

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano alto em proteína de 2300 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

2271 kcal ● 218g proteína (38%) ● 80g gordura (32%) ● 121g carboidrato (21%) ● 50g fibra (9%)

Café da manhã

305 kcal, 23g proteína, 2g carboidratos líquidos, 23g gordura



Ovos mexidos básicos
2 2/3 ovo(s)- 212 kcal



Couve e ovos
95 kcal

Lanches

205 kcal, 17g proteína, 18g carboidratos líquidos, 6g gordura



Iogurte grego turbinado
1 recipiente(s)- 206 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

650 kcal, 29g proteína, 51g carboidratos líquidos, 26g gordura



Iogurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal



Framboesas
1 1/4 xícara(s)- 90 kcal



Salada wedge grega
404 kcal

Jantar

675 kcal, 52g proteína, 46g carboidratos líquidos, 23g gordura



Lentilhas
231 kcal



Tempeh básico
6 oz- 443 kcal

Day 2 2345 kcal ● 232g proteína (40%) ● 81g gordura (31%) ● 127g carboidrato (22%) ● 44g fibra (8%)

Café da manhã

305 kcal, 23g proteína, 2g carboidratos líquidos, 23g gordura



Ovos mexidos básicos
2 2/3 ovo(s)- 212 kcal



Couve e ovos
95 kcal

Lanches

205 kcal, 17g proteína, 18g carboidratos líquidos, 6g gordura



Iogurte grego turbinado
1 recipiente(s)- 206 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

725 kcal, 43g proteína, 58g carboidratos líquidos, 28g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve
409 kcal

Jantar

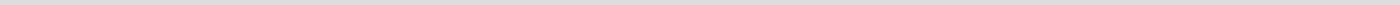
675 kcal, 52g proteína, 46g carboidratos líquidos, 23g gordura



Lentilhas
231 kcal



Tempeh básico
6 oz- 443 kcal



Day 3

2327 kcal ● 210g proteína (36%) ● 106g gordura (41%) ● 95g carboidrato (16%) ● 38g fibra (7%)

Café da manhã

305 kcal, 23g proteína, 2g carboidratos líquidos, 23g gordura



Ovos mexidos básicos

2 2/3 ovo(s)- 212 kcal



Couve e ovos

95 kcal

Lanches

220 kcal, 10g proteína, 17g carboidratos líquidos, 9g gordura



Torrada com manteiga e geleia

1/2 fatia(s)- 67 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

725 kcal, 43g proteína, 58g carboidratos líquidos, 28g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve

409 kcal

Jantar

640 kcal, 37g proteína, 15g carboidratos líquidos, 45g gordura



Pistaches

375 kcal



Salada simples de sardinha

265 kcal

Day 4

2304 kcal ● 206g proteína (36%) ● 71g gordura (28%) ● 163g carboidrato (28%) ● 48g fibra (8%)

Café da manhã

335 kcal, 26g proteína, 37g carboidratos líquidos, 6g gordura



Torradas com grão-de-bico e tomate
1 torrada(s)- 206 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Lanches

220 kcal, 10g proteína, 17g carboidratos líquidos, 9g gordura



Torrada com manteiga e geleia
1/2 fatia(s)- 67 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

670 kcal, 36g proteína, 91g carboidratos líquidos, 9g gordura



Lentilhas
347 kcal



Succotash de feijão branco
323 kcal

Jantar

640 kcal, 37g proteína, 15g carboidratos líquidos, 45g gordura



Pistaches
375 kcal



Salada simples de sardinha
265 kcal

Day 5

2374 kcal ● 208g proteína (35%) ● 65g gordura (25%) ● 197g carboidrato (33%) ● 42g fibra (7%)

Café da manhã

335 kcal, 26g proteína, 37g carboidratos líquidos, 6g gordura



Torradas com grão-de-bico e tomate
1 torrada(s)- 206 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Lanches

270 kcal, 13g proteína, 4g carboidratos líquidos, 21g gordura



Bolinhas proteicas de amêndoa
2 bola(s)- 270 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

670 kcal, 36g proteína, 91g carboidratos líquidos, 9g gordura



Lentilhas
347 kcal



Succotash de feijão branco
323 kcal

Jantar

660 kcal, 37g proteína, 62g carboidratos líquidos, 27g gordura



Nuggets Chik'n
12 nuggets- 662 kcal

Day 6

2253 kcal ● 213g proteína (38%) ● 85g gordura (34%) ● 116g carboidrato (21%) ● 43g fibra (8%)

Café da manhã

380 kcal, 19g proteína, 15g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada de ovo e abacate
266 kcal



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal

Lanches

270 kcal, 13g proteína, 4g carboidratos líquidos, 21g gordura



Bolinhas proteicas de amêndoa
2 bola(s)- 270 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

540 kcal, 36g proteína, 56g carboidratos líquidos, 11g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal



Salteado de tempeh e cogumelos
443 kcal

Jantar

625 kcal, 48g proteína, 38g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salada de tomate e abacate
235 kcal



Mistura de arroz saborizada
143 kcal



Bacalhau ao estilo cajun
8 oz- 249 kcal

Day 7

2253 kcal ● 213g proteína (38%) ● 85g gordura (34%) ● 116g carboidrato (21%) ● 43g fibra (8%)

Café da manhã

380 kcal, 19g proteína, 15g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada de ovo e abacate
266 kcal



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal

Lanches

270 kcal, 13g proteína, 4g carboidratos líquidos, 21g gordura



Bolinhas proteicas de amêndoa
2 bola(s)- 270 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

540 kcal, 36g proteína, 56g carboidratos líquidos, 11g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal



Salteado de tempeh e cogumelos
443 kcal

Jantar

625 kcal, 48g proteína, 38g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salada de tomate e abacate
235 kcal



Mistura de arroz saborizada
143 kcal



Bacalhau ao estilo cajun
8 oz- 249 kcal

Outro

- ☐ nibs de cacau
2 colher de chá (7g)
- ☐ tzatziki
1/8 xícara(s) (28g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)
- ☐ Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
3 colher de sopa (mL)
- ☐ folhas verdes variadas
4 1/3 xícara (130g)
- ☐ farinha de amêndoa
3 colher de sopa (21g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
12 nuggets (258g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ framboesas
15 oz (430g)
- ☐ suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ azeitonas pretas enlatadas
1 1/2 colher de sopa (13g)
- ☐ abacates
1 2/3 abacate(s) (335g)
- ☐ suco de limão
2 colher de sopa (mL)

Bebidas

- ☐ pó proteico
2 lbs (897g)
- ☐ água
34 2/3 xícara(s) (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)
- ☐ ovos
15 grande (750g)
- ☐ manteiga
1 colher de sopa (14g)
- ☐ queijo palito
2 vara (56g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
2 colher de sopa (35g)

Gorduras e óleos

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ folhas de couve
3 3/4 xícara, picada (150g)
- ☐ tomates
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (422g)
- ☐ alface romana
1 cabeça (571g)
- ☐ alho
3 dente(s) (de alho) (9g)
- ☐ grãos de milho congelados
1 xícara (136g)
- ☐ chalotas
1 dente(s) de alho (57g)
- ☐ pimentão
1 3/4 grande (283g)
- ☐ ketchup
3 colher de sopa (51g)
- ☐ cenouras
1/2 médio (31g)
- ☐ cogumelos
2 xícara, picada (140g)
- ☐ cebola
2 colher de sopa, picado (30g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico enlatado
2 1/2 lata (1120g)
- ☐ lentilhas, cruas
1 2/3 xícara (320g)
- ☐ tempeh
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ feijão branco enlatado
1 xícara (262g)
- ☐ molho de soja (tamari)
2 colher de sopa (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- ☐ pistaches sem casca
1 xícara (123g)
- ☐ manteiga de amêndoa
6 colher de sopa (94g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
6 xícara(s) (mL)

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

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/4 oz (6g)
- ☐ alho em pó
2 colher de chá (7g)
- ☐ gengibre em pó
4 pitada (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
- ☐ tempero cajun
1 3/4 colher de sopa (12g)

Doces

- ☐ geleia
1 colher de chá (7g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
1/3 lbs (160g)

Peixes e mariscos

- ☐ sardinhas, enlatadas em óleo
2 lata (184g)
- ☐ bacalhau, cru
1 lbs (453g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
1/2 xícara (95g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
1/2 saqueta (~160 g) (79g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Ovos mexidos básicos

2 2/3 ovo(s) - 212 kcal ● 17g proteína ● 16g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

2 2/3 grande (133g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 3 refeições:

ovos

8 grande (400g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
Despeje a mistura de ovos.
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

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 3 refeições:

sal

1 1/2 pitada (1g)

folhas de couve

3/4 xícara, picada (30g)

ovos

3 grande (150g)

óleo

1/2 colher de sopa (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.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Torradas com grão-de-bico e tomate

1 torrada(s) - 206 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 24g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/4 lata (112g)

tomates

4 fatia(s), fina/pequena (60g)

iogurte grego desnatado natural

1 colher de sopa (18g)

pão

1 fatia(s) (32g)

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata (224g)

tomates

8 fatia(s), fina/pequena (120g)

iogurte grego desnatado natural

2 colher de sopa (35g)

pão

2 fatia(s) (64g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Em uma tigela média, amasse os grão-de-bico com as costas de um garfo até começarem a ficar cremosos.
3. Misture o iogurte grego e adicione sal e pimenta a gosto.
4. Espalhe a mistura de grão-de-bico sobre o pão e cubra com fatias de tomate. Sirva.

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.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de ovo e abacate

266 kcal ● 15g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos, cozido e resfriado

2 grande (100g)

folhas verdes variadas

2/3 xícara (20g)

abacates

1/3 abacate(s) (67g)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

Para todas as 2 refeições:

ovos, cozido e resfriado

4 grande (200g)

folhas verdes variadas

1 1/3 xícara (40g)

abacates

2/3 abacate(s) (134g)

alho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou cozinhe os seus e deixe esfriar na geladeira.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar bem combinado.
3. Sirva sobre uma cama de folhas verdes.

Torrada com manteiga

1 fatia(s) - 114 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga

1 colher de chá (5g)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

2 colher de chá (9g)

pão

2 fatia (64g)

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

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1 pote(s)



iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

1. A receita não possui instruções.

Framboesas

1 1/4 xícara(s) - 90 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Rende 1 1/4 xícara(s)

framboesas

1 1/4 xícara (154g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Salada wedge grega

404 kcal ● 15g proteína ● 21g gordura ● 27g carboidrato ● 12g fibra



tomates, cortado ao meio

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

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

azeite

1 colher de sopa (mL)

azeitonas pretas enlatadas, cortado em cubos

1 1/2 colher de sopa (13g)

tzatziki

1/8 xícara(s) (28g)

alface romana

1 1/2 xícara picada (71g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata (224g)

1. Em uma tigela média, combine as azeitonas picadas, os tomates-cereja cortados ao meio, os grão-de-bico, o azeite, o suco de limão e um pouco de sal e pimenta. Misture para envolver.
2. Coloque a mistura de grão-de-bico sobre a alface romana e regue com tzatziki. Sirva.
3. Observação para preparo: A mistura de grão-de-bico pode ser preparada com antecedência e armazenada em um recipiente hermético na geladeira por até 3 dias. Na hora de servir, basta montar com a alface romana e o tzatziki.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sementes de abóbora, torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora, torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Sopa de grão-de-bico com couve

409 kcal ● 20g proteína ● 11g gordura ● 42g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grão-de-bico enlatado, escorrido

3/4 lata (336g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

alho, picado fino

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

caldo de legumes

3 xícara(s) (mL)

folhas de couve, picado

1 1/2 xícara, picada (60g)

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico enlatado, escorrido

1 1/2 lata (672g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

alho, picado fino

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

caldo de legumes

6 xícara(s) (mL)

folhas de couve, picado

3 xícara, picada (120g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Lentilhas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1 pitada (1g)
água
2 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/2 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

sal
2 pitada (2g)
água
4 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
1 xícara (192g)

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.

Succotash de feijão branco

323 kcal ● 13g proteína ● 8g gordura ● 40g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de milho congelados, descongelado
1/2 xícara (68g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
chalotas, picado
1/2 dente(s) de alho (28g)
pimentão, picado finamente
1/2 médio (60g)
feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 xícara (131g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de milho congelados, descongelado
1 xícara (136g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
chalotas, picado
1 dente(s) de alho (57g)
pimentão, picado finamente
1 médio (119g)
feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado
1 xícara (262g)

1. Aqueça cerca de 1/4 do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o milho, a chalota e uma pitada de sal, e cozinhe até amolecer, cerca de 2-4 minutos.
2. Transfira a mistura de milho para uma tigela média e misture com os feijões brancos, o pimentão, o restante do óleo e o suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto, e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples com tomates e cenouras

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

**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)

Para todas as 2 refeições:

**alface romana, picado
grosseiramente**

1 corações (500g)

cenouras, fatiado

1/2 médio (31g)

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

molho para salada

1 1/2 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.

Salteado de tempeh e cogumelos

443 kcal ● 33g proteína ● 8g gordura ● 49g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão, fatiado

1/2 grande (82g)

gengibre em pó

2 pitada (0g)

cogumelos, picado

1 xícara, picada (70g)

tempeh, fatiado

4 oz (113g)

alho em pó

4 pitada (2g)

molho de soja (tamari)

1 colher de sopa (mL)

arroz integral

4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

pimentão, fatiado

1 grande (164g)

gengibre em pó

4 pitada (1g)

cogumelos, picado

2 xícara, picada (140g)

tempeh, fatiado

1/2 lbs (227g)

alho em pó

1 colher de chá (3g)

molho de soja (tamari)

2 colher de sopa (mL)

arroz integral

1/2 xícara (95g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Em uma panela antiaderente, salteie o tempeh, os cogumelos e o pimentão, mexendo frequentemente em fogo médio-alto.
3. Quando o tempeh dourar e os vegetais amaciarem, adicione os temperos, o molho de soja e um pouco de sal/pimenta. Mexa.
4. Misture o arroz à mistura de tempeh e vegetais. Sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Iogurte grego turbinado

1 recipiente(s) - 206 kcal ● 17g proteína ● 6g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nibs de cacau

1 colher de chá (3g)

framboesas

8 framboesas (15g)

pó proteico

1 colher de sopa (6g)

Iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 2 refeições:

nibs de cacau

2 colher de chá (7g)

framboesas

16 framboesas (30g)

pó proteico

2 colher de sopa (12g)

Iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

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

1. Misture o iogurte grego e o pó de proteína até ficar homogêneo. Cubra com framboesas amassadas e nibs de cacau (opcional). Sirva.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Torrada com manteiga e geleia

1/2 fatia(s) - 67 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

geleia

4 pitada (4g)

manteiga

4 pitada (2g)

pão

1/2 fatia (16g)

Para todas as 2 refeições:

geleia

1 colher de chá (7g)

manteiga

1 colher de chá (5g)

pão

1 fatia (32g)

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

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 2 refeições:

queijo palito

2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Framboesas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas

1 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas

2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Bolinhas proteicas de amêndoa

2 bola(s) - 270 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

1 colher de sopa (6g)

farinha de amêndoa

1 colher de sopa (7g)

manteiga de amêndoa

2 colher de sopa (31g)

Para todas as 3 refeições:

pó proteico

3 colher de sopa (17g)

farinha de amêndoa

3 colher de sopa (21g)

manteiga de amêndoa

6 colher de sopa (94g)

1. Misture todos os ingredientes até ficarem bem incorporados.
2. Modele em bolinhas.
3. Guarde as sobras em um recipiente hermético na geladeira.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Lentilhas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

2/3 pitada (0g)

água

1 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/3 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1 1/3 pitada (1g)

água

2 2/3 xícara(s) (mL)

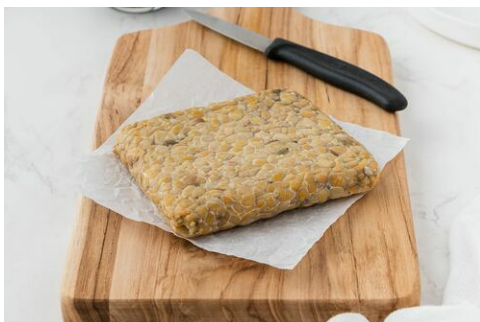
lentilhas, cruas, enxaguado

2/3 xícara (128g)

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.

Tempeh básico

6 oz - 443 kcal ● 36g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 colher de sopa (mL)

tempeh

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de sopa (mL)

tempeh

3/4 lbs (340g)

1. Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Pistaches

375 kcal ● 13g proteína ● 28g gordura ● 11g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca
1 xícara (123g)

1. A receita não possui instruções.

Salada simples de sardinha

265 kcal ● 24g proteína ● 17g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
1 1/2 colher de sopa (mL)
sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido
1 lata (92g)
folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
3 colher de sopa (mL)
sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido
2 lata (184g)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)

1. Coloque sardinhas sobre uma tigela de folhas verdes. Regue com vinagrete por cima e sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Nuggets Chik'n

12 nuggets - 662 kcal ● 37g proteína ● 27g gordura ● 62g carboidrato ● 6g fibra



Rende 12 nuggets

nuggets veganos tipo frango
12 nuggets (258g)
ketchup
3 colher de sopa (51g)

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

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

alho em pó

2 pitada (1g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

abacates, cortado em cubos

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

cebola

1 colher de sopa, picado (15g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

sal

4 pitada (3g)

alho em pó

4 pitada (2g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

abacates, cortado em cubos

1 abacate(s) (201g)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

cebola

2 colher de sopa, picado (30g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Mistura de arroz saborizada

143 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mistura de arroz temperada

1/4 saqueta (~160 g) (40g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de arroz temperada

1/2 saqueta (~160 g) (79g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Bacalhau ao estilo cajun

8 oz - 249 kcal ● 41g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tempero cajun

2 2/3 colher de chá (6g)

bacalhau, cru

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 2/3 colher de chá (mL)

tempero cajun

1 3/4 colher de sopa (12g)

bacalhau, cru

16 oz (453g)

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

4 dosador - 436 kcal ● 97g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

4 xícara(s) (mL)

pó proteico

4 concha (1/3 xícara cada) (124g)

Para todas as 7 refeições:

água

28 xícara(s) (mL)

pó proteico

28 concha (1/3 xícara cada) (868g)

1. A receita não possui instruções.
-