

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano, baixo em carboidratos, 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 1240 kcal ● 120g proteína (39%) ● 57g gordura (41%) ● 43g carboidrato (14%) ● 20g fibra (6%)

Café da manhã

210 kcal, 19g proteína, 1g carboidratos líquidos, 14g gordura



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal

Almoço

480 kcal, 32g proteína, 27g carboidratos líquidos, 23g gordura



Sanduíche de atum com abacate

1 sanduíche(s)- 370 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Jantar

385 kcal, 33g proteína, 14g carboidratos líquidos, 18g gordura



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal



Couve com alho

119 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 1240 kcal ● 120g proteína (39%) ● 57g gordura (41%) ● 43g carboidrato (14%) ● 20g fibra (6%)

Café da manhã

210 kcal, 19g proteína, 1g carboidratos líquidos, 14g gordura



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal

Almoço

480 kcal, 32g proteína, 27g carboidratos líquidos, 23g gordura



Sanduíche de atum com abacate

1 sanduíche(s)- 370 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Jantar

385 kcal, 33g proteína, 14g carboidratos líquidos, 18g gordura



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal



Couve com alho

119 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 1215 kcal ● 91g proteína (30%) ● 69g gordura (51%) ● 43g carboidrato (14%) ● 16g fibra (5%)

Café da manhã

175 kcal, 14g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos mexidos com alto teor de proteína
99 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Jantar

410 kcal, 23g proteína, 19g carboidratos líquidos, 24g gordura



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara
3 metade(s) de abobrinha- 288 kcal



Salada simples de mussarela e tomate
121 kcal

Almoço

470 kcal, 18g proteína, 16g carboidratos líquidos, 34g gordura



Sanduíche de queijo grelhado
1/2 sanduíche(s)- 248 kcal



Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 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 1215 kcal ● 91g proteína (30%) ● 69g gordura (51%) ● 43g carboidrato (14%) ● 16g fibra (5%)

Café da manhã

175 kcal, 14g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos mexidos com alto teor de proteína
99 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Jantar

410 kcal, 23g proteína, 19g carboidratos líquidos, 24g gordura



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara
3 metade(s) de abobrinha- 288 kcal



Salada simples de mussarela e tomate
121 kcal

Almoço

470 kcal, 18g proteína, 16g carboidratos líquidos, 34g gordura



Sanduíche de queijo grelhado
1/2 sanduíche(s)- 248 kcal



Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 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

1157 kcal ● 106g proteína (37%) ● 60g gordura (47%) ● 38g carboidrato (13%) ● 10g fibra (3%)

Café da manhã

175 kcal, 14g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos mexidos com alto teor de proteína
99 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal

Jantar

435 kcal, 24g proteína, 12g carboidratos líquidos, 31g gordura



Couve salteada
121 kcal



Tofu Cajun
314 kcal

Almoço

385 kcal, 31g proteína, 17g carboidratos líquidos, 18g gordura



Salada de atum com abacate
327 kcal



Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 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

1199 kcal ● 116g proteína (39%) ● 66g gordura (50%) ● 26g carboidrato (9%) ● 8g fibra (3%)

Café da manhã

310 kcal, 20g proteína, 12g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Jantar

395 kcal, 34g proteína, 7g carboidratos líquidos, 23g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
1 metade(s) de pimentão- 228 kcal



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal

Almoço

335 kcal, 26g proteína, 5g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salada caprese
142 kcal



Salmão simples

3 oz- 192 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 7

1199 kcal

116g proteína (39%)

66g gordura (50%)

26g carboidrato (9%)

8g fibra (3%)

Café da manhã

310 kcal, 20g proteína, 12g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Jantar

395 kcal, 34g proteína, 7g carboidratos líquidos, 23g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
1 metade(s) de pimentão- 228 kcal



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal

Almoço

335 kcal, 26g proteína, 5g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salada caprese
142 kcal



Salmão simples
3 oz- 192 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal



Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
13 grande (650g)
- ☐ queijo de cabra
3 oz (85g)
- ☐ muçarela fresca
4 oz (113g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
6 colher de sopa (85g)
- ☐ leite integral
3 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo fatiado
2 fatia (28 g cada) (56g)
- ☐ manteiga
1 colher de sopa (14g)
- ☐ queijo palito
4 vara (112g)

Bebidas

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

Outro

- ☐ salsicha vegana
2 salsicha (200g)
- ☐ folhas verdes variadas
5/6 embalagem (155 g) (126g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)
- ☐ couve-manteiga
3/4 lbs (340g)
- ☐ cebola
2/3 pequeno (48g)
- ☐ abobrinha
3 grande (969g)
- ☐ tomates
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (270g)
- ☐ folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
- ☐ pimentão
1 grande (164g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
2 1/4 g (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/3 colher de chá (0g)
- ☐ manjerição fresco
11 g (11g)
- ☐ tempero cajun
1 colher de chá (2g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
1 1/4 oz (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão
6 fatia (192g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
2 3/4 lata (473g)
- ☐ salmão
6 oz (170g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
1 1/2 abacate(s) (276g)
- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)
- ☐ suco de fruta
4 fl oz (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
3/4 xícara, inteira (107g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
3/4 xícara (195g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme
10 oz (284g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos cozidos

3 ovo(s) - 208 kcal ● 19g proteína ● 14g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
6 grande (300g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Ovos mexidos com alto teor de proteína

99 kcal ● 10g proteína ● 6g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
2 colher de sopa (28g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)
ovos
1 grande (50g)

Para todas as 3 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
6 colher de sopa (85g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
ovos
3 grande (150g)

1. Bata os ovos e o queijo cottage juntos em uma tigela pequena com uma pitada de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio e despeje os ovos.
3. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os e continue cozinhando até que estejam espessos e não reste ovo líquido.

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos mexidos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
2 grande (100g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)
óleo
1 colher de chá (mL)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
Despeje a mistura de ovos.
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

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.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sanduíche de atum com abacate

1 sanduíche(s) - 370 kcal ● 28g proteína ● 14g gordura ● 25g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, picado

1/8 pequeno (9g)

pão

2 fatia (64g)

atum enlatado, escorrido

1/2 lata (86g)

abacates

1/4 abacate(s) (50g)

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, picado

1/4 pequeno (18g)

pão

4 fatia (128g)

atum enlatado, escorrido

1 lata (172g)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura entre fatias de pão e sirva.

Amêndoas torradas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sanduíche de queijo grelhado

1/2 sanduíche(s) - 248 kcal ● 11g proteína ● 16g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo fatiado

1 fatia (28 g cada) (28g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

queijo fatiado

2 fatia (28 g cada) (56g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

pão

2 fatia (64g)

1. Aqueça a frigideira em fogo médio-baixo.
2. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão.
3. Coloque a fatia de pão na frigideira, com o lado com manteiga virado para baixo, e coloque o queijo por cima.
4. Passe manteiga no outro lado de uma segunda fatia de pão e coloque (lado com manteiga para cima) sobre o queijo.
5. Grelhe até dourar levemente e então vire. Continue até o queijo derreter.

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 5

Salada de atum com abacate

327 kcal ● 30g proteína ● 18g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



cebola, picado

1/6 pequeno (13g)

tomates

3 colher de sopa, picada (34g)

atum enlatado

3/4 lata (129g)

folhas verdes variadas

3/4 xícara (23g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

sal

3/4 pitada (0g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

abacates

3/8 abacate(s) (75g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

Suco de fruta

1/2 copo(s) - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/2 copo(s)

suco de fruta

4 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada caprese

142 kcal ● 8g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado ao meio

1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

vinagrete balsâmico

2 colher de chá (mL)

manjeriço fresco

2 2/3 colher de sopa, folhas inteiras (4g)

folhas verdes variadas

1/3 embalagem (155 g) (52g)

muçarela fresca

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado ao meio

2/3 xícara de tomates-cereja (99g)

vinagrete balsâmico

4 colher de chá (mL)

manjeriço fresco

1/3 xícara, folhas inteiras (8g)

folhas verdes variadas

2/3 embalagem (155 g) (103g)

muçarela fresca

2 oz (57g)

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

Salmão simples

3 oz - 192 kcal ● 17g proteína ● 14g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de chá (mL)

salmão

3 oz (85g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de chá (mL)

salmão

6 oz (170g)

1. Esfregue o salmão com óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
2. Cozinhe de duas maneiras: FRITAR NA PANELA: Aqueça uma frigideira em fogo médio. Coloque o salmão na panela, com a pele virada para baixo se tiver pele. Cozinhe por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até que o salmão esteja dourado e cozido. ASSAR: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque os filés temperados em uma assadeira forrada com papel manteiga. Asse no forno por 12-15 minutos, ou até que o salmão solte facilmente em lascas com um garfo.
3. Sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Couve com alho

119 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado
1 dente(s) (de alho) (3g)
sal
3/4 pitada (1g)
óleo
1 colher de chá (mL)
couve-manteiga
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
couve-manteiga
3/4 lbs (340g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

3 metade(s) de abobrinha - 288 kcal ● 16g proteína ● 15g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abobrinha

1 1/2 grande (485g)

queijo de cabra

1 1/2 oz (43g)

molho para macarrão

6 colher de sopa (98g)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha

3 grande (969g)

queijo de cabra

3 oz (85g)

molho para macarrão

3/4 xícara (195g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. Sirva.

Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, fatiado

3/8 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (68g)

manjericão fresco

1/2 colher de sopa, picado (1g)

vinagrete balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

muçarela fresca, fatiado

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, fatiado

3/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (137g)

manjericão fresco

1 colher de sopa, picado (3g)

vinagrete balsâmico

1 colher de sopa (mL)

muçarela fresca, fatiado

2 oz (57g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjericão sobre as fatias e regue com o molho.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Couve salteada

121 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



óleo

2 colher de chá (mL)

folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

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.

Tofu Cajun

314 kcal ● 22g proteína ● 22g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos

10 oz (284g)

óleo

2 colher de chá (mL)

tempero cajun

1 colher de chá (2g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Combine o tofu em cubos, o tempero cajun, o óleo e sal e pimenta em uma assadeira. Misture para cobrir.
3. Asse até ficar crocante, 20-25 minutos. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

1 metade(s) de pimentão - 228 kcal ● 20g proteína ● 12g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- cebola**
1/8 pequeno (9g)
- pimentão**
1/2 grande (82g)
- pimenta-do-reino**
1/2 pitada (0g)
- sal**
1/2 pitada (0g)
- suco de limão**
1/2 colher de chá (mL)
- abacates**
1/4 abacate(s) (50g)
- atum enlatado, escorrido**
1/2 lata (86g)

Para todas as 2 refeições:

- cebola**
1/4 pequeno (18g)
- pimentão**
1 grande (164g)
- pimenta-do-reino**
1 pitada (0g)
- sal**
1 pitada (0g)
- suco de limão**
1 colher de chá (mL)
- abacates**
1/2 abacate(s) (101g)
- atum enlatado, escorrido**
1 lata (172g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- queijo palito**
2 vara (56g)

Para todas as 2 refeições:

- queijo palito**
4 vara (112g)

1. A receita não possui instruções.

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)

pó proteico

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

Para todas as 7 refeições:

água

10 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

10 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(326g)

- 1. A receita não possui instruções.