29g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

1/2 lbs (198g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

molho ranch

2 colher de sopa (mL)

molho Frank's Red Hot

2 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

14 oz (397g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

molho ranch

4 colher de sopa (mL)

molho Frank's Red Hot

1/3 xícara (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tofu com molho ranch.

Cenouras assadas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

cenouras, fatiado
8 grande (576g)
óleo
4 colher de chá (mL)

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.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Farelos veganos

1 1/2 xícara(s) - 219 kcal ● 28g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 1/2 xícara (150g)

Para todas as 2 refeições:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
3 xícara (300g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1/2 pitada (0g)
água
1 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 pitada (1g)
água
2 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/2 xícara (96g)

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.

Pão naan

1/2 unidade(s) - 131 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pão naan
1/2 pedaço(s) (45g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan
1 pedaço(s) (90g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



sementes de abóbora torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

1. A receita não possui instruções.

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



sal

1/2 pitada (0g)

água

1 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

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.

Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

260 kcal ● 21g proteína ● 15g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

sementes de abóbora torradas, sem sal

1 colher de sopa (7g)

queijo parmesão

1 colher de sopa (5g)

mostarda Dijon

1 colher de chá (5g)

iogurte grego desnatado, natural

1 colher de sopa (18g)

brócolis

1/2 xícara, picado (46g)

ovos

2 grande (100g)

alface romana (romaine)

2 xícara, ralado (94g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água fria.
2. Leve a água para ferver e continue fervendo por cerca de 7-10 minutos. Retire os ovos e coloque-os em uma tigela com água fria. Reserve para esfriar.
3. Enquanto isso, prepare o molho misturando o iogurte grego, a mostarda, o suco de limão e sal/pimenta a gosto. Reserve.
4. Descasque os ovos e corte-os em quartos. Monte a salada com alface, brócolis e os ovos. Polvilhe as sementes de abóbora e o parmesão por cima, regue com o molho e sirva.

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

Para todas as 7 refeições:

água

10 1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

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

1. A receita não possui instruções.