

Meal Plan - Plano alimentar vegano de jejum intermitente de 1500 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 1458 kcal ● 104g proteína (28%) ● 31g gordura (19%) ● 147g carboidrato (40%) ● 43g fibra (12%)

Almoço

645 kcal, 35g proteína, 63g carboidratos líquidos, 24g gordura



Toranja
1 toranja- 119 kcal



Leite de soja
1 2/3 xícara(s)- 141 kcal



Nuggets Chik'n
7 nuggets- 386 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

650 kcal, 33g proteína, 83g carboidratos líquidos, 7g gordura



Quinoa com feijão-preto
649 kcal

Day 2 1514 kcal ● 106g proteína (28%) ● 34g gordura (20%) ● 152g carboidrato (40%) ● 44g fibra (12%)

Almoço

700 kcal, 37g proteína, 68g carboidratos líquidos, 26g gordura



Sanduíche de queijo vegano grelhado
1 sanduíche(s)- 331 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

650 kcal, 33g proteína, 83g carboidratos líquidos, 7g gordura



Quinoa com feijão-preto
649 kcal

Day 3

1476 kcal ● 94g proteína (26%) ● 56g gordura (34%) ● 122g carboidrato (33%) ● 27g fibra (7%)

Almoço

700 kcal, 37g proteína, 68g carboidratos líquidos, 26g gordura



[Sanduíche de queijo vegano grelhado](#)

1 sanduíche(s)- 331 kcal



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

1 1/2 lata(s)- 371 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

610 kcal, 21g proteína, 52g carboidratos líquidos, 29g gordura



[Salada simples de couve](#)

1 xícara(s)- 55 kcal



[Ensopado africano de amendoim e grão-de-bico](#)

556 kcal

Day 4

1459 kcal ● 108g proteína (30%) ● 44g gordura (27%) ● 114g carboidrato (31%) ● 44g fibra (12%)

Almoço

665 kcal, 36g proteína, 52g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Arroz branco](#)

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



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

554 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

630 kcal, 35g proteína, 61g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Salada simples de folhas mistas](#)

203 kcal



[Chili vegano simples](#)

429 kcal

Day 5

1516 kcal ● 101g proteína (27%) ● 44g gordura (26%) ● 148g carboidrato (39%) ● 32g fibra (8%)

Almoço

720 kcal, 30g proteína, 86g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Leite de soja](#)

1 3/4 xícara(s)- 148 kcal



[Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia](#)

1 1/2 sanduíche(s)- 573 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

630 kcal, 35g proteína, 61g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Salada simples de folhas mistas](#)

203 kcal



[Chili vegano simples](#)

429 kcal

Day 6

1521 kcal ● 108g proteína (28%) ● 51g gordura (30%) ● 125g carboidrato (33%) ● 33g fibra (9%)

Almoço

720 kcal, 30g proteína, 86g carboidratos líquidos, 24g gordura



Leite de soja

1 3/4 xícara(s)- 148 kcal



Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

1 1/2 sanduíche(s)- 573 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

635 kcal, 42g proteína, 37g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salada simples com tomates e cenouras

294 kcal



Seitan com alho e pimenta

342 kcal

Day 7

1465 kcal ● 108g proteína (30%) ● 35g gordura (21%) ● 137g carboidrato (37%) ● 43g fibra (12%)

Almoço

665 kcal, 30g proteína, 98g carboidratos líquidos, 8g gordura



Gomos de batata-doce

130 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

635 kcal, 42g proteína, 37g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salada simples com tomates e cenouras

294 kcal



Seitan com alho e pimenta

342 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ Toranja
1 grande ($\approx 11,5$ cm diâ.) (332g)
- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)
- ☐ abacates
1/2 abacate(s) (101g)

Outro

- ☐ leite de soja, sem açúcar
5 xícara(s) (mL)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
7 nuggets (151g)
- ☐ queijo vegano, fatiado
4 fatia(s) (80g)
- ☐ tomates em cubos
1 1/3 lata(s) (555g)
- ☐ folhas verdes variadas
9 1/2 xícara (285g)
- ☐ levedura nutricional
1/2 xícara (30g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ketchup
1 3/4 colher de sopa (30g)
- ☐ alho
5 1/2 dente(s) (de alho) (16g)
- ☐ grãos de milho congelados
13 1/4 colher de sopa (113g)
- ☐ cebola
1 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (193g)
- ☐ folhas de couve
1 3/4 xícara, picada (70g)
- ☐ batata-doce
7/8 batata-doce, 13 cm de comprimento (184g)
- ☐ alface romana
3 corações (1500g)
- ☐ cenouras
1 1/2 médio (92g)
- ☐ tomates
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (369g)
- ☐ pimentão verde
2 colher de sopa, picada (19g)
- ☐ couve-flor
2 cabeça pequena (≈ 10 cm diâ.) (530g)

Leguminosas e produtos derivados

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
- ☐ sal
1 1/4 colher de chá (8g)
- ☐ pimenta caiena
1/4 colher de chá (0g)
- ☐ cominho moído
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ chili em pó
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ tempero para taco
3/4 sachê (26g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
2 xícara(s) (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
3 lata (~ 540 g) (1578g)
- ☐ salsa
3 colher de sopa (54g)
- ☐ molho barbecue
1/2 xícara (143g)

Gorduras e óleos

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

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ quinoa, crua
10 colher de sopa (106g)
- ☐ arroz branco de grão longo
2 3/4 colher de sopa (31g)
- ☐ seitan
1/2 lbs (227g)

Bebidas

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

Produtos de panificação

☐ feijão preto
1 2/3 lata(s) (732g)

☐ grão-de-bico enlatado
3/8 lata (168g)

☐ manteiga de amendoim
3 oz (80g)

☐ feijão branco enlatado
1/2 lata(s) (220g)

☐ feijão para chili
1/2 lata (~450 g) (224g)

☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1/2 embalagem (340 g) (170g)

☐ feijão refrito
1/2 xícara (121g)

☐ tempeh
4 oz (113g)

☐ pão
10 fatia (320g)

Doces

☐ geleia
6 colher de sopa (126g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 toranja

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Leite de soja

1 2/3 xícara(s) - 141 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 2/3 xícara(s)

leite de soja, sem açúcar

1 2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Nuggets Chik'n

7 nuggets - 386 kcal ● 21g proteína ● 16g gordura ● 36g carboidrato ● 4g fibra



Rende 7 nuggets

nuggets veganos tipo frango

7 nuggets (151g)

ketchup

1 3/4 colher de sopa (30g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Sanduíche de queijo vegano grelhado

1 sanduíche(s) - 331 kcal ● 10g proteína ● 16g gordura ● 34g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo vegano, fatiado

2 fatia(s) (40g)

óleo

1 colher de chá (mL)

pão

2 fatia (64g)

Para todas as 2 refeições:

queijo vegano, fatiado

4 fatia(s) (80g)

óleo

2 colher de chá (mL)

pão

4 fatia (128g)

1. Preaqueça a frigideira em fogo médio-baixo com metade do óleo.
Coloque uma fatia de pão na frigideira e cubra com o queijo e a outra fatia de pão.
Grelhe até dourar levemente - retire da frigideira e adicione o óleo restante. Vire o sanduíche e grelhe o outro lado. Continue até o queijo derreter.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

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

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

3 lata (~540 g) (1578g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

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

554 kcal ● 34g proteína ● 24g gordura ● 27g carboidrato ● 23g fibra



abacates, em cubos
1/2 abacate(s) (101g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
feijão refrito
1/2 xícara (121g)
salsa
3 colher de sopa (54g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
tempero para taco
1 colher de sopa (9g)
tempeh
4 oz (113g)

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 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Leite de soja

1 3/4 xícara(s) - 148 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite de soja, sem açúcar
1 3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja, sem açúcar
3 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

1 1/2 sanduíche(s) - 573 kcal ● 17g proteína ● 16g gordura ● 83g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

geleia

3 colher de sopa (63g)

pão

3 fatia (96g)

manteiga de amendoim

1 1/2 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

geleia

6 colher de sopa (126g)

pão

6 fatia (192g)

manteiga de amendoim

3 colher de sopa (48g)

1. Toste o pão, se desejar. Espalhe a manteiga de amendoim em uma fatia de pão e a geleia na outra.
2. Junte as fatias de pão e aproveite.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Gomos de batata-doce

130 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



batata-doce, cortado em gomos

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

óleo

1 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

2 pitada (2g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal ● 28g proteína ● 4g gordura ● 80g carboidrato ● 17g fibra

**couve-flor**

2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (530g)

levedura nutricional

1/2 xícara (30g)

sal

4 pitada (3g)

molho barbecue

1/2 xícara (143g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C). Lave a couve-flor e corte em floretes - reserve.
2. Em uma tigela, combine o fermento nutricional e o sal. Misture com um pouco de água até quase formar uma pasta.
3. Adicione os floretes à tigela e misture para cobrir todos os lados. Coloque os floretes em uma assadeira untada.
4. Asse por 25-30 minutos ou até ficarem crocantes. Retire do forno e reserve.
5. Coloque o molho barbecue em um recipiente próprio para micro-ondas e aqueça por alguns segundos até aquecer.
6. Misture os floretes com o molho barbecue. Sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Quinoa com feijão-preto

649 kcal ● 33g proteína ● 7g gordura ● 83g carboidrato ● 31g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

feijão preto, lavado e escorrido

5/6 lata(s) (366g)

alho, picado

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

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

pimenta caiena

1 pitada (0g)

caldo de legumes

5/8 xícara(s) (mL)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

grãos de milho congelados

6 2/3 colher de sopa (57g)

cominho moído

1/2 colher de chá (1g)

quinoa, crua

5 colher de sopa (53g)

cebola, picado

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (46g)

Para todas as 2 refeições:

feijão preto, lavado e escorrido

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

alho, picado

2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (0g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

pimenta caiena

1/4 colher de chá (0g)

caldo de legumes

1 1/4 xícara(s) (mL)

óleo

1 colher de chá (mL)

grãos de milho congelados

13 1/3 colher de sopa (113g)

cominho moído

1 colher de chá (2g)

quinoa, crua

10 colher de sopa (106g)

cebola, picado

5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (92g)

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

Salada simples de couve

1 xícara(s) - 55 kcal ● 1g proteína ● 3g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 xícara(s)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Ensopado africano de amendoim e grão-de-bico

556 kcal ● 20g proteína ● 26g gordura ● 48g carboidrato ● 13g fibra



alho, cortado em cubos
3/8 dente (de alho) (1g)
grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado
3/8 lata (168g)
batata-doce, picado em pedaços
3/8 batata-doce, 13 cm de comprimento (79g)
chili em pó
1/4 colher de sopa (2g)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
óleo
1 colher de chá (mL)
tomates em cubos
3/8 lata(s) (158g)
cebola, picado
3/8 pequeno (26g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
folhas de couve
3/4 xícara, picada (30g)
caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)

1. Em uma panela de sopa, aqueça o óleo em fogo médio. Adicione a cebola e refogue por 10-15 minutos, até a cebola amolecer. Misture o alho e a pimenta em pó e cozinhe por cerca de 1 minuto, até perfumar.
Adicione o caldo, as batatas-doces, os tomates (com o líquido), a manteiga de amendoim e uma pitada de sal. Mexa bem até a manteiga de amendoim ficar totalmente incorporada. Leve a ferver, tampe e cozinhe por cerca de 20 minutos até as batatas-doces ficarem macias.
Misture o grão-de-bico e a couve e continue cozinhando mais alguns minutos até o grão-de-bico aquecer e a couve murchar. Sirva com um toque de suco de limão (opcional).

Jantar 3

Comer em dia 4 e dia 5

Salada simples de folhas mistas

203 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada
1/4 xícara (mL)
folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
1/2 xícara (mL)
folhas verdes variadas
9 xícara (270g)

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

Chili vegano simples

429 kcal ● 32g proteína ● 5g gordura ● 48g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, cortado em cubos

1/4 pequeno (18g)

feijão branco enlatado, escorrido

1/4 lata(s) (110g)

feijão para chili, com líquido

1/4 lata (~450 g) (112g)

tomates em cubos

1/4 lata (795 g) (199g)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

1/4 embalagem (340 g) (85g)

tempero para taco

1/4 sachê (9g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, cortado em cubos

1/2 pequeno (35g)

feijão branco enlatado, escorrido

1/2 lata(s) (220g)

feijão para chili, com líquido

1/2 lata (~450 g) (224g)

tomates em cubos

1/2 lata (795 g) (397g)

carne de hambúrguer

vegetariana em pedaços

1/2 embalagem (340 g) (170g)

tempero para taco

1/2 sachê (18g)

1. Misture os tomates, a cebola, o feijão branco, o feijão para chili e o mix de tempero para taco em uma panela grande em fogo médio. Leve a ferver. \r\nReduza o fogo para baixo, misture os pedaços de 'burger' vegano e continue cozinhando até aquecer completamente. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples com tomates e cenouras

294 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 21g carboidrato ● 19g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alface romana, picado grosseiramente

1 1/2 corações (750g)

cenouras, fatiado

3/4 médio (46g)

tomates, cortado em cubinhos

1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

alface romana, picado grosseiramente

3 corações (1500g)

cenouras, fatiado

1 1/2 médio (92g)

tomates, cortado em cubinhos

3 médio inteiro (6 cm diâ.) (369g)

molho para salada

1/4 xícara (mL)

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

Seitan com alho e pimenta

342 kcal ● 31g proteína ● 17g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1/2 pitada (0g)
água
1/2 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
seitan, estilo frango
4 oz (113g)
pimentão verde
1 colher de sopa, picada (9g)
alho, picado fino
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)
cebola
2 colher de sopa, picada (20g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 pitada (1g)
água
1 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
seitan, estilo frango
1/2 lbs (227g)
pimentão verde
2 colher de sopa, picada (19g)
alho, picado fino
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)
cebola
4 colher de sopa, picada (40g)
azeite
2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

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.
-