

Meal Plan - Dieta vegana de jejum intermitente de 1500 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

1458 kcal ● 104g proteína (28%) ● 31g gordura (19%) ● 147g carboidrato (40%) ● 43g fibra (12%)

Almoço

645 kcal, 35g proteína, 63g carboidratos líquidos, 24g gordura



Nuggets Chik'n

7 nuggets- 386 kcal



Leite de soja

1 2/3 xícara(s)- 141 kcal



Toranja

1 toranja- 119 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

650 kcal, 33g proteína, 83g carboidratos líquidos, 7g gordura



Quinoa com feijão-preto

649 kcal

Day 2

1514 kcal ● 106g proteína (28%) ● 34g gordura (20%) ● 152g carboidrato (40%) ● 44g fibra (12%)

Almoço

700 kcal, 37g proteína, 68g carboidratos líquidos, 26g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Sanduíche de queijo vegano grelhado

1 sanduíche(s)- 331 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

650 kcal, 33g proteína, 83g carboidratos líquidos, 7g gordura



Quinoa com feijão-preto

649 kcal

Day 3

1476 kcal ● 94g proteína (26%) ● 56g gordura (34%) ● 122g carboidrato (33%) ● 27g fibra (7%)

Almoço

700 kcal, 37g proteína, 68g carboidratos líquidos, 26g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Sanduíche de queijo vegano grelhado
1 sanduíche(s)- 331 kcal

Jantar

610 kcal, 21g proteína, 52g carboidratos líquidos, 29g gordura



Ensopado africano de amendoim e grão-de-bico
556 kcal



Salada simples de couve
1 xícara(s)- 55 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

1459 kcal ● 108g proteína (30%) ● 44g gordura (27%) ● 114g carboidrato (31%) ● 44g fibra (12%)

Almoço

665 kcal, 36g proteína, 52g carboidratos líquidos, 24g gordura



Bowl de salada de taco com tempeh
554 kcal



Arroz branco
1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal

Jantar

630 kcal, 35g proteína, 61g carboidratos líquidos, 19g gordura



Chili vegano simples
429 kcal



Salada simples de folhas mistas
203 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

1516 kcal ● 101g proteína (27%) ● 44g gordura (26%) ● 148g carboidrato (39%) ● 32g fibra (8%)

Almoço

720 kcal, 30g proteína, 86g carboidratos líquidos, 24g gordura



Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia
1 1/2 sanduíche(s)- 573 kcal



Leite de soja
1 3/4 xícara(s)- 148 kcal

Jantar

630 kcal, 35g proteína, 61g carboidratos líquidos, 19g gordura



Chili vegano simples
429 kcal



Salada simples de folhas mistas
203 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

1521 kcal ● 108g proteína (28%) ● 51g gordura (30%) ● 125g carboidrato (33%) ● 33g fibra (9%)

Almoço

720 kcal, 30g proteína, 86g carboidratos líquidos, 24g gordura



Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

1 1/2 sanduíche(s)- 573 kcal



Leite de soja

1 3/4 xícara(s)- 148 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

635 kcal, 42g proteína, 37g carboidratos líquidos, 26g gordura



Seitan com alho e pimenta

342 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

294 kcal

Day 7

1465 kcal ● 108g proteína (30%) ● 35g gordura (21%) ● 137g carboidrato (37%) ● 43g fibra (12%)

Almoço

665 kcal, 30g proteína, 98g carboidratos líquidos, 8g gordura



Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal



Gomos de batata-doce

130 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

635 kcal, 42g proteína, 37g carboidratos líquidos, 26g gordura



Seitan com alho e pimenta

342 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

294 kcal

Bebidas

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

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ketchup
1 3/4 colher de sopa (30g)
- ☐ grãos de milho congelados
13 1/4 colher de sopa (113g)
- ☐ cebola
1 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (193g)
- ☐ alho
5 1/2 dente(s) (de alho) (16g)
- ☐ folhas de couve
1 3/4 xícara, picada (70g)
- ☐ batata-doce
7/8 batata-doce, 13 cm de comprimento (184g)
- ☐ pimentão verde
2 colher de sopa, picada (19g)
- ☐ cenouras
1 1/2 médio (92g)
- ☐ alface romana (romaine)
3 corações (1500g)
- ☐ tomates
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (369g)
- ☐ couve-flor
2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (530g)

Outro

- ☐ nuggets veganos tipo frango
7 nuggets (151g)
- ☐ leite de soja sem açúcar
5 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo vegano fatiado
4 fatia(s) (80g)
- ☐ tomate em cubos
1 1/3 lata(s) (555g)
- ☐ folhas verdes variadas
9 1/2 xícara (285g)
- ☐ levedura nutricional
1/2 xícara (30g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ Toranja
1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

Especiarias e ervas

- ☐ cominho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ pimenta caiena
1/4 colher de chá (0g)
- ☐ sal
1 1/4 colher de chá (8g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
- ☐ pó de chili
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ tempero para taco
3/4 sachê (26g)

Gorduras e óleos

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

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
2 xícara(s) (mL)
- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)
- ☐ salsa (molho)
3 colher de sopa (54g)
- ☐ molho barbecue
1/2 xícara (143g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão-preto
1 2/3 lata(s) (732g)
- ☐ manteiga de amendoim
3 oz (80g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
3/8 lata(s) (168g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ feijão refrito
1/2 xícara (121g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1/2 embalagem (340 g) (170g)
- ☐ feijão para chili
1/2 lata (~450 g) (224g)

☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)

☐ abacates
1/2 abacate(s) (101g)

Grãos cerealíferos e massas

☐ quinoa, crua
10 colher de sopa (106g)

☐ arroz branco de grão longo
2 3/4 colher de sopa (31g)

☐ seitan
1/2 lbs (227g)

☐ feijão branco, enlatado
1/2 lata(s) (220g)

Produtos de panificação

☐ pão
10 fatia (320g)

Doces

☐ geleia
6 colher de sopa (126g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Nuggets Chik'n

7 nuggets - 386 kcal ● 21g proteína ● 16g gordura ● 36g carboidrato ● 4g fibra



Rende 7 nuggets

ketchup

1 3/4 colher de sopa (30g)

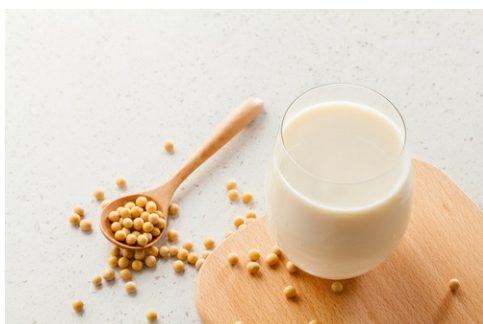
nuggets veganos tipo frango

7 nuggets (151g)

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

Leite de soja

1 2/3 xícara(s) - 141 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 2/3 xícara(s)

leite de soja sem açúcar

1 2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 toranja

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

3 lata (~540 g) (1578g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Sanduíche de queijo vegano grelhado

1 sanduíche(s) - 331 kcal ● 10g proteína ● 16g gordura ● 34g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pão

2 fatia (64g)

óleo

1 colher de chá (mL)

queijo vegano fatiado

2 fatia(s) (40g)

Para todas as 2 refeições:

pão

4 fatia (128g)

óleo

2 colher de chá (mL)

queijo vegano fatiado

4 fatia(s) (80g)

1. Preaqueça a frigideira em fogo médio-baixo com metade do óleo.\r\nColoque uma fatia de pão na frigideira e cubra com o queijo e a outra fatia de pão.\r\nGrelhe até dourar levemente - retire da frigideira e adicione o óleo restante. Vire o sanduíche e grelhe o outro lado. Continue até o queijo derreter.

Almoço 3

Comer em dia 4

Bowl de salada de taco com tempeh

554 kcal ● 34g proteína ● 24g gordura ● 27g carboidrato ● 23g fibra



tempeh

4 oz (113g)

tempero para taco

1 colher de sopa (9g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

salsa (molho)

3 colher de sopa (54g)

feijão refrito

1/2 xícara (121g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

abacates, em cubos

1/2 abacate(s) (101g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Esfarele o tempeh na frigideira e frite por alguns minutos até começar a dourar. Misture o tempero de taco com um pouco de água e mexa até o tempeh ficar coberto. Cozinhe por mais um ou dois minutos e reserve.
2. Aqueça os feijões refritos no micro-ondas ou em uma panela separada; reserve.
3. Coloque as folhas mistas, o tempeh, os feijões refritos, o abacate e a salsa em uma tigela e sirva.
4. Observação de preparo: Guarde a mistura de tempeh e os feijões refritos em um recipiente hermético na geladeira. Quando estiver pronto para servir, reaqueça o tempeh e os feijões e monte o restante da salada.

Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1/2 xícara de arroz cozido



água

1/3 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

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.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

1 1/2 sanduíche(s) - 573 kcal ● 17g proteína ● 16g gordura ● 83g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amendoim

1 1/2 colher de sopa (24g)

pão

3 fatia (96g)

geleia

3 colher de sopa (63g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim

3 colher de sopa (48g)

pão

6 fatia (192g)

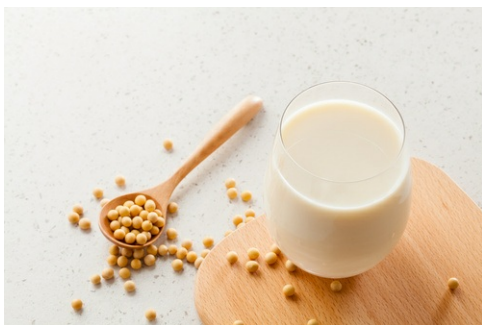
geleia

6 colher de sopa (126g)

1. Toste o pão, se desejar. Espalhe a manteiga de amendoim em uma fatia de pão e a geleia na outra.
2. Junte as fatias de pão e aproveite.

Leite de soja

1 3/4 xícara(s) - 148 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:
leite de soja sem açúcar
1 3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:
leite de soja sem açúcar
3 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

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 (≈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.

Gomos de batata-doce

130 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



óleo
1 colher de chá (mL)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
batata-doce, cortado em gomos
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Quinoa com feijão-preto

649 kcal ● 33g proteína ● 7g gordura ● 83g carboidrato ● 31g fibra



Para uma única refeição:

quinoa, crua

5 colher de sopa (53g)

cominho em pó

1/2 colher de chá (1g)

grãos de milho congelados

6 2/3 colher de sopa (57g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

caldo de legumes

5/8 xícara(s) (mL)

pimenta caiena

1 pitada (0g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

cebola, picado

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (46g)

alho, picado

1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)

feijão-preto, lavado e escorrido

5/6 lata(s) (366g)

Para todas as 2 refeições:

quinoa, crua

10 colher de sopa (106g)

cominho em pó

1 colher de chá (2g)

grãos de milho congelados

13 1/3 colher de sopa (113g)

óleo

1 colher de chá (mL)

caldo de legumes

1 1/4 xícara(s) (mL)

pimenta caiena

1/4 colher de chá (0g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (0g)

cebola, picado

5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (92g)

alho, picado

2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

feijão-preto, lavado e escorrido

1 2/3 lata(s) (732g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio; cozinhe e mexa a cebola e o alho até dourarem levemente, cerca de 10 minutos.
 2. Misture a quinoa na mistura de cebola e cubra com caldo de legumes; tempere com cominho, pimenta caiena, sal e pimenta. Leve a mistura a fervura. Tampe, reduza o fogo e cozinhe até a quinoa ficar macia e o caldo ser absorvido, cerca de 20 minutos.
 3. Junte o milho congelado à panela e continue cozinhando até aquecer, cerca de 5 minutos; misture o feijão-preto e o coentro.
-

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Ensopado africano de amendoim e grão-de-bico

556 kcal ● 20g proteína ● 26g gordura ● 48g carboidrato ● 13g fibra



caldo de legumes

1 xícara(s) (mL)

folhas de couve

3/4 xícara, picada (30g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

cebola, picado

3/8 pequeno (26g)

tomate em cubos

3/8 lata(s) (158g)

óleo

1 colher de chá (mL)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

pó de chili

1/4 colher de sopa (2g)

batata-doce, picado em pedaços

3/8 batata-doce, 13 cm de comprimento (79g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

3/8 lata(s) (168g)

alho, cortado em cubos

3/8 dente (de alho) (1g)

1. Em uma panela de sopa, aqueça o óleo em fogo médio. Adicione a cebola e refogue por 10-15 minutos, até a cebola amolecer. Misture o alho e a pimenta em pó e cozinhe por cerca de 1 minuto, até perfumar.\r\nAdicione o caldo, as batatas-doces, os tomates (com o líquido), a manteiga de amendoim e uma pitada de sal. Mexa bem até a manteiga de amendoim ficar totalmente incorporada. Leve a ferver, tampe e cozinhe por cerca de 20 minutos até as batatas-doces ficarem macias.\r\nMisture o grão-de-bico e a couve e continue cozinhando mais alguns minutos até o grão-de-bico aquecer e a couve murchar. Sirva com um toque de suco de limão (opcional).

Salada simples de couve

1 xícara(s) - 55 kcal ● 1g proteína ● 3g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 xícara(s)

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Chili vegano simples

429 kcal ● 32g proteína ● 5g gordura ● 48g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

tempero para taco

1/4 sachê (9g)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

1/4 embalagem (340 g) (85g)

tomate em cubos

1/4 lata (795 g) (199g)

cebola, cortado em cubos

1/4 pequeno (18g)

feijão para chili, com líquido

1/4 lata (~450 g) (112g)

feijão branco, enlatado, escorrido

1/4 lata(s) (110g)

Para todas as 2 refeições:

tempero para taco

1/2 sachê (18g)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

1/2 embalagem (340 g) (170g)

tomate em cubos

1/2 lata (795 g) (397g)

cebola, cortado em cubos

1/2 pequeno (35g)

feijão para chili, com líquido

1/2 lata (~450 g) (224g)

feijão branco, enlatado, escorrido

1/2 lata(s) (220g)

1. Misture os tomates, a cebola, o feijão branco, o feijão para chili e o mix de tempero para taco em uma panela grande em fogo médio. Leve a ferver. \r\nReduza o fogo para baixo, misture os pedaços de 'burger' vegano e continue cozinhando até aquecer completamente. Sirva.

Salada simples de folhas mistas

203 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

molho para salada

1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

9 xícara (270g)

molho para salada

1/2 xícara (mL)

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

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Seitan com alho e pimenta

342 kcal ● 31g proteína ● 17g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1 colher de sopa (mL)
cebola
2 colher de sopa, picada (20g)
pimentão verde
1 colher de sopa, picada (9g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
água
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
seitan, estilo frango
4 oz (113g)
alho, picado fino
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 colher de sopa (mL)
cebola
4 colher de sopa, picada (40g)
pimentão verde
2 colher de sopa, picada (19g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
água
1 colher de sopa (mL)
sal
1 pitada (1g)
seitan, estilo frango
1/2 lbs (227g)
alho, picado fino
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

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.

Salada simples com tomates e cenouras

294 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 21g carboidrato ● 19g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)
cenouras, fatiado
3/4 médio (46g)
alface romana (romaine), picado grosseiramente
1 1/2 corações (750g)
tomates, cortado em cubinhos
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
1/4 xícara (mL)
cenouras, fatiado
1 1/2 médio (92g)
alface romana (romaine), picado grosseiramente
3 corações (1500g)
tomates, cortado em cubinhos
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (369g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

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.