

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano com 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 1472 kcal ● 94g proteína (25%) ● 75g gordura (46%) ● 84g carboidrato (23%) ● 21g fibra (6%)

Almoço

670 kcal, 29g proteína, 59g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salada simples de folhas mistas
102 kcal



Tofu laranja com gergelim
10 1/2 onça(s) de tofu- 566 kcal

Jantar

695 kcal, 40g proteína, 24g carboidratos líquidos, 42g gordura



Tempeh básico
6 oz- 443 kcal



Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)
253 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Day 2 1511 kcal ● 96g proteína (26%) ● 54g gordura (32%) ● 141g carboidrato (37%) ● 18g fibra (5%)

Almoço

690 kcal, 42g proteína, 65g carboidratos líquidos, 25g gordura



Iogurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal



Wrap vegano simples
1 wrap(s)- 426 kcal



Mix de nozes com nozes e amêndoas
1/8 xícara(s)- 108 kcal

Jantar

715 kcal, 30g proteína, 76g carboidratos líquidos, 29g gordura



Arroz branco com manteiga
324 kcal



Taco de peixe
1 tortilha(s)- 389 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Day 3

1481 kcal

97g proteína (26%)

71g gordura (43%)

90g carboidrato (24%)

24g fibra (7%)

Almoço

740 kcal, 32g proteína, 68g carboidratos líquidos, 31g gordura



Asas de couve-flor ao barbecue
268 kcal



Leite
2 xícara(s)- 298 kcal



Salada de tomate e abacate
176 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Jantar

630 kcal, 41g proteína, 21g carboidratos líquidos, 39g gordura



Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)
253 kcal



Tofu assado
13 1/3 oz- 377 kcal

Day 4

1481 kcal

97g proteína (26%)

71g gordura (43%)

90g carboidrato (24%)

24g fibra (7%)

Almoço

740 kcal, 32g proteína, 68g carboidratos líquidos, 31g gordura



Asas de couve-flor ao barbecue
268 kcal



Leite
2 xícara(s)- 298 kcal



Salada de tomate e abacate
176 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Jantar

630 kcal, 41g proteína, 21g carboidratos líquidos, 39g gordura



Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)
253 kcal



Tofu assado
13 1/3 oz- 377 kcal

Day 5

1497 kcal ● 97g proteína (26%) ● 69g gordura (41%) ● 94g carboidrato (25%) ● 28g fibra (8%)

Almoço

670 kcal, 33g proteína, 31g carboidratos líquidos, 40g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Sanduíche de salada de ovo com abacate

1 sanduíche(s)- 562 kcal

Jantar

715 kcal, 39g proteína, 63g carboidratos líquidos, 28g gordura



Leite

1 1/4 xícara(s)- 186 kcal



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal



Salada de seitan

359 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Day 6

1509 kcal ● 111g proteína (29%) ● 79g gordura (47%) ● 69g carboidrato (18%) ● 19g fibra (5%)

Almoço

670 kcal, 33g proteína, 31g carboidratos líquidos, 40g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Sanduíche de salada de ovo com abacate

1 sanduíche(s)- 562 kcal

Jantar

730 kcal, 53g proteína, 38g carboidratos líquidos, 38g gordura



Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 1/2 salsicha(s)- 541 kcal



Leite

1 1/4 xícara(s)- 186 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Day 7

1503 kcal ● 101g proteína (27%) ● 66g gordura (40%) ● 102g carboidrato (27%) ● 23g fibra (6%)

Almoço

665 kcal, 24g proteína, 63g carboidratos líquidos, 28g gordura



Uvas

58 kcal



Wrap de espinafre e queijo de cabra

1 wrap(s)- 427 kcal



Salada mista

182 kcal

Jantar

730 kcal, 53g proteína, 38g carboidratos líquidos, 38g gordura



Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 1/2 salsicha(s)- 541 kcal



Leite

1 1/4 xícara(s)- 186 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Gorduras e óleos

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

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
2 3/4 xícara (83g)
- ☐ óleo de gergelim
3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ molho de pimenta sriracha
3/4 colher de sopa (11g)
- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
7 fatias (73g)
- ☐ gotas de chocolate
1 colher de chá (5g)
- ☐ levedura nutricional
1 oz (31g)
- ☐ salsicha vegana
3 salsicha (300g)
- ☐ couve-flor congelada
2 1/4 xícara (255g)
- ☐ pimentões vermelhos assados
2 colher de sopa, picado (28g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de gergelim
2/3 oz (20g)
- ☐ nozes
1 2/3 oz (47g)
- ☐ amêndoas
1/4 xícara, inteira (42g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ amido de milho
2 1/4 colher de sopa (18g)
- ☐ arroz branco de grão longo
1/3 xícara (62g)
- ☐ seitan
3 oz (85g)

Leguminosas e produtos derivados

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
- ☐ couve-de-bruxelas
2 1/4 xícara (198g)
- ☐ repolho
2 colher de sopa, ralado (9g)
- ☐ tomates
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (472g)
- ☐ couve-flor
2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (530g)
- ☐ cebola
1 1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (128g)
- ☐ gengibre fresco
1 2/3 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)
- ☐ espinafre fresco
3 xícara(s) (90g)
- ☐ pepino
1/6 pepino (≈21 cm) (56g)
- ☐ cebola roxa
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)
- ☐ cenouras
3/4 pequeno (14 cm) (38g)
- ☐ alface romana
3/4 corações (375g)

Especiarias e ervas

- ☐ vinagre de maçã
3/4 colher de sopa (11g)
- ☐ sal
1 1/4 colher de chá (7g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
- ☐ tempero cajun
2 colher de chá (5g)
- ☐ alho em pó
1/2 colher de sopa (4g)

Bebidas

- ☐ água
7 2/3 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
7 concha (1/3 xícara cada) (217g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
1 colher de sopa (14g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

- ☐ tofu firme
2/3 lbs (298g)
- ☐ molho de soja (tamari)
9 1/2 oz (mL)
- ☐ tempeh
6 oz (170g)
- ☐ homus
2 colher de sopa (30g)
- ☐ tofu extra firme
1 2/3 lbs (756g)

Doces

- ☐ açúcar
1 1/2 colher de sopa (20g)
- ☐ xarope de bordo
1 colher de sopa (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ laranja
2 1/3 laranja (361g)
- ☐ maçãs
1/2 pequeno (≈7 cm diâ.) (74g)
- ☐ abacates
2 1/4 abacate(s) (452g)
- ☐ lima
1/4 fruta (5.1 cm diâ.) (17g)
- ☐ uvas-passas
1 colher de chá (não compactada) (3g)
- ☐ suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ uvas
1 xícara (92g)

- ☐ leite integral
7 3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos
6 grande (300g)
- ☐ queijo
2 colher de sopa, ralado (14g)
- ☐ queijo de cabra
2 colher de sopa (28g)

Produtos de panificação

- ☐ tortillas de farinha
4 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (193g)
- ☐ pão
4 fatia (128g)

Peixes e mariscos

- ☐ bacalhau, cru
1 filé(s) (110 g) (113g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue
1/2 xícara (143g)
-

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada simples de folhas mistas

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



molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

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

Tofu laranja com gergelim

10 1/2 onça(s) de tofu - 566 kcal ● 27g proteína ● 26g gordura ● 53g carboidrato ● 2g fibra



Rende 10 1/2 onça(s) de tofu

óleo de gergelim

3/4 colher de sopa (mL)

sementes de gergelim

1/2 colher de sopa (5g)

amido de milho

2 1/4 colher de sopa (18g)

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

2/3 lbs (298g)

molho de pimenta sriracha

3/4 colher de sopa (11g)

açúcar

1 1/2 colher de sopa (20g)

molho de soja (tamari)

1 1/2 colher de sopa (mL)

laranja, espremido

3/8 fruta (7.3 cm diâ.) (53g)

alho, picado

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

1. Faça o molho de laranja. Em uma tigela pequena, bata juntos o alho, suco de laranja, açúcar, molho de soja e sriracha. Reserve.
2. Em uma tigela grande, misture o tofu em cubos com o amido de milho e as sementes de gergelim.
3. Aqueça óleo de gergelim em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite até ficar crocante, 5-8 minutos.
4. Despeje o molho de laranja e cozinhe até engrossar e aquecer, 1-2 minutos.
5. Sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1 pote(s)

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)



1. A receita não possui instruções.

Wrap vegano simples

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g proteína ● 14g gordura ● 43g carboidrato ● 6g fibra

Rende 1 wrap(s)

homus

2 colher de sopa (30g)

tomates

2 fatia(s), fina/pequena (30g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

tortillas de farinha

1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)

Fatias tipo deli à base de plantas

7 fatias (73g)



1. Espalhe homus sobre a tortilla. Cubra a tortilla com fatias deli à base de plantas, folhas verdes e tomates. Tempere com um pouco de sal/pimenta.
2. Enrole e sirva.

Mix de nozes com nozes e amêndoas

1/8 xícara(s) - 108 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1/8 xícara(s)

uvas-passas

1 colher de chá (não compactada) (3g)

gotas de chocolate

1 colher de chá (5g)

amêndoas

2 colher de chá, inteira (6g)

nozes

2 colher de chá, picada (5g)



1. Misture os ingredientes. Guarde quaisquer sobras em local fresco.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Asas de couve-flor ao barbecue

268 kcal ● 14g proteína ● 2g gordura ● 40g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

couve-flor

1 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)
(265g)

levedura nutricional

4 colher de sopa (15g)

sal

2 pitada (2g)

molho barbecue

4 colher de sopa (72g)

Para todas as 2 refeições:

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.

Leite

2 xícara(s) - 298 kcal ● 15g proteína ● 16g gordura ● 23g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada de tomate e abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos
3/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (46g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
alho em pó
1 1/2 pitada (1g)
azeite
1/2 colher de chá (mL)
abacates, cortado em cubos
3/8 abacate(s) (75g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
cebola
3/4 colher de sopa, picado (11g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
sal
3 pitada (2g)
alho em pó
3 pitada (1g)
azeite
1 colher de chá (mL)
abacates, cortado em cubos
3/4 abacate(s) (151g)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
cebola
1 1/2 colher de sopa, picado (23g)

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.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

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.

Sanduíche de salada de ovo com abacate

1 sanduíche(s) - 562 kcal ● 30g proteína ● 31g gordura ● 29g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos, cozido (duro) e resfriado

3 grande (150g)

tomates, cortado ao meio

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

pão

2 fatia (64g)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

alho em pó

4 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

ovos, cozido (duro) e resfriado

6 grande (300g)

tomates, cortado ao meio

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

pão

4 fatia (128g)

abacates

1 abacate(s) (201g)

alho em pó

1 colher de chá (3g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus colocando os ovos em uma panela pequena e cobrindo com água. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8–10 minutos. Deixe os ovos esfriarem e depois descasque.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar totalmente homogêneo.
3. Adicione os tomates. Misture.
4. Coloque a salada de ovo entre as fatias de pão para formar o sanduíche.
5. Sirva.
6. (Nota: você pode guardar o que sobrar da salada de ovo na geladeira por um ou dois dias)

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Uvas

58 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



uvas

1 xícara (92g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de espinafre e queijo de cabra

1 wrap(s) - 427 kcal ● 17g proteína ● 21g gordura ● 39g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 wrap(s)

pimentões vermelhos assados

2 colher de sopa, picado (28g)

tortillas de farinha

1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)

vinagrete balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

queijo

2 colher de sopa, ralado (14g)

queijo de cabra, esfarelado

2 colher de sopa (28g)

tomates

4 tomatinhos (68g)

espinafre fresco

1 xícara(s) (30g)

1. Abra a tortilla sobre uma superfície e distribua o espinafre sobre ela. Polvilhe os tomates-cereja, o queijo de cabra, o pimentão vermelho assado e o queijo ralado de forma uniforme sobre as folhas. Regue com vinagrete balsâmico.
2. Dobre a parte inferior da tortilla para cima cerca de 5 cm para envolver o recheio e enrole o wrap bem firme.

Salada mista

182 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



pepino, fatiado ou em cubos

1/6 pepino (≈21 cm) (56g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)

tomates, em cubos

3/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (68g)

cenouras, descascado e ralado ou fatiado

3/4 pequeno (14 cm) (38g)

alface romana, ralado

3/4 corações (375g)

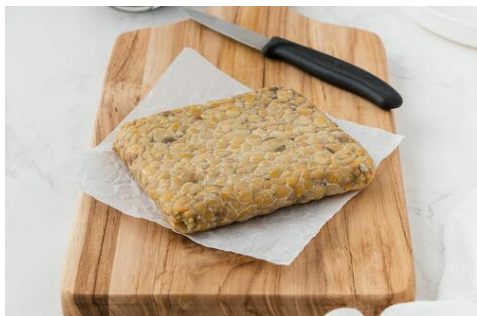
1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tempeh básico

6 oz - 443 kcal ● 36g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 12g fibra



Rende 6 oz

óleo

1 colher de sopa (mL)

tempeh

6 oz (170g)

1. Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

253 kcal ● 4g proteína ● 19g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



azeite

3/4 colher de sopa (mL)

vinagre de maçã

1/4 colher de sopa (4g)

nozes

2 colher de sopa, picado (14g)

maçãs, picado

1/6 pequeno (≈7 cm diâ.) (25g)

couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas

3/4 xícara (66g)

xarope de bordo

1 colher de chá (mL)

1. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
2. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
3. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Arroz branco com manteiga

324 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 49g carboidrato ● 1g fibra



arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

sal

1/3 colher de chá (2g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

pimenta-do-reino

1 1/3 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.

Taco de peixe

1 tortilha(s) - 389 kcal ● 26g proteína ● 17g gordura ● 27g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 tortilha(s)

abacates, amassado

1/4 abacate(s) (50g)

tortillas de farinha

1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)

repolho

2 colher de sopa, ralado (9g)

tempero cajun

2 colher de chá (5g)

lima

1/4 fruta (5.1 cm diâ.) (17g)

óleo

1 colher de chá (mL)

bacalhau, cru

1 filé(s) (110 g) (113g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Borrife uma assadeira com spray antiaderente.
3. Passe óleo por todos os lados do peixe e polvilhe tempero cajun por toda a superfície.
4. Coloque na assadeira e asse por 12–15 minutos.
5. Enquanto isso, amasse um abacate e adicione um pouco de suco de limão e sal/pimenta a gosto.
6. Aqueça uma tortilha em uma frigideira ou no micro-ondas.
7. Quando o peixe estiver pronto, transfira para a tortilha e cubra com abacate, repolho e guarnição de limão.
8. Sirva.
9. Para sobras: guarde o peixe extra em um recipiente hermético na geladeira. Reaqueça e monte o taco.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

253 kcal ● 4g proteína ● 19g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

vinagre de maçã

1/4 colher de sopa (4g)

nozes

2 colher de sopa, picado (14g)

maçãs, picado

1/6 pequeno (≈7 cm diâ.) (25g)

couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas

3/4 xícara (66g)

xarope de bordo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

vinagre de maçã

1/2 colher de sopa (7g)

nozes

4 colher de sopa, picado (28g)

maçãs, picado

1/3 pequeno (≈7 cm diâ.) (50g)

couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas

1 1/2 xícara (132g)

xarope de bordo

2 colher de chá (mL)

1. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
2. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
3. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

Tofu assado

13 1/3 oz - 377 kcal ● 37g proteína ● 20g gordura ● 9g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

gingibre fresco, descascado e ralado

5/6 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)

tofu extra firme

13 1/3 oz (378g)

sementes de gergelim

2 1/2 colher de chá (8g)

molho de soja (tamari)

6 2/3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

gingibre fresco, descascado e ralado

1 2/3 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)

tofu extra firme

1 2/3 lbs (756g)

sementes de gergelim

5 colher de chá (15g)

molho de soja (tamari)

13 1/3 colher de sopa (mL)

1. Seque o tofu com papel-toalha e corte em cubos.
2. Preaqueça o forno a 350°F (175°C) e unte levemente uma assadeira.
3. Aqueça uma pequena frigideira em fogo médio. Torra as sementes de gergelim até ficarem aromáticas, cerca de 1-2 minutos.
4. Em uma tigela grande, misture os cubos de tofu com molho de soja, gengibre e as sementes de gergelim torradas até ficarem bem cobertos.
5. Distribua o tofu na assadeira preparada e asse por 15 minutos. Vire os cubos e continue assando até ficarem firmes e aquecidos por completo, cerca de mais 15 minutos. Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Leite

1 1/4 xícara(s) - 186 kcal ● 10g proteína ● 10g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1 1/4 xícara(s)

leite integral

1 1/4 xícara(s) (mL)



1. A receita não possui instruções.

Laranja

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

Rende 2 laranja(s)

laranja

2 laranja (308g)



1. A receita não possui instruções.

Salada de seitan

359 kcal ● 27g proteína ● 18g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



tomates, cortado ao meio

6 tomatinhos (102g)

seitan, esfarelado ou fatiado

3 oz (85g)

espinafre fresco

2 xícara(s) (60g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

levedura nutricional

1 colher de chá (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 1/2 salsicha(s) - 541 kcal ● 44g proteína ● 29g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, fatiado fino

3/4 pequeno (53g)

salsicha vegana

1 1/2 salsicha (150g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

couve-flor congelada

1 xícara (128g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado fino

1 1/2 pequeno (105g)

salsicha vegana

3 salsicha (300g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

couve-flor congelada

2 1/4 xícara (255g)

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.

Leite

1 1/4 xícara(s) - 186 kcal ● 10g proteína ● 10g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1 1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

2 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

1 dosador - 109 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

1 xícara(s) (mL)

pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 7 refeições:

água

7 xícara(s) (mL)

pó proteico

7 concha (1/3 xícara cada) (217g)

1. A receita não possui instruções.