

Meal Plan - Dieta pescetariana com jejum intermitente de 2100 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

2109 kcal ● 179g proteína (34%) ● 103g gordura (44%) ● 90g carboidrato (17%) ● 26g fibra (5%)

Almoço

1000 kcal, 66g proteína, 74g carboidratos líquidos, 43g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

2 metade(s) de pimentão- 456 kcal



logurte com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 362 kcal



Sementes de girassol

180 kcal

Jantar

945 kcal, 77g proteína, 15g carboidratos líquidos, 59g gordura



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal



Salada de atum com abacate

545 kcal



Queijo em tiras

3 palito(s)- 248 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

2149 kcal ● 139g proteína (26%) ● 82g gordura (34%) ● 177g carboidrato (33%) ● 37g fibra (7%)

Almoço

1045 kcal, 49g proteína, 121g carboidratos líquidos, 36g gordura



Tenders de chik'n crocantes

9 tender(es)- 514 kcal



Banana

3 banana(s)- 350 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal

Jantar

940 kcal, 53g proteína, 56g carboidratos líquidos, 45g gordura



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal



Batatas fritas assadas

290 kcal



Pimentões cozidos

1/2 pimentão(s)- 60 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

2149 kcal ● 139g proteína (26%) ● 82g gordura (34%) ● 177g carboidrato (33%) ● 37g fibra (7%)

Almoço

1045 kcal, 49g proteína, 121g carboidratos líquidos, 36g gordura



Tenders de chik'n crocantes
9 tender(es)- 514 kcal



Banana
3 banana(s)- 350 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

940 kcal, 53g proteína, 56g carboidratos líquidos, 45g gordura



Tempeh básico
8 oz- 590 kcal



Batatas fritas assadas
290 kcal



Pimentões cozidos
1/2 pimentão(s)- 60 kcal

Day 4

2083 kcal ● 144g proteína (28%) ● 98g gordura (42%) ● 128g carboidrato (25%) ● 29g fibra (5%)

Almoço

940 kcal, 80g proteína, 55g carboidratos líquidos, 40g gordura



Purê de batata-doce com manteiga
374 kcal



Tilápia grelhada no broiler
13 1/3 oz- 567 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

980 kcal, 28g proteína, 71g carboidratos líquidos, 57g gordura



Pizza margherita em flatbread
633 kcal



Salada simples de couve e abacate
345 kcal

Day 5

2067 kcal ● 133g proteína (26%) ● 57g gordura (25%) ● 198g carboidrato (38%) ● 57g fibra (11%)

Almoço

935 kcal, 56g proteína, 108g carboidratos líquidos, 24g gordura



Sub de almôndega vegana
2 sub(s)- 936 kcal

Jantar

970 kcal, 41g proteína, 88g carboidratos líquidos, 33g gordura



Stir fry de grão-de-bico com teriyaki
738 kcal



Salada simples de couve e abacate
230 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

2067 kcal ● 133g proteína (26%) ● 57g gordura (25%) ● 198g carboidrato (38%) ● 57g fibra (11%)

Almoço

935 kcal, 56g proteína, 108g carboidratos líquidos, 24g gordura



Sub de almôndega vegana
2 sub(s)- 936 kcal

Jantar

970 kcal, 41g proteína, 88g carboidratos líquidos, 33g gordura



Stir fry de grão-de-bico com teriyaki
738 kcal



Salada simples de couve e abacate
230 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

2076 kcal ● 167g proteína (32%) ● 102g gordura (44%) ● 89g carboidrato (17%) ● 33g fibra (6%)

Almoço

985 kcal, 47g proteína, 42g carboidratos líquidos, 60g gordura



Amendoins torrados
3/8 xícara(s)- 383 kcal



Sanduíche de atum com abacate
1 sanduíche(s)- 370 kcal



Salada simples de couve e abacate
230 kcal

Jantar

930 kcal, 83g proteína, 46g carboidratos líquidos, 42g gordura



Seitan com alho e pimenta
856 kcal



Brócolis
2 1/2 xícara(s)- 73 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoim torrado
9 1/4 colher de sopa (85g)
- ☐ tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
2 lata(s) (896g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
3 1/2 abacate(s) (729g)
- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)
- ☐ banana
6 médio (18 a 20 cm de comprimento) (708g)
- ☐ suco de limão
2 1/2 colher de chá (mL)
- ☐ limão
2 1/4 pequeno (131g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 g (2g)
- ☐ manjeriço fresco
6 folhas (3g)
- ☐ vinagre balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
1 1/4 xícara (38g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
18 pedaços (459g)
- ☐ pão tipo sub(s)
4 pão(ões) (340g)
- ☐ levedura nutricional
4 colher de chá (5g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
16 almôndega(s) (480g)
- ☐ molho teriyaki
1/2 xícara (mL)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
2 3/4 lata (473g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo em tiras
3 vara (84g)
- ☐ iogurte saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente (170 g) (340g)
- ☐ manteiga
1 colher de sopa (14g)
- ☐ mussarela ralada
1/2 xícara (43g)

Bebidas

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

Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol
1 oz (28g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
3 oz (mL)
- ☐ azeite
2 2/3 oz (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão naan
1 pedaço(s) (90g)
- ☐ pão
2 fatia (64g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
1 xícara (260g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
10 oz (284g)

- ☐ **tilápia, crua**
13 1/4 oz (373g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ **tomates**
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (179g)
 - ☐ **cebola**
1 médio (diâ. 6,5 cm) (98g)
 - ☐ **pimentão**
2 grande (328g)
 - ☐ **ketchup**
1/4 xícara (77g)
 - ☐ **batatas**
1 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (554g)
 - ☐ **batata-doce**
1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)
 - ☐ **alho**
6 dente(s) (de alho) (18g)
 - ☐ **folhas de couve**
2 1/4 maço (383g)
 - ☐ **mistura de legumes congelados**
2 pacote (280 g) (568g)
 - ☐ **pimentão verde**
2 1/2 colher de sopa, picada (23g)
 - ☐ **brócolis congelado**
2 1/2 xícara (228g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

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



Rende 2 metade(s) de pimentão

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)

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.

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.

Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



miolos de girassol

1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Tenders de chik'n crocantes

9 tender(es) - 514 kcal ● 36g proteína ● 20g gordura ● 46g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

tenders 'chik'n' sem carne

9 pedaços (230g)

ketchup

2 1/4 colher de sopa (38g)

Para todas as 2 refeições:

tenders 'chik'n' sem carne

18 pedaços (459g)

ketchup

1/4 xícara (77g)

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

Banana

3 banana(s) - 350 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 72g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

banana

3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)

Para todas as 2 refeições:

banana

6 médio (18 a 20 cm de comprimento) (708g)

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.

Almoço 3

Comer em dia 4

Purê de batata-doce com manteiga

374 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



batata-doce

1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal, coloque manteiga por cima e sirva.

Tilápia grelhada no broiler

13 1/3 oz - 567 kcal ● 75g proteína ● 29g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 13 1/3 oz

suco de limão

2 1/2 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

tilápia, crua

13 1/3 oz (373g)

azeite

5 colher de chá (mL)

sal

1/2 colher de chá (3g)

1. Preaqueça o grelhador do forno (broiler). Unte a assadeira para grelhar ou forre com papel-alumínio.
2. Pincele os filés de tilápia com azeite e tempere com um pouco de suco de limão.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Arrume os filés em uma única camada na assadeira preparada.
5. Grelhe a alguns centímetros da fonte de calor por 2 a 3 minutos. Vire os filés e grelhe até que o peixe solte lascas facilmente com um garfo, cerca de 2 minutos.

Almoço 4

Comer em dia 5 e dia 6

Sub de almôndega vegana

2 sub(s) - 936 kcal 56g proteína 24g gordura 108g carboidrato 16g fibra



Para uma única refeição:

- pão tipo sub(s)
- 2 pão(ões) (170g)
- levedura nutricional
- 2 colher de chá (3g)
- molho para macarrão
- 1/2 xícara (130g)
- almôndegas veganas congeladas
- 8 almôndega(s) (240g)

Para todas as 2 refeições:

- pão tipo sub(s)
- 4 pão(ões) (340g)
- levedura nutricional
- 4 colher de chá (5g)
- molho para macarrão
- 1 xícara (260g)
- almôndegas veganas congeladas
- 16 almôndega(s) (480g)

- 1. Cozinhe as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
- 2. Aqueça o molho de tomate no fogão ou no micro-ondas.
- 3. Quando as almôndegas estiverem prontas, coloque-as no pão tipo sub e cubra com o molho e levedura nutricional.
- 4. Sirva.

Almoço 5

Comer em dia 7

Amendoins torrados

3/8 xícara(s) - 383 kcal 15g proteína 31g gordura 8g carboidrato 5g fibra



Rende 3/8 xícara(s)

- amendoim torrado
- 6 2/3 colher de sopa (61g)

- 1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de atum com abacate

1 sanduíche(s) - 370 kcal 28g proteína 14g gordura 25g carboidrato 7g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

sal

1/2 pitada (0g)

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

abacates

1/4 abacate(s) (50g)

pão

2 fatia (64g)

atum enlatado, escorrido

1/2 lata (86g)

cebola, picado

1/8 pequeno (9g)

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.

Salada simples de couve e abacate

230 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 9g carboidrato ● 9g fibra



folhas de couve, picado

1/2 maço (85g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

limão, espremido

1/2 pequeno (29g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 153 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1/6 xícara(s)

amendoim torrado

2 2/3 colher de sopa (24g)



1. A receita não possui instruções.

Salada de atum com abacate

545 kcal ● 51g proteína ● 30g gordura ● 7g carboidrato ● 10g fibra



abacates
5/8 abacate(s) (126g)
suco de limão
1 1/4 colher de chá (mL)
sal
1 1/4 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/4 pitada (0g)
folhas verdes variadas
1 1/4 xícara (38g)
atum enlatado
1 1/4 lata (215g)
tomates
5 colher de sopa, picada (56g)
cebola, picado
1/3 pequeno (22g)

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.

Queijo em tiras

3 palito(s) - 248 kcal ● 20g proteína ● 17g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 palito(s)

queijo em tiras
3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

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.

Batatas fritas assadas

290 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 37g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

batatas

3/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (277g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

batatas

1 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (554g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Pimentões cozidos

1/2 pimentão(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de chá (mL)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

1/2 grande (82g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

1 grande (164g)

1. No fogão: aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as tiras de pimentão e cozinhe até amolecer, cerca de 5-10 minutos.
 2. Forno: pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture as tiras de pimentão com o óleo e tempere com sal e pimenta. Asse por cerca de 20-25 minutos até amolecerem.
-

Jantar 3

Comer em dia 4

Pizza margherita em flatbread

633 kcal  21g proteína  34g gordura  57g carboidrato  4g fibra



pão naan

1 pedaço(s) (90g)

mussarela ralada

1/2 xícara (43g)

manjeriço fresco

6 folhas (3g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

1 1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

tomates, fatiado finamente

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

alho, cortado em cubos bem pequenos

3 dente(s) (de alho) (9g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Misture metade do óleo com todo o alho picado. Espalhe metade da mistura sobre o naan.
3. Leve ao forno por cerca de 5 minutos.
4. Retire do forno e polvilhe o queijo por cima, colocando as fatias de tomate sobre o queijo. Tempere com sal e pimenta.
5. Volte ao forno por mais 5 minutos, mais 2-3 minutos sob o grill. Observe o pão durante o cozimento para evitar que escureça demais.
6. Enquanto está no forno, misture o vinagre balsâmico com o óleo restante até ficar bem homogêneo. Pique o manjeriço.
7. Quando o flatbread sair do forno, regue com a mistura de vinagre e óleo a gosto, espalhe as folhas de manjeriço e corte.

Salada simples de couve e abacate

345 kcal  7g proteína  23g gordura  14g carboidrato  14g fibra



folhas de couve, picado

3/4 maço (128g)

abacates, picado

3/4 abacate(s) (151g)

limão, espremido

3/4 pequeno (44g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

738 kcal ● 36g proteína ● 17g gordura ● 79g carboidrato ● 31g fibra



Para uma única refeição:

mistura de legumes congelados

1 pacote (280 g) (284g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

4 colher de sopa (mL)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata(s) (448g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de legumes congelados

2 pacote (280 g) (568g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

1/2 xícara (mL)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

2 lata(s) (896g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o grão-de-bico e mexa ocasionalmente, cozinhando por cerca de 5 minutos até dourar levemente. Adicione os vegetais congelados com um pouco de água e cozinhe por cerca de 6-8 minutos até os vegetais ficarem macios e aquecidos. Misture o molho teriyaki e cozinhe até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

Salada simples de couve e abacate

230 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 9g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado

1/2 maço (85g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

limão, espremido

1/2 pequeno (29g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado

1 maço (170g)

abacates, picado

1 abacate(s) (201g)

limão, espremido

1 pequeno (58g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Seitan com alho e pimenta

856 kcal ● 77g proteína ● 42g gordura ● 41g carboidrato ● 3g fibra



azeite

2 1/2 colher de sopa (mL)

cebola

5 colher de sopa, picada (50g)

pimentão verde

2 1/2 colher de sopa, picada (23g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

água

1 1/4 colher de sopa (mL)

sal

1 1/4 pitada (1g)

seitan, estilo frango

10 oz (284g)

alho, picado fino

3 dente(s) (de alho) (9g)

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.

Brócolis

2 1/2 xícara(s) - 73 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 1/2 xícara(s)

brócolis congelado

2 1/2 xícara (228g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

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.