

Meal Plan - Plano alimentar vegano com jejum intermitente de 1900 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

1868 kcal ● 163g proteína (35%) ● 81g gordura (39%) ● 93g carboidrato (20%) ● 29g fibra (6%)

Almoço

785 kcal, 44g proteína, 57g carboidratos líquidos, 34g gordura



[Seitan simples](#)

5 oz- 305 kcal



[Salada de tomate e abacate](#)

313 kcal



[Laranja](#)

2 laranja(s)- 170 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

Jantar

865 kcal, 70g proteína, 34g carboidratos líquidos, 46g gordura



[Leite de soja](#)

1 2/3 xícara(s)- 141 kcal



[Salsichas veganas com purê de couve-flor](#)

2 salsicha(s)- 722 kcal

Day 2

1899 kcal ● 129g proteína (27%) ● 61g gordura (29%) ● 169g carboidrato (36%) ● 40g fibra (8%)

Almoço

785 kcal, 44g proteína, 57g carboidratos líquidos, 34g gordura



[Seitan simples](#)

5 oz- 305 kcal



[Salada de tomate e abacate](#)

313 kcal



[Laranja](#)

2 laranja(s)- 170 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

Jantar

895 kcal, 36g proteína, 110g carboidratos líquidos, 26g gordura



[Espaguete com almôndegas vegetarianas](#)

664 kcal



[Salada simples de couve e abacate](#)

230 kcal

Day 3

1940 kcal ● 124g proteína (26%) ● 75g gordura (35%) ● 150g carboidrato (31%) ● 42g fibra (9%)

Almoço

850 kcal, 53g proteína, 69g carboidratos líquidos, 30g gordura



Salada morna de couve-de-bruxelas e lentilhas
553 kcal



Leite de soja
3 1/2 xícara(s)- 296 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

875 kcal, 23g proteína, 79g carboidratos líquidos, 44g gordura



Arroz branco
3/4 xícara de arroz cozido- 164 kcal



Grão-de-bico alla coconut vodka
710 kcal

Day 4

1940 kcal ● 124g proteína (26%) ● 75g gordura (35%) ● 150g carboidrato (31%) ● 42g fibra (9%)

Almoço

850 kcal, 53g proteína, 69g carboidratos líquidos, 30g gordura



Salada morna de couve-de-bruxelas e lentilhas
553 kcal



Leite de soja
3 1/2 xícara(s)- 296 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

875 kcal, 23g proteína, 79g carboidratos líquidos, 44g gordura



Arroz branco
3/4 xícara de arroz cozido- 164 kcal



Grão-de-bico alla coconut vodka
710 kcal

Day 5

1932 kcal ● 142g proteína (29%) ● 72g gordura (33%) ● 129g carboidrato (27%) ● 50g fibra (10%)

Almoço

865 kcal, 40g proteína, 40g carboidratos líquidos, 55g gordura



Sementes de abóbora
366 kcal



Creme de cogumelos vegano
502 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

845 kcal, 54g proteína, 88g carboidratos líquidos, 16g gordura



Massa de lentilha
673 kcal



Leite de soja
1 1/4 xícara(s)- 106 kcal



Salada simples de folhas mistas
68 kcal

Day 6 1908 kcal ● 120g proteína (25%) ● 45g gordura (21%) ● 215g carboidrato (45%) ● 42g fibra (9%)

Almoço

840 kcal, 41g proteína, 125g carboidratos líquidos, 11g gordura



Lentilhas
289 kcal



Hambúrguer vegetal
2 hambúrguer- 550 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

850 kcal, 30g proteína, 89g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salada de lentilha com couve
681 kcal



Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal

Day 7 1908 kcal ● 120g proteína (25%) ● 45g gordura (21%) ● 215g carboidrato (45%) ● 42g fibra (9%)

Almoço

840 kcal, 41g proteína, 125g carboidratos líquidos, 11g gordura



Lentilhas
289 kcal



Hambúrguer vegetal
2 hambúrguer- 550 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

850 kcal, 30g proteína, 89g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salada de lentilha com couve
681 kcal



Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ azeite
2 colher de chá (mL)
- ☐ molho para salada
1/3 xícara (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
10 oz (284g)
- ☐ massa seca crua
4 oz (114g)
- ☐ arroz branco de grão longo
1/2 xícara (93g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
1 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (164g)
- ☐ cebola
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (154g)
- ☐ folhas de couve
2/3 lbs (295g)
- ☐ couve-de-bruxelas
6 xícara, ralada (300g)
- ☐ chalotas
1 dente(s) de alho (57g)
- ☐ polpa de tomate
2 colher de sopa (32g)
- ☐ espinafre fresco
4 oz (113g)
- ☐ tomates esmagados enlatados
1 lata (405g)
- ☐ alho
6 3/4 dente(s) (de alho) (20g)
- ☐ cogumelos
2 xícara, pedaços ou fatias (131g)
- ☐ couve-flor
2 1/2 xícara, picado (268g)
- ☐ ketchup
4 colher de sopa (68g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
2 colher de chá, moído (4g)
- ☐ sal
1/2 colher de sopa (9g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
2 abacate(s) (368g)
- ☐ suco de limão
2 2/3 colher de sopa (mL)
- ☐ laranja
8 laranja (1232g)
- ☐ limão
1/2 pequeno (29g)
- ☐ suco de limão
1/4 xícara (mL)

Outro

- ☐ leite de soja, sem açúcar
10 xícara(s) (mL)
- ☐ salsicha vegana
2 salsicha (200g)
- ☐ couve-flor congelada
1 1/2 xícara (170g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
3 almôndega(s) (90g)
- ☐ Massa de lentilha
1/3 lbs (151g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 embalagem (155 g) (158g)
- ☐ hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)

Bebidas

- ☐ água
26 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
2 1/2 xícara(s) (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
5/8 pote (680 g) (392g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
2 3/4 xícara (520g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1 lata (448g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
1 colher de sopa (5g)
- ☐ cebola em pó
2 1/2 colher de chá (6g)
- ☐ cominho moído
1 3/4 colher de chá (4g)

- ☐ leite de coco enlatado
1 xícara (mL)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- ☐ amêndoas
1/4 xícara, em tiras finas (24g)

Produtos de panificação

- ☐ pães de hambúrguer
4 pão(s) (204g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Seitan simples

5 oz - 305 kcal ● 38g proteína ● 10g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

seitan

5 oz (142g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

seitan

10 oz (284g)

1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

Salada de tomate e abacate

313 kcal ● 4g proteína ● 24g gordura ● 9g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

azeite

1 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

2/3 abacate(s) (134g)

suco de limão

4 colher de chá (mL)

cebola

4 colher de chá, picado (20g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos

1 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (164g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

alho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

azeite

2 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

1 1/3 abacate(s) (268g)

suco de limão

2 2/3 colher de sopa (mL)

cebola

2 2/3 colher de sopa, picado (40g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja
2 laranja (308g)

Para todas as 2 refeições:

laranja
4 laranja (616g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada morna de couve-de-bruxelas e lentilhas

553 kcal ● 28g proteína ● 14g gordura ● 62g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

lentilhas, cruas
1/2 xícara (96g)
molho para salada
2 colher de sopa (mL)
água
2 xícara(s) (mL)
couve-de-bruxelas
3 xícara, ralada (150g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

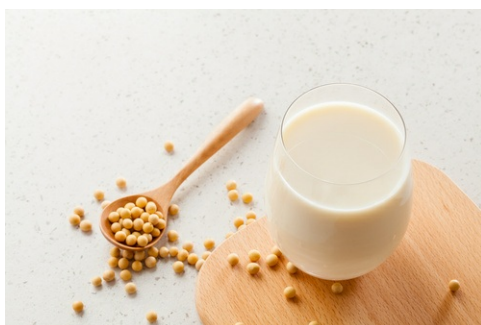
Para todas as 2 refeições:

lentilhas, cruas
1 xícara (192g)
molho para salada
4 colher de sopa (mL)
água
4 xícara(s) (mL)
couve-de-bruxelas
6 xícara, ralada (300g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

1. Cozinhe as lentilhas na água conforme as instruções da embalagem, depois escorra e reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as couves-de-bruxelas raladas com um pouco de sal e cozinhe até ficarem macias e levemente douradas, cerca de 4-5 minutos.
3. Misture as lentilhas cozidas e cozinhe por mais 1-2 minutos.
4. Tempere com o molho para salada de sua preferência, ajuste o sal e a pimenta a gosto e sirva.

Leite de soja

3 1/2 xícara(s) - 296 kcal ● 25g proteína ● 16g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

leite de soja, sem açúcar
7 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



sementes de abóbora, torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Creme de cogumelos vegano

502 kcal ● 23g proteína ● 26g gordura ● 35g carboidrato ● 9g fibra



cogumelos, cortado em cubos

2 xícara, pedaços ou fatias (131g)

couve-flor

2 1/2 xícara, picado (268g)

leite de amêndoa sem açúcar

2 1/2 xícara(s) (mL)

cebola em pó

2 1/2 colher de chá (6g)

sal

5 pitada (4g)

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1 1/4 colher de chá, moído (3g)

cebola, cortado em cubos

5/8 pequeno (44g)

alho, cortado em cubos

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

1. Em uma panela pequena, aqueça a couve-flor, o leite de amêndoas, o pó de cebola, sal e pimenta. Leve à fervura.
2. Assim que ferver, reduza o fogo e continue cozinhando por 8 minutos.
3. Bata a mistura de couve-flor em um processador, liquidificador ou com um mixer de imersão.
4. Em uma panela funda, adicione o óleo, os cogumelos, a cebola e o alho e cozinhe em fogo médio até a cebola amolecer, cerca de 10 minutos.
5. Adicione a mistura de couve-flor aos cogumelos, tampe e leve para ferver. Deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1 pitada (1g)

água

1 2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

6 2/3 colher de sopa (80g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1/4 colher de chá (1g)

água

3 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

13 1/3 colher de sopa (160g)

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.

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 550 kcal ● 22g proteína ● 10g gordura ● 82g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

hambúrguer vegetal

2 hambúrguer (142g)

folhas verdes variadas

2 oz (57g)

ketchup

2 colher de sopa (34g)

pães de hambúrguer

2 pão(s) (102g)

Para todas as 2 refeições:

hambúrguer vegetal

4 hambúrguer (284g)

folhas verdes variadas

4 oz (113g)

ketchup

4 colher de sopa (68g)

pães de hambúrguer

4 pão(s) (204g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
Quando pronto, coloque no pão e cubra com folhas e ketchup. Sinta-se à vontade para adicionar outras coberturas de baixa caloria, como mostarda ou picles.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

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.

Salsichas veganas com purê de couve-flor

2 salsicha(s) - 722 kcal ● 58g proteína ● 38g gordura ● 31g carboidrato ● 6g fibra



Rende 2 salsicha(s)

cebola, fatiado fino

1 pequeno (70g)

salsicha vegana

2 salsicha (200g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

couve-flor congelada

1 1/2 xícara (170g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade do óleo. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha vegana e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione o óleo restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Espaguete com almôndegas vegetarianas

664 kcal ● 31g proteína ● 11g gordura ● 100g carboidrato ● 11g fibra



almôndegas veganas congeladas

3 almôndega(s) (90g)

massa seca crua

4 oz (114g)

molho para macarrão

1/4 pote (680 g) (168g)

1. Cozinhe a massa e as 'almôndegas' sem carne conforme indicado nas embalagens.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Salada simples de couve e abacate

230 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 9g carboidrato ● 9g fibra



limão, espremido

1/2 pequeno (29g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

folhas de couve, picado

1/2 maço (85g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido - 164 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

1/2 xícara (93g)

água

1 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.

Grão-de-bico alla coconut vodka

710 kcal ● 20g proteína ● 44g gordura ● 43g carboidrato ● 17g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chalotas, picado fino

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

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata (224g)

leite de coco enlatado

1/2 xícara (mL)

polpa de tomate

1 colher de sopa (16g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

2 oz (57g)

tomates esmagados enlatados

1/2 lata (203g)

flocos de pimenta vermelha

4 pitada (1g)

alho, picado fino

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

Para todas as 2 refeições:

chalotas, picado fino

1 dente(s) de alho (57g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata (448g)

leite de coco enlatado

1 xícara (mL)

polpa de tomate

2 colher de sopa (32g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

4 oz (113g)

tomates esmagados enlatados

1 lata (405g)

flocos de pimenta vermelha

1 colher de chá (2g)

alho, picado fino

2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o chalota picado e cozinhe até amaciar, cerca de 3–5 minutos. Misture o alho, o extrato de tomate e a quantidade de pimenta vermelha triturada que desejar, cozinhando por 1–2 minutos enquanto mexe.
2. Adicione os tomates triturados e o leite de coco, mexendo até ficar bem combinado. Tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Junte o grão-de-bico e o espinafre. Deixe ferver em fogo brando, tampe e cozinhe até o espinafre murchar e o molho reduzir ligeiramente, cerca de 4–5 minutos, mexendo ocasionalmente. Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Massa de lentilha

673 kcal ● 43g proteína ● 5g gordura ● 81g carboidrato ● 32g fibra



Massa de lentilha

1/3 lbs (151g)

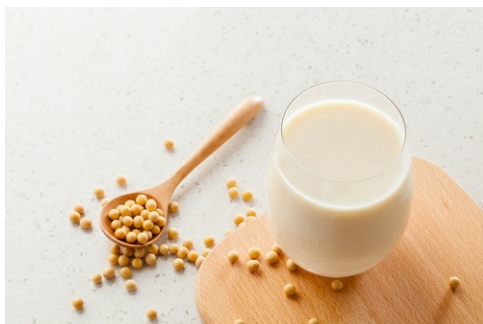
molho para macarrão

1/3 pote (680 g) (224g)

1. Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem. Cubra com o molho e sirva.

Leite de soja

1 1/4 xícara(s) - 106 kcal ● 9g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 1/4 xícara(s)

leite de soja, sem açúcar

1 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

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.

Jantar 5

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de lentilha com couve

681 kcal 27g proteína 33g gordura 57g carboidrato 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- alho, cortado em cubos
1 3/4 dente(s) (de alho) (5g)
- cominho moído
1 colher de chá (2g)
- água
1 3/4 xícara(s) (mL)
- flocos de pimenta vermelha
1 colher de chá (2g)
- folhas de couve
2 1/2 xícara, picada (105g)
- óleo
1 3/4 colher de sopa (mL)
- amêndoas
1 3/4 colher de sopa, em tiras finas (12g)
- suco de limão
1 3/4 colher de sopa (mL)
- lentilhas, cruas
1/2 xícara (84g)

Para todas as 2 refeições:

- alho, cortado em cubos
3 1/2 dente(s) (de alho) (11g)
- cominho moído
1 3/4 colher de chá (4g)
- água
3 1/2 xícara(s) (mL)
- flocos de pimenta vermelha
1 3/4 colher de chá (3g)
- folhas de couve
5 1/4 xícara, picada (210g)
- óleo
1/4 xícara (mL)
- amêndoas
1/4 xícara, em tiras finas (24g)
- suco de limão
1/4 xícara (mL)
- lentilhas, cruas
14 colher de sopa (168g)

1. Leve a água para ferver e adicione as lentilhas. Cozinhe por 20–25 minutos, verificando ocasionalmente.
2. Enquanto isso, em uma pequena frigideira, adicione óleo, alho, amêndoas, cominho e pimenta vermelha. Refogue por alguns minutos até o alho ficar perfumado e as amêndoas tostadas. Retire e reserve.
3. Escorra as lentilhas e coloque-as em uma tigela com a couve, a mistura de amêndoas e o suco de limão. Misture e sirva.

Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal 3g proteína 0g gordura 32g carboidrato 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- laranja
2 laranja (308g)

Para todas as 2 refeições:

- laranja
4 laranja (616g)

1. A receita não possui instruções.

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.