

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano alto em proteína de 2600 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 2656 kcal ● 231g proteína (35%) ● 106g gordura (36%) ● 149g carboidrato (22%) ● 47g fibra (7%)

Café da manhã

420 kcal, 20g proteína, 17g carboidratos líquidos, 26g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Abacate
176 kcal



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal

Lanches

310 kcal, 11g proteína, 39g carboidratos líquidos, 11g gordura



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Chips assados
21 salgadinho(s)- 213 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

770 kcal, 44g proteína, 41g carboidratos líquidos, 39g gordura



Couve com alho
266 kcal



Caldo cremoso de marisco
1 lata(s)- 364 kcal



logurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Jantar

665 kcal, 47g proteína, 48g carboidratos líquidos, 27g gordura



Cottage cheese com mel
3/4 xícara(s)- 187 kcal



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara
5 metade(s) de abobrinha- 480 kcal

Day 2

2612 kcal ● 243g proteína (37%) ● 78g gordura (27%) ● 205g carboidrato (31%) ● 31g fibra (5%)

Café da manhã

420 kcal, 20g proteína, 17g carboidratos líquidos, 26g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Abacate

176 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Lanches

310 kcal, 11g proteína, 39g carboidratos líquidos, 11g gordura



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Chips assados

21 salgadinho(s)- 213 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

655 kcal, 30g proteína, 68g carboidratos líquidos, 27g gordura



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal



Zoodles com pesto de tomate seco e nozes

270 kcal



Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal

Jantar

735 kcal, 73g proteína, 76g carboidratos líquidos, 12g gordura



Tigela de camarão, brócolis e arroz

735 kcal

Day 3

2628 kcal ● 240g proteína (37%) ● 85g gordura (29%) ● 195g carboidrato (30%) ● 31g fibra (5%)

Café da manhã

420 kcal, 20g proteína, 17g carboidratos líquidos, 26g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Abacate

176 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Lanches

325 kcal, 8g proteína, 29g carboidratos líquidos, 18g gordura



Aipo com molho ranch

74 kcal



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

655 kcal, 30g proteína, 68g carboidratos líquidos, 27g gordura



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal



Zoodles com pesto de tomate seco e nozes

270 kcal



Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal

Jantar

735 kcal, 73g proteína, 76g carboidratos líquidos, 12g gordura



Tigela de camarão, brócolis e arroz

735 kcal

Day 4 2625 kcal ● 255g proteína (39%) ● 102g gordura (35%) ● 132g carboidrato (20%) ● 41g fibra (6%)

Café da manhã

435 kcal, 33g proteína, 31g carboidratos líquidos, 17g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Torrada com abacate e linguiça vegana
1 torrada(s)- 302 kcal

Lanches

325 kcal, 8g proteína, 29g carboidratos líquidos, 18g gordura



Aipo com molho ranch
74 kcal



Barra de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

725 kcal, 47g proteína, 44g carboidratos líquidos, 31g gordura



Amendoins torrados
1/4 xícara(s)- 230 kcal



Wrap de alface com tempeh e barbecue
6 wrap(s) de alface- 494 kcal

Jantar

655 kcal, 58g proteína, 24g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salada de tomate e abacate
117 kcal



Salsicha vegana
2 salsicha(s)- 536 kcal

Day 5 2661 kcal ● 237g proteína (36%) ● 103g gordura (35%) ● 154g carboidrato (23%) ● 41g fibra (6%)

Café da manhã

435 kcal, 33g proteína, 31g carboidratos líquidos, 17g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Torrada com abacate e linguiça vegana
1 torrada(s)- 302 kcal

Lanches

325 kcal, 8g proteína, 29g carboidratos líquidos, 18g gordura



Aipo com molho ranch
74 kcal



Barra de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

675 kcal, 51g proteína, 25g carboidratos líquidos, 33g gordura



Tempeh básico
8 oz- 590 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate
85 kcal

Jantar

735 kcal, 36g proteína, 65g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salada de tomate e abacate
176 kcal



Pasta Alfredo com salmão
418 kcal



Mistura de arroz saborizada
143 kcal

Day 6 2601 kcal ● 234g proteína (36%) ● 112g gordura (39%) ● 124g carboidrato (19%) ● 40g fibra (6%)

Café da manhã

365 kcal, 25g proteína, 21g carboidratos líquidos, 19g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Tigela de ovo cozido e abacate

160 kcal

Lanches

335 kcal, 12g proteína, 9g carboidratos líquidos, 26g gordura



Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

675 kcal, 51g proteína, 25g carboidratos líquidos, 33g gordura



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate

85 kcal

Jantar

735 kcal, 36g proteína, 65g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salada de tomate e abacate

176 kcal



Pasta Alfredo com salmão

418 kcal



Mistura de arroz saborizada

143 kcal

Day 7

2621 kcal ● 250g proteína (38%) ● 133g gordura (46%) ● 76g carboidrato (12%) ● 30g fibra (5%)

Café da manhã

365 kcal, 25g proteína, 21g carboidratos líquidos, 19g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Tigela de ovo cozido e abacate

160 kcal

Lanches

335 kcal, 12g proteína, 9g carboidratos líquidos, 26g gordura



Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura

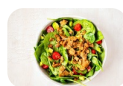


Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

720 kcal, 54g proteína, 33g carboidratos líquidos, 35g gordura



Salada de seitan

718 kcal

Jantar

715 kcal, 50g proteína, 9g carboidratos líquidos, 51g gordura



Salada simples de sardinha

531 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ aipo cru
14 talo médio (19-20 cm de comprimento) (553g)
- ☐ alho
4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)
- ☐ couve-manteiga
13 1/4 oz (378g)
- ☐ abobrinha
3 3/4 grande (1200g)
- ☐ brócolis congelado
1 1/4 embalagem (355g)
- ☐ tomates secos ao sol
1/3 xícara (18g)
- ☐ tomates
3 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (409g)
- ☐ cebola
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (40g)
- ☐ pimentão
3/8 grande (65g)
- ☐ alface romana
6 folha interna (36g)
- ☐ pepino
2/3 pepino (≈21 cm) (201g)
- ☐ espinafre fresco
6 xícara(s) (180g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo palito
2 vara (56g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1 3/4 xícara (396g)
- ☐ queijo de cabra
2 1/2 oz (71g)
- ☐ leite integral
2 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos
2 grande (100g)

Outro

- ☐ Chips assados, qualquer sabor
42 crips (98g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
7 recipiente (1190g)
- ☐iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)
- ☐ salsicha vegana
3 salsicha (300g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoins torrados
14 colher de sopa (128g)
- ☐ tempeh
22 oz (624g)
- ☐ manteiga de amendoim
4 colher de sopa (64g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/3 oz (8g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 1/2 g (3g)
- ☐ manjerição fresco
1/3 xícara, folhas inteiras (8g)
- ☐ alho em pó
4 pitada (2g)

Gorduras e óleos

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

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa de mariscos enlatada
1 lata (520 g) (519g)
- ☐ molho para macarrão
10 colher de sopa (163g)
- ☐ molho barbecue
3 colher de sopa (51g)

Bebidas

- ☐ água
32 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
31 1/2 concha (1/3 xícara cada) (977g)

Doces

- ☐ mel
2 1/3 colher de sopa (49g)

- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
1 1/2 xícara (135g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 1/4 embalagem (155 g) (193g)
- ☐ molho Alfredo
1/2 xícara (120g)
- ☐ Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
3 colher de sopa (mL)
- ☐ levedura nutricional
2 colher de chá (3g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
4 abacate(s) (804g)
- ☐ suco de limão
2 colher de sopa (mL)

Peixes e mariscos

- ☐ camarão cru
1 1/4 lbs (568g)
- ☐ salmão
1/2 lbs (227g)
- ☐ sardinhas, enlatadas em óleo
2 lata (184g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
1 3/4 saqueta (~160 g) (277g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
1/3 xícara, picada (39g)
- ☐ pecãs
4 colher de sopa, metades (25g)

Produtos de panificação

- ☐ pão naan
2 pedaço(s) (180g)
- ☐ pão
2 fatia(s) (64g)

Lanches

- ☐ barra de granola grande
3 barra (111g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
3 oz (86g)
 - ☐ seitan
6 oz (170g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
3 recipiente (510g)

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

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 3 refeições:

suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 3 refeições:

amendoins torrados
6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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)

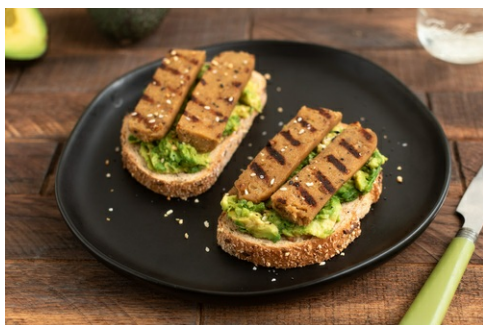
Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

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

Torrada com abacate e linguiça vegana

1 torrada(s) - 302 kcal ● 19g proteína ● 15g gordura ● 18g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsicha vegana
1/2 salsicha (50g)
abacates
1/4 abacate(s) (50g)
pão
1 fatia(s) (32g)

Para todas as 2 refeições:

salsicha vegana
1 salsicha (100g)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)
pão
2 fatia(s) (64g)

1. Cozinhe a linguiça conforme as instruções da embalagem. Quando a linguiça estiver fria o suficiente para manusear, corte-a ao meio no sentido do comprimento e, se necessário, corte novamente para que caiba na fatia de pão.
2. Toste o pão, se desejar.
3. Com um garfo, amasse o abacate sobre o pão. Tempere com sal e pimenta e cubra com as fatias de linguiça. Sirva.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

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.

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.

Tigela de ovo cozido e abacate

160 kcal  7g proteína  12g gordura  2g carboidrato  4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1/2 pitada (0g)
ovos
1 grande (50g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
pimentão
1/2 colher de sopa, picado (5g)
cebola
1/2 colher de sopa picada (5g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 pitada (0g)
ovos
2 grande (100g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
pimentão
1 colher de sopa, picado (9g)
cebola
1 colher de sopa picada (10g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
2. Leve a água para ferver. Quando começar a ferver, tampe a panela e desligue o fogo. Deixe os ovos descansarem por 8-10 minutos.
3. Enquanto os ovos cozinham, pique o pimentão, a cebola e o abacate.
4. Transfira os ovos para um banho de gelo por alguns minutos.
5. Descasque os ovos e corte em pedaços.
6. Combine os ovos com todos os outros ingredientes e mexa.
7. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Couve com alho

266 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 8g carboidrato ● 15g fibra



alho, picado
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)
sal
1/4 colher de chá (1g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
couve-manteiga
13 1/3 oz (378g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Caldo cremoso de marisco

1 lata(s) - 364 kcal ● 12g proteína ● 22g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 lata(s)

sopa de mariscos enlatada

1 lata (520 g) (519g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

iogurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 pote

iogurte grego proteico aromatizado

1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s) - 125 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mel

2 colher de chá (14g)

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

1/2 xícara (113g)

Para todas as 2 refeições:

mel

4 colher de chá (28g)

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

1 xícara (226g)

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

Zoodles com pesto de tomate seco e nozes

270 kcal ● 7g proteína ● 21g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates secos ao sol

2 1/2 colher de sopa (9g)

nozes

2 1/2 colher de sopa, picada (19g)

manjerição fresco

2 1/2 colher de sopa, folhas inteiras (4g)

1/4 xícara(s) (mL)

alho, picado

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

1/2 colher de sopa (mL)

abobrinha, espiralizado

1 médio (196g)

Para todas as 2 refeições:

tomates secos ao sol

1/3 xícara (18g)

nozes

1/3 xícara, picada (39g)

manjeri  o fresco

1/3 xícara, folhas inteiras (8g)

1/2 xícara(s) (mL)

alho, picado

2 dente(s) (de alho) (6g)

1 colher de sopa (mL)

abobrinha, espiralizado

2 médio (392g)

1. Em um processador de alimentos, adicione os tomates secos, as nozes, o manjeri  o, o alho e sal/pimenta a gosto, e bata até ficar homog neo.
2. Adicione a água uma colher de sopa por vez e pulse até o pesto ficar cremoso. Ajuste a quantidade de água para atingir a consistência desejada.
3. Despeje sobre os zoodles, misture bem e sirva.
4. Observação sobre sobras: mantenha a mistura extra de pesto em um recipiente hermético na geladeira. Sirva sobre abobrinha espiralizada fresca quando estiver pronto para comer.

Pão naan

1 unidade(s) - 262 kcal ● 9g proteína ● 5g gordura ● 43g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pão naan

1 pedaço(s) (90g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan

2 pedaço(s) (180g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra

Rende 1/4 xícara(s)

amendoins torrados

4 colher de sopa (37g)



1. A receita não possui instruções.

Wrap de alface com tempeh e barbecue

6 wrap(s) de alface - 494 kcal ● 38g proteína ● 13g gordura ● 39g carboidrato ● 17g fibra



Rende 6 wrap(s) de alface

pimentão, sem sementes e fatiado

3/4 pequeno (56g)

alface romana

6 folha interna (36g)

tempeh, cortado em cubos

6 oz (170g)

molho barbecue

3 colher de sopa (51g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1 1/2 xícara (135g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o tempeh por 3-5 minutos de cada lado até dourar e aquecer por completo. Coloque o tempeh em uma tigela pequena e adicione o molho barbecue. Misture para envolver. Monte os wraps de alface colocando o tempeh com barbecue, o coleslaw e o pimentão sobre as folhas de alface. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tempeh básico

8 oz - 590 kcal ● 48g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

4 colher de chá (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 2/3 colher de sopa (mL)

tempeh

1 lbs (454g)

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.

Salada simples com aipo, pepino e tomate

85 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado

1/3 pepino (≈21 cm) (100g)

tomates, cortado em cubinhos

1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)

folhas verdes variadas

1/3 embalagem (155 g) (52g)

aipo cru, picado

2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (27g)

molho para salada

3 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado

2/3 pepino (≈21 cm) (201g)

tomates, cortado em cubinhos

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

folhas verdes variadas

2/3 embalagem (155 g) (103g)

aipo cru, picado

1 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (53g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

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

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Salada de seitan

718 kcal ● 54g proteína ● 35g gordura ● 33g carboidrato ● 13g fibra



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)

levadura 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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru

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

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

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.

Chips assados

21 salgadinho(s) - 213 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 36g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Chips assados, qualquer sabor
21 crips (49g)

Para todas as 2 refeições:

Chips assados, qualquer sabor
42 crips (98g)

1. Aproveite.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Aipo com molho ranch

74 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru, cortado em tiras
1 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (60g)
molho ranch
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 3 refeições:

aipo cru, cortado em tiras
4 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (180g)
molho ranch
3 colher de sopa (mL)

1. Corte o aipo em tiras. Sirva com molho ranch para mergulhar.

Barra de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para todas as 3 refeições:

barra de granola grande
3 barra (111g)

1. A receita não possui instruções.

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

Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim
4 colher de sopa (64g)
aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados
4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.
-

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Cottage cheese com mel

3/4 xícara(s) - 187 kcal ● 21g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3/4 xícara(s)

mel

1 colher de sopa (21g)

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

3/4 xícara (170g)

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

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

5 metade(s) de abobrinha - 480 kcal ● 26g proteína ● 25g gordura ● 26g carboidrato ● 11g fibra



Rende 5 metade(s) de abobrinha

abobrinha

2 1/2 grande (808g)

queijo de cabra

2 1/2 oz (71g)

molho para macarrão

10 colher de sopa (163g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Tigela de camarão, brócolis e arroz

735 kcal ● 73g proteína ● 12g gordura ● 76g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

camarão cru, descascado e sem veia

10 oz (284g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

brócolis congelado

5/8 embalagem (178g)

mistura de arroz temperada

5/8 saqueta (~160 g) (99g)

azeite

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

camarão cru, descascado e sem veia

1 1/4 lbs (568g)

pimenta-do-reino

5 pitada, moído (1g)

sal

5 pitada (4g)

brócolis congelado

1 1/4 embalagem (355g)

mistura de arroz temperada

1 1/4 saqueta (~160 g) (198g)

azeite

1 1/4 colher de sopa (mL)

1. Prepare o mix de arroz e o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto.
3. Adicione os camarões à frigideira e tempere com sal e pimenta. Cozinhe por 5-6 minutos, ou até a carne ficar totalmente rosada e opaca.
4. Quando tudo estiver pronto, misture tudo e sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

alho em pó

1 pitada (0g)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

cebola

1/2 colher de sopa, picado (8g)

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.

Salsicha vegana

2 salsicha(s) - 536 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 salsicha(s)

salsicha vegana

2 salsicha (200g)

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

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de tomate e abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos

3/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (46g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

alho em pó

1 1/2 pitada (1g)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

3/8 abacate(s) (75g)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

cebola

3/4 colher de sopa, picado (11g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos

3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

sal

3 pitada (2g)

alho em pó

3 pitada (1g)

azeite

1 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

3/4 abacate(s) (151g)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

cebola

1 1/2 colher de sopa, picado (23g)

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.

Pasta Alfredo com salmão

418 kcal ● 30g proteína ● 18g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

massa seca crua
1 1/2 oz (43g)
molho Alfredo
4 colher de sopa (60g)
espinafre fresco
1 xícara(s) (30g)
salmão
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua
3 oz (86g)
molho Alfredo
1/2 xícara (120g)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
salmão
1/2 lbs (227g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Reserve.
3. Coloque o salmão com a pele para baixo em uma assadeira e tempere com um pouco de sal e pimenta. Asse por 14-16 minutos até que o salmão se desfie.
4. Enquanto isso, aqueça o molho Alfredo em uma panela em fogo médio até começar a borbulhar. Adicione o espinafre e mexa. Cozinhe por 1-2 minutos até o espinafre murchar.
5. Retire o salmão do forno e, quando estiver frio o suficiente para manusear, corte em pedaços grandes.
6. Coloque a massa no prato e despeje o molho Alfredo por cima. Cubra com o salmão e um pouco de pimenta. Sirva.

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.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada simples de sardinha

531 kcal ● 48g proteína ● 33g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



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.

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/4 xícara

pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

1. A receita não possui instruções.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

4 1/2 dosador - 491 kcal ● 109g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

4 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

4 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(140g)

Para todas as 7 refeições:

água

31 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

31 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(977g)

1. A receita não possui instruções.
