

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano alto em proteína de 1600 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 1604 kcal ● 144g proteína (36%) ● 58g gordura (32%) ● 99g carboidrato (25%) ● 28g fibra (7%)

Café da manhã

210 kcal, 8g proteína, 22g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Torrada com manteiga e geleia](#)
1 fatia(s)- 133 kcal



[Leite](#)
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Lanches

170 kcal, 10g proteína, 10g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Mix de castanhas](#)
1/8 xícara(s)- 109 kcal



[Cottage cheese com mel](#)
1/4 xícara(s)- 62 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)
3 dosador- 327 kcal

Almoço

475 kcal, 24g proteína, 48g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Tilápia empanada em amêndoas](#)
3 oz- 212 kcal



[Batatas-doces fritas](#)
265 kcal

Jantar

420 kcal, 29g proteína, 16g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Crack slaw com tempeh](#)
422 kcal

Day 2

1578 kcal ● 154g proteína (39%) ● 44g gordura (25%) ● 126g carboidrato (32%) ● 17g fibra (4%)

Café da manhã

210 kcal, 8g proteína, 22g carboidratos líquidos, 9g gordura



Torrada com manteiga e geleia
1 fatia(s)- 133 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Lanches

170 kcal, 10g proteína, 10g carboidratos líquidos, 10g gordura



Mix de castanhas
1/8 xícara(s)- 109 kcal



Cottage cheese com mel
1/4 xícara(s)- 62 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

475 kcal, 24g proteína, 48g carboidratos líquidos, 17g gordura



Tilápia empanada em amêndoas
3 oz- 212 kcal



Batatas-doces fritas
265 kcal

Jantar

395 kcal, 39g proteína, 43g carboidratos líquidos, 7g gordura



Camarão com mel e alho e brócolis
281 kcal



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal

Day 3

1640 kcal ● 148g proteína (36%) ● 51g gordura (28%) ● 116g carboidrato (28%) ● 32g fibra (8%)

Café da manhã

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



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Lanches

200 kcal, 6g proteína, 32g carboidratos líquidos, 5g gordura



Purê de maçã
57 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal



Torta de arroz
2 bolacha(s) de arroz- 69 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

455 kcal, 29g proteína, 41g carboidratos líquidos, 15g gordura



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal



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

Jantar

420 kcal, 29g proteína, 27g carboidratos líquidos, 17g gordura



Batatas assadas com parmesão e pesto
106 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
314 kcal

Day 4

1604 kcal ● 144g proteína (36%) ● 56g gordura (31%) ● 101g carboidrato (25%) ● 31g fibra (8%)

Café da manhã

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



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal

Lanches

200 kcal, 6g proteína, 32g carboidratos líquidos, 5g gordura



Purê de maçã

57 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Torta de arroz

2 bolacha(s) de arroz- 69 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

455 kcal, 29g proteína, 41g carboidratos líquidos, 15g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Sanduíche de atum com abacate

1 sanduíche(s)- 370 kcal

Jantar

385 kcal, 25g proteína, 12g carboidratos líquidos, 22g gordura



Tomates assados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal

Day 5

1643 kcal ● 178g proteína (43%) ● 71g gordura (39%) ● 51g carboidrato (12%) ● 24g fibra (6%)

Café da manhã

205 kcal, 42g proteína, 4g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake proteico duplo de chocolate

206 kcal

Lanches

230 kcal, 11g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



Canapés de pepino com queijo de cabra

118 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

500 kcal, 27g proteína, 28g carboidratos líquidos, 28g gordura



Sementes de girassol

90 kcal



Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 sanduíche(s)- 408 kcal

Jantar

385 kcal, 25g proteína, 12g carboidratos líquidos, 22g gordura



Tomates assados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal

Day 6

1603 kcal ● 149g proteína (37%) ● 66g gordura (37%) ● 86g carboidrato (21%) ● 17g fibra (4%)

Café da manhã

205 kcal, 42g proteína, 4g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake proteico duplo de chocolate
206 kcal

Lanches

230 kcal, 11g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



Canapés de pepino com queijo de cabra
118 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

395 kcal, 12g proteína, 45g carboidratos líquidos, 17g gordura



Pizza margherita em flatbread
317 kcal



Suco de fruta
2/3 copo(s)- 76 kcal

Jantar

450 kcal, 12g proteína, 29g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada de couve-de-bruxelas e brócolis
292 kcal



Pizza de brócolis em pão naan
156 kcal

Day 7

1603 kcal ● 149g proteína (37%) ● 66g gordura (37%) ● 86g carboidrato (21%) ● 17g fibra (4%)

Café da manhã

205 kcal, 42g proteína, 4g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake proteico duplo de chocolate
206 kcal

Lanches

230 kcal, 11g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



Canapés de pepino com queijo de cabra
118 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

395 kcal, 12g proteína, 45g carboidratos líquidos, 17g gordura



Pizza margherita em flatbread
317 kcal



Suco de fruta
2/3 copo(s)- 76 kcal

Jantar

450 kcal, 12g proteína, 29g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada de couve-de-bruxelas e brócolis
292 kcal



Pizza de brócolis em pão naan
156 kcal

Doces

- ☐ geleia
2 colher de chá (14g)
- ☐ mel
2 1/3 oz (67g)
- ☐ cacau em pó
1 1/2 colher de sopa (8g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
2 colher de chá (9g)
- ☐ leite integral
2 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1/2 xícara (113g)
- ☐ parmesão
1/6 oz (6g)
- ☐ ovos
2 grande (100g)
- ☐ queijo de cabra
3 oz (85g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
1/2 xícara (158g)
- ☐ queijo
10 colher de sopa, ralado (71g)
- ☐ mussarela ralada
1/2 xícara (43g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
2/3 lbs (320g)
- ☐ pão naan
1 1/2 pedaço(s) (135g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
6 dente(s) (de alho) (18g)
- ☐ batata-doce
1 libras (454g)
- ☐ brócolis
2 1/2 xícara, picado (239g)
- ☐ gengibre fresco
3 pitada (1g)
- ☐ cebola
1/4 pequeno (18g)
- ☐ batatas
4 oz (114g)

Outro

- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
2 xícara (180g)
- ☐ tzatziki
1/8 xícara(s) (28g)
- ☐ proteína em pó, chocolate
4 1/2 concha (1/3 xícara cada) (140g)
- ☐ folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 1/2 colher de sopa (mL)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia crua
6 oz (168g)
- ☐ camarão cru
6 oz (170g)
- ☐ atum enlatado
1 lata (172g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 g (1g)
- ☐ páprica
4 pitada (1g)
- ☐ alho em pó
4 pitada (2g)
- ☐ endro seco
1/2 colher de sopa (2g)
- ☐ alecrim seco
2 pitada (0g)
- ☐ mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)
- ☐ vinagre balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ manjerição fresco
6 folhas (3g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ farinha de trigo (multiuso)
1/6 xícara(s) (21g)

- ☐ tomates
3 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (396g)
- ☐ pepino
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)
- ☐ cogumelos
1 1/2 oz (43g)
- ☐ couve-de-bruxelas
2 xícara, ralada (100g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ azeite
5 3/4 colher de sopa (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
1 oz (26g)
- ☐ mix de nozes
4 colher de sopa (34g)
- ☐ amêndoas
1/4 lbs (101g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante
1 colher de chá (mL)
- ☐ molho pesto
1/4 colher de sopa (4g)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
2 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)
- ☐ molho de pizza
2 colher de sopa (32g)

Bebidas

- ☐ água
25 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de fruta
18 2/3 fl oz (mL)
- ☐ purê de maçã
2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)
- ☐ laranja
2 laranja (308g)
- ☐ abacates
1 abacate(s) (201g)
- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)

Lanches

- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
4 bolo (36g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Torrada com manteiga e geleia

1 fatia(s) - 133 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

geleia

1 colher de chá (7g)

manteiga

1 colher de chá (5g)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

geleia

2 colher de chá (14g)

manteiga

2 colher de chá (9g)

pão

2 fatia (64g)

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

Leite

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, maduro, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, maduro, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

pão

2 fatia (64g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

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 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Shake proteico duplo de chocolate

206 kcal ● 42g proteína ● 1g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

proteína em pó, chocolate

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

iogurte grego desnatado natural

3 colher de sopa (53g)

cacau em pó

1/2 colher de sopa (3g)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

proteína em pó, chocolate

4 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(140g)

iogurte grego desnatado natural

1/2 xícara (158g)

cacau em pó

1 1/2 colher de sopa (8g)

água

4 1/2 xícara(s) (mL)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tilápia empanada em amêndoas

3 oz - 212 kcal ● 20g proteína ● 10g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tilápia crua

3 oz (84g)

amêndoas

2 colher de sopa, cortada em tiras
finas (14g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

farinha de trigo (multiuso)

1/8 xícara(s) (10g)

Para todas as 2 refeições:

tilápia crua

6 oz (168g)

amêndoas

4 colher de sopa, cortada em tiras
finas (27g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 pitada (0g)

farinha de trigo (multiuso)

1/6 xícara(s) (21g)

1. Pegue metade das amêndoas e misture-as com a farinha em uma tigela rasa.
2. Tempere o peixe com sal e passe na mistura de farinha e amêndoas.
3. Adicione o óleo a uma frigideira em fogo médio e cozinhe o peixe por cerca de 4 minutos de cada lado, até dourar. Transfira para um prato.
4. Coloque as amêndoas restantes na panela e mexa ocasionalmente por cerca de um minuto até tostarem ligeiramente.
5. Polvilhe as amêndoas sobre o peixe.
6. Sirva.

Batatas-doces fritas

265 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 40g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, descascado

1/2 libras (227g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

2 pitada (2g)

páprica

2 pitada (1g)

alho em pó

2 pitada (1g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, descascado

1 libras (454g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

4 pitada (3g)

páprica

4 pitada (1g)

alho em pó

4 pitada (2g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Corte as batatas-doces em palitos com 1/4 a 1/2 polegada de largura e cerca de 7 cm de comprimento, e misture com o óleo.
3. Misture as especiarias, o sal e a pimenta em uma tigela pequena e envolva as batatas-doces com essa mistura. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira.
4. Asse até dourar e ficar crocante na base, cerca de 15 minutos, então vire e cozinhe até que o outro lado esteja crocante, cerca de 10 minutos.
5. Sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja

1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de atum com abacate

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

cebola, picado
1/4 pequeno (18g)
pão
4 fatia (128g)
atum enlatado, escorrido
1 lata (172g)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
sal
1 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1 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.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 5

Sementes de girassol
90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



grãos de girassol
1/2 oz (14g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim
1 sanduíche(s) - 408 kcal ● 23g proteína ● 21g gordura ● 27g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

alecrim seco

2 pitada (0g)

cogumelos

1 1/2 oz (43g)

queijo

1/2 xícara, ralado (57g)

pão

2 fatia(s) (64g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio.\r\nCubra a fatia de baixo do pão com metade do queijo, depois adicione o alecrim, os cogumelos, as folhas e o queijo restante. Tempere com uma pitada de sal/pimenta e finalize com a fatia de pão de cima.\r\nTransfira o sanduíche para a frigideira e cozinhe cerca de 4-5 minutos de cada lado até o pão ficar tostado e o queijo derretido. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Pizza margherita em flatbread

317 kcal ● 10g proteína ● 17g gordura ● 29g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, fatiado finamente
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)
alho, cortado em cubos bem pequenos
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
sal
1/2 pitada (0g)
vinagre balsâmico
3/4 colher de sopa (mL)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
manjericão fresco
3 folhas (2g)
mussarela ralada
4 colher de sopa (22g)
pão naan
1/2 pedaço(s) (45g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, fatiado finamente
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)
alho, cortado em cubos bem pequenos
3 dente(s) (de alho) (9g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
vinagre balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
manjericão fresco
6 folhas (3g)
mussarela ralada
1/2 xícara (43g)
pão naan
1 pedaço(s) (90g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Misture metade do óleo com todo o alho picado. Espalhe metade da mistura sobre o naan.
3. Leve ao forno por cerca de 5 minutos.
4. Retire do forno e polvilhe o queijo por cima, colocando as fatias de tomate sobre o queijo. Tempere com sal e pimenta.
5. Volte ao forno por mais 5 minutos, mais 2-3 minutos sob o grill. Observe o pão durante o cozimento para evitar que escureça demais.
6. Enquanto está no forno, misture o vinagre balsâmico com o óleo restante até ficar bem homogêneo. Pique o manjericão.
7. Quando o flatbread sair do forno, regue com a mistura de vinagre e óleo a gosto, espalhe as folhas de manjericão e corte.

Suco de fruta

2/3 copo(s) - 76 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta
5 1/3 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
10 2/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.
-

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes

2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes

4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mel

1 colher de chá (7g)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)

4 colher de sopa (57g)

Para todas as 2 refeições:

mel

2 colher de chá (14g)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)

1/2 xícara (113g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Purê de maçã

57 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

purê de maçã

1 recipiente para viagem (~110 g) (122g)

Para todas as 2 refeições:

purê de maçã

2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)

1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

Leite

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Torta de arroz

2 bolacha(s) de arroz - 69 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 14g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bolachas de arroz, qualquer sabor
2 bolo (18g)

Para todas as 2 refeições:

**bolachas de arroz, qualquer
sabor**
4 bolo (36g)

1. Aproveite.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Canapés de pepino com queijo de cabra

118 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
queijo de cabra
1 oz (28g)
endro seco
4 pitada (1g)

Para todas as 3 refeições:

pepino, fatiado
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)
queijo de cabra
3 oz (85g)
endro seco
1/2 colher de sopa (2g)

1. Cubra fatias de pepino com queijo de cabra e endro.
2. Sirva.

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 3 refeições:

amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Crack slaw com tempeh

422 kcal ● 29g proteína ● 21g gordura ● 16g carboidrato ● 13g fibra



alho, picado

1 dente (de alho) (3g)

óleo

2 colher de chá (mL)

grãos de girassol

1 colher de sopa (12g)

molho picante

1 colher de chá (mL)

**mix para salada de repolho
(coleslaw)**

2 xícara (180g)

tempeh, cortado em cubos

4 oz (113g)

1. Coloque o tempeh em cubos em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 8 minutos. Retire o tempeh e escorra a água.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh e cozinhe por 2 minutos de cada lado.
3. Adicione o alho, o repolho e o molho de pimenta, mexendo até ficar bem combinado. Tampe e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo.
4. Acrescente as sementes de girassol, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos até que o repolho esteja macio, porém ainda ligeiramente crocante.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente ou frio.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Camarão com mel e alho e brócolis

281 kcal ● 37g proteína ● 6g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra



mel

1 1/2 colher de sopa (32g)

brócolis

6 colher de sopa, picado (34g)

alho, picado

3 pitada (1g)

gingibre fresco, picado

3 pitada (1g)

molho de soja (tamari)

1 1/2 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de chá (mL)

camarão cru, descascado, desvenado

6 oz (170g)

1. Combine os ingredientes da marinada (alho, gengibre, mel e molho de soja). Divida em duas partes.
2. Marine os camarões com metade do molho por 5-10 minutos (ou por até 24 horas). Quando os camarões terminarem de marinar, descarte a marinada.
3. Coloque o brócolis em uma tigela pequena e adicione algumas colheres de água. Cozinhe no micro-ondas por alguns minutos para vaporizar.
4. Aqueça uma frigideira em fogo alto e adicione o óleo, então acrescente os camarões. Cozinhe os camarões por 1-2 minutos de cada lado até dourarem.
5. Adicione o brócolis e a outra metade do molho e misture bem para combinar. Sirva.

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 copo(s)

suco de fruta

8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Batatas assadas com parmesão e pesto

106 kcal ● 3g proteína ● 2g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



batatas, lavado e cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

4 oz (114g)

parmesão, ralado

1/2 colher de sopa (3g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

molho pesto

1/4 colher de sopa (4g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Em uma tigela grande, misture as batatas e o pesto até que as batatas estejam cobertas.
3. Espalhe em uma assadeira e tempere com sal e pimenta.
4. Asse por 20 minutos e retire do forno.
5. Polvilhe as batatas com o parmesão ralado e coloque de volta no forno por mais 10-15 minutos — ou até que as batatas estejam macias e crocantes. Sirva.

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

314 kcal ● 26g proteína ● 15g gordura ● 12g carboidrato ● 8g fibra



tempeh, picado grosseiramente

4 oz (113g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tzatziki

1/8 xícara(s) (28g)

Molho Frank's Red Hot

2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com tzatziki.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Tomates assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(137g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates

3 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (273g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. 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 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de couve-de-bruxelas e brócolis

292 kcal ● 7g proteína ● 20g gordura ● 16g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

brócolis, picado

1 xícara, picado (91g)

parmesão

1 colher de chá (2g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

mostarda Dijon

1/2 colher de sopa (8g)

vinagre de maçã

1/2 colher de sopa (mL)

mel

1/2 colher de sopa (11g)

amêndoas

1 1/2 colher de sopa, em tiras finas (10g)

couve-de-bruxelas, fatiado

1 xícara, ralada (50g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis, picado

2 xícara, picado (182g)

parmesão

2 colher de chá (3g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

mostarda Dijon

1 colher de sopa (15g)

vinagre de maçã

1 colher de sopa (mL)

mel

1 colher de sopa (21g)

amêndoas

3 colher de sopa, em tiras finas (20g)

couve-de-bruxelas, fatiado

2 xícara, ralada (100g)

1. Prepare o molho misturando azeite, mostarda Dijon, mel, vinagre de maçã e tempere com sal e pimenta em uma tigela pequena. Reserve.
2. Misture as couves-de-bruxelas, o brócolis e as amêndoas em uma tigela. Polvilhe parmesão e regue com o molho por cima. Sirva.

Pizza de brocólis em pão naan

156 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubinhos

3/4 dente(s) (de alho) (2g)

queijo

1 colher de sopa, ralado (7g)

pão naan

1/4 pedaço(s) (23g)

azeite

1 colher de chá (mL)

sal

1/4 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/4 pitada (0g)

molho de pizza

1 colher de sopa (16g)

brócolis

2 colher de sopa, picado (11g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubinhos

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

queijo

2 colher de sopa, ralado (14g)

pão naan

1/2 pedaço(s) (45g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

molho de pizza

2 colher de sopa (32g)

brócolis

4 colher de sopa, picado (23g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).\r\nMisture metade do óleo com todo o alho picado. Espalhe metade da mistura sobre o naan.\r\nAsse no forno por cerca de 5 minutos.\r\nRetire do forno e espalhe o molho de tomate por cima, cubra com brócolis e queijo, e tempere com sal e pimenta.\r\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.\r\nRetire do forno, regue com o restante do azeite, deixe esfriar o suficiente para fatiar. Sirva.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 dosador - 327 kcal ● 73g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

3 xícara(s) (mL)

pó proteico

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

Para todas as 7 refeições:

água

21 xícara(s) (mL)

pó proteico

21 concha (1/3 xícara cada) (651g)

1. A receita não possui instruções.