

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano alto em proteína de 2000 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 1922 kcal ● 211g proteína (44%) ● 60g gordura (28%) ● 111g carboidrato (23%) ● 23g fibra (5%)

Café da manhã

265 kcal, 12g proteína, 17g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Palitos de cenoura](#)

1 cenoura(s)- 27 kcal



[Torrada com abacate e ovo](#)

1 fatia(s)- 238 kcal

Lanches

200 kcal, 16g proteína, 11g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Ovos cozidos](#)

2 ovo(s)- 139 kcal



[Fatias de pepino](#)

1 pepino- 60 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

530 kcal, 37g proteína, 31g carboidratos líquidos, 27g gordura



[Salada grega simples de pepino](#)

281 kcal



[Sanduíche de salada de atum](#)

1/2 sanduíche(s)- 248 kcal

Jantar

550 kcal, 61g proteína, 49g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Camarão com mel e alho e brócolis](#)

374 kcal



[Lentilhas](#)

174 kcal

Day 2

1931 kcal ● 177g proteína (37%) ● 60g gordura (28%) ● 143g carboidrato (30%) ● 27g fibra (6%)

Café da manhã

265 kcal, 12g proteína, 17g carboidratos líquidos, 13g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Torrada com abacate e ovo

1 fatia(s)- 238 kcal

Lanches

200 kcal, 16g proteína, 11g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Fatias de pepino

1 pepino- 60 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

530 kcal, 37g proteína, 31g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salada grega simples de pepino

281 kcal



Sanduíche de salada de atum

1/2 sanduíche(s)- 248 kcal

Jantar

555 kcal, 27g proteína, 81g carboidratos líquidos, 9g gordura



Macarrão à bolonhesa sem carne

443 kcal



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal

Day 3

2051 kcal ● 183g proteína (36%) ● 75g gordura (33%) ● 126g carboidrato (25%) ● 34g fibra (7%)

Café da manhã

265 kcal, 12g proteína, 17g carboidratos líquidos, 13g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Torrada com abacate e ovo

1 fatia(s)- 238 kcal

Lanches

230 kcal, 10g proteína, 20g carboidratos líquidos, 10g gordura



Grão-de-bico assado

1/4 xícara- 138 kcal



Fatias de pepino

1/4 pepino- 15 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

620 kcal, 38g proteína, 38g carboidratos líquidos, 34g gordura



Wrap de salada de atum

1 wrap(s)- 552 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal

Jantar

560 kcal, 38g proteína, 48g carboidratos líquidos, 17g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal



Tigela sudoeste de camarão e feijão preto

369 kcal

Day 4

1990 kcal ● 195g proteína (39%) ● 75g gordura (34%) ● 108g carboidrato (22%) ● 25g fibra (5%)

Café da manhã

210 kcal, 18g proteína, 19g carboidratos líquidos, 5g gordura



Shake de proteína (leite)
129 kcal



Palitos de cenoura
3 cenoura(s)- 81 kcal

Lanches

230 kcal, 10g proteína, 20g carboidratos líquidos, 10g gordura



Grão-de-bico assado
1/4 xícara- 138 kcal



Fatias de pepino
1/4 pepino- 15 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

620 kcal, 38g proteína, 38g carboidratos líquidos, 34g gordura



Wrap de salada de atum
1 wrap(s)- 552 kcal



Salada simples de folhas mistas
68 kcal

Jantar

550 kcal, 45g proteína, 29g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate
128 kcal



Tilápia empanada em amêndoas
6 oz- 424 kcal

Day 5

1994 kcal ● 183g proteína (37%) ● 56g gordura (25%) ● 158g carboidrato (32%) ● 32g fibra (6%)

Café da manhã

210 kcal, 18g proteína, 19g carboidratos líquidos, 5g gordura



Shake de proteína (leite)
129 kcal



Palitos de cenoura
3 cenoura(s)- 81 kcal

Lanches

230 kcal, 10g proteína, 20g carboidratos líquidos, 10g gordura



Grão-de-bico assado
1/4 xícara- 138 kcal



Fatias de pepino
1/4 pepino- 15 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

580 kcal, 34g proteína, 72g carboidratos líquidos, 15g gordura



Barra proteica
1 barra- 245 kcal



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal



Nuggets Chik'n
4 nuggets- 221 kcal

Jantar

595 kcal, 37g proteína, 44g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada grega simples de pepino
141 kcal



Salada de seitan
359 kcal



Mirtilos
1 xícara(s)- 95 kcal

Day 6

2006 kcal ● 185g proteína (37%) ● 54g gordura (24%) ● 170g carboidrato (34%) ● 26g fibra (5%)

Café da manhã

315 kcal, 25g proteína, 33g carboidratos líquidos, 8g gordura



logurte grego com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 310 kcal



Talos de aipo
1 talo(s) de aipo- 7 kcal

Lanches

135 kcal, 4g proteína, 18g carboidratos líquidos, 4g gordura



Bagel pequeno torrado com cream cheese
1/2 bagel(s)- 133 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

580 kcal, 34g proteína, 72g carboidratos líquidos, 15g gordura



Barra proteica
1 barra- 245 kcal



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal



Nuggets Chik'n
4 nuggets- 221 kcal

Jantar

595 kcal, 37g proteína, 44g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada grega simples de pepino
141 kcal



Salada de seitan
359 kcal



Mirtilos
1 xícara(s)- 95 kcal

Day 7

2049 kcal ● 177g proteína (35%) ● 80g gordura (35%) ● 131g carboidrato (25%) ● 24g fibra (5%)

Café da manhã

315 kcal, 25g proteína, 33g carboidratos líquidos, 8g gordura



logurte grego com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 310 kcal



Talos de aipo
1 talo(s) de aipo- 7 kcal

Lanches

135 kcal, 4g proteína, 18g carboidratos líquidos, 4g gordura



Bagel pequeno torrado com cream cheese
1/2 bagel(s)- 133 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

570 kcal, 25g proteína, 15g carboidratos líquidos, 44g gordura



Salada de slaw com tofu buffalo
570 kcal

Jantar

650 kcal, 38g proteína, 61g carboidratos líquidos, 22g gordura



Brócolis
1 1/2 xícara(s)- 44 kcal



Lentilhas
231 kcal



Tofu 'chik'n' com limão e gengibre
7 onça(s) de tofu- 373 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cenouras
9 médio (549g)
- ☐ brócolis
1/2 xícara, picado (46g)
- ☐ alho
1 1/2 dente(s) (de alho) (4g)
- ☐ gengibre fresco
1/3 oz (9g)
- ☐ pepino
6 1/4 pepino (≈21 cm) (1881g)
- ☐ cebola roxa
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
- ☐ aipo cru
1/4 maço (146g)
- ☐ tomates
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (413g)
- ☐ grãos de milho congelados
2 3/4 colher de sopa (23g)
- ☐ espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
- ☐ ketchup
2 colher de sopa (34g)
- ☐ brócolis congelado
1 1/2 xícara (137g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
1 1/4 abacate(s) (251g)
- ☐ suco de limão
2 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ suco de fruta
24 fl oz (mL)
- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)
- ☐ mirtilos
2 xícara (296g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
7 grande (350g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
1 1/2 xícara (420g)
- ☐ leite integral
2 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ cream cheese (queijo cremoso)
1 1/2 colher de sopa (22g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 1/2 oz (mL)
- ☐ azeite
1/4 xícara (mL)
- ☐ maionese
1/4 xícara (mL)
- ☐ molho para salada
10 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ molho ranch
3 colher de sopa (mL)

Peixes e mariscos

- ☐ camarão cru
3/4 lbs (340g)
- ☐ atum enlatado
15 oz (425g)
- ☐ tilápia crua
6 oz (168g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
2 1/2 g (2g)
- ☐ vinagre de vinho tinto
1 colher de sopa (mL)
- ☐ endro seco
1 colher de sopa (3g)
- ☐ pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
- ☐ chili em pó
1/3 colher de chá (1g)

Bebidas

- ☐ água
27 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
25 1/2 concha (1/3 xícara cada) (791g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
6 oz (170g)
- ☐ vinagre de maçã
2/3 colher de sopa (mL)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
3 colher de sopa (mL)

Grãos cerealíferos e massas

Produtos de panificação

- ☐ pão
5 fatia (160g)
- ☐ tortillas de farinha
2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)
- ☐ bagel
1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

Doces

- ☐ mel
2 colher de sopa (42g)
- ☐ agave
1 colher de chá (7g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ molho de soja (tamari)
3 colher de sopa (mL)
- ☐ lentilhas, cruas
9 1/4 colher de sopa (112g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
3 oz (85g)
- ☐ feijão preto
1/3 lata(s) (146g)
- ☐ tofu firme
17 1/2 oz (496g)

- ☐ massa seca crua
2 oz (57g)
- ☐ arroz integral
1 3/4 colher de sopa (21g)
- ☐ farinha de trigo (multiuso)
1/6 xícara(s) (21g)
- ☐ seitan
6 oz (170g)
- ☐ amido de milho
1 1/2 colher de sopa (12g)

Outro

- ☐ grão-de-bico assado
3/4 xícara (85g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 embalagem (155 g) (280g)
- ☐ levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
- ☐ barra proteica (20g de proteína)
2 barra (100g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
8 nuggets (172g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
1 1/2 xícara (135g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
4 colher de sopa, cortada em tiras finas (27g)
 - ☐ sementes de gergelim
1/2 colher de sopa (5g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras
1 médio (61g)

Para todas as 3 refeições:

cenouras
3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

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.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Palitos de cenoura

3 cenoura(s) - 81 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras

3 médio (183g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras

6 médio (366g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 310 kcal ● 25g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)

1. A receita não possui instruções.

Talos de aipo

1 talo(s) de aipo - 7 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada grega simples de pepino

281 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado em meias-luas

1 pepino (≈21 cm) (301g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

1 colher de chá (mL)

endro seco

1 colher de chá (1g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

iogurte grego desnatado natural

1/2 xícara (140g)

cebola roxa, fatiado finamente

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado em meias-luas

2 pepino (≈21 cm) (602g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

2 colher de chá (mL)

endro seco

2 colher de chá (2g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

iogurte grego desnatado natural

1 xícara (280g)

cebola roxa, fatiado finamente

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

Sanduíche de salada de atum

1/2 sanduíche(s) - 248 kcal ● 19g proteína ● 13g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru, picado
1/4 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (4g)
atum enlatado
2 1/2 oz (71g)
sal
1/2 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
maionese
3/4 colher de sopa (mL)
pão
1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru, picado
1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (9g)
atum enlatado
5 oz (142g)
sal
1 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
maionese
1 1/2 colher de sopa (mL)
pão
2 fatia (64g)

1. Escorra o atum.
2. Misture bem o atum, a maionese, a pimenta, o sal e o aipo picado em uma tigela pequena.
3. Espalhe a mistura sobre uma fatia de pão e cubra com a outra.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Wrap de salada de atum

1 wrap(s) - 552 kcal ● 37g proteína ● 29g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru, picado
1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (9g)
tortillas de farinha
1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)
sal
1 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
maionese
1 1/2 colher de sopa (mL)
atum enlatado
5 oz (142g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru, picado
1 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (17g)
tortillas de farinha
2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)
sal
2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
maionese
3 colher de sopa (mL)
atum enlatado
10 oz (284g)

1. Escorra o atum.
2. Misture bem o atum, a maionese, a pimenta, o sal e o aipo picado em uma tigela pequena.
3. Espalhe a mistura sobre a tortilha e enrole-a.

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
3 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)

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

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Barra proteica

1 barra - 245 kcal ● 20g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra proteica (20g de proteína)
1 barra (50g)

Para todas as 2 refeições:

barra proteica (20g de proteína)
2 barra (100g)

1. A receita não possui instruções.

Suco de fruta

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta
8 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Nuggets Chik'n

4 nuggets - 221 kcal ● 12g proteína ● 9g gordura ● 21g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nuggets veganos tipo frango

4 nuggets (86g)

ketchup

1 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

nuggets veganos tipo frango

8 nuggets (172g)

ketchup

2 colher de sopa (34g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada de slaw com tofu buffalo

570 kcal ● 25g proteína ● 44g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



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

2/3 lbs (298g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

3 colher de sopa de tomates-cereja (28g)

molho ranch

3 colher de sopa (mL)

Molho Frank's Red Hot

3 colher de sopa (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1 1/2 xícara (135g)

1. Tempere os cubos de tofu com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio. Adicione o tofu e cozinhe por 4–6 minutos, virando ocasionalmente, até dourar todos os lados. Retire do fogo e deixe esfriar um pouco, então misture com molho picante.
3. Sirva o tofu sobre uma cama de salada de repolho e tomatinhos. Regue com molho ranch e sirva.
4. Dica de preparo: Guarde o tofu e o molho ranch separadamente do repolho. Combine tudo apenas antes de servir para manter o slaw fresco e crocante.

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.

Fatias de pepino

1 pepino - 60 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino

1 pepino (≈21 cm) (301g)

Para todas as 2 refeições:

pepino

2 pepino (≈21 cm) (602g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

Lanches 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Grão-de-bico assado

1/4 xícara - 138 kcal 5g proteína 6g gordura 12g carboidrato 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal
grão-de-bico assado
4 colher de sopa (28g)

Para todas as 3 refeições:
grão-de-bico assado
3/4 xícara (85g)

- 1. A receita não possui instruções.

Fatias de pepino

1/4 pepino - 15 kcal 1g proteína 0g gordura 3g carboidrato 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal
pepino
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 3 refeições:
pepino
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

- 1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

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 3 refeições:
leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)

- 1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Bagel pequeno torrado com cream cheese

1/2 bagel(s) - 133 kcal  4g proteína  4g gordura  18g carboidrato  1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cream cheese (queijo cremoso)

3/4 colher de sopa (11g)

bagel

1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(35g)

Para todas as 2 refeições:

cream cheese (queijo cremoso)

1 1/2 colher de sopa (22g)

bagel

1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe o cream cheese.
3. Aproveite.

Jantar 1

Comer em dia 1

Camarão com mel e alho e brócolis

374 kcal  49g proteína  8g gordura  24g carboidrato  1g fibra

**mel**

2 colher de sopa (42g)

brócolis

1/2 xícara, picado (46g)

alho, picado

4 pitada (1g)

gingibre fresco, picado

4 pitada (1g)

molho de soja (tamari)

2 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

camarão cru, descascado, desvenado

1/2 lbs (227g)

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.

Lentilhas

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

**sal**

1/2 pitada (0g)

água

1 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

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.
-

Jantar 2

Comer em dia 2

Macarrão à bolonhesa sem carne

443 kcal ● 26g proteína ● 8g gordura ● 56g carboidrato ● 11g fibra



óleo

3/8 colher de chá (mL)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

3 oz (85g)

molho para macarrão

6 oz (170g)

massa seca crua

2 oz (57g)

1. Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem até ficar al dente. Escorra e reserve.
2. Enquanto o macarrão cozinha, aqueça o óleo em uma frigideira ou panela em fogo médio.
3. Adicione a carne vegana e cozinhe até dourar, ou conforme indicado na embalagem. Quebre quaisquer pedaços grandes com uma colher conforme necessário.
4. Misture o molho de macarrão e leve à fervura leve.
5. Sirva o molho sobre o macarrão cozido.

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

Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



molho para salada

1/4 xícara (mL)

tomates

10 colher de sopa de tomates-cereja (93g)

folhas verdes variadas

3 3/4 xícara (113g)

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

Tigela sudoeste de camarão e feijão preto

369 kcal ● 34g proteína ● 5g gordura ● 35g carboidrato ● 12g fibra



tomates, picado

1/3 tomate roma (27g)

camarão cru, descascado e desvenado

4 oz (113g)

feijão preto, lavado e escorrido

1/3 lata(s) (146g)

grãos de milho congelados

2 2/3 colher de sopa (23g)

arroz integral

1 3/4 colher de sopa (21g)

chili em pó

1/3 colher de chá (1g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

vinagre de maçã

2/3 colher de sopa (mL)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem. Adicione o milho e o feijão preto enquanto o arroz ainda estiver quente e reserve. Deixe esfriar.\r\nAqueça uma frigideira em fogo médio com metade do óleo (reservando o restante). Adicione os camarões e cozinhe por alguns minutos de cada lado até que fiquem opacos e totalmente cozidos. Reserve.\r\nEm uma tigela pequena, misture o vinagre de maçã, o suco de limão, o óleo restante, o chili em pó e uma pitada de sal.\r\nMisture o arroz, os camarões e os tomates. Regue com o molho por cima e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada simples com aipo, pepino e tomate

128 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



pepino, fatiado

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

folhas verdes variadas

1/2 embalagem (155 g) (78g)

aipo cru, picado

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

Tilápia empanada em amêndoas

6 oz - 424 kcal ● 41g proteína ● 20g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



Rende 6 oz

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.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada grega simples de pepino

141 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado em meias-luas

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

1/2 colher de chá (mL)

endro seco

4 pitada (1g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

iogurte grego desnatado natural

4 colher de sopa (70g)

cebola roxa, fatiado finamente

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado em meias-luas

1 pepino (≈21 cm) (301g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

1 colher de chá (mL)

endro seco

1 colher de chá (1g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

iogurte grego desnatado natural

1/2 xícara (140g)

cebola roxa, fatiado finamente

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

Salada de seitan

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado ao meio

6 tomatinhos (102g)

seitan, esfarelado ou fatiado

3 oz (85g)

espinafre fresco

2 xícara(s) (60g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

levedura nutricional

1 colher de chá (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado ao meio

12 tomatinhos (204g)

seitan, esfarelado ou fatiado

6 oz (170g)

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

levedura nutricional

2 colher de chá (3g)

óleo

2 colher de chá (mL)

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

1 xícara(s) - 95 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mirtilos
1 xícara (148g)

Para todas as 2 refeições:

mirtilos
2 xícara (296g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Jantar 6 [↗](#)

Comer em dia 7

Brócolis

1 1/2 xícara(s) - 44 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

brócolis congelado
1 1/2 xícara (137g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



sal
2/3 pitada (0g)
água
1 1/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/3 xícara (64g)

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.

Tofu 'chik'n' com limão e gengibre

7 onça(s) de tofu - 373 kcal ● 19g proteína ● 22g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Rende 7 onça(s) de tofu

gingibre fresco, descascado e picado fino

1 1/2 polegada (2.5 cm) cubo (8g)

agave

1 colher de chá (7g)

sementes de gergelim

1/2 colher de sopa (5g)

alho, picado fino

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

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

amido de milho

1 1/2 colher de sopa (12g)

molho de soja (tamari), dividido

1 colher de sopa (mL)

tofu firme, seco com papel-toalha

1/2 lbs (198g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Rasgue o tofu em pedaços do tamanho de uma mordida e coloque-os em uma tigela grande. Misture com apenas metade do molho de soja e apenas metade do óleo. Polvilhe um pouco mais da metade do amido de milho sobre o tofu e misture até o tofu ficar totalmente coberto.
3. Coloque o tofu em uma assadeira forrada com papel manteiga e asse até ficar crocante, cerca de 30-35 minutos.
4. Enquanto isso, prepare o molho de limão e gengibre. Misture suco de limão, xarope de agave e o molho de soja restante em uma tigela pequena. Em outra tigela, misture o amido de milho restante com um pouco de água fria até ficar combinado. Reserve ambas as tigelas.
5. Adicione o óleo restante em uma frigideira em fogo médio e junte o gengibre e o alho. Cozinhe até perfumar, 1 minuto.
6. Despeje o molho de limão e leve a ferver e então acrescente a mistura de amido de milho. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 1 minuto.
7. Adicione o tofu e as sementes de gergelim ao molho e mexa até envolver. Sirva.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 1/2 dosador - 382 kcal ● 85g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

3 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

3 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(109g)

Para todas as 7 refeições:

água

24 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

24 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(760g)

1. A receita não possui instruções.