

Meal Plan - Dieta vegana 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

1700 kcal ● 143g proteína (34%) ● 62g gordura (33%) ● 119g carboidrato (28%) ● 24g fibra (6%)

Almoço

715 kcal, 27g proteína, 45g carboidratos líquidos, 39g gordura



[Sopa de grão-de-bico com couve](#)

409 kcal



[Nozes](#)

1/2 xícara(s)- 306 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

Jantar

765 kcal, 68g proteína, 73g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Arroz integral](#)

3/4 xícara de arroz integral cozido- 172 kcal



[Asinhas de seitan ao teriyaki](#)

8 oz de seitan- 595 kcal

Day 2

1733 kcal ● 107g proteína (25%) ● 61g gordura (32%) ● 149g carboidrato (34%) ● 40g fibra (9%)

Almoço

715 kcal, 27g proteína, 45g carboidratos líquidos, 39g gordura



[Sopa de grão-de-bico com couve](#)

409 kcal



[Nozes](#)

1/2 xícara(s)- 306 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

Jantar

800 kcal, 32g proteína, 102g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Mix de castanhas](#)

1/6 xícara(s)- 163 kcal



[Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias](#)

637 kcal

Day 3

1722 kcal

108g proteína (25%)


51g gordura (27%)

159g carboidrato (37%)

49g fibra (11%)


Almoço

735 kcal, 24g proteína, 64g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salada simples com tomates e cenouras

196 kcal




Dal com arroz

538 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

770 kcal, 35g proteína, 94g carboidratos líquidos, 16g gordura



Cassoulet de feijão branco

770 kcal

Day 4

1713 kcal

122g proteína (29%)

31g gordura (16%)

190g carboidrato (44%)

47g fibra (11%)


Almoço

725 kcal, 38g proteína, 95g carboidratos líquidos, 14g gordura




Suco de fruta

1 2/3 copo(s)- 191 kcal



Seitan teriyaki com vegetais e arroz

338 kcal




Salada simples com tomates e cenouras

196 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura




Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

770 kcal, 35g proteína, 94g carboidratos líquidos, 16g gordura



Cassoulet de feijão branco

770 kcal

Day 5

1669 kcal ● 118g proteína (28%) ● 29g gordura (16%) ● 181g carboidrato (43%) ● 51g fibra (12%)

Almoço

725 kcal, 38g proteína, 95g carboidratos líquidos, 14g gordura



Suco de fruta

1 2/3 copo(s)- 191 kcal



Seitan teriyaki com vegetais e arroz

338 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

196 kcal

Jantar

725 kcal, 31g proteína, 85g carboidratos líquidos, 15g gordura



Pão naan

1/2 unidade(s)- 131 kcal



Ensopado de feijão preto e batata-doce

519 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 6

1649 kcal ● 115g proteína (28%) ● 21g gordura (11%) ● 192g carboidrato (47%) ● 59g fibra (14%)

Almoço

705 kcal, 36g proteína, 105g carboidratos líquidos, 5g gordura



Massa de lentilha

505 kcal



Suco de fruta

1 3/4 copo(s)- 201 kcal

Jantar

725 kcal, 31g proteína, 85g carboidratos líquidos, 15g gordura



Pão naan

1/2 unidade(s)- 131 kcal



Ensopado de feijão preto e batata-doce

519 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 7

1694 kcal

128g proteína (30%)


24g gordura (13%)

183g carboidrato (43%)

57g fibra (14%)


Almoço

705 kcal, 36g proteína, 105g carboidratos líquidos, 5g gordura



Massa de lentilha

505 kcal




Suco de fruta

1 3/4 copo(s)- 201 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal


Jantar

770 kcal, 44g proteína, 76g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salteado de Chik'n

427 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

343 kcal

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1 1/2 pitada (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
- ☐ cominho em pó
3/4 colher de sopa (5g)
- ☐ alho em pó
2 pitada (1g)
- ☐ curry em pó
3 pitada (1g)

Bebidas

- ☐ água
18 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
1/2 xícara (101g)
- ☐ seitan
14 oz (397g)
- ☐ couscous instantâneo, saborizado
5/8 caixa (165 g) (96g)
- ☐ arroz branco de grão longo
6 colher de sopa (69g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
10 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ molho teriyaki
1/4 lbs (mL)
- ☐ folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
- ☐ Massa de lentilha
1/2 lbs (227g)
- ☐ tiras veganas chik'n
1/4 lbs (106g)

Sopas, molhos e caldos

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado
2 lata(s) (933g)
- ☐ feijão branco, enlatado
2 lata(s) (878g)
- ☐ lentilhas, cruas
4 colher de sopa (48g)
- ☐ feijão-preto
1 2/3 lata(s) (732g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 1/4 colher de sopa (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
14 colher de sopa, sem casca (88g)
- ☐ mix de nozes
3 colher de sopa (25g)
- ☐ leite de coco enlatado
1/2 xícara (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)
- ☐ suco de fruta
54 2/3 fl oz (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão naan
1 pedaço(s) (90g)

- ☐ **caldo de legumes**
7 xícara(s) (mL)
- ☐ **molho para macarrão**
1/2 pote (680 g) (336g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ **folhas de couve**
4 1/4 xícara, picada (170g)
 - ☐ **alho**
9 2/3 dente(s) (de alho) (29g)
 - ☐ **pepino**
1/4 pepino (≈21 cm) (88g)
 - ☐ **tomates**
5 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (705g)
 - ☐ **salsa fresca**
2 1/3 ramos (2g)
 - ☐ **aipo cru**
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
 - ☐ **cenouras**
8 1/3 médio (508g)
 - ☐ **cebola**
2 2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (296g)
 - ☐ **alface romana (romaine)**
4 3/4 corações (2375g)
 - ☐ **mistura de legumes congelados**
1/2 pacote (280 g cada) (144g)
 - ☐ **extrato de tomate**
5 colher de chá (27g)
 - ☐ **batata-doce**
5/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (175g)
 - ☐ **pimentão**
3/4 médio (89g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sopa de grão-de-bico com couve

409 kcal ● 20g proteína ● 11g gordura ● 42g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

caldo de legumes

3 xícara(s) (mL)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

folhas de couve, picado

1 1/2 xícara, picada (60g)

alho, picado fino

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido

3/4 lata(s) (336g)

Para todas as 2 refeições:

caldo de legumes

6 xícara(s) (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

folhas de couve, picado

3 xícara, picada (120g)

alho, picado fino

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

grão-de-bico, enlatado, escorrido

1 1/2 lata(s) (672g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

Nozes

1/2 xícara(s) - 306 kcal ● 7g proteína ● 29g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

nozes

1/2 xícara, sem casca (44g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

14 colher de sopa, sem casca (88g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2

Comer em dia 3

Salada simples com tomates e cenouras

196 kcal ● 8g proteína ● 6g gordura ● 14g carboidrato ● 13g fibra



molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

1/2 médio (31g)

alface romana (romaine), picado grosseiramente

1 corações (500g)

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

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

Dal com arroz

538 kcal ● 17g proteína ● 27g gordura ● 50g carboidrato ● 6g fibra



lentilhas, cruas

4 colher de sopa (48g)

leite de coco enlatado

1/2 xícara (mL)

água

1/4 xícara(s) (mL)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

alho em pó

2 pitada (1g)

cominho em pó

4 pitada (1g)

curry em pó

3 pitada (1g)

arroz branco de grão longo

2 colher de sopa (23g)

cebola, picado

1/4 pequeno (18g)

alho, picado

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

1. Cozinhe o arroz conforme a embalagem.
2. Em uma panela, acrescente a água e o leite de coco e leve a ferver à fervura branda. Adicione as lentilhas e cozinhe por 20 minutos, tampado. Acrescente mais água se necessário.
3. Enquanto isso, em uma frigideira, aqueça o óleo e adicione o alho, cozinhando até ficar macio. Acrescente os temperos e mexa por um ou dois minutos. Reserve.
4. Quando as lentilhas estiverem prontas, adicione a mistura de cebola e mexa até ficar bem incorporado.
5. Sirva sobre o arroz.

Almoço 3

Comer em dia 4 e dia 5

Suco de fruta

1 2/3 copo(s) - 191 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta

13 1/3 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta

26 2/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Seitan teriyaki com vegetais e arroz

338 kcal ● 28g proteína ● 6g gordura ● 39g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

4 colher de chá (mL)

mistura de legumes congelados

1/4 pacote (280 g cada) (72g)

arroz branco de grão longo

2 colher de sopa (23g)

seitan, cortado em tiras

3 oz (85g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

2 2/3 colher de sopa (mL)

mistura de legumes congelados

1/2 pacote (280 g cada) (144g)

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

seitan, cortado em tiras

6 oz (170g)

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens. Reserve.
Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o seitan e cozinhe, mexendo, por 4–5 minutos ou até dourar e ficar crocante.
Reduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho.
Sirva sobre o arroz.

Salada simples com tomates e cenouras

196 kcal ● 8g proteína ● 6g gordura ● 14g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

1/2 médio (31g)

alface romana (romaine), picado grosseiramente

1 corações (500g)

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

1 médio (61g)

alface romana (romaine), picado grosseiramente

2 corações (1000g)

tomates, cortado em cubinhos

2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

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

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Massa de lentilha

505 kcal ● 33g proteína ● 4g gordura ● 61g carboidrato ● 24g fibra



Para uma única refeição:

molho para macarrão

1/4 pote (680 g) (168g)

Massa de lentilha

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão

1/2 pote (680 g) (336g)

Massa de lentilha

1/2 lbs (227g)

1. Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem.\r\nCubra com o molho e sirva.

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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Arroz integral

3/4 xícara de arroz integral cozido - 172 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 35g carboidrato ● 2g fibra



Rende 3/4 xícara de arroz integral cozido

sal

1 1/2 pitada (1g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

arroz integral

4 colher de sopa (48g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Asinhas de seitan ao teriyaki

8 oz de seitan - 595 kcal ● 64g proteína ● 20g gordura ● 38g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz de seitan

seitan

1/2 lbs (227g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

4 colher de sopa (mL)

1. Corte o seitan em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
3. Adicione o seitan e cozinhe por alguns minutos de cada lado até as bordas dourarem e fiquem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.

Mix de castanhas

1/6 xícara(s) - 163 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/6 xícara(s)

mix de nozes

3 colher de sopa (25g)

1. A receita não possui instruções.

Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

637 kcal ● 27g proteína ● 7g gordura ● 98g carboidrato ● 18g fibra



couscous instantâneo, saborizado

5/8 caixa (165 g) (96g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

cominho em pó

1/2 colher de chá (1g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

pepino, picado

1/4 pepino (≈21 cm) (88g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

5/8 lata(s) (261g)

tomates, picado

5/8 tomate roma (47g)

salsa fresca, picado

2 1/3 ramos (2g)

1. Aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture o grão-de-bico com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma assadeira e asse por 15 minutos. Reserve quando pronto.
2. Enquanto isso, cozinhe o cuscuz conforme as instruções da embalagem. Quando o cuscuz estiver pronto e tiver esfriado um pouco, misture a salsa.
3. Monte o bowl com cuscuz, grão-de-bico assado, pepino e tomates. Regue com suco de limão por cima e sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Cassoulet de feijão branco

770 kcal ● 35g proteína ● 16g gordura ● 94g carboidrato ● 28g fibra



Para uma única refeição:

caldo de legumes

1/2 xícara(s) (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

aipo cru, fatiado finamente

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

cenouras, descascado e fatiado

2 grande (144g)

cebola, cortado em cubos

1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)

alho, picado

2 dente(s) (de alho) (6g)

feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata(s) (439g)

Para todas as 2 refeições:

caldo de legumes

1 xícara(s) (mL)

óleo

2 colher de sopa (mL)

aipo cru, fatiado finamente

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

cenouras, descascado e fatiado

4 grande (288g)

cebola, cortado em cubos

2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)

alho, picado

4 dente(s) (de alho) (12g)

feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

2 lata(s) (878g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Pão naan

1/2 unidade(s) - 131 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pão naan

1/2 pedaço(s) (45g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan

1 pedaço(s) (90g)

1. A receita não possui instruções.

Ensopado de feijão preto e batata-doce

519 kcal ● 26g proteína ● 8g gordura ● 58g carboidrato ● 30g fibra



Para uma única refeição:

água

1 1/4 xícara(s) (mL)

cominho em pó

5 pitada (1g)

suco de limão

1 1/4 colher de chá (mL)

folhas de couve

10 colher de sopa, picada (25g)

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

extrato de tomate

2 1/2 colher de chá (13g)

feijão-preto, escorrido

5/6 lata(s) (366g)

batata-doce, cortado em cubos

3/8 batata-doce, 13 cm de comprimento (88g)

cebola, picado

3/8 pequeno (29g)

alho, cortado em cubos

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

Para todas as 2 refeições:

água

2 1/2 xícara(s) (mL)

cominho em pó

1 1/4 colher de chá (3g)

suco de limão

2 1/2 colher de chá (mL)

folhas de couve

1 1/4 xícara, picada (50g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

extrato de tomate

5 colher de chá (27g)

feijão-preto, escorrido

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

batata-doce, cortado em cubos

5/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (175g)

cebola, picado

5/6 pequeno (58g)

alho, cortado em cubos

1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)

1. Preaqueça o forno a 350 °F (180 °C). Coloque a batata-doce em cubos em uma assadeira e asse por 30-40 minutos até ficar macia.\r\nEnquanto isso, prepare os legumes. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione o alho e a cebola e cozinhe até amolecerem, cerca de 15 minutos.\r\nAdicione o cominho e uma boa pitada de sal/pimenta à panela e misture. Aqueça até ficar perfumado, cerca de um minuto.\r\nAdicione a pasta de tomate, a água e o feijão preto e mexa. Cozinhe em fogo brando por 15 minutos.\r\nQuando as batatas-doces estiverem macias, adicione-as à panela junto com a couve e o suco de limão. Mexa e sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

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

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Salteado de Chik'n

427 kcal ● 31g proteína ● 7g gordura ● 51g carboidrato ● 8g fibra



arroz integral

1/4 xícara (53g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

molho de soja (tamari)

1 1/4 colher de sopa (mL)

tiras veganas chik'n

1/4 lbs (106g)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas

3/4 médio (89g)

cenouras, cortado em tiras finas

1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)

1. Prepare o arroz e a água conforme as instruções da embalagem (ajuste a quantidade de água se necessário) e reserve.
2. Enquanto isso, coloque as cenouras, as tiras de pimentão e um pequeno jato de água em uma panela em fogo médio. Cozinhe, mexendo frequentemente, até os vegetais soltarem vapor e amaciarem levemente. Adicione as tiras de chik'n e cozinhe até que estejam bem cozidas (verifique as instruções da embalagem para mais detalhes).
3. Adicione o arroz integral e o molho de soja à panela e misture. Aqueça por alguns minutos e sirva.

Salada simples com tomates e cenouras

343 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 25g carboidrato ● 22g fibra



molho para salada

2 1/2 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

7/8 médio (53g)

alface romana (romaine), picado grosseiramente

1 3/4 corações (875g)

tomates, cortado em cubinhos

1 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (215g)

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

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
água
2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
água
14 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.