

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano para jejum intermitente de 1200 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

1156 kcal ● 95g proteína (33%) ● 32g gordura (25%) ● 96g carboidrato (33%) ● 25g fibra (9%)

Almoço

435 kcal, 28g proteína, 33g carboidratos líquidos, 16g gordura



Milho

139 kcal



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal

Jantar

560 kcal, 30g proteína, 61g carboidratos líquidos, 16g gordura



Leite

1 2/3 xícara(s)- 248 kcal



Lentilhas

116 kcal



Quinoa com feijão-preto

195 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

1225 kcal ● 97g proteína (32%) ● 41g gordura (30%) ● 101g carboidrato (33%) ● 17g fibra (6%)

Almoço

500 kcal, 30g proteína, 38g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tofu à parmegiana

1 fatias de tofu- 349 kcal



Pão de jantar

2 pão(s)- 154 kcal

Jantar

560 kcal, 30g proteína, 61g carboidratos líquidos, 16g gordura



Leite

1 2/3 xícara(s)- 248 kcal



Lentilhas

116 kcal



Quinoa com feijão-preto

195 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

1157 kcal ● 109g proteína (38%) ● 41g gordura (32%) ● 77g carboidrato (27%) ● 12g fibra (4%)

Almoço

500 kcal, 30g proteína, 38g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tofu à parmegiana

1 fatias de tofu- 349 kcal



Pão de jantar

2 pão(s)- 154 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

490 kcal, 42g proteína, 37g carboidratos líquidos, 16g gordura



Lentilhas

174 kcal



Tilápia empanada em amêndoas

4 1/2 oz- 318 kcal

Day 4

1159 kcal ● 107g proteína (37%) ● 30g gordura (23%) ● 96g carboidrato (33%) ● 18g fibra (6%)

Almoço

505 kcal, 28g proteína, 58g carboidratos líquidos, 14g gordura



Wrap vegano simples

1 wrap(s)- 426 kcal



Clementina

2 clementina(s)- 78 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

490 kcal, 42g proteína, 37g carboidratos líquidos, 16g gordura



Lentilhas

174 kcal



Tilápia empanada em amêndoas

4 1/2 oz- 318 kcal

Day 5

1242 kcal ● 94g proteína (30%) ● 38g gordura (27%) ● 112g carboidrato (36%) ● 19g fibra (6%)

Almoço

565 kcal, 27g proteína, 68g carboidratos líquidos, 18g gordura



Queijo em tiras

3 palito(s)- 248 kcal



Sopa de tomate

1 1/2 lata(s)- 316 kcal

Jantar

515 kcal, 31g proteína, 43g carboidratos líquidos, 19g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve

273 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 1240 kcal ● 96g proteína (31%) ● 36g gordura (26%) ● 119g carboidrato (38%) ● 15g fibra (5%)

Almoço

565 kcal, 27g proteína, 68g carboidratos líquidos, 18g gordura



Queijo em tiras

3 palito(s)- 248 kcal



Sopa de tomate

1 1/2 lata(s)- 316 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

510 kcal, 33g proteína, 50g carboidratos líquidos, 17g gordura



Tofu com limão e pimenta

7 oz- 252 kcal



Lentilhas

260 kcal

Day 7 1211 kcal ● 91g proteína (30%) ● 48g gordura (36%) ● 82g carboidrato (27%) ● 22g fibra (7%)

Almoço

535 kcal, 21g proteína, 31g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salada mista

182 kcal



Batatas fritas assadas

97 kcal



Tofu básico

6 oz- 257 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

510 kcal, 33g proteína, 50g carboidratos líquidos, 17g gordura



Tofu com limão e pimenta

7 oz- 252 kcal



Lentilhas

260 kcal

Bebidas

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

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ grãos de milho congelados
1 1/4 xícara (170g)
- ☐ alho
1 3/4 dente(s) (de alho) (5g)
- ☐ cebola
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
- ☐ tomates
5/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (98g)
- ☐ folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
- ☐ cebola roxa
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)
- ☐ cenouras
3/4 pequeno (14 cm) (38g)
- ☐ pepino
1/6 pepino (≈21 cm) (56g)
- ☐ alface romana (romaine)
3/4 corações (375g)
- ☐ batatas
1/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (92g)

Gorduras e óleos

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

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ lentilhas, cruas
1 1/2 xícara (304g)
- ☐ feijão-preto
1/2 lata(s) (220g)
- ☐ tofu firme
2 lbs (964g)
- ☐ homus
2 colher de sopa (30g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/8 oz (4g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
- ☐ pimenta caiena
1/2 pitada (0g)
- ☐ cominho em pó
2 pitada (1g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
4 pitada (1g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
2 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ molho de pizza
3 colher de sopa (47g)
- ☐ sopa de tomate condensada enlatada
3 lata (298 g) (894g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ quinoa, crua
3 colher de sopa (32g)
- ☐ amido de milho (cornstarch)
3 colher de sopa (24g)
- ☐ farinha de uso geral
1/4 xícara(s) (31g)

Outro

- ☐ levedura nutricional
2 colher de sopa (8g)
- ☐ folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
7 fatias (73g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Produtos de panificação

- ☐ Pão
4 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (112g)
- ☐ tortilhas de farinha
1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)

Peixes e mariscos

☐ grão-de-bico, enlatado
1/2 lata (224g)

☐ tilápia, crua
1/2 lbs (252g)

Produtos lácteos e ovos

☐ leite integral
3 1/3 xícara(s) (mL)

☐ mussarela ralada
2 oz (57g)

☐ queijo em tiras
6 vara (168g)

Produtos de nozes e sementes

☐ amêndoas
2 oz (58g)

Frutas e sucos de frutas

☐ clementinas
2 fruta (148g)

☐ limão
1 pequeno (58g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Milho

139 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra

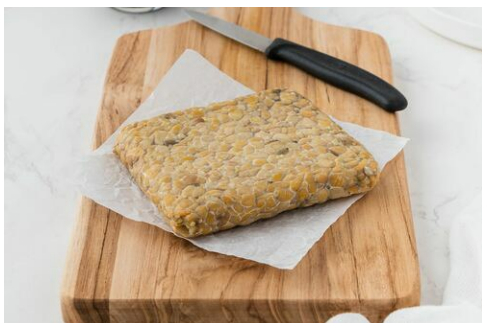


grãos de milho congelados
1 xícara (136g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Tempeh básico

4 oz - 295 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Rende 4 oz

óleo
2 colher de chá (mL)
tempeh
4 oz (113g)

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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Tofu à parmegiana

1 fatias de tofu - 349 kcal ● 25g proteína ● 22g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mussarela ralada

1 oz (28g)

molho de pizza

1 1/2 colher de sopa (24g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

amido de milho (cornstarch)

1/2 colher de sopa (4g)

levedura nutricional

1 colher de sopa (4g)

tofu firme, secar com papel-toalha

1/2 lbs (198g)

Para todas as 2 refeições:

mussarela ralada

2 oz (57g)

molho de pizza

3 colher de sopa (47g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

amido de milho (cornstarch)

1 colher de sopa (8g)

levedura nutricional

2 colher de sopa (8g)

tofu firme, secar com papel-toalha

14 oz (397g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Fatie o tofu no sentido do comprimento em placas retangulares e largas que se assemelhem a tábuas. Um bloco de tofu de 14 oz (397 g) rende duas placas de 7 oz (198 g).
3. Em um prato raso, bata o amido de milho, a levedura nutricional e uma pitada de sal e pimenta. Pressione as placas de tofu na mistura, garantindo que todos os lados fiquem totalmente cobertos.
4. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o tofu e cozinhe até dourar e ficar crocante, cerca de 3-4 minutos de cada lado.
5. Transfira as placas de tofu para uma assadeira. Espalhe molho de pizza sobre cada placa e polvilhe com queijo.
6. Asse no forno até o queijo derreter e ficar levemente crocante, cerca de 8-10 minutos. Sirva.

Pão de jantar

2 pão(s) - 154 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 26g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Pão

2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)
(56g)

Para todas as 2 refeições:

Pão

4 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)
(112g)

1. Aproveite.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Wrap vegano simples

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g proteína ● 14g gordura ● 43g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 wrap(s)

homus

2 colher de sopa (30g)

tomates

2 fatia(s), fina/pequena (30g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

tortilhas de farinha

1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)

Fatias tipo deli à base de plantas

7 fatias (73g)

1. Espalhe homus sobre a tortilla. Cubra a tortilla com fatias deli à base de plantas, folhas verdes e tomates. Tempere com um pouco de sal/pimenta.
2. Enrole e sirva.

Clementina

2 clementina(s) - 78 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 clementina(s)

clementinas

2 fruta (148g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Queijo em tiras

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo em tiras

3 vara (84g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras

6 vara (168g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa de tomate

1 1/2 lata(s) - 316 kcal ● 7g proteína ● 2g gordura ● 63g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**sopa de tomate condensada
enlatada**
1 1/2 lata (298 g) (447g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa de tomate condensada
enlatada**
3 lata (298 g) (894g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Salada mista

182 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



cebola roxa, fatiado

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

3/4 pequeno (14 cm) (38g)

pepino, fatiado ou em cubos

1/6 pepino (≈21 cm) (56g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomates, em cubos

3/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (68g)

alface romana (romaine), ralado

3/4 corações (375g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

Batatas fritas assadas

97 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra

**óleo**

1/4 colher de sopa (mL)

batatas

1/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (92g)

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.

Tofu básico

6 oz - 257 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 oz

tofu firme

6 oz (170g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

1. Fatie o tofu 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 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Leite

1 2/3 xícara(s) - 248 kcal ● 13g proteína ● 13g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1 2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

3 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1/3 pitada (0g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

2 2/3 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

sal

2/3 pitada (1g)

água

1 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/3 xícara (64g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça 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.

Quinoa com feijão-preto

195 kcal ● 10g proteína ● 2g gordura ● 25g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

feijão-preto, lavado e escorrido

1/4 lata(s) (110g)

alho, picado

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

cebola, picado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

pimenta-do-reino

1/4 pitada, moído (0g)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta caiena

1/4 pitada (0g)

caldo de legumes

1/6 xícara(s) (mL)

óleo

1/8 colher de chá (mL)

grãos de milho congelados

2 colher de sopa (17g)

cominho em pó

1 pitada (0g)

quinoa, crua

1 1/2 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

feijão-preto, lavado e escorrido

1/2 lata(s) (220g)

alho, picado

3/4 dente(s) (de alho) (2g)

cebola, picado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

pimenta caiena

1/2 pitada (0g)

caldo de legumes

3/8 xícara(s) (mL)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

grãos de milho congelados

4 colher de sopa (34g)

cominho em pó

2 pitada (1g)

quinoa, crua

3 colher de sopa (32g)

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 e dia 4

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1/2 pitada (0g)

água

1 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1 pitada (1g)

água

2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça 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.

Tilápia empanada em amêndoas

4 1/2 oz - 318 kcal ● 31g proteína ● 15g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tilápia, crua

1/4 lbs (126g)

amêndoas

3 colher de sopa, cortada em tiras
finas (20g)

azeite

1 colher de chá (mL)

sal

3/4 pitada (0g)

farinha de uso geral

1/8 xícara(s) (16g)

Para todas as 2 refeições:

tilápia, crua

1/2 lbs (252g)

amêndoas

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

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

sal

1 1/2 pitada (1g)

farinha de uso geral

1/4 xícara(s) (31g)

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.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/8 xícara(s)

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

1. A receita não possui instruções.

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 pote

Queijo cottage e copo de frutas

1 recipiente (170g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal ● 13g proteína ● 7g gordura ● 28g carboidrato ● 11g fibra



grão-de-bico, enlatado, escorrido

1/2 lata (224g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

alho, picado fino

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

caldo de legumes

2 xícara(s) (mL)

folhas de couve, picado

1 xícara, picada (40g)

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.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tofu com limão e pimenta

7 oz - 252 kcal ● 15g proteína ● 16g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

1/2 lbs (198g)

tempero de limão e pimenta

2 pitada (1g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

amido de milho (cornstarch)

1 colher de sopa (8g)

limão, raspado

1/2 pequeno (29g)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

14 oz (397g)

tempero de limão e pimenta

4 pitada (1g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

amido de milho (cornstarch)

2 colher de sopa (16g)

limão, raspado

1 pequeno (58g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (220°C).
2. Combine tofu, óleo, amido de milho, raspas de limão, lemon pepper e um pouco de sal em uma assadeira forrada. Misture até o tofu ficar uniformemente coberto.
3. Asse por 20-25 minutos até o tofu ficar dourado e crocante. Sirva.

Lentilhas

260 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
3/4 pitada (1g)
água
1 1/2 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
6 colher de sopa (72g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 1/2 pitada (1g)
água
3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
3/4 xícara (144g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça 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.

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 7 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.
-