

Meal Plan - Dieta vegetariana: jejum intermitente de 1200 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

1157 kcal ● 98g proteína (34%) ● 41g gordura (32%) ● 87g carboidrato (30%) ● 12g fibra (4%)

Almoço

455 kcal, 29g proteína, 34g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Sanduíche tipo deli com hummus e legumes](#)

1 sanduíche(s)- 370 kcal



[Nozes](#)

1/8 xícara(s)- 87 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

Jantar

480 kcal, 20g proteína, 52g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Arroz integral](#)

1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal



[Tofu ao estilo General Tso](#)

368 kcal

Day 2

1228 kcal ● 102g proteína (33%) ● 37g gordura (27%) ● 106g carboidrato (35%) ● 16g fibra (5%)

Almoço

470 kcal, 30g proteína, 31g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Iogurte grego proteico](#)

1 pote- 139 kcal



[Castanhas de caju torradas](#)

1/6 xícara(s)- 156 kcal



[Sopa enlatada com pedaços \(cremosa\)](#)

1/2 lata(s)- 177 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

Jantar

535 kcal, 24g proteína, 74g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Suco de fruta](#)

1 1/4 copo(s)- 143 kcal



[Salada energética de lentilha mediterrânea](#)

394 kcal

Day 3

1180 kcal ● 110g proteína (37%) ● 45g gordura (34%) ● 54g carboidrato (18%) ● 31g fibra (11%)

Almoço

465 kcal, 37g proteína, 16g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal



Couve com alho

199 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

495 kcal, 25g proteína, 36g carboidratos líquidos, 21g gordura



Bowl de salada de taco com tempeh

370 kcal



Arroz integral com manteiga

125 kcal

Day 4

1168 kcal ● 93g proteína (32%) ● 42g gordura (32%) ● 76g carboidrato (26%) ● 29g fibra (10%)

Almoço

455 kcal, 20g proteína, 38g carboidratos líquidos, 20g gordura



Sanduíche grelhado de espinafre e alcachofra com queijo

1 sanduíche(s)- 342 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

495 kcal, 25g proteína, 36g carboidratos líquidos, 21g gordura



Bowl de salada de taco com tempeh

370 kcal



Arroz integral com manteiga

125 kcal

Day 5

1159 kcal ● 105g proteína (36%) ● 28g gordura (21%) ● 96g carboidrato (33%) ● 28g fibra (10%)

Almoço

455 kcal, 20g proteína, 38g carboidratos líquidos, 20g gordura



Sanduíche grelhado de espinafre e alcachofra com queijo

1 sanduíche(s)- 342 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

485 kcal, 36g proteína, 56g carboidratos líquidos, 7g gordura



Lentilhas

231 kcal



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 254 kcal

Day 6

1238 kcal ● 111g proteína (36%) ● 34g gordura (25%) ● 96g carboidrato (31%) ● 25g fibra (8%)

Almoço

535 kcal, 27g proteína, 39g carboidratos líquidos, 27g gordura



Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s)- 209 kcal



logurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal



Salada de edamame e beterraba

171 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

485 kcal, 36g proteína, 56g carboidratos líquidos, 7g gordura



Lentilhas

231 kcal



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 254 kcal

Day 7

1189 kcal ● 92g proteína (31%) ● 40g gordura (30%) ● 99g carboidrato (33%) ● 17g fibra (6%)

Almoço

535 kcal, 27g proteína, 39g carboidratos líquidos, 27g gordura



Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s)- 209 kcal



logurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal



Salada de edamame e beterraba

171 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

435 kcal, 17g proteína, 59g carboidratos líquidos, 12g gordura



Salada simples de couve

1/2 xícara(s)- 28 kcal



Ravióli de queijo

408 kcal

Especiarias e ervas

- ☐ sal
5 pitada (4g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
- ☐ vinagre de maçã
3/4 colher de sopa (11g)
- ☐ vinagre de vinho tinto
1 colher de chá (mL)
- ☐ mostarda Dijon
3 pitada (2g)
- ☐ tempero para taco
4 colher de chá (11g)

Bebidas

- ☐ água
18 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
6 3/4 colher de sopa (79g)
- ☐ amido de milho (cornstarch)
1 1/2 colher de sopa (12g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ molho de soja (tamari)
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ tofu firme
1/2 lbs (213g)
- ☐ homus
3 colher de sopa (45g)
- ☐ lentilhas, cruas
1 xícara (200g)
- ☐ tempeh
1/3 lbs (151g)
- ☐ feijão refrito
2/3 xícara (161g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ gengibre fresco
1 1/2 colher de sopa (9g)
- ☐ alho
3 1/2 dente(s) (de alho) (10g)
- ☐ pepino
10 colher de sopa, fatias (65g)

Doces

- ☐ açúcar
3/4 colher de sopa (10g)

Gorduras e óleos

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

Produtos de panificação

- ☐ pão
6 fatia(s) (192g)

Outro

- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
6 fatias (62g)
- ☐iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)
- ☐ folhas verdes variadas
7 xícara (215g)
- ☐ linguiça vegana
1 salsicha (100g)
- ☐ hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
2 colher de sopa, sem casca (13g)
- ☐ castanhas de caju torradas
2/3 xícara (94g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
1/2 lata (~540 g) (267g)
- ☐ salsa (molho)
4 colher de sopa (72g)
- ☐ molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de fruta
10 fl oz (mL)

- ☐ tomates
1 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (163g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)
10 oz (284g)
- ☐ alcachofras, enlatadas
1/2 lata, drenada (120g)
- ☐ espinafre fresco
4 oz (113g)
- ☐ edamame congelado, sem casca
1 xícara (118g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
4 beterraba(s) (200g)
- ☐ folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)

- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)
- ☐ azeitonas pretas
1 1/2 colher de sopa (13g)
- ☐ abacates
2/3 abacate(s) (134g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo feta
2 colher de sopa, esfarelada (19g)
- ☐ manteiga
3/4 colher de sopa (11g)
- ☐ mussarela ralada
2 oz (57g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ ravióli de queijo congelado
6 oz (170g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Sanduíche tipo deli com hummus e legumes

1 sanduíche(s) - 370 kcal ● 27g proteína ● 11g gordura ● 33g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

pão

2 fatia(s) (64g)

Fatias tipo deli à base de plantas

6 fatias (62g)

hommus

3 colher de sopa (45g)

pepino

4 colher de sopa, fatias (26g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe hummus sobre o pão.
3. Monte o restante dos ingredientes no sanduíche. Sirva.

Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/8 xícara(s)

nozes

2 colher de sopa, sem casca (13g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

iogurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 pote

iogurte grego proteico aromatizado

1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s) - 156 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/6 xícara(s)

castanhas de caju torradas
3 colher de sopa (26g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1/2 lata(s) - 177 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1/2 lata(s)

sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
1/2 lata (~540 g) (267g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

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.

Couve com alho

199 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 12g fibra



couve-manteiga (collard greens)
10 oz (284g)
óleo
2 colher de chá (mL)
sal
1 1/4 pitada (1g)
alho, picado
2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Sanduíche grelhado de espinafre e alcachofra com queijo

1 sanduíche(s) - 342 kcal ● 18g proteína ● 13g gordura ● 30g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
alcachofras, enlatadas
1/4 lata, drenada (60g)
espinafre fresco
2 oz (57g)
pão
2 fatia(s) (64g)
mussarela ralada
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
alcachofras, enlatadas
1/2 lata, drenada (120g)
espinafre fresco
4 oz (113g)
pão
4 fatia(s) (128g)
mussarela ralada
2 oz (57g)

1. Aqueça apenas metade do óleo em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione as alcachofras e cozinhe até começarem a dourar em alguns pontos, cerca de 5–6 minutos.
2. Adicione o espinafre e tempere com sal e pimenta na frigideira e mexa até o espinafre murchar, cerca de 2 minutos.
3. Transfira a mistura de espinafre e alcachofra para uma tigela e limpe a frigideira.
4. Coloque a mistura de espinafre e alcachofra e o queijo em uma fatia de pão e cubra com a outra fatia.
5. Aqueça o restante do óleo na frigideira em fogo médio. Adicione o sanduíche e cozinhe até dourar, 2–3 minutos de cada lado.
6. Corte o sanduíche ao meio e sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

tomates

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

tomates

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

molho para salada

1/4 xícara (mL)

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

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s) - 209 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas

4 colher de sopa (34g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas

1/2 xícara (69g)

1. A receita não possui instruções.

iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de edamame e beterraba

171 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

vinagrete balsâmico

1 colher de sopa (mL)

edamame congelado, sem casca

1/2 xícara (59g)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

2 beterraba(s) (100g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

edamame congelado, sem casca

1 xícara (118g)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

4 beterraba(s) (200g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 xícara de arroz integral cozido

sal

1 pitada (1g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

arroz integral

2 2/3 colher de sopa (32g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Tofu ao estilo General Tso

368 kcal ● 18g proteína ● 20g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



molho de soja (tamari)
1/2 colher de sopa (mL)
gingibre fresco, picado
1 1/2 colher de sopa (9g)
açúcar
3/4 colher de sopa (10g)
vinagre de maçã
3/4 colher de sopa (11g)
amido de milho (cornstarch)
1 1/2 colher de sopa (12g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
alho, picado
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos
1/2 lbs (213g)

1. Em uma tigela pequena, bata o gengibre, o alho, o molho de soja, o açúcar e o vinagre de maçã. Reserve.
2. Em uma tigela grande, misture o tofu em cubos, o amido de milho e sal e pimenta a gosto. Misture para cobrir.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio-alto. Adicione o tofu e cozinhe até ficar crocante, 5-8 minutos.
4. Reduza o fogo para baixo e despeje o molho. Mexa e cozinhe até o molho engrossar, cerca de 1 minuto. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Suco de fruta

1 1/4 copo(s) - 143 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 32g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1 1/4 copo(s)

suco de fruta
10 fl oz (mL)



1. A receita não possui instruções.

Salada energética de lentilha mediterrânea

394 kcal ● 21g proteína ● 12g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



queijo feta
2 colher de sopa, esfarelada (19g)
óleo
1 colher de chá (mL)
água
1 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas
6 colher de sopa (72g)
vinagre de vinho tinto
1 colher de chá (mL)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
mostarda Dijon
3 pitada (2g)
pepino, picado
6 colher de sopa, fatias (39g)
azeitonas pretas, picado
1 1/2 colher de sopa (13g)
tomates, picado
3 tomatinhos (51g)

1. Em uma panela, cubra as lentilhas com água. Leve a ferver. Reduza o fogo e cozinhe tampado por 20–30 minutos ou conforme as instruções da embalagem. Escorra e deixe esfriar.
2. Combine as lentilhas com todos os ingredientes restantes em uma tigela grande. Misture até ficar bem homogêneo. Tempere com sal/pimenta a gosto.
3. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Bowl de salada de taco com tempeh

370 kcal ● 23g proteína ● 16g gordura ● 18g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

tempeh
2 2/3 oz (76g)
tempero para taco
2 colher de chá (6g)
folhas verdes variadas
1/3 xícara (10g)
salsa (molho)
2 colher de sopa (36g)
feijão refrito
1/3 xícara (81g)
óleo
1/3 colher de chá (mL)
abacates, em cubos
1/3 abacate(s) (67g)

Para todas as 2 refeições:

tempeh
1/3 lbs (151g)
tempero para taco
4 colher de chá (11g)
folhas verdes variadas
2/3 xícara (20g)
salsa (molho)
4 colher de sopa (72g)
feijão refrito
2/3 xícara (161g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
abacates, em cubos
2/3 abacate(s) (134g)

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 integral com manteiga

125 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

manteiga
1 colher de chá (5g)
arroz integral
2 colher de sopa (24g)
sal
3/4 pitada (1g)
água
1/4 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
3/4 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
3/4 colher de sopa (11g)
arroz integral
4 colher de sopa (48g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)

1. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
2. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa bem ajustada.
3. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e deixe ferver, tampado, por 30 minutos.
4. Despeje o arroz em uma peneira sobre a pia e escorra por 10 segundos.
5. Volte o arroz para a mesma panela, fora do fogo.
6. Cubra imediatamente e deixe descansar por 10 minutos (esta é a parte de vaporização).
7. Descubra, misture a manteiga e tempere com sal e pimenta.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

água
1 1/3 xícara(s) (mL)
sal
2/3 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/3 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

água
2 2/3 xícara(s) (mL)
sal
1 1/3 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
2/3 xícara (128g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça 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.

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 254 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

Para todas as 2 refeições:

hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada simples de couve

1/2 xícara(s) - 28 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)
molho para salada
1/2 colher de sopa (mL)

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

Ravióli de queijo

408 kcal ● 17g proteína ● 10g gordura ● 56g carboidrato ● 6g fibra



molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)
ravióli de queijo congelado
6 oz (170g)

1. Prepare o ravióli conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com molho de macarrão e aproveite.

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.