

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano para jejum intermitente de 2700 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 2658 kcal ● 178g proteína (27%) ● 101g gordura (34%) ● 219g carboidrato (33%) ● 42g fibra (6%)

Almoço

1235 kcal, 73g proteína, 140g carboidratos líquidos, 35g gordura



Sanduíche tipo deli com hummus e legumes
2 sanduíche(s)- 739 kcal



Leite
1 2/3 xícara(s)- 248 kcal



Arroz branco
1 xícara de arroz cozido- 246 kcal

Jantar

1205 kcal, 57g proteína, 77g carboidratos líquidos, 64g gordura



Vagem com manteiga
293 kcal



Arroz branco com manteiga
324 kcal



Tempeh básico
8 oz- 590 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 2 2662 kcal ● 221g proteína (33%) ● 109g gordura (37%) ● 156g carboidrato (23%) ● 44g fibra (7%)

Almoço

1235 kcal, 116g proteína, 77g carboidratos líquidos, 43g gordura



Vagem regada com azeite de oliva
181 kcal



Bacalhau assado simples
16 oz- 593 kcal



Lentilhas
463 kcal

Jantar

1205 kcal, 57g proteína, 77g carboidratos líquidos, 64g gordura



Vagem com manteiga
293 kcal



Arroz branco com manteiga
324 kcal



Tempeh básico
8 oz- 590 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 3

2650 kcal ● 236g proteína (36%) ● 90g gordura (31%) ● 181g carboidrato (27%) ● 42g fibra (6%)

Almoço

1235 kcal, 116g proteína, 77g carboidratos líquidos, 43g gordura



Vagem regada com azeite de oliva
181 kcal



Bacalhau assado simples
16 oz- 593 kcal



Lentilhas
463 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

1195 kcal, 72g proteína, 102g carboidratos líquidos, 46g gordura



Tempeh com molho de amendoim
8 oz de tempeh- 868 kcal



Arroz branco
1 1/2 xícara de arroz cozido- 328 kcal

Day 4

2666 kcal ● 192g proteína (29%) ● 84g gordura (28%) ● 243g carboidrato (37%) ● 43g fibra (6%)

Almoço

1255 kcal, 71g proteína, 140g carboidratos líquidos, 37g gordura



Lentilhas
405 kcal



Suco de fruta
2 1/2 copo(s)- 287 kcal



Salmão e legumes na mesma panela
6 oz salmão- 561 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

1195 kcal, 72g proteína, 102g carboidratos líquidos, 46g gordura



Tempeh com molho de amendoim
8 oz de tempeh- 868 kcal



Arroz branco
1 1/2 xícara de arroz cozido- 328 kcal

Day 5 2667 kcal ● 180g proteína (27%) ● 113g gordura (38%) ● 198g carboidrato (30%) ● 34g fibra (5%)

Almoço

1260 kcal, 105g proteína, 94g carboidratos líquidos, 45g gordura



Lentilhas
347 kcal



Seitan com alho e pimenta
913 kcal

Jantar

1190 kcal, 26g proteína, 102g carboidratos líquidos, 67g gordura



Salada de tomate e abacate
391 kcal



Suco de fruta
1 1/2 copo(s)- 172 kcal



Pizza de brócolis em pão naan
626 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 6 2723 kcal ● 189g proteína (28%) ● 99g gordura (33%) ● 218g carboidrato (32%) ● 51g fibra (8%)

Almoço

1195 kcal, 101g proteína, 19g carboidratos líquidos, 65g gordura



Salada de atum com abacate
982 kcal



Couve com alho
212 kcal

Jantar

1310 kcal, 40g proteína, 197g carboidratos líquidos, 33g gordura



Arroz branco com manteiga
486 kcal



Hambúrguer vegetal
3 hambúrguer- 825 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 7 2723 kcal ● 189g proteína (28%) ● 99g gordura (33%) ● 218g carboidrato (32%) ● 51g fibra (8%)

Almoço

1195 kcal, 101g proteína, 19g carboidratos líquidos, 65g gordura



Salada de atum com abacate
982 kcal



Couve com alho
212 kcal

Jantar

1310 kcal, 40g proteína, 197g carboidratos líquidos, 33g gordura



Arroz branco com manteiga
486 kcal



Hambúrguer vegetal
3 hambúrguer- 825 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ vagens verdes congeladas
7 1/3 xícara (887g)
- ☐ pepino
1/2 xícara, fatias (52g)
- ☐ pimentão
3/4 médio (89g)
- ☐ tomates esmagados enlatados
3/4 xícara (182g)
- ☐ cebola
2 médio (diâ. 6,5 cm) (210g)
- ☐ pimentão verde
2 3/4 colher de sopa, picada (25g)
- ☐ alho
10 1/3 dente(s) (de alho) (31g)
- ☐ tomates
2 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (305g)
- ☐ brócolis
1/2 xícara, picado (46g)
- ☐ couve-manteiga
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ ketchup
6 colher de sopa (102g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
2/3 oz (24g)
- ☐ pimenta-do-reino
5 g (5g)
- ☐ cominho moído
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ endro seco
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ alho em pó
1/2 colher de chá (1g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
1 vara (125g)
- ☐ leite integral
1 2/3 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo
4 colher de sopa, ralado (28g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
3 xícara (563g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/3 oz (mL)
- ☐ azeite
5 oz (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
2 lbs (907g)
- ☐ homus
6 colher de sopa (90g)
- ☐ lentilhas, cruas
2 1/2 xícara (464g)
- ☐ molho de soja (tamari)
4 colher de chá (mL)
- ☐ manteiga de amendoim
1/2 xícara (129g)

Outro

- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
12 fatias (125g)
- ☐ levedura nutricional
2 colher de sopa (8g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 embalagem (155 g) (305g)
- ☐ hambúrguer vegetal
6 hambúrguer (426g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
4 fatia(s) (128g)
- ☐ pão naan
1 pedaço(s) (90g)
- ☐ pães de hambúrguer
6 pão(s) (306g)

Peixes e mariscos

- ☐ bacalhau, cru
2 lbs (907g)
- ☐ salmão
6 oz (170g)
- ☐ atum enlatado
4 1/2 lata (774g)

Frutas e sucos de frutas

☐ seitan
2/3 lbs (302g)

Bebidas

☐ água
30 xícara (mL)

☐ pó proteico
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

☐ suco de limão
2 colher de sopa (mL)

☐ suco de fruta
32 fl oz (mL)

☐ abacates
3 abacate(s) (620g)

☐ suco de limão
1 1/2 fl oz (mL)

Sopas, molhos e caldos

☐ molho de pizza
4 colher de sopa (63g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Sanduíche tipo deli com hummus e legumes

2 sanduíche(s) - 739 kcal ● 55g proteína ● 22g gordura ● 66g carboidrato ● 16g fibra



Rende 2 sanduíche(s)

pepino

1/2 xícara, fatias (52g)

homus

6 colher de sopa (90g)

Fatias tipo deli à base de plantas

12 fatias (125g)

pão

4 fatia(s) (128g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe hummus sobre o pão.
3. Monte o restante dos ingredientes no sanduíche. Sirva.

Leite

1 2/3 xícara(s) - 248 kcal ● 13g proteína ● 13g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 2/3 xícara(s)

leite integral

1 2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Arroz branco

1 xícara de arroz cozido - 246 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 55g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1 xícara de arroz cozido

arroz branco de grão longo

6 colher de sopa (69g)

água

3/4 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.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Vagem regada com azeite de oliva

181 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

vagens verdes congeladas

1 2/3 xícara (202g)

sal

1 1/4 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/4 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

5 colher de chá (mL)

vagens verdes congeladas

3 1/3 xícara (403g)

sal

1/3 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá (0g)

1. Prepare a vagem conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Bacalhau assado simples

16 oz - 593 kcal ● 81g proteína ● 30g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacalhau, cru

1 lbs (453g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

bacalhau, cru

2 lbs (907g)

azeite

4 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Regue o azeite por ambos os lados dos filés de bacalhau.
3. Tempere ambos os lados dos filés com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
4. Coloque os filés de bacalhau em uma assadeira forrada ou untada e asse no forno por cerca de 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente com um garfo. O tempo exato de cozimento pode variar conforme a espessura dos filés. Sirva.

Lentilhas

463 kcal ● 31g proteína ● 1g gordura ● 67g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1 1/3 pitada (1g)
água
2 2/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
2/3 xícara (128g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1/3 colher de chá (2g)
água
5 1/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
1 1/3 xícara (256g)

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.

Almoço 3

Comer em dia 4

Lentilhas

405 kcal ● 28g proteína ● 1g gordura ● 59g carboidrato ● 12g fibra



sal
1 pitada (1g)
água
2 1/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
9 1/3 colher de sopa (112g)

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.

Suco de fruta

2 1/2 copo(s) - 287 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 63g carboidrato ● 1g fibra

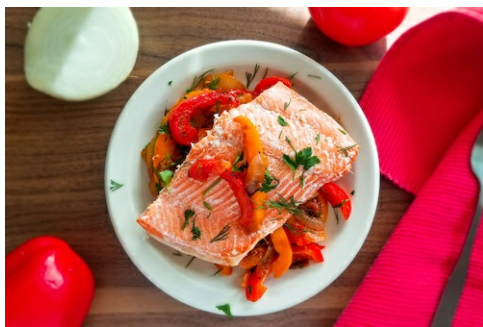


Rende 2 1/2 copo(s)
suco de fruta
20 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salmão e legumes na mesma panela

6 oz salmão - 561 kcal ● 39g proteína ● 34g gordura ● 17g carboidrato ● 6g fibra



Rende 6 oz salmão

pimentão, cortado em tiras

3/4 médio (89g)

cominho moído

1/4 colher de sopa (2g)

água

1/6 xícara(s) (mL)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

endro seco

1/4 colher de sopa (1g)

tomates esmagados enlatados

3/4 xícara (182g)

cebola, fatiado

3/4 pequeno (53g)

salmão

6 oz (170g)

1. Aqueça o óleo, o pimentão e a cebola em uma frigideira em fogo médio. Frite por cerca de 6–8 minutos até amolecerem.
2. Adicione água, cominho e sal/pimenta a gosto. Cozinhe em fogo brando por 5 minutos.
3. Coloque o salmão sobre os legumes. Tampe e deixe cozinhar por mais 8–10 minutos, ou até o salmão ficar pronto.
4. Finalize com endro e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



sal

1 pitada (1g)

água

2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça 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.

Seitan com alho e pimenta

913 kcal ● 82g proteína ● 44g gordura ● 44g carboidrato ● 3g fibra



sal
1 1/3 pitada (1g)
água
4 colher de chá (mL)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
seitan, estilo frango
2/3 lbs (302g)
pimentão verde
2 2/3 colher de sopa, picada (25g)
alho, picado fino
3 1/3 dente(s) (de alho) (10g)
cebola
1/3 xícara, picada (53g)
azeite
2 2/3 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.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de atum com abacate

982 kcal ● 91g proteína ● 54g gordura ● 13g carboidrato ● 19g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, picado
1/2 pequeno (39g)
tomates
1/2 xícara, picada (101g)
atum enlatado
2 1/4 lata (387g)
folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá (0g)
sal
1/4 colher de chá (1g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
abacates
1 abacate(s) (226g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, picado
1 pequeno (79g)
tomates
1 xícara, picada (203g)
atum enlatado
4 1/2 lata (774g)
folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá (0g)
sal
1/2 colher de chá (2g)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
abacates
2 1/4 abacate(s) (452g)

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.

Couve com alho

212 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

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

sal

1 1/3 pitada (1g)

óleo

2 colher de chá (mL)

couve-manteiga

2/3 lbs (302g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

4 dente(s) (de alho) (12g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

óleo

4 colher de chá (mL)

couve-manteiga

1 1/3 lbs (605g)

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 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Vagem com manteiga

293 kcal ● 5g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

vagens verdes congeladas

2 xícara (242g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

manteiga

2 colher de sopa (27g)

Para todas as 2 refeições:

vagens verdes congeladas

4 xícara (484g)

sal

3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

manteiga

4 colher de sopa (54g)

1. Prepare a vagem de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Arroz branco com manteiga

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

2/3 xícara (123g)

água

1 1/3 xícara(s) (mL)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

manteiga

2 colher de sopa (28g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

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.

Tempeh básico

8 oz - 590 kcal ● 48g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

4 colher de chá (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 2/3 colher de sopa (mL)

tempeh

1 lbs (454g)

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.
-

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tempeh com molho de amendoim

8 oz de tempeh - 868 kcal ● 66g proteína ● 45g gordura ● 29g carboidrato ● 20g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

levedura nutricional

1 colher de sopa (4g)

molho de soja (tamari)

2 colher de chá (mL)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

4 colher de sopa (65g)

tempeh

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

levedura nutricional

2 colher de sopa (8g)

molho de soja (tamari)

4 colher de chá (mL)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

1/2 xícara (129g)

tempeh

1 lbs (454g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga ou papel alumínio e pulverize com spray antiaderente.
2. Corte o tempeh em pedaços no formato de nuggets.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o suco de limão, o molho de soja e a levedura nutricional. Vá adicionando pequenas quantidades de água até obter uma consistência de molho que não fique muito rala. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Mergulhe o tempeh no molho, cobrindo-o completamente. Coloque na assadeira. Reserve um pouco do molho para depois.
5. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que a manteiga de amendoim forme uma crosta.
6. Regue com o molho extra por cima e sirva.

Arroz branco

1 1/2 xícara de arroz cozido - 328 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 73g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo

1/2 xícara (93g)

água

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

1 xícara (185g)

água

2 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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada de tomate e abacate

391 kcal ● 5g proteína ● 31g gordura ● 11g carboidrato ● 13g fibra



tomates, cortado em cubinhos

5/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (103g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

alho em pó

1/2 colher de chá (1g)

azeite

1 1/4 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

5/6 abacate(s) (168g)

suco de limão

5 colher de chá (mL)

cebola

5 colher de chá, picado (25g)

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.

Suco de fruta

1 1/2 copo(s) - 172 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 1/2 copo(s)

suco de fruta

12 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Pizza de brocolis em pão naan

626 kcal ● 18g proteína ● 36g gordura ● 53g carboidrato ● 5g fibra

**alho, cortado em cubinhos**

3 dente(s) (de alho) (9g)

queijo

4 colher de sopa, ralado (28g)

pão naan

1 pedaço(s) (90g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

molho de pizza

4 colher de sopa (63g)

brócolis

1/2 xícara, picado (46g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).\nMisture metade do óleo com todo o alho picado. Espalhe metade da mistura sobre o naan.\nAsse no forno por cerca de 5 minutos.\nRetire do forno e espalhe o molho de tomate por cima, cubra com brócolis e queijo, e tempere com sal e pimenta.\nColoque de volta no forno por mais 5 minutos, mais 2–3 minutos no grelhador (broiler). Observe o pão de perto para que não escureça demais.\nRetire do forno, regue com o restante do azeite, deixe esfriar o suficiente para fatiar. Sirva.

Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

Arroz branco com manteiga

486 kcal ● 7g proteína ● 18g gordura ● 73g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo

1/2 xícara (93g)

água

1 xícara(s) (mL)

sal

4 pitada (3g)

manteiga

1 1/2 colher de sopa (21g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

1 xícara (185g)

água

2 xícara(s) (mL)

sal

1 colher de chá (6g)

manteiga

3 colher de sopa (43g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

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.

Hambúguer vegetal

3 hambúrguer - 825 kcal ● 33g proteína ● 15g gordura ● 124g carboidrato ● 17g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

hambúrguer vegetal
3 hambúrguer (213g)
folhas verdes variadas
3 oz (85g)
ketchup
3 colher de sopa (51g)
pães de hambúrguer
3 pão(s) (153g)

Para todas as 2 refeições:

hambúrguer vegetal
6 hambúrguer (426g)
folhas verdes variadas
6 oz (170g)
ketchup
6 colher de sopa (102g)
pães de hambúrguer
6 pão(s) (306g)

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.

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.