

Meal Plan - Dieta pescetariana para jejum intermitente de 2000 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 1995 kcal ● 163g proteína (33%) ● 75g gordura (34%) ● 145g carboidrato (29%) ● 23g fibra (5%)

Almoço

905 kcal, 69g proteína, 54g carboidratos líquidos, 40g gordura



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal



Sanduíche de atum com abacate
2 sanduíche(s)- 740 kcal

Jantar

925 kcal, 58g proteína, 90g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salada de tomate e pepino
71 kcal



Philly cheesesteak com seitan
1 1/2 sub(s)- 856 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

2008 kcal ● 128g proteína (25%) ● 86g gordura (39%) ● 158g carboidrato (32%) ● 22g fibra (4%)

Almoço

920 kcal, 34g proteína, 67g carboidratos líquidos, 51g gordura



Salada simples de folhas mistas
271 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos
646 kcal

Jantar

925 kcal, 58g proteína, 90g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salada de tomate e pepino
71 kcal



Philly cheesesteak com seitan
1 1/2 sub(s)- 856 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

1966 kcal ● 176g proteína (36%) ● 68g gordura (31%) ● 120g carboidrato (24%) ● 42g fibra (9%)

Almoço

865 kcal, 67g proteína, 56g carboidratos líquidos, 37g gordura



Tilápia empanada em amêndoas

9 oz- 635 kcal



Batatas assadas com alho e parmesão

230 kcal

Jantar

935 kcal, 73g proteína, 62g carboidratos líquidos, 31g gordura



Brócolis

2 xícara(s)- 58 kcal



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 4

1957 kcal ● 127g proteína (26%) ● 53g gordura (25%) ● 201g carboidrato (41%) ● 42g fibra (9%)

Almoço

855 kcal, 17g proteína, 137g carboidratos líquidos, 22g gordura



Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido- 164 kcal



Sopa de tomate

2 lata(s)- 421 kcal



Salada simples de folhas mistas

271 kcal

Jantar

935 kcal, 73g proteína, 62g carboidratos líquidos, 31g gordura



Brócolis

2 xícara(s)- 58 kcal



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 5 2008 kcal ● 143g proteína (28%) ● 59g gordura (26%) ● 192g carboidrato (38%) ● 35g fibra (7%)

Almoço

960 kcal, 33g proteína, 80g carboidratos líquidos, 47g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)
2 1/2 lata(s)- 884 kcal

Jantar

885 kcal, 74g proteína, 111g carboidratos líquidos, 11g gordura



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



Lentilhas
347 kcal



Bacalhau ao estilo cajun
9 oz- 281 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 1961 kcal ● 143g proteína (29%) ● 61g gordura (28%) ● 171g carboidrato (35%) ● 38g fibra (8%)

Almoço

850 kcal, 54g proteína, 63g carboidratos líquidos, 35g gordura



Amendoins torrados
1/4 xícara(s)- 230 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
2 1/2 lata(s)- 618 kcal

Jantar

950 kcal, 54g proteína, 107g carboidratos líquidos, 25g gordura



Pad Thai com camarão e ovo
600 kcal



Salada de grão-de-bico fácil
350 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 1961 kcal ● 143g proteína (29%) ● 61g gordura (28%) ● 171g carboidrato (35%) ● 38g fibra (8%)

Almoço

850 kcal, 54g proteína, 63g carboidratos líquidos, 35g gordura



Amendoins torrados
1/4 xícara(s)- 230 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
2 1/2 lata(s)- 618 kcal

Jantar

950 kcal, 54g proteína, 107g carboidratos líquidos, 25g gordura



Pad Thai com camarão e ovo
600 kcal



Salada de grão-de-bico fácil
350 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
16 1/3 xícara(s) (mL)

Gorduras e óleos

- molho para salada
1/2 lbs (mL)
- óleo
2 3/4 oz (mL)
- azeite
2 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- cebola roxa
1/2 pequeno (35g)
- pepino
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
- tomates
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (384g)
- cebola
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (153g)
- pimentão
1 1/2 pequeno (111g)
- cogumelos
1 xícara, picada (70g)
- batatas
1/2 lbs (227g)
- alho
3 dente(s) (de alho) (9g)
- brócolis congelado
4 xícara (364g)
- salsa fresca
4 1/2 ramos (5g)

Outro

- pão tipo sub(s)
3 pão(ões) (255g)
- folhas verdes variadas
13 1/2 xícara (405g)
- tempero italiano
1/3 colher de chá (1g)
- molho Pad Thai para stir-fry
4 colher de sopa (57g)

Produtos lácteos e ovos

Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino
1/2 g (0g)
- sal
4 g (4g)
- tomilho seco
2 colher de chá, moído (3g)
- tempero cajun
1 colher de sopa (7g)
- vinagre balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)

Frutas e sucos de frutas

- suco de limão
1 colher de chá (mL)
- abacates
1/2 abacate(s) (101g)
- suco de fruta
18 fl oz (mL)
- limes
2 fruta (5.1 cm diâ.) (134g)

Produtos de panificação

- pão
9 oz (256g)

Peixes e mariscos

- atum enlatado
1 lata (172g)
- tilápia, crua
1/2 lbs (252g)
- bacalhau, cru
1/2 lbs (255g)
- camarão, cru
1/2 lbs (227g)

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas
6 colher de sopa, cortada em tiras finas (41g)

Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas
1 1/3 xícara (256g)
- tempeh
1 lbs (454g)

queijo
3 fatia (28 g cada) (84g)

queijo em tiras
2 vara (56g)

queijo fatiado
2 fatia (~20 g cada) (42g)

queijo parmesão
1 colher de sopa (6g)

ovos
2 grande (100g)

Grãos cerealíferos e massas

seitan
1/2 lbs (255g)

farinha de uso geral
1/4 xícara(s) (31g)

arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)

macarrão de arroz
4 oz (114g)

amendoim torrado
3 1/4 oz (93g)

grão-de-bico, enlatado
1 1/2 lata(s) (672g)

Sopas, molhos e caldos

sopa de tomate condensada enlatada
2 lata (298 g) (596g)

sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
2 1/2 lata (~540 g) (1333g)

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
5 lata (~540 g) (2630g)

vinagre de maçã
1 1/2 colher de sopa (mL)

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 palito(s)

queijo em tiras
2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de atum com abacate

2 sanduíche(s) - 740 kcal ● 55g proteína ● 29g gordura ● 51g carboidrato ● 15g fibra



Rende 2 sanduíche(s)

pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)
pão
4 fatia (128g)
atum enlatado, escorrido
1 lata (172g)
cebola, picado
1/4 pequeno (18g)

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.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

Salada simples de folhas mistas

271 kcal ● 5g proteína ● 19g gordura ● 17g carboidrato ● 4g fibra



folhas verdes variadas
6 xícara (180g)
molho para salada
6 colher de sopa (mL)

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

Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

646 kcal ● 29g proteína ● 33g gordura ● 50g carboidrato ● 9g fibra



cogumelos

1 xícara, picada (70g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

tomilho seco

2 colher de chá, moído (3g)

pão

4 fatia(s) (128g)

queijo fatiado

2 fatia (≈20 g cada) (42g)

1. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo, os cogumelos, o tomilho e sal e pimenta a gosto. Refogue até dourar.
2. Coloque o queijo em uma fatia de pão e distribua os cogumelos por cima.
3. Feche o sanduíche e volte à frigideira até o queijo derreter e o pão ficar tostado. Sirva.
4. Observação: para fazer em quantidade, prepare todos os cogumelos e armazene em recipiente hermético. Aqueça e monte o sanduíche normalmente quando for consumir.

Almoço 3

Comer em dia 3

Tilápia empanada em amêndoas

9 oz - 635 kcal ● 61g proteína ● 30g gordura ● 24g carboidrato ● 5g fibra



Rende 9 oz

amêndoas

6 colher de sopa, cortada em tiras finas (41g)

tilápia, crua

1/2 lbs (252g)

farinha de uso geral

1/4 xícara(s) (31g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

1. Pegue metade das amêndoas e misture-as com a farinha em uma tigela rasa.
2. Tempere o peixe com sal e passe na mistura de farinha e amêndoas.
3. Adicione o óleo a uma frigideira em fogo médio e cozinhe o peixe por cerca de 4 minutos de cada lado, até dourar. Transfira para um prato.
4. Coloque as amêndoas restantes na panela e mexa ocasionalmente por cerca de um minuto até tostarem ligeiramente.
5. Polvilhe as amêndoas sobre o peixe.
6. Sirva.

Batatas assadas com alho e parmesão

230 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 32g carboidrato ● 6g fibra



azeite

1 colher de chá (mL)

tempero italiano

1/3 colher de chá (1g)

queijo parmesão

2 2/3 colher de chá (6g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

batatas, cortado em pedaços grandes do tamanho de uma mordida

1/2 lbs (227g)

alho, picado

5/6 dente(s) (de alho) (3g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Espalhe as batatas em uma única camada na assadeira.
3. Adicione azeite, alho, parmesão e todos os temperos às batatas. Misture para envolver.
4. Asse por 25-30 minutos até ficarem douradas e crocantes.
5. Sirva.

Almoço 4

Comer em dia 4

Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido - 164 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 1g fibra

Rende 3/4 xícara de arroz cozido



água

1/2 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

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.

Sopa de tomate

2 lata(s) - 421 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 84g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 lata(s)

sopa de tomate condensada enlatada
2 lata (298 g) (596g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salada simples de folhas mistas

271 kcal ● 5g proteína ● 19g gordura ● 17g carboidrato ● 4g fibra



folhas verdes variadas
6 xícara (180g)
molho para salada
6 colher de sopa (mL)

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

Almoço 5 ↗

Comer em dia 5

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
tomates
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

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

Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

2 1/2 lata(s) - 884 kcal ● 31g proteína ● 43g gordura ● 75g carboidrato ● 20g fibra



Rende 2 1/2 lata(s)

sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
2 1/2 lata (~540 g) (1333g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 6 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
4 colher de sopa (37g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 1/2 lata(s) - 618 kcal ● 45g proteína ● 17g gordura ● 58g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
2 1/2 lata (~540 g) (1315g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
5 lata (~540 g) (2630g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de tomate e pepino

71 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada
1 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1/4 pequeno (18g)
pepino, fatiado finamente
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
tomates, fatiado finamente
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
2 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1/2 pequeno (35g)
pepino, fatiado finamente
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
tomates, fatiado finamente
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Philly cheesesteak com seitan

1 1/2 sub(s) - 856 kcal ● 56g proteína ● 31g gordura ● 83g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pão tipo sub(s)
1 1/2 pão(ões) (128g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
queijo
1 1/2 fatia (28 g cada) (42g)
seitan, cortado em tiras
1/4 lbs (128g)
cebola, picado
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)
pimentão, fatiado
3/4 pequeno (56g)

Para todas as 2 refeições:

pão tipo sub(s)
3 pão(ões) (255g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
queijo
3 fatia (28 g cada) (84g)
seitan, cortado em tiras
1/2 lbs (255g)
cebola, picado
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
pimentão, fatiado
1 1/2 pequeno (111g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio e adicione as pimentas e a cebola, cozinhando por alguns minutos até começarem a amolecer e a cebola começar a caramelizar.
2. Adicione o queijo e mexa levemente até derreter. Transfira os vegetais para um prato.
3. Adicione as fatias de seitan à panela e cozinhe por alguns minutos de cada lado, até aquecerem e as bordas ficarem douradas e crocantes.
4. Quando o seitan estiver pronto, junte os vegetais de volta e misture até ficar bem combinado.
5. Coloque o recheio no pão e sirva!

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Brócolis

2 xícara(s) - 58 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

brócolis congelado
2 xícara (182g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado
4 xícara (364g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

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.

Tempeh básico

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



Para uma única refeição:

tempeh

1/2 lbs (227g)

óleo

4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tempeh

1 lbs (454g)

óleo

2 2/3 colher de sopa (mL)

1. Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. 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 3 ↗

Comer em dia 5

Suco de fruta

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

Rende 2 1/4 copo(s)

suco de fruta

18 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.



Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



água

2 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

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.

Bacalhau ao estilo cajun

9 oz - 281 kcal ● 46g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Rende 9 oz

bacalhau, cru
1/2 lbs (255g)
tempero cajun
1 colher de sopa (7g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

1. Tempere o(s) filé(s) de bacalhau com o tempero cajun em todos os lados.
2. Em uma frigideira antiaderente, adicione o óleo e aqueça a panela.
3. Adicione o bacalhau à frigideira e cozinhe de 2 a 3 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido e lascar facilmente.
4. Deixe descansar alguns minutos e sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Pad Thai com camarão e ovo

600 kcal ● 36g proteína ● 18g gordura ● 70g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
ovos
1 grande (50g)
macarrão de arroz
2 oz (57g)
molho Pad Thai para stir-fry
2 colher de sopa (28g)
limes
1 fruta (5.1 cm diâ.) (67g)
camarão, cru, descascado e limpo (sem a veia)
4 oz (113g)
amendoim torrado, esmagado
10 amendoim(s) (10g)
alho, cortado em cubos
1 dente (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
ovos
2 grande (100g)
macarrão de arroz
4 oz (114g)
molho Pad Thai para stir-fry
4 colher de sopa (57g)
limes
2 fruta (5.1 cm diâ.) (134g)
camarão, cru, descascado e limpo (sem a veia)
1/2 lbs (227g)
amendoim torrado, esmagado
20 amendoim(s) (20g)
alho, cortado em cubos
2 dente (de alho) (6g)

1. Cozinhe os noodles de arroz conforme a embalagem. Escorra e reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o alho e refogue até perfumar, cerca de um minuto.
3. Adicione o ovo e mexa até ficar levemente firme - cerca de 30 segundos.
4. Adicione o camarão e cozinhe até que o camarão e o ovo estejam quase prontos - cerca de 3 minutos.
5. Acrescente os noodles de arroz e o molho Pad Thai e cozinhe mais alguns minutos até aquecer.
6. Transfira para um prato de servir e finalize com amendoins triturados e gomos de limão (opcional).

Salada de grão-de-bico fácil

350 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 38g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

vinagre balsâmico
3/4 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
3/4 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
3/4 lata(s) (336g)
cebola, fatiado finamente
3/8 pequeno (26g)
tomates, cortado ao meio
3/4 xícara de tomates-cereja
(112g)
salsa fresca, picado
2 1/4 ramos (2g)

Para todas as 2 refeições:

vinagre balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1 1/2 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 1/2 lata(s) (672g)
cebola, fatiado finamente
3/4 pequeno (53g)
tomates, cortado ao meio
1 1/2 xícara de tomates-cereja
(224g)
salsa fresca, picado
4 1/2 ramos (5g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture.
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



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.