

Meal Plan - Dieta vegetariana com jejum intermitente de 3300 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

3256 kcal ● 244g proteína (30%) ● 139g gordura (38%) ● 207g carboidrato (25%) ● 51g fibra (6%)

Almoço

1475 kcal, 70g proteína, 150g carboidratos líquidos, 60g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Sanduíche Caprese

2 sanduíche(s)- 922 kcal



Kefir

450 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Jantar

1455 kcal, 102g proteína, 54g carboidratos líquidos, 77g gordura



Tempeh com molho de amendoim

12 oz de tempeh- 1301 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal

Day 2

3290 kcal ● 229g proteína (28%) ● 110g gordura (30%) ● 309g carboidrato (38%) ● 37g fibra (5%)

Almoço

1475 kcal, 70g proteína, 150g carboidratos líquidos, 60g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Sanduíche Caprese

2 sanduíche(s)- 922 kcal



Kefir

450 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Jantar

1485 kcal, 86g proteína, 157g carboidratos líquidos, 48g gordura



Lentilhas

434 kcal



Leite

2 1/4 xícara(s)- 335 kcal



Nuggets Chik'n

13 nuggets- 717 kcal

Day 3

3338 kcal ● 219g proteína (26%) ● 72g gordura (19%) ● 401g carboidrato (48%) ● 54g fibra (6%)

Almoço

1525 kcal, 59g proteína, 241g carboidratos líquidos, 22g gordura



Pão naan

2 unidade(s)- 524 kcal



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

1001 kcal

Jantar

1485 kcal, 86g proteína, 157g carboidratos líquidos, 48g gordura



Lentilhas

434 kcal



Leite

2 1/4 xícara(s)- 335 kcal



Nuggets Chik'n

13 nuggets- 717 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 4

3295 kcal ● 248g proteína (30%) ● 99g gordura (27%) ● 306g carboidrato (37%) ● 46g fibra (6%)

Almoço

1525 kcal, 59g proteína, 241g carboidratos líquidos, 22g gordura



Pão naan

2 unidade(s)- 524 kcal



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

1001 kcal

Jantar

1445 kcal, 116g proteína, 62g carboidratos líquidos, 76g gordura



Salsichas veganas com purê de couve-flor

4 salsicha(s)- 1444 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 5 3258 kcal ● 218g proteína (27%) ● 144g gordura (40%) ● 228g carboidrato (28%) ● 45g fibra (6%)

Almoço

1490 kcal, 67g proteína, 124g carboidratos líquidos, 74g gordura




logurte com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 362 kcal



Sanduíche de tofu temperado com pesto

2 sanduíche(s)- 760 kcal




Sementes de abóbora

366 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura




Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal


Jantar

1445 kcal, 78g proteína, 101g carboidratos líquidos, 69g gordura



Leite

1 1/2 xícara(s)- 224 kcal




Massa assada com feta e grão-de-bico

1219 kcal

Day 6 3249 kcal ● 279g proteína (34%) ● 89g gordura (25%) ● 293g carboidrato (36%) ● 40g fibra (5%)


Almoço

1435 kcal, 134g proteína, 130g carboidratos líquidos, 40g gordura



Asinhas de seitan ao teriyaki

16 oz de seitan- 1189 kcal




Arroz branco

1 xícara de arroz cozido- 246 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura




Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal


Jantar

1485 kcal, 73g proteína, 160g carboidratos líquidos, 47g gordura



Sopa de lentilhas

1264 kcal




Leite

1 1/2 xícara(s)- 224 kcal

Day 7 3249 kcal ● 279g proteína (34%) ● 89g gordura (25%) ● 293g carboidrato (36%) ● 40g fibra (5%)


Almoço

1435 kcal, 134g proteína, 130g carboidratos líquidos, 40g gordura



Asinhas de seitan ao teriyaki

16 oz de seitan- 1189 kcal




Arroz branco

1 xícara de arroz cozido- 246 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura




Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal


Jantar

1485 kcal, 73g proteína, 160g carboidratos líquidos, 47g gordura



Sopa de lentilhas

1264 kcal



Leite

1 1/2 xícara(s)- 224 kcal

Bebidas

- ☐ proteína em pó
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
- ☐ água
37 xícara(s) (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ manteiga de amendoim
6 colher de sopa (97g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)
- ☐ lentilhas, cruas
3 1/2 xícara (688g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
2 lata(s) (821g)
- ☐ tofu firme
6 oz (170g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
2 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

Outro

- ☐ levedura nutricional
1 1/2 colher de sopa (6g)
- ☐ folhas verdes variadas
4 xícara (120g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
26 nuggets (559g)
- ☐ couve-flor congelada
3 xícara (340g)
- ☐ linguiça vegana
4 salsicha (400g)
- ☐ massa de grão-de-bico
3/4 caixa (149g)
- ☐ tempero italiano
3 pitada (1g)
- ☐ molho teriyaki
1 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
7 médio inteiro (6 cm diâ.) (862g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
3 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
4 oz (mL)
- ☐ azeite
1/4 xícara (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão
12 fatia(s) (384g)
- ☐ pão naan
4 pedaço(s) (360g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ mussarela fresca
8 fatias (227g)
- ☐ kefir aromatizado
6 xícara (mL)
- ☐ leite integral
9 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo feta
6 oz (170g)
- ☐ iogurte saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente (170 g) (340g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto
2/3 xícara (176g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/2 colher de sopa (9g)
- ☐ cominho em pó
4 colher de chá (8g)
- ☐ pó de chili
1 colher de chá (3g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
4 pitada (1g)
- ☐ orégano seco
1 colher de chá, folhas (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
- ☐ manjeriço, seco
1 colher de chá, folhas (1g)

Grãos cerealíferos e massas

☐ **ketchup**
6 1/2 colher de sopa (111g)

☐ **pepino**
1 pepino (≈21 cm) (276g)

☐ **salsa fresca**
7 1/3 ramos (7g)

☐ **cebola**
2 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (268g)

☐ **espinafre fresco**
2 xícara(s) (62g)

☐ **alho**
4 dente(s) (de alho) (11g)

☐ **tomate triturado enlatado**
1 1/6 lata (472g)

☐ **aipo cru**
2 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (93g)

☐ **cenouras**
2 1/3 médio (142g)

☐ **couscous instantâneo, saborizado**
2 caixa (165 g) (301g)

☐ **seitan**
2 lbs (907g)

☐ **arroz branco de grão longo**
3/4 xícara (139g)

Produtos de nozes e sementes

☐ **sementes de abóbora torradas, sem sal**
1/2 xícara (59g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs

2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche Caprese

2 sanduíche(s) - 922 kcal ● 45g proteína ● 53g gordura ● 55g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

pão

4 fatia(s) (128g)

tomates

4 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (108g)

mussarela fresca

4 fatias (113g)

molho pesto

4 colher de sopa (64g)

Para todas as 2 refeições:

pão

8 fatia(s) (256g)

tomates

8 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (216g)

mussarela fresca

8 fatias (227g)

molho pesto

1/2 xícara (128g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe o pesto em ambas as fatias de pão. Forre a fatia de baixo com mussarela e tomate, então coloque a outra fatia por cima, pressione suavemente e sirva.

Kefir

450 kcal ● 24g proteína ● 7g gordura ● 74g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

kefir aromatizado
3 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

kefir aromatizado
6 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

Pão naan

2 unidade(s) - 524 kcal  17g proteína  10g gordura  87g carboidrato  4g fibra



Para uma única refeição:

pão naan
2 pedaço(s) (180g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan
4 pedaço(s) (360g)

1. A receita não possui instruções.

Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

1001 kcal  42g proteína  12g gordura  155g carboidrato  28g fibra



Para uma única refeição:

couscous instantâneo, saborizado
1 caixa (165 g) (151g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
cominho em pó
1 colher de chá (2g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
pepino, picado
1/2 pepino (≈21 cm) (138g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 lata(s) (411g)
tomates, picado
1 tomate roma (73g)
salsa fresca, picado
3 2/3 ramos (4g)

Para todas as 2 refeições:

couscous instantâneo, saborizado
2 caixa (165 g) (301g)
óleo
1 colher de chá (mL)
cominho em pó
2 colher de chá (4g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
pepino, picado
1 pepino (≈21 cm) (276g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
2 lata(s) (821g)
tomates, picado
2 tomate roma (147g)
salsa fresca, picado
7 1/3 ramos (7g)

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

iogurte com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 362 kcal ● 17g proteína ● 5g gordura ● 63g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 pote(s)

iogurte saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente (170 g) (340g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de tofu temperado com pesto

2 sanduíche(s) - 760 kcal ● 33g proteína ● 40g gordura ● 56g carboidrato ● 11g fibra



Rende 2 sanduíche(s)

pão

4 fatia(s) (128g)

molho pesto

3 colher de sopa (48g)

óleo

2 colher de chá (mL)

cominho em pó

2 colher de chá (4g)

pó de chili

1 colher de chá (3g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

flocos de pimenta vermelha

4 pitada (1g)

tofu firme

6 oz (170g)

1. Torre o pão. \r\nCorte o tofu em tiras. Cubra com óleo e esfregue com cominho e chili em pó por todos os lados. Frite em uma frigideira em fogo médio, alguns minutos de cada lado até ficar crocante. \r\nEm metade do pão, coloque as folhas e o tofu. Espalhe o pesto na outra metade, polvilhe com flocos de pimenta vermelha. Una as duas metades formando um sanduíche. Sirva.

Sementes de abóbora

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



sementes de abóbora torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

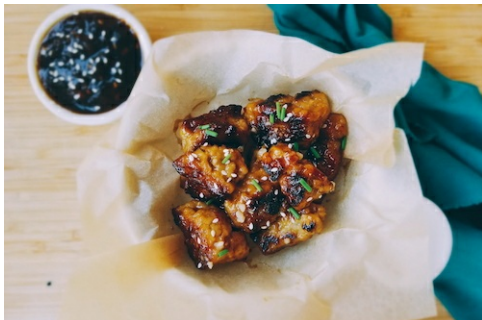
1. A receita não possui instruções.

Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

Asinhas de seitan ao teriyaki

16 oz de seitan - 1189 kcal ● 129g proteína ● 40g gordura ● 76g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

seitan
1 lbs (454g)
óleo
2 colher de sopa (mL)
molho teriyaki
1/2 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

seitan
2 lbs (907g)
óleo
4 colher de sopa (mL)
molho teriyaki
1 xícara (mL)

1. Corte o seitan em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
3. Adicione o seitan e cozinhe por alguns minutos de cada lado até as bordas dourarem e fiquem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.

Arroz branco

1 xícara de arroz cozido - 246 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 55g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

água
3/4 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
6 colher de sopa (69g)

Para todas as 2 refeições:

água
1 1/2 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
3/4 xícara (139g)

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 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tempeh com molho de amendoim

12 oz de tempeh - 1301 kcal ● 98g proteína ● 68g gordura ● 44g carboidrato ● 30g fibra



Rende 12 oz de tempeh

tempeh

3/4 lbs (340g)

manteiga de amendoim

6 colher de sopa (97g)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

molho de soja (tamari)

1 colher de sopa (mL)

levedura nutricional

1 1/2 colher de sopa (6g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga ou papel alumínio e pulverize com spray antiaderente.
2. Corte o tempeh em pedaços no formato de nuggets.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o suco de limão, o molho de soja e a levedura nutricional. Vá adicionando pequenas quantidades de água até obter uma consistência de molho que não fique muito rala. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Mergulhe o tempeh no molho, cobrindo-o completamente. Coloque na assadeira. Reserve um pouco do molho para depois.
5. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que a manteiga de amendoim forme uma crosta.
6. Regue com o molho extra por cima e sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

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

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Lentilhas

434 kcal ● 30g proteína ● 1g gordura ● 63g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

água

2 1/2 xícara(s) (mL)

sal

1 1/4 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

10 colher de sopa (120g)

Para todas as 2 refeições:

água

5 xícara(s) (mL)

sal

1/3 colher de chá (2g)

lentilhas, cruas, enxaguado

1 1/4 xícara (240g)

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.

Leite

2 1/4 xícara(s) - 335 kcal ● 17g proteína ● 18g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

2 1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

4 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Nuggets Chik'n

13 nuggets - 717 kcal ● 40g proteína ● 29g gordura ● 67g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

ketchup

3 1/4 colher de sopa (55g)

nuggets veganos tipo frango

13 nuggets (280g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup

6 1/2 colher de sopa (111g)

nuggets veganos tipo frango

26 nuggets (559g)

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

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salsichas veganas com purê de couve-flor

4 salsicha(s) - 1444 kcal ● 116g proteína ● 76g gordura ● 62g carboidrato ● 11g fibra



Rende 4 salsicha(s)

couve-flor congelada

3 xícara (340g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

linguiça vegana

4 salsicha (400g)

cebola, fatiado fino

2 pequeno (140g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade do óleo. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha vegana e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione o óleo restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Leite

1 1/2 xícara(s) - 224 kcal ● 12g proteína ● 12g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Massa assada com feta e grão-de-bico

1219 kcal ● 66g proteína ● 57g gordura ● 84g carboidrato ● 27g fibra

**tomates**

15 oz, tomatinhos (425g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

1 1/2 xícara(s) (45g)

massa de grão-de-bico

3/4 caixa (149g)

tempero italiano

3 pitada (1g)

queijo feta, escorrido

6 oz (170g)

alho, descascado e amassado

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Em um refratário, coloque os tomates, o alho e o feta (não esmigalhe). Regue com o óleo e tempere com sal/pimenta. Asse por 30-35 minutos até os tomates estourarem.
3. Enquanto isso, cozinhe a massa de grão-de-bico conforme as instruções da embalagem. Reserve.
4. Retire o refratário do forno e amasse tudo com um garfo até que o feta fique cremoso, mas os tomates ainda estejam um pouco pedaços.
5. Adicione o espinafre e a massa quente ao refratário e misture delicadamente até o espinafre murchar e a massa ficar envolvida no molho. Decore com tempero italiano e sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sopa de lentilhas

1264 kcal ● 61g proteína ● 35g gordura ● 143g carboidrato ● 33g fibra



Para uma única refeição:

orégano seco
1/2 colher de chá, folhas (1g)
lentilhas, cruas
56 colher de chá (224g)
água
4 2/3 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá, moído (1g)
manjerição, seco
1/2 colher de chá, folhas (0g)
tomate triturado enlatado
5/8 lata (236g)
sal
1/2 colher de chá (3g)
azeite
2 1/3 colher de sopa (mL)
cebola, picado
5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (64g)
aipo cru, picado
1 1/6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (47g)
alho, picado
1 1/6 dente(s) (de alho) (3g)
cenouras, em cubos
1 1/6 médio (71g)
espinafre fresco, fatiado finamente
1/4 xícara(s) (9g)

Para todas as 2 refeições:

orégano seco
1 colher de chá, folhas (1g)
lentilhas, cruas
2 1/3 xícara (448g)
água
9 1/3 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
manjerição, seco
1 colher de chá, folhas (1g)
tomate triturado enlatado
1 1/6 lata (472g)
sal
1 colher de chá (7g)
azeite
1/4 xícara (mL)
cebola, picado
1 1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (128g)
aipo cru, picado
2 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (93g)
alho, picado
2 1/3 dente(s) (de alho) (7g)
cenouras, em cubos
2 1/3 médio (142g)
espinafre fresco, fatiado finamente
5/8 xícara(s) (17g)

1. Em uma panela grande para sopa, aqueça o óleo em fogo médio. Adicione as cebolas, as cenouras e o aipo; cozinhe e mexa até que a cebola esteja macia. Acrescente o alho, o orégano e o manjerição; cozinhe por 2 minutos.
2. Adicione as lentilhas e junte a água e os tomates. Leve à fervura. Reduza o fogo e cozinhe em fogo brando por pelo menos 1 hora. Quando estiver pronto para servir, acrescente o espinafre e cozinhe até murchar. Tempere a gosto com sal e pimenta.

Leite

1 1/2 xícara(s) - 224 kcal ● 12g proteína ● 12g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 dosador - 327 kcal  73g proteína  2g gordura  3g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

- proteína em pó
- 3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
- água
- 3 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

- proteína em pó
- 21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
- água
- 21 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.