

# Meal Plan - Dieta pescetariana para jejum intermitente de 1700 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** 1749 kcal ● 142g proteína (32%) ● 32g gordura (16%) ● 187g carboidrato (43%) ● 38g fibra (9%)

## Almoço

815 kcal, 70g proteína, 64g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Sanduíche de atum com abacate**  
1 1/2 sanduíche(s)- 555 kcal



**Copo de cottage com frutas**  
2 pote- 261 kcal

## Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
1 dosador- 109 kcal

## Jantar

825 kcal, 48g proteína, 122g carboidratos líquidos, 5g gordura



**Lentilhas**  
289 kcal



**Asas de couve-flor ao barbecue**  
535 kcal

## Day 2

1735 kcal ● 108g proteína (25%) ● 96g gordura (50%) ● 86g carboidrato (20%) ● 24g fibra (6%)

## Almoço

765 kcal, 43g proteína, 37g carboidratos líquidos, 44g gordura



**Iogurte grego com baixo teor de gordura**  
2 pote(s)- 310 kcal



**Sementes de abóbora**  
183 kcal



**Abacate recheado com salmão defumado**  
1/2 abacate(s)- 271 kcal

## Jantar

860 kcal, 41g proteína, 48g carboidratos líquidos, 51g gordura



**Patty melt**  
1 sanduíche(s)- 500 kcal



**Salada simples de mussarela e tomate**  
363 kcal

## Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
1 dosador- 109 kcal

## Day 3

1735 kcal ● 108g proteína (25%) ● 96g gordura (50%) ● 86g carboidrato (20%) ● 24g fibra (6%)

### Almoço

765 kcal, 43g proteína, 37g carboidratos líquidos, 44g gordura

 **Yogurt grego com baixo teor de gordura**  
2 pote(s)- 310 kcal



**Sementes de abóbora**  
183 kcal



**Abacate recheado com salmão defumado**  
1/2 abacate(s)- 271 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
1 dosador- 109 kcal

### Jantar

860 kcal, 41g proteína, 48g carboidratos líquidos, 51g gordura



**Patty melt**  
1 sanduíche(s)- 500 kcal



**Salada simples de mussarela e tomate**  
363 kcal

## Day 4

1665 kcal ● 139g proteína (33%) ● 54g gordura (29%) ● 130g carboidrato (31%) ● 26g fibra (6%)

### Almoço

840 kcal, 46g proteína, 95g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Suco de fruta**  
1 1/2 copo(s)- 172 kcal



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
113 kcal



**Sanduíche tipo deli com hummus e legumes**  
1 1/2 sanduíche(s)- 554 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
1 dosador- 109 kcal

### Jantar

715 kcal, 69g proteína, 34g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Pimentão recheado com salada de atum e abacate**  
2 metade(s) de pimentão- 456 kcal



**Copo de cottage com frutas**  
2 pote- 261 kcal

## Day 5

1665 kcal ● 139g proteína (33%) ● 54g gordura (29%) ● 130g carboidrato (31%) ● 26g fibra (6%)

### Almoço

840 kcal, 46g proteína, 95g carboidratos líquidos, 24g gordura



#### Suco de fruta

1 1/2 copo(s)- 172 kcal



#### Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal



#### Sanduíche tipo deli com hummus e legumes

1 1/2 sanduíche(s)- 554 kcal

### Jantar

715 kcal, 69g proteína, 34g carboidratos líquidos, 29g gordura



#### Pimentão recheado com salada de atum e abacate

2 metade(s) de pimentão- 456 kcal



#### Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



#### Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

## Day 6

1697 kcal ● 107g proteína (25%) ● 70g gordura (37%) ● 128g carboidrato (30%) ● 33g fibra (8%)

### Almoço

805 kcal, 35g proteína, 43g carboidratos líquidos, 46g gordura



#### Salada de feijões mistos

444 kcal



#### Sementes de girassol

361 kcal

### Jantar

785 kcal, 47g proteína, 83g carboidratos líquidos, 24g gordura



#### Tenders de chik'n crocantes

6 tender(es)- 343 kcal



#### Lentilhas

289 kcal



#### Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



#### Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

## Day 7

1697 kcal ● 107g proteína (25%) ● 70g gordura (37%) ● 128g carboidrato (30%) ● 33g fibra (8%)

### Almoço

805 kcal, 35g proteína, 43g carboidratos líquidos, 46g gordura



#### Salada de feijões mistos

444 kcal



#### Sementes de girassol

361 kcal

### Jantar

785 kcal, 47g proteína, 83g carboidratos líquidos, 24g gordura



#### Tenders de chik'n crocantes

6 tender(es)- 343 kcal



#### Lentilhas

289 kcal



#### Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



#### Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

---

# Lista de Compras



## Bebidas

- proteína em pó  
7 concha (1/3 xícara cada) (217g)
- água  
12 xícara(s) (mL)

## Especiarias e ervas

- sal  
1/4 oz (6g)
- pimenta-do-reino  
1/3 colher de chá (0g)
- mostarda Dijon  
1 colher de sopa (15g)
- manjericão fresco  
3 colher de sopa, picado (8g)
- endro seco (dill)  
4 pitada (1g)

## Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas  
1 1/4 xícara (240g)
- homus  
1/2 xícara (135g)
- feijão-vermelho (kidney beans)  
1 lata (448g)
- grão-de-bico, enlatado  
1/2 lata(s) (224g)

## Sopas, molhos e caldos

- molho barbecue  
1/2 xícara (143g)

## Outro

- levedura nutricional  
1/2 xícara (30g)
- Queijo cottage e copo de frutas  
6 recipiente (1020g)
- hambúrguer vegetal  
2 hambúrguer (142g)
- folhas verdes variadas  
10 1/2 xícara (315g)
- Fatias tipo deli à base de plantas  
18 fatias (187g)
- tenders 'chik'n' sem carne  
12 pedaços (306g)

## Vegetais e produtos vegetais

## Frutas e sucos de frutas

- suco de limão  
1 colher de sopa (mL)
- abacates  
2 1/2 abacate(s) (477g)
- suco de limão  
1 fl oz (mL)
- suco de fruta  
24 fl oz (mL)

## Produtos de panificação

- pão  
14 2/3 oz (416g)

## Peixes e mariscos

- atum enlatado  
2 3/4 lata (473g)
- salmão defumado  
1 1/2 oz (42g)

## Gorduras e óleos

- maionese vegana  
4 colher de sopa (60g)
- óleo  
1 1/2 colher de sopa (mL)
- vinagrete balsâmico  
3 colher de sopa (mL)
- molho para salada  
2/3 xícara (mL)
- azeite  
2 colher de sopa (mL)

## Produtos lácteos e ovos

- mussarela fresca  
6 oz (170g)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)
- queijo de cabra  
1 oz (28g)

## Produtos de nozes e sementes

- sementes de abóbora torradas, sem sal  
1/2 xícara (59g)
- miolos de girassol  
4 oz (113g)

- couve-flor**  
2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (530g)
  - cebola**  
2 pequeno (153g)
  - tomates**  
5 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (670g)
  - pimentão**  
2 grande (328g)
  - pepino**  
3/4 pepino (≈21 cm) (229g)
  - alho**  
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
  - ketchup**  
3 colher de sopa (51g)
-

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Sanduíche de atum com abacate

1 1/2 sanduíche(s) - 555 kcal ● 42g proteína ● 21g gordura ● 38g carboidrato ● 11g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

**pimenta-do-reino**  
3/4 pitada (0g)  
**sal**  
3/4 pitada (0g)  
**suco de limão**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**abacates**  
3/8 abacate(s) (75g)  
**pão**  
3 fatia (96g)  
**atum enlatado, escorrido**  
3/4 lata (129g)  
**cebola, picado**  
1/6 pequeno (13g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura entre fatias de pão e sirva.

### Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 pote

**Queijo cottage e copo de frutas**  
2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Yogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 310 kcal ● 25g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**  
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**  
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)

1. A receita não possui instruções.

### Sementes de abóbora

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



Para uma única refeição:

**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

### Abacate recheado com salmão defumado

1/2 abacate(s) - 271 kcal ● 10g proteína ● 22g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**salmão defumado**  
3/4 oz (21g)  
**queijo de cabra**  
1/2 oz (14g)  
**suco de limão**  
1/4 colher de chá (mL)  
**abacates, cortado ao meio, sem sementes e sem pele**  
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

**salmao defumado**  
1 1/2 oz (42g)  
**queijo de cabra**  
1 oz (28g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de chá (mL)  
**abacates, cortado ao meio, sem sementes e sem pele**  
1 abacate(s) (201g)

1. Pique o salmão defumado em pedaços.
2. Adicione o salmão a uma tigela com o queijo de cabra. Misture com um garfo até a mistura ficar homogênea.
3. Recheie as cavidades do abacate com a mistura de salmão defumado.
4. Finalize com um fio de suco de limão e pimenta a gosto.
5. Sirva imediatamente.

## Almoço 3

Comer em dia 4 e dia 5

### Suco de fruta

1 1/2 copo(s) - 172 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**suco de fruta**  
12 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

**suco de fruta**  
24 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

### 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.

## Sanduíche tipo deli com hummus e legumes

1 1/2 sanduíche(s) - 554 kcal ● 41g proteína ● 16g gordura ● 49g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
3 fatia(s) (96g)  
**Fatias tipo deli à base de plantas**  
9 fatias (94g)  
**homus**  
1/4 xícara (68g)  
**pepino**  
6 colher de sopa, fatias (39g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
6 fatia(s) (192g)  
**Fatias tipo deli à base de plantas**  
18 fatias (187g)  
**homus**  
1/2 xícara (135g)  
**pepino**  
3/4 xícara, fatias (78g)

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

Sirva.

## Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

### Salada de feijões mistos

444 kcal ● 18g proteína ● 17g gordura ● 39g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

**feijão-vermelho (kidney beans), enxaguado e escorrido**  
1/2 lata (224g)  
**grão-de-bico, enlatado, enxaguado e escorrido**  
1/4 lata(s) (112g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**endro seco (dill)**  
2 pitada (0g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**pepino, picado**  
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)  
**alho, picado fino**  
3/4 dente(s) (de alho) (2g)  
**cebola, cortado em cubos**  
1/4 pequeno (18g)

Para todas as 2 refeições:

**feijão-vermelho (kidney beans), enxaguado e escorrido**  
1 lata (448g)  
**grão-de-bico, enlatado, enxaguado e escorrido**  
1/2 lata(s) (224g)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**endro seco (dill)**  
4 pitada (1g)  
**suco de limão**  
2 colher de sopa (mL)  
**pepino, picado**  
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)  
**alho, picado fino**  
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)  
**cebola, cortado em cubos**  
1/2 pequeno (35g)

1. Faça o molho misturando o azeite, o suco de limão, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Reserve.
2. Em uma tigela grande, combine o grão-de-bico, o feijão-kidney, a cebola, o pepino e o endro.
3. Despeje o molho sobre a mistura de feijões e misture para envolver. Sirva.

### Sementes de girassol

361 kcal ● 17g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**

2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

**miolos de girassol**

4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

---

### Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



**água**

1 2/3 xícara(s) (mL)

**sal**

1 pitada (1g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

6 2/3 colher de sopa (80g)

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.

---

### Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal ● 28g proteína ● 4g gordura ● 80g carboidrato ● 17g fibra



**molho barbecue**  
1/2 xícara (143g)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**levedura nutricional**  
1/2 xícara (30g)  
**couve-flor**  
2 cabeça pequena ( $\approx$ 10 cm diâ.) (530g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C). Lave a couve-flor e corte em floretes - reserve.
  2. Em uma tigela, combine o fermento nutricional e o sal. Misture com um pouco de água até quase formar uma pasta.
  3. Adicione os floretes à tigela e misture para cobrir todos os lados. Coloque os floretes em uma assadeira untada.
  4. Asse por 25-30 minutos ou até ficarem crocantes. Retire do forno e reserve.
  5. Coloque o molho barbecue em um recipiente próprio para micro-ondas e aqueça por alguns segundos até aquecer.
  6. Misture os floretes com o molho barbecue. Sirva.
-

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Patty melt

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



Para uma única refeição:

**pão**  
2 fatia(s) (64g)  
**hambúrguer vegetal**  
1 hambúrguer (71g)  
**mostarda Dijon**  
1/2 colher de sopa (8g)  
**maionese vegana**  
2 colher de sopa (30g)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**cebola, fatiado finamente**  
1/2 pequeno (35g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
4 fatia(s) (128g)  
**hambúrguer vegetal**  
2 hambúrguer (142g)  
**mostarda Dijon**  
1 colher de sopa (15g)  
**maionese vegana**  
4 colher de sopa (60g)  
**óleo**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**cebola, fatiado finamente**  
1 pequeno (70g)

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 simples de mussarela e tomate

363 kcal ● 21g proteína ● 25g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**vinagrete balsâmico**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**manjericão fresco**  
1 1/2 colher de sopa, picado (4g)  
**mussarela fresca, fatiado**  
3 oz (85g)  
**tomates, fatiado**  
1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (205g)

Para todas as 2 refeições:

**vinagrete balsâmico**  
3 colher de sopa (mL)  
**manjericão fresco**  
3 colher de sopa, picado (8g)  
**mussarela fresca, fatiado**  
6 oz (170g)  
**tomates, fatiado**  
2 1/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (410g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjericão sobre as fatias e regue com o molho.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Pimentão recheado com salada de atum e abacate

2 metade(s) de pimentão - 456 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

**abacates**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**suco de limão**  
1 colher de chá (mL)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**pimentão**  
1 grande (164g)  
**cebola**  
1/4 pequeno (18g)  
**atum enlatado, escorrido**  
1 lata (172g)

Para todas as 2 refeições:

**abacates**  
1 abacate(s) (201g)  
**suco de limão**  
2 colher de chá (mL)  
**sal**  
2 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**pimentão**  
2 grande (328g)  
**cebola**  
1/2 pequeno (35g)  
**atum enlatado, escorrido**  
2 lata (344g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

### Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**Queijo cottage e copo de frutas**  
2 recipiente (340g)

Para todas as 2 refeições:

**Queijo cottage e copo de frutas**  
4 recipiente (680g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Tenders de chik'n crocantes

6 tender(es) - 343 kcal ● 24g proteína ● 14g gordura ● 31g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**tenders 'chik'n' sem carne**  
6 pedaços (153g)  
**ketchup**  
1 1/2 colher de sopa (26g)

Para todas as 2 refeições:

**tenders 'chik'n' sem carne**  
12 pedaços (306g)  
**ketchup**  
3 colher de sopa (51g)

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

### Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1 2/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
6 2/3 colher de sopa (80g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
3 1/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1/4 colher de chá (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
13 1/3 colher de sopa (160g)

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 simples de folhas mistas com tomate

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



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
3 xícara (90g)  
**tomates**  
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)  
**molho para salada**  
3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
6 xícara (180g)  
**tomates**  
1 xícara de tomates-cereja (149g)  
**molho para salada**  
6 colher de sopa (mL)

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

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

### Shake de proteína

1 dosador - 109 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**proteína em pó**

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

**água**

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

**proteína em pó**

7 concha (1/3 xícara cada) (217g)

**água**

7 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.