

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano alto em proteína de 1400 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 1443 kcal ● 137g proteína (38%) ● 51g gordura (32%) ● 89g carboidrato (25%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

170 kcal, 9g proteína, 19g carboidratos líquidos, 5g gordura



[Claras mexidas](#)
61 kcal



[Aveia simples com canela e água](#)
108 kcal

Lanches

225 kcal, 13g proteína, 5g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Ovos cozidos](#)
2 ovo(s)- 139 kcal



[Cenouras com molho ranch](#)
87 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

350 kcal, 23g proteína, 38g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Vagem regada com azeite de oliva](#)
72 kcal



[Bacalhau ao estilo cajun](#)
3 oz- 94 kcal



[Farro](#)
1/2 xícaras, cozido- 185 kcal

Jantar

425 kcal, 31g proteína, 25g carboidratos líquidos, 20g gordura



[Vagem com manteiga](#)
98 kcal



[Purê de batatas caseiro](#)
60 kcal



[Salsicha vegana](#)
1 salsicha(s)- 268 kcal

Day 2

1408 kcal ● 132g proteína (38%) ● 48g gordura (31%) ● 83g carboidrato (24%) ● 29g fibra (8%)

Café da manhã

170 kcal, 9g proteína, 19g carboidratos líquidos, 5g gordura



Claras mexidas
61 kcal



Aveia simples com canela e água
108 kcal

Lanches

225 kcal, 13g proteína, 5g carboidratos líquidos, 16g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Cenouras com molho ranch
87 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

425 kcal, 25g proteína, 43g carboidratos líquidos, 9g gordura



Salada de edamame e beterraba
171 kcal



Massa de lentilha
252 kcal

Jantar

320 kcal, 24g proteína, 14g carboidratos líquidos, 17g gordura



Vagem regada com azeite de oliva
145 kcal



Tilápia ao estilo Cajun
3 oz- 99 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Day 3

1435 kcal ● 143g proteína (40%) ● 45g gordura (28%) ● 83g carboidrato (23%) ● 32g fibra (9%)

Café da manhã

170 kcal, 9g proteína, 19g carboidratos líquidos, 5g gordura



Claras mexidas
61 kcal



Aveia simples com canela e água
108 kcal

Lanches

210 kcal, 23g proteína, 8g carboidratos líquidos, 10g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Shake de proteína (leite)
129 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

425 kcal, 25g proteína, 43g carboidratos líquidos, 9g gordura



Salada de edamame e beterraba
171 kcal



Massa de lentilha
252 kcal

Jantar

360 kcal, 25g proteína, 11g carboidratos líquidos, 20g gordura



Tomates salteados com alho e ervas
64 kcal



Tempeh básico
4 oz- 295 kcal

Day 4

1363 kcal ● 131g proteína (39%) ● 65g gordura (43%) ● 46g carboidrato (13%) ● 16g fibra (5%)

Café da manhã

160 kcal, 9g proteína, 9g carboidratos líquidos, 9g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
101 kcal



Torrada com manteiga
1/2 fatia(s)- 57 kcal

Lanches

210 kcal, 23g proteína, 8g carboidratos líquidos, 10g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Shake de proteína (leite)
129 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

360 kcal, 14g proteína, 16g carboidratos líquidos, 26g gordura



Tofu básico
6 oz- 257 kcal



Batata-doce assada com alecrim
105 kcal

Jantar

360 kcal, 25g proteína, 11g carboidratos líquidos, 20g gordura



Tomates salteados com alho e ervas
64 kcal



Tempeh básico
4 oz- 295 kcal

Day 5

1435 kcal ● 146g proteína (41%) ● 48g gordura (30%) ● 90g carboidrato (25%) ● 15g fibra (4%)

Café da manhã

160 kcal, 9g proteína, 9g carboidratos líquidos, 9g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
101 kcal



Torrada com manteiga
1/2 fatia(s)- 57 kcal

Lanches

210 kcal, 23g proteína, 8g carboidratos líquidos, 10g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Shake de proteína (leite)
129 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

455 kcal, 28g proteína, 38g carboidratos líquidos, 19g gordura



Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos
323 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Jantar

340 kcal, 26g proteína, 32g carboidratos líquidos, 10g gordura



Purê de batata-doce com manteiga
125 kcal



Seitan simples
3 oz- 183 kcal



Vagens
32 kcal

Day 6 1412 kcal ● 149g proteína (42%) ● 38g gordura (24%) ● 98g carboidrato (28%) ● 21g fibra (6%)

Café da manhã

245 kcal, 14g proteína, 13g carboidratos líquidos, 15g gordura

 Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

 Couve e ovos
95 kcal

Lanches

175 kcal, 25g proteína, 4g carboidratos líquidos, 6g gordura

 Canapés de pepino com atum
173 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura

 Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

385 kcal, 23g proteína, 47g carboidratos líquidos, 6g gordura

 Hambúrguer vegetal
2 hambúrguer- 254 kcal

 Pão pita
1/2 pão pita(s)- 39 kcal

 Purê de batata-doce
92 kcal

Jantar

340 kcal, 26g proteína, 32g carboidratos líquidos, 10g gordura

 Purê de batata-doce com manteiga
125 kcal

 Seitan simples
3 oz- 183 kcal

 Vagens
32 kcal

Day 7 1432 kcal ● 137g proteína (38%) ● 49g gordura (31%) ● 93g carboidrato (26%) ● 18g fibra (5%)

Café da manhã

245 kcal, 14g proteína, 13g carboidratos líquidos, 15g gordura

 Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

 Couve e ovos
95 kcal

Lanches

175 kcal, 25g proteína, 4g carboidratos líquidos, 6g gordura

 Canapés de pepino com atum
173 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura

 Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

385 kcal, 23g proteína, 47g carboidratos líquidos, 6g gordura

 Hambúrguer vegetal
2 hambúrguer- 254 kcal

 Pão pita
1/2 pão pita(s)- 39 kcal

 Purê de batata-doce
92 kcal

Jantar

360 kcal, 14g proteína, 27g carboidratos líquidos, 20g gordura

 Tofu ao estilo General Tso
245 kcal

 Salada simples de folhas mistas com tomate
113 kcal

Gorduras e óleos

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

Produtos lácteos e ovos

- ☐ claras de ovo
3/4 xícara (182g)
- ☐ manteiga
5 colher de chá (23g)
- ☐ leite integral
4 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos
8 grande (400g)
- ☐ queijo palito
3 vara (84g)
- ☐ queijo fatiado
1 fatia (≈20 g cada) (21g)

Bebidas

- ☐ água
1 1/3 galão (mL)
- ☐ pó proteico
19 concha (1/3 xícara cada) (589g)

Especiarias e ervas

- ☐ canela
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ sal
1/8 oz (4g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (1g)
- ☐ tempero cajun
3 g (3g)
- ☐ alecrim seco
1/8 oz (1g)
- ☐ vinagre balsâmico
1 colher de chá (mL)
- ☐ tomilho seco
1 colher de chá, moído (1g)

Outro

- ☐ salsicha vegana
1 salsicha (100g)
- ☐ farro
4 colher de sopa (52g)
- ☐ folhas verdes variadas
4 1/4 xícara (128g)
- ☐ Massa de lentilha
4 oz (113g)
- ☐ tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)
- ☐ hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)

Peixes e mariscos

- ☐ bacalhau, cru
3 oz (85g)
- ☐ tilápia crua
3 oz (84g)
- ☐ atum enlatado
3 sachê (222g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ tofu firme
2/3 lbs (312g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão
1/4 lbs (96g)
- ☐ pão pita
1 pita, pequena (diâm. 10 cm) (28g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
6 oz (170g)

☐ vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (7g)

☐ amido de milho
1 colher de sopa (8g)

Doces

☐ açúcar
2 colher de sopa (26g)

Cereais matinais

☐ aveia rápida
3/4 xícara (60g)

Vegetais e produtos vegetais

☐ vagens verdes congeladas
4 xícara (484g)

☐ batatas
2 3/4 oz (76g)

☐ cenouras baby
12 médio (120g)

☐ edamame, congelado, sem casca
1 xícara (118g)

☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
4 beterraba(s) (200g)

☐ tomates
2 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (295g)

☐ alho
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

☐ folhas de couve
1 1/2 xícara, picada (60g)

☐ batata-doce
2 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (490g)

☐ cogumelos
1/2 xícara, picada (35g)

☐ pepino
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

☐ gengibre fresco
1 colher de sopa (6g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Claras mexidas

61 kcal ● 7g proteína ● 4g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

claras de ovo

4 colher de sopa (61g)

Para todas as 3 refeições:

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

claras de ovo

3/4 xícara (182g)

1. Bata as claras e uma pitada generosa de sal em uma tigela até que as claras fiquem espumosas, cerca de 40 segundos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje as claras e, quando começarem a firmar, mexa com uma espátula até ficarem mexidas.
3. Quando as claras estiverem cozidas, transfira para um prato e tempere com pimenta-do-reino moída na hora. Sirva.

Aveia simples com canela e água

108 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 19g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

3/8 xícara(s) (mL)

canela

4 pitada (1g)

açúcar

1/2 colher de sopa (7g)

aveia rápida

4 colher de sopa (20g)

Para todas as 3 refeições:

água

1 xícara(s) (mL)

canela

1/2 colher de sopa (4g)

açúcar

1 1/2 colher de sopa (20g)

aveia rápida

3/4 xícara (60g)

1. Coloque a aveia, a canela e o açúcar em uma tigela e misture.
2. Despeje a água por cima e leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

101 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

folhas de couve

1/2 xícara, picada (20g)

ovos

1 grande (50g)

tomates

4 colher de sopa, picada (45g)

alecrim seco

1 pitada (0g)

vinagre balsâmico

1/2 colher de chá (mL)

água

1 1/2 colher de sopa (mL)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

ovos

2 grande (100g)

tomates

1/2 xícara, picada (90g)

alecrim seco

2 pitada (0g)

vinagre balsâmico

1 colher de chá (mL)

água

3 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

Torrada com manteiga

1/2 fatia(s) - 57 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga

4 pitada (2g)

pão

1/2 fatia (16g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

1 colher de chá (5g)

pão

1 fatia (32g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga no pão.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Couve e ovos

95 kcal ● 7g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1/2 pitada (0g)
folhas de couve
4 colher de sopa, picada (10g)
ovos
1 grande (50g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 pitada (0g)
folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)
ovos
2 grande (100g)
óleo
1 colher de chá (mL)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata.
2. Tempere os ovos com sal e rasgue as folhas verdes, misturando-as com os ovos (para ovos bem verdes, coloque a mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo).
3. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira em fogo médio.
4. Adicione a mistura de ovos e cozinhe até a consistência desejada.
5. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Vagem regada com azeite de oliva

72 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



azeite

1 colher de chá (mL)

vagens verdes congeladas

2/3 xícara (81g)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

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

Bacalhau ao estilo cajun

3 oz - 94 kcal ● 15g proteína ● 3g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 oz

óleo

1/2 colher de chá (mL)

tempero cajun

1 colher de chá (2g)

bacalhau, cru

3 oz (85g)

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.

Farro

1/2 xícaras, cozido - 185 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 33g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/2 xícaras, cozido

água

2 xícara(s) (mL)

farro

4 colher de sopa (52g)

1. Siga as instruções da embalagem se forem diferentes. Leve água salgada para ferver. Adicione o farro, volte a ferver e então reduza o fogo para médio-alto e cozinhe sem tampar por cerca de 30 minutos, até ficar macio. Escorra e sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada de edamame e beterraba

171 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

edamame, congelado, sem casca
1/2 xícara (59g)
vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
beterrabas, pré-cozidas
(enlatadas ou refrigeradas),
picado
2 beterraba(s) (100g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)

Para todas as 2 refeições:

edamame, congelado, sem casca
1 xícara (118g)
vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
beterrabas, pré-cozidas
(enlatadas ou refrigeradas),
picado
4 beterraba(s) (200g)
folhas verdes variadas
2 xícara (60g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Massa de lentilha

252 kcal ● 16g proteína ● 2g gordura ● 30g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Massa de lentilha
2 oz (57g)
molho para macarrão
1/8 pote (680 g) (84g)

Para todas as 2 refeições:

Massa de lentilha
4 oz (113g)
molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)

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

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Tofu básico

6 oz - 257 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 oz

tofu firme

6 oz (170g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

1. Fatie o tofu 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.

Batata-doce assada com alecrim

105 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



alecrim seco

4 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

azeite

1 colher de chá (mL)

batata-doce, cortado em cubos de 1"

1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (70g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

323 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



queijo fatiado

1 fatia (≈20 g cada) (21g)

pão

2 fatia(s) (64g)

tomilho seco

1 colher de chá, moído (1g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

cogumelos

1/2 xícara, picada (35g)

1. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo, os cogumelos, o tomilho e sal e pimenta a gosto. Refogue até dourar.
2. Coloque o queijo em uma fatia de pão e distribua os cogumelos por cima.
3. Feche o sanduíche e volte à frigideira até o queijo derreter e o pão ficar tostado. Sirva.
4. Observação: para fazer em quantidade, prepare todos os cogumelos e armazene em recipiente hermético. Aqueça e monte o sanduíche normalmente quando for consumir.

Copo de cottage com frutas

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



Rende 1 pote

Queijo cottage e copo de frutas

1 recipiente (170g)

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

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Hambúrguer vegetal

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

Para todas as 2 refeições:

hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)

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

Pão pita

1/2 pão pita(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pão pita
1/2 pita, pequena (diâm. 10 cm)
(14g)

Para todas as 2 refeições:

pão pita
1 pita, pequena (diâm. 10 cm) (28g)

1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no micro-ondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.

Purê de batata-doce

92 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce

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

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

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.

Cenouras com molho ranch

87 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras baby
6 médio (60g)
molho ranch
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

cenouras baby
12 médio (120g)
molho ranch
2 colher de sopa (mL)

1. Corte as cenouras em tiras finas. Sirva com molho ranch para mergulhar.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo palito
1 vara (28g)

Para todas as 3 refeições:

queijo palito
3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:

pó proteico
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)

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

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Canapés de pepino com atum

173 kcal ● 25g proteína ● 6g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado
3/8 pepino (≈21 cm) (113g)
atum enlatado
1 1/2 sachê (111g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)
atum enlatado
3 sachê (222g)

1. Fatie o pepino e cubra as fatias com atum.
2. Tempere a gosto com sal e pimenta.
3. Sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Vagem com manteiga

98 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



vagens verdes congeladas
2/3 xícara (81g)
sal
1/2 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
manteiga
2 colher de chá (9g)

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

Purê de batatas caseiro

60 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



batatas, descascado e cortado em pedaços

2 2/3 oz (76g)

leite integral

1/8 xícara(s) (mL)

1. Coloque os pedaços de batata em uma panela grande e cubra com água fria.
2. Leve para ferver em fogo alto, depois reduza para fogo brando e cozinhe até as batatas ficarem macias, cerca de 15-20 minutos.
3. Escorra as batatas e volte à panela.
4. Adicione o leite à panela. Amasse as batatas com um amassador, garfo ou batedor elétrico até obter um purê liso e cremoso.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Salsicha vegana

1 salsicha(s) - 268 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 salsicha(s)

salsicha vegana

1 salsicha (100g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Vagem regada com azeite de oliva

145 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



azeite

2 colher de chá (mL)

vagens verdes congeladas

1 1/3 xícara (161g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

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

Tilápia ao estilo Cajun

3 oz - 99 kcal ● 17g proteína ● 3g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 oz

tilápia crua

3 oz (84g)

óleo

3/8 colher de chá (mL)

tempero cajun

3 pitada (1g)

1. Preaqueça o forno a 220°C (425°F). Unte uma assadeira de 23x33 cm.
2. Coloque os filés de tilápia no fundo da assadeira e cubra ambos os lados com o óleo e o tempero Cajun.
3. Cubra a assadeira e asse por 15 a 20 minutos, até que o peixe esteja cozido e se desfie facilmente com um garfo.

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tomates salteados com alho e ervas

64 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1 pitada (1g)

tempero italiano

3 pitada (1g)

tomates

1/4 pint, tomatinhos (75g)

alho, picado

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

azeite

1 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1/4 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

sal

2 pitada (2g)

tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

tomates

1/2 pint, tomatinhos (149g)

alho, picado

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

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

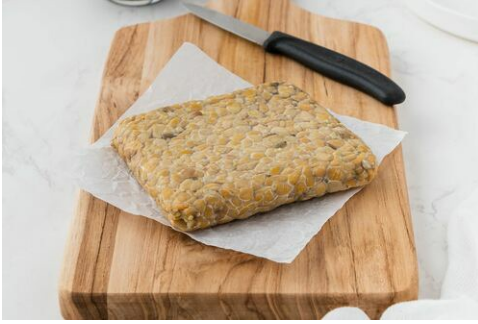
pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.
2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.
3. Sirva.

Tempeh básico

4 oz - 295 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

2 colher de chá (mL)

tempeh

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

4 colher de chá (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

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 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Purê de batata-doce com manteiga

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga

1 colher de chá (5g)

batata-doce

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

Para todas as 2 refeições:

manteiga

2 colher de chá (9g)

batata-doce

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal, coloque manteiga por cima e sirva.

Seitan simples

3 oz - 183 kcal ● 23g proteína ● 6g gordura ● 10g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

seitan

3 oz (85g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

seitan

6 oz (170g)

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.

Vagens

32 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

vagens verdes congeladas

2/3 xícara (81g)

Para todas as 2 refeições:

vagens verdes congeladas

1 1/3 xícara (161g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
-

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Tofu ao estilo General Tso

245 kcal ● 12g proteína ● 13g gordura ● 19g carboidrato ● 0g fibra



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

5 oz (142g)

alho, picado

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

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

amido de milho

1 colher de sopa (8g)

vinagre de maçã

1/2 colher de sopa (7g)

açúcar

1/2 colher de sopa (7g)

molho de soja (tamari)

1 colher de chá (mL)

gingibre fresco, picado

1 colher de sopa (6g)

1. Em uma tigela pequena, bata o gengibre, o alho, o molho de soja, o açúcar e o vinagre de maçã. Reserve.
2. Em uma tigela grande, misture o tofu em cubos, o amido de milho e sal e pimenta a gosto. Misture para cobrir.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio-alto. Adicione o tofu e cozinhe até ficar crocante, 5-8 minutos.
4. Reduza o fogo para baixo e despeje o molho. Mexa e cozinhe até o molho engrossar, cerca de 1 minuto. Sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

tomates

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

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

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

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 1/2 dosador - 273 kcal ● 61g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

2 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (78g)

Para todas as 7 refeições:

água

17 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

17 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(543g)

- 1. A receita não possui instruções.