

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano de jejum intermitente de 1000 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

982 kcal ● 92g proteína (37%) ● 30g gordura (28%) ● 72g carboidrato (29%) ● 14g fibra (6%)

Almoço

385 kcal, 19g proteína, 38g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Arroz branco](#)

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



[Bowl de salada de taco com tempeh](#)

277 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

Jantar

380 kcal, 24g proteína, 32g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Leite](#)

1 xícara(s)- 149 kcal



[Tenders de chik'n crocantes](#)

4 tender(es)- 229 kcal

Day 2

1034 kcal ● 100g proteína (39%) ● 33g gordura (29%) ● 73g carboidrato (28%) ● 11g fibra (4%)

Almoço

440 kcal, 28g proteína, 39g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Salada simples de folhas mistas](#)

68 kcal



[Sopa enlatada com pedaços \(não cremosa\)](#)

1 1/2 lata(s)- 371 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

Jantar

380 kcal, 24g proteína, 32g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Leite](#)

1 xícara(s)- 149 kcal



[Tenders de chik'n crocantes](#)

4 tender(es)- 229 kcal

Day 3

991 kcal ● 96g proteína (39%) ● 35g gordura (32%) ● 62g carboidrato (25%) ● 11g fibra (4%)

Almoço

440 kcal, 19g proteína, 47g carboidratos líquidos, 17g gordura



Salada de grão-de-bico, abobrinha e feta
261 kcal



logurte com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 181 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

330 kcal, 29g proteína, 13g carboidratos líquidos, 17g gordura



Tomates salteados com alho e ervas
64 kcal



Salsicha vegana
1 salsicha(s)- 268 kcal

Day 4

991 kcal ● 96g proteína (39%) ● 35g gordura (32%) ● 62g carboidrato (25%) ● 11g fibra (4%)

Almoço

440 kcal, 19g proteína, 47g carboidratos líquidos, 17g gordura



Salada de grão-de-bico, abobrinha e feta
261 kcal



logurte com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 181 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

330 kcal, 29g proteína, 13g carboidratos líquidos, 17g gordura



Tomates salteados com alho e ervas
64 kcal



Salsicha vegana
1 salsicha(s)- 268 kcal

Day 5

970 kcal ● 97g proteína (40%) ● 30g gordura (28%) ● 57g carboidrato (24%) ● 21g fibra (9%)

Almoço

370 kcal, 39g proteína, 11g carboidratos líquidos, 14g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



Farelos veganos
2 xícara(s)- 292 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

385 kcal, 10g proteína, 45g carboidratos líquidos, 16g gordura



Arroz branco com manteiga
121 kcal



Salada simples de folhas mistas
102 kcal



Succotash de feijão branco
162 kcal

Day 6

970 kcal ● 97g proteína (40%) ● 30g gordura (28%) ● 57g carboidrato (24%) ● 21g fibra (9%)

Almoço

370 kcal, 39g proteína, 11g carboidratos líquidos, 14g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



Farelos veganos
2 xícara(s)- 292 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

385 kcal, 10g proteína, 45g carboidratos líquidos, 16g gordura



Arroz branco com manteiga
121 kcal



Salada simples de folhas mistas
102 kcal



Succotash de feijão branco
162 kcal

Day 7

1042 kcal ● 90g proteína (35%) ● 41g gordura (35%) ● 65g carboidrato (25%) ● 14g fibra (5%)

Almoço

385 kcal, 18g proteína, 23g carboidratos líquidos, 22g gordura



Sementes de girassol
90 kcal



Salada simples de folhas mistas
170 kcal



Hambúrguer vegetal
1 hambúrguer- 127 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

435 kcal, 24g proteína, 40g carboidratos líquidos, 18g gordura



Salada caprese
71 kcal



Ensopado vegano à Guinness
366 kcal

Bebidas

- ☐ água
15 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
6 3/4 colher de sopa (77g)
- ☐ seitan
2 1/3 oz (66g)
- ☐ farinha de trigo (multiuso)
1 colher de chá (3g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
1/4 abacate(s) (50g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
12 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
2 1/3 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão refrito
4 colher de sopa (61g)
- ☐ tempeh
2 oz (57g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1/2 lata (224g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
4 xícara (400g)
- ☐ feijão branco enlatado
1/2 xícara (131g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)

Sopas, molhos e caldos

Especiarias e ervas

- ☐ tempero para taco
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ sal
1/4 colher de sopa (4g)
- ☐ pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
- ☐ cominho moído
4 pitada (1g)
- ☐ manjerição fresco
4 colher de chá, folhas inteiras (2g)
- ☐ tomilho fresco
4 pitada (0g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral
2 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo feta
2 oz (57g)
- ☐ iogurte saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente (170 g) (340g)
- ☐ manteiga
3/4 colher de sopa (11g)
- ☐ muçarela fresca
1/2 oz (14g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ketchup
2 colher de sopa (34g)
- ☐ tomates
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (248g)
- ☐ alho
1 dente(s) (de alho) (3g)
- ☐ abobrinha
1/2 médio (98g)
- ☐ grãos de milho congelados
1/2 xícara (68g)
- ☐ chalotas
1/2 dente(s) de alho (28g)
- ☐ pimentão
1/2 médio (60g)
- ☐ aipo cru
1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (20g)
- ☐ cebola
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)
- ☐ batatas
1/3 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (71g)
- ☐ cenouras
1/3 médio (20g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ salsa
1 1/2 colher de sopa (27g)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

- ☐ grãos de girassol
1/2 oz (14g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
3 embalagem (155 g) (461g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
8 pedaços (204g)
- ☐ tempero italiano
1/6 recipiente (≈21 g) (4g)
- ☐ salsicha vegana
2 salsicha (200g)
- ☐ hambúrguer vegetal
1 hambúrguer (71g)
- ☐ cerveja escura (ex.: Guinness)
1/3 garrafa (350 mL) (mL)

Doces

- ☐ açúcar mascavo
1 colher de chá (4g)



Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

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

arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

água

1/3 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.

Bowl de salada de taco com tempeh

277 kcal ● 17g proteína ● 12g gordura ● 14g carboidrato ● 11g fibra



abacates, em cubos
1/4 abacate(s) (50g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)
feijão refrito
4 colher de sopa (61g)
salsa
1 1/2 colher de sopa (27g)
folhas verdes variadas
4 colher de sopa (8g)
tempero para taco
1/2 colher de sopa (4g)
tempeh
2 oz (57g)

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.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)

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

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

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



Rende 1 1/2 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

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

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de grão-de-bico, abobrinha e feta

261 kcal ● 11g proteína ● 15g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abobrinha, cortado em meias-luas

1/4 médio (49g)

queijo feta, em cubos

1 oz (28g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/4 lata (112g)

vinagrete balsâmico

1 colher de sopa (mL)

tempero italiano

1 pitada (0g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

cominho moído

2 pitada (1g)

folhas verdes variadas

3/4 xícara (23g)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha, cortado em meias-luas

1/2 médio (98g)

queijo feta, em cubos

2 oz (57g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata (224g)

vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

tempero italiano

2 pitada (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

cominho moído

4 pitada (1g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Coloque o grão-de-bico e a abobrinha fatiada em uma assadeira em seções separadas. Regue tudo com óleo. Polvilhe o cominho sobre o grão-de-bico e o tempero italiano sobre a abobrinha, junto com sal e pimenta a gosto em ambos. Massageie com as mãos até que tudo esteja bem coberto. Asse por cerca de 30 minutos, mexendo uma vez. Reserve para esfriar quando pronto.
3. Prepare a salada cobrindo a cama de folhas mistas com feta e o grão-de-bico/abobrinha assados. Regue com o molho vinagrete balsâmico e sirva.
4. Nota de preparo: Guarde o grão-de-bico e a abobrinha assados em um recipiente hermético na geladeira. Para maior frescor, prepare o restante da salada no dia de consumo e reserve o vinagrete até a hora de servir.

logurte com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 181 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 32g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente (170 g) (170g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente (170 g) (340g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
tomates
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
3 colher de sopa (mL)
tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)

1. Misture as folhas, os tomates 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.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



grãos de girassol

1/2 oz (14g)

1. A receita não possui instruções.

Salada simples de folhas mistas

170 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



molho para salada

1/4 xícara (mL)

folhas verdes variadas

3 3/4 xícara (113g)

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

Hambúrguer vegetal

1 hambúrguer - 127 kcal ● 10g proteína ● 3g gordura ● 11g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 hambúrguer

hambúrguer vegetal

1 hambúrguer (71g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal  8g proteína  8g gordura  12g carboidrato  0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Tenders de chik'n crocantes

4 tender(es) - 229 kcal  16g proteína  9g gordura  21g carboidrato  0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ketchup
1 colher de sopa (17g)
tenders 'chik'n' sem carne
4 pedaços (102g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup
2 colher de sopa (34g)
tenders 'chik'n' sem carne
8 pedaços (204g)

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

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tomates salteados com alho e ervas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1 pitada (1g)
tempero italiano
3 pitada (1g)
tomates
1/4 pint, tomatinhos (75g)
alho, picado
1/4 dente(s) (de alho) (1g)
azeite
1 colher de chá (mL)
pimenta-do-reino
1/4 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

sal
2 pitada (2g)
tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
tomates
1/2 pint, tomatinhos (149g)
alho, picado
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.
2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.
3. Sirva.

Salsicha vegana

1 salsicha(s) - 268 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsicha vegana
1 salsicha (100g)

Para todas as 2 refeições:

salsicha vegana
2 salsicha (200g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Arroz branco com manteiga

121 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo

2 colher de sopa (23g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

manteiga

1 colher de chá (5g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

sal

2 pitada (2g)

manteiga

3/4 colher de sopa (11g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve a água e o sal a ferver.
2. Adicione o arroz e mexa.
3. Cubra e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor estiver escapando pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está alto demais.
4. Cozinhe por 20 minutos.
5. NÃO LEVANTE A TAMPA!
6. O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
7. Retire do fogo, solte o arroz com um garfo, misture a manteiga e tempere a gosto com pimenta. Sirva.

Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1/4 xícara (mL)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

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

Succotash de feijão branco

162 kcal ● 6g proteína ● 4g gordura ● 20g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de milho congelados, descongelado

4 colher de sopa (34g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

chalotas, picado

1/4 dente(s) de alho (14g)

pimentão, picado finamente

1/4 médio (30g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

4 colher de sopa (66g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de milho congelados, descongelado

1/2 xícara (68g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

chalotas, picado

1/2 dente(s) de alho (28g)

pimentão, picado finamente

1/2 médio (60g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 xícara (131g)

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 7

Salada caprese

71 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



tomates, cortado ao meio

2 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (25g)

vinagrete balsâmico

1 colher de chá (mL)

manjeriçao fresco

4 colher de chá, folhas inteiras (2g)

folhas verdes variadas

1/6 embalagem (155 g) (26g)

muçarela fresca

1/2 oz (14g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjeriçao e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Ensopado vegano à Guinness

366 kcal ● 20g proteína ● 13g gordura ● 38g carboidrato ● 4g fibra



aipo cru, fatiado fino
1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (20g)
cebola, em cubos
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)
batatas, em cubos
1/3 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (71g)
seitan, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida
2 1/2 oz (66g)
azeite
2 1/2 colher de chá (mL)
molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)
alho, picado fino
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
açúcar mascavo
1 colher de chá (4g)
cerveja escura (ex.: Guinness)
1/3 garrafa (350 mL) (mL)
farinha de trigo (multiuso)
1 colher de chá (3g)
tomilho fresco, picado
4 pitada (0g)
cenouras, cortado ao meio no sentido do comprimento e fatiado fino
1/3 médio (20g)

1. Aqueça 2 colheres de sopa de azeite e molho de soja em uma frigideira em fogo médio-alto. Refogue o seitan no óleo quente até dourar por todos os lados, cerca de 5 minutos.
2. Aqueça o restante do azeite em uma panela grande em fogo médio-alto. Refogue a cebola, o aipo, as cenouras, as batatas e o alho no óleo quente até as cebolas ficarem macias, 3 a 5 minutos. Reduza o fogo para médio e vá adicionando a cerveja lentamente à mistura de legumes.
3. Misture o açúcar mascavo, a farinha, o tomilho, o sal e a pimenta-do-reino na mistura de cerveja; adicione o seitan. Leve à fervura branda, reduza o fogo e cozinhe até o ensopado reduzir e engrossar, cerca de 45 minutos.

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)
pó proteico
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Para todas as 7 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.