

Meal Plan - Plano alimentar vegano 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 1202 kcal ● 107g proteína (36%) ● 33g gordura (25%) ● 103g carboidrato (34%) ● 16g fibra (5%)

Almoço

485 kcal, 26g proteína, 61g carboidratos líquidos, 11g gordura



Seitan teriyaki com vegetais e arroz
226 kcal



Pão pita
1 1/2 pão pita(s)- 117 kcal



Salada de tomate e pepino
141 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

500 kcal, 33g proteína, 40g carboidratos líquidos, 21g gordura



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal



Gyro vegano de seitan
1 gyro(s)- 415 kcal

Day 2 1181 kcal ● 97g proteína (33%) ● 41g gordura (31%) ● 82g carboidrato (28%) ● 25g fibra (8%)

Almoço

540 kcal, 27g proteína, 52g carboidratos líquidos, 16g gordura



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



Salada de edamame e beterraba
171 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

425 kcal, 21g proteína, 29g carboidratos líquidos, 24g gordura



Arroz branco
3/8 xícara de arroz cozido- 82 kcal



Tofu picante com sriracha e amendoim
341 kcal

Day 3

1243 kcal ● 95g proteína (30%) ● 29g gordura (21%) ● 114g carboidrato (37%) ● 38g fibra (12%)

Almoço

540 kcal, 27g proteína, 52g carboidratos líquidos, 16g gordura



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



Salada de edamame e beterraba
171 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

485 kcal, 19g proteína, 60g carboidratos líquidos, 12g gordura



Succotash de feijão branco
485 kcal

Day 4

1204 kcal ● 95g proteína (32%) ● 18g gordura (13%) ● 136g carboidrato (45%) ● 31g fibra (10%)

Almoço

500 kcal, 28g proteína, 74g carboidratos líquidos, 4g gordura



Pão naan
1/2 unidade(s)- 131 kcal



Sopa de lentilha e legumes
370 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

485 kcal, 19g proteína, 60g carboidratos líquidos, 12g gordura



Succotash de feijão branco
485 kcal

Day 5

1236 kcal ● 104g proteína (34%) ● 53g gordura (39%) ● 68g carboidrato (22%) ● 17g fibra (5%)

Almoço

455 kcal, 25g proteína, 12g carboidratos líquidos, 30g gordura



Couve salteada
61 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano
393 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

565 kcal, 31g proteína, 54g carboidratos líquidos, 22g gordura



Tofu piccata vegano
380 kcal



Milho
185 kcal

Day 6

1158 kcal ● 113g proteína (39%) ● 30g gordura (23%) ● 89g carboidrato (31%) ● 22g fibra (8%)

Almoço

510 kcal, 24g proteína, 73g carboidratos líquidos, 11g gordura



Salada de tomate e pepino

71 kcal



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

442 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

430 kcal, 40g proteína, 14g carboidratos líquidos, 18g gordura



Salada simples de folhas mistas

136 kcal



Farelos veganos

2 xícara(s)- 292 kcal

Day 7

1158 kcal ● 113g proteína (39%) ● 30g gordura (23%) ● 89g carboidrato (31%) ● 22g fibra (8%)

Almoço

510 kcal, 24g proteína, 73g carboidratos líquidos, 11g gordura



Salada de tomate e pepino

71 kcal



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

442 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

430 kcal, 40g proteína, 14g carboidratos líquidos, 18g gordura



Salada simples de folhas mistas

136 kcal



Farelos veganos

2 xícara(s)- 292 kcal

Bebidas

- ☐ água
14 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
4 colher de sopa (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
1/3 lbs (132g)
- ☐ arroz branco de grão longo
1/4 xícara (39g)
- ☐ amido de milho (cornstarch)
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ massa seca crua
6 oz (171g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ mistura de legumes congelados
16 1/2 oz (467g)
- ☐ pepino
1 pepino (≈21 cm) (326g)
- ☐ tomates
2 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (273g)
- ☐ cebola roxa
5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (88g)
- ☐ edamame congelado, sem casca
1 xícara (118g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
4 beterraba(s) (200g)
- ☐ alho
4 dente(s) (de alho) (12g)
- ☐ chalotas
2 1/4 dente(s) de alho (128g)
- ☐ pimentão
1 1/2 médio (179g)
- ☐ grãos de milho congelados
3 xícara (385g)
- ☐ folhas de couve
1 2/3 xícara, picada (67g)
- ☐ brócolis congelado
1/2 embalagem (142g)

Outro

- ☐ molho teriyaki
5 colher de sopa (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/4 oz (mL)
- ☐ molho para salada
5 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão pita
1/3 embalagem (92g)
- ☐ pão naan
1/2 pedaço(s) (45g)

Especiarias e ervas

- ☐ orégano seco
1 1/2 pitada, folhas (0g)
- ☐ cominho em pó
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ alcaparras
1 1/2 colher de sopa, escorrido (13g)
- ☐ manjerição, seco
1 colher de chá, moído (1g)
- ☐ sal
1/4 pitada (0g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado
1 lata (448g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)
- ☐ manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
- ☐ tofu firme
1 1/2 lbs (723g)
- ☐ feijão branco, enlatado
1 1/2 xícara (393g)
- ☐ lentilhas, cruas
1/3 xícara (64g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
4 xícara (400g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
3 colher de sopa (mL)

- ☐ leite de soja sem açúcar
1 xícara(s) (mL)
 - ☐ ranch vegano
1 1/2 oz (mL)
 - ☐ folhas verdes variadas
8 xícara (240g)
 - ☐ molho de pimenta sriracha
3/4 colher de sopa (11g)
 - ☐ levedura nutricional
2 colher de chá (2g)
 - ☐ manteiga vegana
1 1/2 colher de sopa (21g)
-

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
2 xícara(s) (mL)
- ☐ molho Frank's Red Hot
2 colher de sopa (mL)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Seitan teriyaki com vegetais e arroz

226 kcal ● 19g proteína ● 4g gordura ● 26g carboidrato ● 2g fibra



seitan, cortado em tiras

2 oz (57g)

arroz branco de grão longo

4 colher de chá (15g)

mistura de legumes congelados

1/6 pacote (280 g cada) (48g)

molho teriyaki

2 2/3 colher de chá (mL)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

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.

Pão pita

1 1/2 pão pita(s) - 117 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 1/2 pão pita(s)

pão pita

1 1/2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (42g)

1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no micro-ondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.

Salada de tomate e pepino

141 kcal ● 3g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



pepino, fatiado finamente

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

tomates, fatiado finamente

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/2 pequeno (35g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

369 kcal ● 18g proteína ● 9g gordura ● 39g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata (224g)

molho teriyaki

2 colher de sopa (mL)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

mistura de legumes congelados

1/2 pacote (280 g) (142g)

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata (448g)

molho teriyaki

4 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

mistura de legumes congelados

1 pacote (280 g) (284g)

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 de edamame e beterraba

171 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

edamame congelado, sem casca

1/2 xícara (59g)

vinagrete balsâmico

1 colher de sopa (mL)

beterrabas, pré-cozidas

(enlatadas ou refrigeradas),

picado

2 beterraba(s) (100g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

Para todas as 2 refeições:

edamame congelado, sem casca

1 xícara (118g)

vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

beterrabas, pré-cozidas

(enlatadas ou refrigeradas),

picado

4 beterraba(s) (200g)

folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Pão naan

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

Rende 1/2 unidade(s)

pão naan

1/2 pedaço(s) (45g)



1. A receita não possui instruções.

Sopa de lentilha e legumes

370 kcal ● 23g proteína ● 2g gordura ● 52g carboidrato ● 13g fibra



mistura de legumes congelados

1 xícara (135g)

alho

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

levedura nutricional

2 colher de chá (2g)

folhas de couve

2/3 xícara, picada (27g)

caldo de legumes

1 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

1/3 xícara (64g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela grande e leve à fervura. Deixe cozinhar por 15–20 minutos até que as lentilhas estejam macias. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Couve salteada

61 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



óleo

1 colher de chá (mL)

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

393 kcal ● 24g proteína ● 25g gordura ● 10g carboidrato ● 8g fibra



ranch vegano
2 colher de sopa (mL)
tempeh, picado grosseiramente
4 oz (113g)
molho Frank's Red Hot
2 colher de sopa (mL)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com ranch vegano.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de tomate e pepino

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

442 kcal ● 23g proteína ● 7g gordura ● 66g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjerição, seco

4 pitada, mo do (1g)

leite de amêndoa sem açúcar

2 colher de sopa (mL)

sal

1/8 pitada (0g)

alho

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

brócolis congelado

1/4 embalagem (71g)

tofu firme

1/4 pacote ( 450 g) (113g)

massa seca crua

3 oz (86g)

Para todas as 2 refeições:

manjeri  o, seco

1 colher de chá, mo do (1g)

leite de amêndoa sem açúcar

4 colher de sopa (mL)

sal

1/4 pitada (0g)

alho

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

brócolis congelado

1/2 embalagem (142g)

tofu firme

1/2 pacote ( 450 g) (227g)

massa seca crua

6 oz (171g)

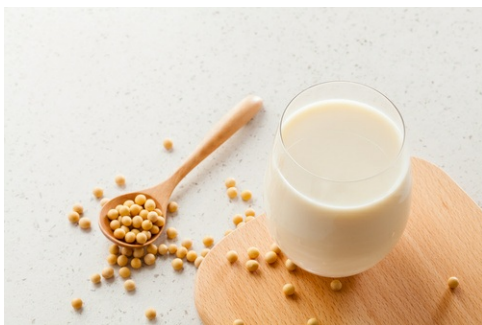
1. Cozinhe a massa e o brócolis conforme as instruções das embalagens.
2. Enquanto isso, coloque o tofu, o alho, o sal e o manjeri  o em um processador ou liquidificador.
3. Adicione o leite de amêndoas aos poucos até obter a consistência desejada.
4. Despeje em uma panela para aquecer. Não deixe ferver, pois pode talhar.
5. Na hora de servir, coloque a massa com o brócolis e o molho por cima.
6. Para sobras: para melhores resultados, mantenha cada elemento (massa, molho, brócolis) em recipientes herméticos separados. Reaque a conforme necessário.

Jantar 1 [ ](#)

Comer em dia 1

Leite de soja

1 xícara(s) - 85 kcal ● 7g prote  ina ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 xícara(s)

leite de soja sem açúcar

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Gyro vegano de seitan

1 gyro(s) - 415 kcal ● 26g prote  ina ● 16g gordura ● 38g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 gyro(s)

pepino, fatiado finamente

1/8 pepino (≈21 cm) (25g)

seitan, fatiado finamente

2 2/3 oz (76g)

tomates, fatiado finamente

1/3 tomate roma (27g)

ranch vegano

3 colher de chá (mL)

pão pita

1 pita, média (≈13 cm diâ.) (50g)

cebola roxa

2 fatia, fina (18g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

orégano seco

1 1/3 pitada, folhas (0g)

cominho em pó

1/3 colher de chá (1g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o seitan e cozinhe até ficar crocante em alguns pontos, cerca de 4–6 minutos. Tempere com orégano, cominho, sal e pimenta e cozinhe, mexendo frequentemente, até ficar perfumado, cerca de 1 minuto.
2. Cubra as pitas com seitan, pepino, cebola e tomate. Regue com molho ranch vegano. Enrole e sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Arroz branco

3/8 xícara de arroz cozido - 82 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3/8 xícara de arroz cozido

arroz branco de grão longo

2 colher de sopa (23g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

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.

Tofu picante com sriracha e amendoim

341 kcal ● 20g proteína ● 24g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



óleo
1/2 colher de sopa (mL)
água
1/6 xícara(s) (mL)
molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)
manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
molho de pimenta sriracha
3/4 colher de sopa (11g)
alho, picado fino
1 dente (de alho) (3g)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
1/2 lbs (198g)

1. Misture sriracha, manteiga de amendoim, alho, molho de soja, água e um pouco de sal em uma tigela pequena. Reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo alto. Frite o tofu em cubos até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
3. Despeje o molho na frigideira e mexa frequentemente. Cozinhe até o molho reduzir e ficar crocante em alguns pontos, cerca de 4-5 minutos.
4. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Succotash de feijão branco

485 kcal ● 19g proteína ● 12g gordura ● 60g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chalotas, picado
3/4 dente(s) de alho (43g)
pimentão, picado finamente
3/4 médio (89g)
grãos de milho congelados, descongelado
3/4 xícara (102g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
3/4 xícara (197g)

Para todas as 2 refeições:

chalotas, picado
1 1/2 dente(s) de alho (85g)
pimentão, picado finamente
1 1/2 médio (179g)
grãos de milho congelados, descongelado
1 1/2 xícara (204g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1 1/2 xícara (393g)

1. Aqueça cerca de 1/4 do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o milho, a chalota e uma pitada de sal, e cozinhe até amolecer, cerca de 2-4 minutos.
2. Transfira a mistura de milho para uma tigela média e misture com os feijões brancos, o pimentão, o restante do óleo e o suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto, e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Tofu piccata vegano

380 kcal ● 25g proteína ● 21g gordura ● 20g carboidrato ● 2g fibra



tofu firme, cortado em tábuas

2/3 lbs (298g)

chalotas, fatiado finamente

3/4 dente(s) de alho (43g)

alcaparras

1 1/2 colher de sopa, escorrido (13g)

alho, picado fino

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

manteiga vegana

1 1/2 colher de sopa (21g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

caldo de legumes, aquecido

3/4 xícara(s) (mL)

amido de milho (cornstarch)

1/2 colher de sopa (4g)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Em uma tigela, bata o caldo de legumes aquecido, o amido de milho e o suco de limão. Reserve.
2. Aqueça óleo em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Tempere as placas de tofu com uma pitada de sal e adicione-as à frigideira. Cozinhe até dourar e ficar crocante, 4-6 minutos de cada lado. Transfira o tofu para um prato e cubra para manter aquecido. Limpe a frigideira.
3. Na mesma frigideira, aqueça a manteiga vegana em fogo médio. Adicione o alho, a chalota e uma pitada de sal e pimenta. Cozinhe até perfumar, 1-2 minutos. Misture a mistura de caldo e leve à fervura. Cozinhe até o molho engrossar ligeiramente, 2-3 minutos. Acrescente as alcaparras.
4. Retorne o tofu crocante à frigideira e regue com o molho. Cozinhe até aquecer, 1-2 minutos, e sirva.

Milho

185 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 4g fibra



grãos de milho congelados

1 1/3 xícara (181g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

6 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

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

Farelos veganos

2 xícara(s) - 292 kcal ● 37g proteína ● 9g gordura ● 6g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

2 xícara (200g)

Para todas as 2 refeições:

carne de hambúrguer

vegetariana em pedaços

4 xícara (400g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Para todas as 7 refeições:

água

14 xícara(s) (mL)

proteína em pó

14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

1. A receita não possui instruções.