

# Meal Plan - Dieta pescetariana com jejum intermitente de 1900 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** 1913 kcal ● 153g proteína (32%) ● 61g gordura (29%) ● 153g carboidrato (32%) ● 34g fibra (7%)

## Almoço

870 kcal, 49g proteína, 93g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim**  
1 sanduíche(s)- 408 kcal



**Suco de fruta**  
1 1/3 copo(s)- 153 kcal



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

## Jantar

880 kcal, 68g proteína, 58g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Lentilhas**  
289 kcal



**Tempeh básico**  
8 oz- 590 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 2

1888 kcal ● 172g proteína (36%) ● 73g gordura (35%) ● 117g carboidrato (25%) ● 19g fibra (4%)

## Almoço

840 kcal, 58g proteína, 65g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Salada de atum com abacate**  
582 kcal



**Suco de fruta**  
2 1/4 copo(s)- 258 kcal

## Jantar

885 kcal, 77g proteína, 51g carboidratos líquidos, 39g gordura



**Seitan com alho e pimenta**  
799 kcal



**Lentilhas**  
87 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

**Day 3** 1888 kcal ● 172g proteína (36%) ● 73g gordura (35%) ● 117g carboidrato (25%) ● 19g fibra (4%)

### Almoço

840 kcal, 58g proteína, 65g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Salada de atum com abacate**  
582 kcal



**Suco de fruta**  
2 1/4 copo(s)- 258 kcal

### Jantar

885 kcal, 77g proteína, 51g carboidratos líquidos, 39g gordura



**Seitan com alho e pimenta**  
799 kcal



**Lentilhas**  
87 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

---

### Day 4

1895 kcal ● 137g proteína (29%) ● 79g gordura (37%) ● 138g carboidrato (29%) ● 22g fibra (5%)

### Almoço

840 kcal, 49g proteína, 53g carboidratos líquidos, 41g gordura



**Amendoins torrados**  
3/8 xícara(s)- 345 kcal



**Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)**  
2 lata(s)- 494 kcal

### Jantar

895 kcal, 52g proteína, 83g carboidratos líquidos, 37g gordura



**Arroz branco com manteiga**  
486 kcal



**Bacalhau assado simples**  
8 oz- 297 kcal



**Feijão-lima com manteiga**  
110 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 5

1895 kcal ● 137g proteína (29%) ● 79g gordura (37%) ● 138g carboidrato (29%) ● 22g fibra (5%)

### Almoço

840 kcal, 49g proteína, 53g carboidratos líquidos, 41g gordura



#### Amendoins torrados

3/8 xícara(s)- 345 kcal



#### Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s)- 494 kcal

### Jantar

895 kcal, 52g proteína, 83g carboidratos líquidos, 37g gordura



#### Arroz branco com manteiga

486 kcal



#### Bacalhau assado simples

8 oz- 297 kcal



#### Feijão-lima com manteiga

110 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

1921 kcal ● 183g proteína (38%) ● 58g gordura (27%) ● 122g carboidrato (25%) ● 44g fibra (9%)

### Almoço

915 kcal, 58g proteína, 48g carboidratos líquidos, 40g gordura



#### Couve com alho

358 kcal



#### Sanduíche de atum com abacate

1 1/2 sanduíche(s)- 555 kcal

### Jantar

845 kcal, 90g proteína, 73g carboidratos líquidos, 17g gordura



#### Legumes mistos

3/4 xícara(s)- 73 kcal



#### Suco de fruta

1 3/4 copo(s)- 201 kcal



#### Tilápia assada à italiana

14 oz- 571 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

1921 kcal ● 183g proteína (38%) ● 58g gordura (27%) ● 122g carboidrato (25%) ● 44g fibra (9%)

### Almoço

915 kcal, 58g proteína, 48g carboidratos líquidos, 40g gordura



#### Couve com alho

358 kcal



#### Sanduíche de atum com abacate

1 1/2 sanduíche(s)- 555 kcal

### Jantar

845 kcal, 90g proteína, 73g carboidratos líquidos, 17g gordura



#### Legumes mistos

3/4 xícara(s)- 73 kcal



#### Suco de fruta

1 3/4 copo(s)- 201 kcal



#### Tilápia assada à italiana

14 oz- 571 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

---

# Lista de Compras



## Bebidas

- proteína em pó  
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)
- água  
15 1/2 xícara (mL)

## Outro

- folhas verdes variadas  
3 xícara (95g)
- tempero italiano  
3 1/2 colher de chá (13g)

## Especiarias e ervas

- sal  
1/2 oz (15g)
- alecrim seco  
2 pitada (0g)
- pimenta-do-reino  
3 g (3g)

## Frutas e sucos de frutas

- suco de fruta  
74 2/3 fl oz (mL)
- abacates  
2 abacate(s) (419g)
- suco de limão  
4 colher de chá (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas  
2/3 xícara (128g)
- tempeh  
1/2 lbs (227g)
- amendoim torrado  
3/4 xícara (110g)

## Grãos cerealíferos e massas

- seitan  
18 2/3 oz (529g)
- arroz branco de grão longo  
1 xícara (185g)

## Peixes e mariscos

- atum enlatado  
4 lata (717g)
- bacalhau, cru  
1 lbs (453g)
- tilápia, crua  
1 3/4 lbs (784g)

## Gorduras e óleos

- óleo  
2 1/3 oz (mL)
- azeite  
6 3/4 colher de sopa (mL)

## Sopas, molhos e caldos

- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)  
4 lata (~540 g) (2104g)

## Produtos lácteos e ovos

- queijo  
1/2 xícara, ralado (57g)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- manteiga  
1/2 vara (52g)

## Vegetais e produtos vegetais

- cogumelos  
1 1/2 oz (43g)

- cebola**  
2 2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (295g)
  - pimentão verde**  
1/4 xícara, picada (43g)
  - alho**  
12 1/2 dente(s) (de alho) (38g)
  - tomates**  
2/3 xícara, picada (120g)
  - feijão-lima, congelado**  
1/2 embalagem (280 g) (142g)
  - couve-manteiga (collard greens)**  
2 1/4 lbs (1021g)
  - mistura de legumes congelados**  
1 1/2 xícara (203g)
  - tomate triturado enlatado**  
1 1/6 lata (472g)
-

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 sanduíche(s) - 408 kcal ● 23g proteína ● 21g gordura ● 27g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

**pão**

2 fatia(s) (64g)

**queijo**

1/2 xícara, ralado (57g)

**cogumelos**

1 1/2 oz (43g)

**alecrim seco**

2 pitada (0g)

**folhas verdes variadas**

1/2 xícara (15g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio.  
Cubra a fatia de baixo do pão com metade do queijo, depois adicione o alecrim, os cogumelos, as folhas e o queijo restante. Tempere com uma pitada de sal/pimenta e finalize com a fatia de pão de cima.  
Transfira o sanduíche para a frigideira e cozinhe cerca de 4-5 minutos de cada lado até o pão ficar tostado e o queijo derretido. Sirva.

### Suco de fruta

1 1/3 copo(s) - 153 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1 1/3 copo(s)



**suco de fruta**

10 2/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

### iogurte grego com baixo teor de gordura

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

Rende 2 pote(s)

**iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**

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

1. A receita não possui instruções.



## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Salada de atum com abacate

582 kcal ● 54g proteína ● 32g gordura ● 8g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**abacates**  
2/3 abacate(s) (134g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 1/3 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/3 pitada (0g)  
**folhas verdes variadas**  
1 1/3 xícara (40g)  
**atum enlatado**  
1 1/3 lata (229g)  
**tomates**  
1/3 xícara, picada (60g)  
**cebola, picado**  
1/3 pequeno (23g)

Para todas as 2 refeições:

**abacates**  
1 1/3 abacate(s) (268g)  
**suco de limão**  
2 2/3 colher de chá (mL)  
**sal**  
1/3 colher de chá (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1/3 colher de chá (0g)  
**folhas verdes variadas**  
2 2/3 xícara (80g)  
**atum enlatado**  
2 2/3 lata (459g)  
**tomates**  
2/3 xícara, picada (120g)  
**cebola, picado**  
2/3 pequeno (47g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

### Suco de fruta

2 1/4 copo(s) - 258 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 57g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Amendoins torrados

3/8 xícara(s) - 345 kcal ● 13g proteína ● 27g gordura ● 7g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**  
6 colher de sopa (55g)

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**  
3/4 xícara (110g)

1. A receita não possui instruções.

### Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g proteína ● 14g gordura ● 46g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**  
2 lata (~540 g) (1052g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**  
4 lata (~540 g) (2104g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Couve com alho

358 kcal ● 16g proteína ● 19g gordura ● 10g carboidrato ● 21g fibra



Para uma única refeição:

**couve-manteiga (collard greens)**  
18 oz (510g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/4 colher de chá (2g)  
**alho, picado**  
3 1/2 dente(s) (de alho) (10g)

Para todas as 2 refeições:

**couve-manteiga (collard greens)**  
2 1/4 lbs (1021g)  
**óleo**  
2 1/4 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/2 colher de chá (3g)  
**alho, picado**  
6 3/4 dente(s) (de alho) (20g)

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 amaciá-la e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

### Sanduíche de atum com abacate

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



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**abacates**  
3/4 abacate(s) (151g)  
**pão**  
6 fatia (192g)  
**atum enlatado, escorrido**  
1 1/2 lata (258g)  
**cebola, picado**  
3/8 pequeno (26g)

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

## 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)

- 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.

### Tempeh básico

8 oz - 590 kcal ● 48g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 16g fibra



Rende 8 oz

**tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**óleo**  
4 colher de chá (mL)

- Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
- Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5-7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20-25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Seitan com alho e pimenta

799 kcal ● 71g proteína ● 39g gordura ● 38g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
2 1/3 colher de sopa (mL)  
**cebola**  
1/4 xícara, picada (47g)  
**pimentão verde**  
2 1/3 colher de sopa, picada (22g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de chá, moído (1g)  
**água**  
3 1/2 colher de chá (mL)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**seitan, estilo frango**  
9 1/3 oz (265g)  
**alho, picado fino**  
3 dente(s) (de alho) (9g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
1/4 xícara (mL)  
**cebola**  
9 1/3 colher de sopa, picada (93g)  
**pimentão verde**  
1/4 xícara, picada (43g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 colher de chá, moído (1g)  
**água**  
2 1/3 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/4 colher de chá (2g)  
**seitan, estilo frango**  
18 2/3 oz (529g)  
**alho, picado fino**  
6 dente(s) (de alho) (17g)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

### Lentilhas

87 kcal ● 6g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1/4 pitada (0g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
2 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
1 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**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.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Arroz branco com manteiga

486 kcal ● 7g proteína ● 18g gordura ● 73g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**manteiga**  
1 1/2 colher de sopa (21g)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**água**  
1 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
1/2 xícara (93g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)  
**manteiga**  
3 colher de sopa (43g)  
**sal**  
1 colher de chá (6g)  
**água**  
2 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
1 xícara (185g)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve a água e o sal a ferver.
2. Adicione o arroz e mexa.
3. Cubra e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor estiver escapando pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está alto demais.
4. Cozinhe por 20 minutos.
5. **NÃO LEVANTE A TAMPA!**
6. O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
7. Retire do fogo, solte o arroz com um garfo, misture a manteiga e tempere a gosto com pimenta. Sirva.

### Bacalhau assado simples

8 oz - 297 kcal ● 40g proteína ● 15g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**bacalhau, cru**  
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**bacalhau, cru**  
1 lbs (453g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Regue o azeite por ambos os lados dos filés de bacalhau.
3. Tempere ambos os lados dos filés com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
4. Coloque os filés de bacalhau em uma assadeira forrada ou untada e asse no forno por cerca de 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente com um garfo. O tempo exato de cozimento pode variar conforme a espessura dos filés. Sirva.

### Feijão-lima com manteiga

110 kcal ● 5g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
1 pitada (1g)  
**feijão-lima, congelado**  
1/4 embalagem (280 g) (71g)  
**manteiga**  
1 colher de chá (5g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
2 pitada (2g)  
**feijão-lima, congelado**  
1/2 embalagem (280 g) (142g)  
**manteiga**  
2 colher de chá (9g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)

1. Cozinhe o feijão-lima conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de escorrer, adicione a manteiga, o sal e a pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Legumes mistos

3/4 xícara(s) - 73 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**mistura de legumes congelados**  
3/4 xícara (101g)

Para todas as 2 refeições:

**mistura de legumes congelados**  
1 1/2 xícara (203g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Suco de fruta

1 3/4 copo(s) - 201 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 44g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

### Tilápia assada à italiana

14 oz - 571 kcal ● 83g proteína ● 16g gordura ● 19g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**tempero italiano**  
1 3/4 colher de chá (6g)  
**tilápia, crua**  
14 oz (392g)  
**tomate triturado enlatado**  
5/8 lata (236g)  
**óleo**  
1 3/4 colher de chá (mL)  
**cebola, picado**  
5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (64g)

Para todas as 2 refeições:

**tempero italiano**  
3 1/2 colher de chá (13g)  
**tilápia, crua**  
1 3/4 lbs (784g)  
**tomate triturado enlatado**  
1 1/6 lata (472g)  
**óleo**  
3 1/2 colher de chá (mL)  
**cebola, picado**  
1 1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (128g)

1. Pré-aqueça o forno a 375°F (190°C). Aqueça o óleo em uma panela própria para forno em fogo médio-alto. Adicione a cebola e cozinhe por cerca de 8 minutos, até ficar macia e dourada.
2. Misture metade dos tomates e metade do tempero italiano. Tempere com uma pitada de sal e pimenta. Coloque a tilápia sobre a mistura, então espalhe o restante dos tomates e temperos sobre o peixe. Adicione outra pitada de sal e pimenta.
3. Transfira a panela para o forno e asse por cerca de 15 minutos, ou até o peixe estar cozido. Fique de olho para evitar que cozinhe demais.

## 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



Para uma única refeição:

**proteína em pó**  
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)  
**água**  
1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.