

# Meal Plan - Plano alimentar pescetariano alto em proteína 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** 1249 kcal ● 106g proteína (34%) ● 44g gordura (31%) ● 88g carboidrato (28%) ● 21g fibra (7%)

## Café da manhã

190 kcal, 10g proteína, 18g carboidratos líquidos, 8g gordura



**Bagel pequeno torrado com manteiga**  
1/2 bagel(s)- 120 kcal



**Ovos cozidos**  
1 ovo(s)- 69 kcal

## Jantar

440 kcal, 13g proteína, 45g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Arroz branco**  
1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



**Salada simples com tomates e cenouras**  
98 kcal



**Grão-de-bico cremoso com limão**  
233 kcal

## Almoço

400 kcal, 34g proteína, 23g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Abobrinha grelhada na frigideira**  
83 kcal



**Bacalhau ao estilo cajun**  
6 oz- 187 kcal



**Gomos de batata-doce**  
130 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

**Day 2** 1253 kcal ● 110g proteína (35%) ● 53g gordura (38%) ● 60g carboidrato (19%) ● 22g fibra (7%)

## Café da manhã

190 kcal, 10g proteína, 18g carboidratos líquidos, 8g gordura



**Bagel pequeno torrado com manteiga**  
1/2 bagel(s)- 120 kcal



**Ovos cozidos**  
1 ovo(s)- 69 kcal

## Jantar

405 kcal, 22g proteína, 9g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Tofu estilo shawarma**  
8 3/4 oz- 374 kcal



**Brócolis**  
1 xícara(s)- 29 kcal

## Almoço

440 kcal, 29g proteína, 32g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Sanduíche de atum com abacate**  
1 sanduíche(s)- 370 kcal



**Framboesas**  
1 xícara(s)- 72 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

## Day 3

1232 kcal ● 113g proteína (37%) ● 52g gordura (38%) ● 65g carboidrato (21%) ● 13g fibra (4%)

### Café da manhã

195 kcal, 17g proteína, 18g carboidratos líquidos, 5g gordura



Shake de proteína (leite)

129 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

### Jantar

405 kcal, 22g proteína, 9g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tofu estilo shawarma

8 3/4 oz- 374 kcal



Brócolis

1 xícara(s)- 29 kcal

### Almoço

415 kcal, 25g proteína, 36g carboidratos líquidos, 17g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Sementes de girassol

180 kcal



Sopa de tomate

1/2 lata(s)- 105 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

## Day 4

1165 kcal ● 106g proteína (36%) ● 35g gordura (27%) ● 85g carboidrato (29%) ● 22g fibra (7%)

### Café da manhã

195 kcal, 17g proteína, 18g carboidratos líquidos, 5g gordura



Shake de proteína (leite)

129 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

### Jantar

335 kcal, 15g proteína, 29g carboidratos líquidos, 12g gordura



Salada simples com tomates e cenouras

49 kcal



Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico

286 kcal

### Almoço

415 kcal, 25g proteína, 36g carboidratos líquidos, 17g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Sementes de girassol

180 kcal



Sopa de tomate

1/2 lata(s)- 105 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

## Day 5

1182 kcal ● 106g proteína (36%) ● 45g gordura (35%) ● 64g carboidrato (22%) ● 24g fibra (8%)

### Café da manhã

240 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Torrada com abacate e ovo**

1 fatia(s)- 238 kcal

### Jantar

355 kcal, 18g proteína, 10g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Ervilhas-tortas com manteiga**

161 kcal



**Tofu Cajun**

196 kcal

### Almoço

370 kcal, 28g proteína, 39g carboidratos líquidos, 6g gordura



**Hambúrguer vegetal**

2 hambúrguer- 254 kcal



**Lentilhas**

116 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

2 dosador- 218 kcal

## Day 6

1249 kcal ● 105g proteína (34%) ● 43g gordura (31%) ● 91g carboidrato (29%) ● 19g fibra (6%)

### Café da manhã

240 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Torrada com abacate e ovo**

1 fatia(s)- 238 kcal

### Jantar

385 kcal, 25g proteína, 43g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Tenders de chik'n crocantes**

2 tender(es)- 114 kcal



**Leite**

2/3 xícara(s)- 99 kcal



**Lentilhas**

174 kcal

### Almoço

405 kcal, 20g proteína, 32g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Salmão com laranja e alecrim**

3 oz- 232 kcal



**Gomos de batata-doce**

174 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

2 dosador- 218 kcal

Day 7

1249 kcal

105g proteína (34%)

43g gordura (31%)

91g carboidrato (29%)

19g fibra (6%)

Café da manhã

240 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 13g gordura



Torrada com abacate e ovo

1 fatia(s)- 238 kcal

Jantar

385 kcal, 25g proteína, 43g carboidratos líquidos, 10g gordura



Tenders de chik'n crocantes

2 tender(es)- 114 kcal



Leite

2/3 xícara(s)- 99 kcal



Lentilhas

174 kcal

Almoço

405 kcal, 20g proteína, 32g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salmão com laranja e alecrim

3 oz- 232 kcal



Gomos de batata-doce

174 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo  
2 3/4 colher de sopa (31g)

## Bebidas

- ☐ água  
17 xícara (mL)
- ☐ pó proteico  
15 concha (1/3 xícara cada) (465g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alface romana  
3/4 corações (375g)
- ☐ cenouras  
3/8 médio (23g)
- ☐ tomates  
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)
- ☐ alho  
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
- ☐ espinafre fresco  
1/2 oz (14g)
- ☐ abobrinha  
1/2 médio (98g)
- ☐ batata-doce  
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (385g)
- ☐ brócolis congelado  
2 xícara (182g)
- ☐ cebola  
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (36g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas  
1 xícara (144g)
- ☐ ketchup  
1 colher de sopa (17g)

## Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada  
1 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ azeite  
3/4 colher de sopa (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico enlatado  
1/2 lata (232g)
- ☐ tofu firme  
1 1/2 lbs (673g)

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
1/3 oz (10g)
- ☐ alho em pó  
1/2 colher de chá (2g)
- ☐ orégano seco  
2 pitada, moído (0g)
- ☐ pimenta-do-reino  
3 g (3g)
- ☐ tempero cajun  
2 1/2 colher de chá (6g)
- ☐ gengibre em pó  
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ cúrcuma em pó  
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ canela  
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ coentro em pó  
5 pitada (1g)
- ☐ cominho moído  
5 pitada (1g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha  
5 pitada (1g)
- ☐ alecrim seco  
4 pitada (1g)

## Peixes e mariscos

- ☐ bacalhau, cru  
6 oz (170g)
- ☐ atum enlatado  
1/2 lata (86g)
- ☐ salmão  
1 filé(s) (170 g cada) (170g)

## Produtos de panificação

- ☐ bagel  
1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)
- ☐ pão  
5 fatia (160g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga  
1/4 vara (24g)
- ☐ ovos  
5 grande (250g)
- ☐ leite integral  
2 1/3 xícara(s) (mL)

- ☐ lentilhas, cruas  
2/3 xícara (128g)

### Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão  
1 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates  
1 abacate(s) (201g)
- ☐ suco de limão  
1/2 colher de chá (mL)
- ☐ framboesas  
1 xícara (123g)
- ☐ pêssago  
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)
- ☐ laranja  
1 laranja (154g)

### Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes  
1/8 xícara(s) (mL)
- ☐ sopa de tomate condensada enlatada  
1 lata (298 g) (298g)

### Produtos de nozes e sementes

- ☐ leite de coco enlatado  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ grãos de girassol  
2 oz (57g)

### Outro

- ☐ páprica defumada  
1 1/4 colher de chá (3g)
  - ☐ Queijo cottage e copo de frutas  
2 recipiente (340g)
  - ☐ levedura nutricional  
4 pitada (1g)
  - ☐ massa de grão-de-bico  
1 oz (28g)
  - ☐ hambúrguer vegetal  
2 hambúrguer (142g)
  - ☐ tenders 'chik'n' sem carne  
4 pedaços (102g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Bagel pequeno torrado com manteiga

1/2 bagel(s) - 120 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **bagel**

1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)  
(35g)

#### **manteiga**

1/4 colher de sopa (4g)

Para todas as 2 refeições:

#### **bagel**

1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

#### **manteiga**

1/2 colher de sopa (7g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga.
3. Aproveite.

### Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **ovos**

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

#### **ovos**

2 grande (100g)

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 e dia 4

## Shake de proteína (leite)

129 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### pó proteico

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

### leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

### pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

### leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

## Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### pêssego

1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 2 refeições:

### pêssego

2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.



## Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Torrada com abacate e ovo

1 fatia(s) - 238 kcal ● 11g proteína ● 13g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### abacates, maduro, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

#### ovos

1 grande (50g)

#### pão

1 fatia (32g)

Para todas as 3 refeições:

#### abacates, maduro, fatiado

3/4 abacate(s) (151g)

#### ovos

3 grande (150g)

#### pão

3 fatia (96g)

1. Cozinhe o ovo da maneira que preferir.
2. Torre o pão.
3. Coloque o abacate maduro por cima e amasse com um garfo sobre o pão.
4. Adicione o ovo cozido sobre o abacate. Sirva.

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Abobrinha grelhada na frigideira

83 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



#### azeite

1/2 colher de sopa (mL)

#### sal

2 pitada (2g)

#### alho em pó

2 pitada (1g)

#### orégano seco

2 pitada, moído (0g)

#### pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

#### abobrinha

1/2 médio (98g)

1. Corte a abobrinha ao longo em quatro ou cinco filés.
2. Em uma tigela pequena, bata o azeite e os temperos.
3. Pincele a mistura de óleo sobre todos os lados das fatias de abobrinha.
4. Coloque a abobrinha em uma frigideira aquecida por 2-3 minutos de um lado. Em seguida, vire e cozinhe por mais um minuto do outro lado.
5. Sirva.

## Bacalhau ao estilo cajun

6 oz - 187 kcal ● 31g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 6 oz

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**tempero cajun**

2 colher de chá (5g)

**bacalhau, cru**

6 oz (170g)

1. Tempere o(s) filé(s) de bacalhau com o tempero cajun em todos os lados.
2. Em uma frigideira antiaderente, adicione o óleo e aqueça a panela.
3. Adicione o bacalhau à frigideira e cozinhe de 2 a 3 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido e lascar facilmente.
4. Deixe descansar alguns minutos e sirva.

## 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.
-

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### Sanduíche de atum com abacate

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



Rende 1 sanduíche(s)

#### 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)

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.

### Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 xícara(s)

#### framboesas

1 xícara (123g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

## Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### Queijo cottage e copo de frutas

1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

#### Queijo cottage e copo de frutas

2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

### Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**grãos de girassol**  
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

**grãos de girassol**  
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

## Sopa de tomate

1/2 lata(s) - 105 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 21g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**sopa de tomate condensada enlatada**  
1/2 lata (298 g) (149g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa de tomate condensada enlatada**  
1 lata (298 g) (298g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

---

## Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

---

### Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 254 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Rende 2 hambúrguer

**hambúrguer vegetal**  
2 hambúrguer (142g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

---

### Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



**sal**  
1/3 pitada (0g)  
**água**  
2/3 xícara(s) (mL)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
2 2/3 colher de sopa (32g)

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 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Salmão com laranja e alecrim

3 oz - 232 kcal ● 18g proteína ● 13g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**sal**  
1 pitada (1g)  
**azeite**  
3/8 colher de chá (mL)  
**suco de limão**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**laranja**  
1/2 laranja (77g)  
**alecrim seco**  
2 pitada (0g)  
**salmão**  
1/2 filé(s) (170 g cada) (85g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
2 pitada (2g)  
**azeite**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**laranja**  
1 laranja (154g)  
**alecrim seco**  
4 pitada (1g)  
**salmão**  
1 filé(s) (170 g cada) (170g)

1. Tempere o salmão com sal.
2. Aqueça uma frigideira em fogo médio-alto e adicione o óleo.
3. Cozinhe o salmão por 4-5 minutos de cada lado e, quando estiver pronto, reserve.
4. Adicione o alecrim à frigideira e cozinhe por cerca de um minuto.
5. Esprema as laranjas e despeje o suco de laranja e limão na frigideira e deixe ferver em fogo baixo.
6. Reduza o fogo para médio-baixo até que o líquido reduza um pouco.
7. Coloque o salmão de volta na frigideira e regue os filés com o molho.
8. Sirva.

### Gomos de batata-doce

174 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra





Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**batata-doce, cortado em gomos**

2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**pimenta-do-reino**

1 1/3 pitada, moído (0g)

**sal**

1/3 colher de chá (2g)

Para todas as 2 refeições:

**batata-doce, cortado em gomos**

1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

**pimenta-do-reino**

1/3 colher de chá, moído (1g)

**sal**

1/4 colher de sopa (4g)

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.

**Jantar 1**

Comer em dia 1

**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.

**Salada simples com tomates e cenouras**

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



**alface romana, picado grosseiramente**  
1/2 corações (250g)  
**cenouras, fatiado**  
1/4 médio (15g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)  
**molho para salada**  
3/4 colher de sopa (mL)

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

## Grão-de-bico cremoso com limão

233 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



**alho, picado finamente**  
1/2 dente(s) (de alho) (2g)  
**grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado**  
1/2 xícara(s) (120g)  
**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
1/2 oz (14g)  
**caldo de legumes**  
1/8 xícara(s) (mL)  
**leite de coco enlatado**  
1 1/2 oz (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio-alto. Adicione o alho e cozinhe até perfumar, cerca de 1 minuto.
2. Misture o caldo de legumes, o leite de coco, os grão-de-bico, o espinafre e um pouco de sal.
3. Leve a mistura para ferver, depois reduza o fogo para médio. Cozinhe até o espinafre murchar e o molho engrossar, cerca de 5-7 minutos.
4. Desligue o fogo, misture o suco de limão e ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.

## Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Tofu estilo shawarma

8 3/4 oz - 374 kcal ● 20g proteína ● 29g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### gengibre em pó

1 1/4 pitada (0g)

#### alho em pó

1 1/4 pitada (0g)

#### cúrcuma em pó

1 1/4 pitada (0g)

#### canela

1 1/4 pitada (0g)

#### coentro em pó

1/3 colher de chá (1g)

#### cominho moído

1/3 colher de chá (1g)

#### páprica defumada

5/8 colher de chá (1g)

#### flocos de pimenta vermelha

1/3 colher de chá (1g)

#### água

1 1/4 colher de sopa (mL)

#### óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

#### tofu firme, cortado em tiras

1/2 lbs (248g)

Para todas as 2 refeições:

#### gengibre em pó

1/3 colher de chá (1g)

#### alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

#### cúrcuma em pó

1/3 colher de chá (1g)

#### canela

1/3 colher de chá (1g)

#### coentro em pó

5 pitada (1g)

#### cominho moído

5 pitada (1g)

#### páprica defumada

1 1/4 colher de chá (3g)

#### flocos de pimenta vermelha

5 pitada (1g)

#### água

2 1/2 colher de sopa (mL)

#### óleo

2 1/2 colher de sopa (mL)

#### tofu firme, cortado em tiras

17 1/2 oz (496g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Em uma tigela, misture o óleo, a água, os temperos e uma pitada de sal. Para ajustar o nível de picância, adicione mais ou menos pimenta vermelha triturada conforme desejar.
3. Coloque tiras de tofu em uma assadeira forrada com papel manteiga e pincele-as com a mistura de temperos.
4. Asse por 10–12 minutos, ou até o tofu ficar dourado e começar a ficar crocante. Sirva.

### Brócolis

1 xícara(s) - 29 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### brócolis congelado

1 xícara (91g)

Para todas as 2 refeições:

#### brócolis congelado

2 xícara (182g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.



## Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

### Salada simples com tomates e cenouras

49 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



**alface romana, picado grosseiramente**

1/4 corações (125g)

**cenouras, fatiado**

1/8 médio (8g)

**tomates, cortado em cubinhos**

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

**molho para salada**

1 colher de chá (mL)

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

### Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico

286 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 25g carboidrato ● 10g fibra



**levedura nutricional**

4 pitada (1g)

**manteiga**

1/4 colher de sopa (4g)

**óleo**

1/4 colher de sopa (mL)

**alho, finamente picado**

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

**grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado**

1/4 lata (112g)

**massa de grão-de-bico**

1 oz (28g)

**cebola, fatiado finamente**

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

1. Cozinhe o macarrão de grão-de-bico conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
2. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e cozinhe até amolecerem, 5-8 minutos. Acrescente os grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta. Frite até dourar, mais 5-8 minutos.
3. Adicione a manteiga à frigideira. Assim que derreter, junte o macarrão e misture até que esteja coberto pelo molho.
4. Misture a levedura nutricional. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Ervilhas-tortas com manteiga

161 kcal ● 4g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



#### ervilhas sugar snap congeladas

1 xícara (144g)

#### manteiga

1 colher de sopa (14g)

#### sal

3/4 pitada (0g)

#### pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

## Tofu Cajun

196 kcal ● 14g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



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

6 1/4 oz (177g)

#### óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

#### tempero cajun

5 pitada (1g)

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 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Tenders de chik'n crocantes

2 tender(es) - 114 kcal ● 8g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### ketchup

1/2 colher de sopa (9g)

#### tenders 'chik'n' sem carne

2 pedaços (51g)

Para todas as 2 refeições:

#### ketchup

1 colher de sopa (17g)

#### tenders 'chik'n' sem carne

4 pedaços (102g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.\r\nSirva com ketchup.

## Leite

2/3 xícara(s) - 99 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**leite integral**  
2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**  
1 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**água**  
1 xícara(s) (mL)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

**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.  
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.

---

## 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.

---