

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano alto em proteína de 2900 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 2875 kcal ● 227g proteína (32%) ● 150g gordura (47%) ● 119g carboidrato (17%) ● 35g fibra (5%)

Café da manhã

500 kcal, 24g proteína, 19g carboidratos líquidos, 35g gordura



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim
1 1/2 bolacha(s) de arroz- 359 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

315 kcal, 7g proteína, 29g carboidratos líquidos, 18g gordura



Torta de arroz
4 bolacha(s) de arroz- 139 kcal



Nozes
1/4 xícara(s)- 175 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

790 kcal, 34g proteína, 44g carboidratos líquidos, 50g gordura



Sementes de abóbora
366 kcal



Wrap de espinafre e queijo de cabra
1 wrap(s)- 427 kcal

Jantar

835 kcal, 64g proteína, 23g carboidratos líquidos, 46g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
3 metade(s) de pimentão- 683 kcal

Day 2

2875 kcal ● 227g proteína (32%) ● 150g gordura (47%) ● 119g carboidrato (17%) ● 35g fibra (5%)

Café da manhã

500 kcal, 24g proteína, 19g carboidratos líquidos, 35g gordura



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim
1 1/2 bolacha(s) de arroz- 359 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

315 kcal, 7g proteína, 29g carboidratos líquidos, 18g gordura



Torta de arroz
4 bolacha(s) de arroz- 139 kcal



Nozes
1/4 xícara(s)- 175 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

790 kcal, 34g proteína, 44g carboidratos líquidos, 50g gordura



Sementes de abóbora
366 kcal



Wrap de espinafre e queijo de cabra
1 wrap(s)- 427 kcal

Jantar

835 kcal, 64g proteína, 23g carboidratos líquidos, 46g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
3 metade(s) de pimentão- 683 kcal

Day 3

2833 kcal ● 238g proteína (34%) ● 91g gordura (29%) ● 212g carboidrato (30%) ● 54g fibra (8%)

Café da manhã

355 kcal, 10g proteína, 40g carboidratos líquidos, 14g gordura



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal



Aveia instantânea com água
1 pacote(s)- 165 kcal



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 153 kcal

Lanches

290 kcal, 7g proteína, 31g carboidratos líquidos, 12g gordura



Iogurte congelado
114 kcal



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

815 kcal, 68g proteína, 29g carboidratos líquidos, 39g gordura



Couve com alho
279 kcal



Salsicha vegana
2 salsicha(s)- 536 kcal

Jantar

935 kcal, 56g proteína, 108g carboidratos líquidos, 24g gordura



Sub de almôndega vegana
2 sub(s)- 936 kcal

Café da manhã

355 kcal, 10g proteína, 40g carboidratos líquidos, 14g gordura



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 kcal



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal

Lanches

290 kcal, 7g proteína, 31g carboidratos líquidos, 12g gordura



Iogurte congelado

114 kcal



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

890 kcal, 72g proteína, 30g carboidratos líquidos, 51g gordura



Tilápia empanada em amêndoas

7 1/2 oz- 529 kcal



Salada simples de mussarela e tomate

363 kcal

Jantar

935 kcal, 56g proteína, 108g carboidratos líquidos, 24g gordura



Sub de almôndega vegana

2 sub(s)- 936 kcal

Day 5

2833 kcal ● 235g proteína (33%) ● 99g gordura (31%) ● 201g carboidrato (28%) ● 51g fibra (7%)

Café da manhã

415 kcal, 44g proteína, 30g carboidratos líquidos, 11g gordura



Clementina

3 clementina(s)- 117 kcal



Omelete de claras com tomate e cogumelos

299 kcal

Lanches

290 kcal, 7g proteína, 31g carboidratos líquidos, 12g gordura



Iogurte congelado

114 kcal



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

865 kcal, 23g proteína, 68g carboidratos líquidos, 52g gordura



Salada simples de folhas mistas

237 kcal



Pizza de brocolis em pão naan

626 kcal

Jantar

830 kcal, 65g proteína, 69g carboidratos líquidos, 22g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal



Lentilhas

347 kcal



Farelos veganos

2 xícara(s)- 292 kcal

Day 6

2942 kcal ● 240g proteína (33%) ● 111g gordura (34%) ● 185g carboidrato (25%) ● 62g fibra (8%)

Café da manhã

415 kcal, 44g proteína, 30g carboidratos líquidos, 11g gordura



Clementina

3 clementina(s)- 117 kcal



Omelete de claras com tomate e cogumelos

299 kcal

Lanches

320 kcal, 10g proteína, 27g carboidratos líquidos, 10g gordura



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



Cenouras com homus

246 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

865 kcal, 23g proteína, 68g carboidratos líquidos, 52g gordura



Salada simples de folhas mistas

237 kcal



Pizza de brocolis em pão naan

626 kcal

Jantar

910 kcal, 67g proteína, 57g carboidratos líquidos, 35g gordura



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal



Lentilhas

260 kcal

Day 7 2870 kcal ● 255g proteína (36%) ● 110g gordura (35%) ● 151g carboidrato (21%) ● 64g fibra (9%)

Café da manhã

415 kcal, 44g proteína, 30g carboidratos líquidos, 11g gordura



Clementina

3 clementina(s)- 117 kcal



Omelete de claras com tomate e cogumelos

299 kcal

Lanches

320 kcal, 10g proteína, 27g carboidratos líquidos, 10g gordura



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



Cenouras com homus

246 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

790 kcal, 37g proteína, 34g carboidratos líquidos, 52g gordura



Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 sanduíche(s)- 408 kcal



Amendoins torrados

3/8 xícara(s)- 383 kcal

Jantar

910 kcal, 67g proteína, 57g carboidratos líquidos, 35g gordura



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal



Lentilhas

260 kcal

Bebidas

- ☐ água
34 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
28 concha (1/3 xícara cada) (868g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1 xícara (118g)
- ☐ nozes
1/2 xícara, sem casca (50g)
- ☐ castanhas de caju torradas
6 colher de sopa (51g)
- ☐ amêndoas
5 colher de sopa, cortada em tiras finas (34g)

Outro

- ☐ pimentões vermelhos assados
4 colher de sopa, picado (56g)
- ☐ folhas verdes variadas
20 3/4 xícara (623g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
16 almôndega(s) (480g)
- ☐ levedura nutricional
4 colher de chá (5g)
- ☐ pão tipo sub(s)
4 pão(ões) (340g)
- ☐ salsicha vegana
2 salsicha (200g)

Produtos de panificação

- ☐ tortillas de farinha
2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)
- ☐ pão naan
2 pedaço(s) (180g)
- ☐ pão
2 fatia(s) (64g)

Gorduras e óleos

- ☐ vinagrete balsâmico
1 1/3 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1 1/4 xícara (mL)
- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ azeite
1/4 xícara (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
2 1/4 g (2g)
- ☐ sal
1/6 oz (6g)
- ☐ manjerição fresco
1 1/2 colher de sopa, picado (4g)
- ☐ alecrim seco
2 pitada (0g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
- ☐ clementinas
11 fruta (814g)
- ☐ framboesas
5 xícara (615g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
3 lata (516g)
- ☐ tilápia crua
1/2 lbs (210g)

Lanches

- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
1/4 lbs (99g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ manteiga de amendoim
6 colher de sopa (96g)
- ☐ amendoins torrados
3/4 xícara (110g)
- ☐ lentilhas, cruas
1 1/4 xícara (240g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
2 xícara (200g)
- ☐ tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ homus
3/4 xícara (180g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
1 xícara (260g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo
1 1/4 xícara, ralado (141g)
- ☐ queijo de cabra
4 colher de sopa (56g)
- ☐ ovos
10 grande (500g)
- ☐ muçarela fresca
3 oz (85g)
- ☐ claras de ovo
12 grande (396g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1 1/2 xícara (339g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
7 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (901g)
- ☐ espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
- ☐ cebola
3/4 pequeno (53g)
- ☐ pimentão
3 grande (492g)
- ☐ alho
8 1/2 dente(s) (de alho) (26g)
- ☐ couve-manteiga
14 oz (397g)
- ☐ brócolis
1 xícara, picado (91g)
- ☐ cogumelos
4 oz (112g)
- ☐ cenouras baby
48 médio (480g)

- ☐ molho de pizza
1/2 xícara (126g)

Cereais matinais

- ☐ aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)

Doces

- ☐ iogurte congelado
1 1/2 xícara (261g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ farinha de trigo (multiuso)
1/4 xícara(s) (26g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 1/2 bolacha(s) de arroz - 359 kcal ● 12g proteína ● 25g gordura ● 19g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bolachas de arroz, qualquer sabor

1 1/2 bolos (14g)

manteiga de amendoim

3 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

bolachas de arroz, qualquer sabor

3 bolos (27g)

manteiga de amendoim

6 colher de sopa (96g)

1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

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.

Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal 1g proteína 0g gordura 8g carboidrato 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

clementinas
1 fruta (74g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas
2 fruta (148g)

- 1. A receita não possui instruções.

Aveia instantânea com água

1 pacote(s) - 165 kcal 4g proteína 2g gordura 29g carboidrato 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água
3/4 xícara(s) (mL)
aveia instantânea com sabor
1 sachê (43g)

Para todas as 2 refeições:

água
1 1/2 xícara(s) (mL)
aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)

- 1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje a água por cima.
- 2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 153 kcal 6g proteína 12g gordura 3g carboidrato 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados
2 2/3 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados
1/3 xícara (49g)

- 1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Clementina

3 clementina(s) - 117 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

clementinas

3 fruta (222g)

Para todas as 3 refeições:

clementinas

9 fruta (666g)

1. A receita não possui instruções.

Omelete de claras com tomate e cogumelos

299 kcal ● 42g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cogumelos, picado

1/3 xícara, pedaços ou fatias (23g)

tomates, picado

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

ovos

2 grande (100g)

claras de ovo

4 grande (132g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

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

1/2 xícara (113g)

Para todas as 3 refeições:

cogumelos, picado

1 xícara, pedaços ou fatias (70g)

tomates, picado

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

ovos

6 grande (300g)

claras de ovo

12 grande (396g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

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

1 1/2 xícara (339g)

1. Combine todos os ovos, o queijo cottage e a pimenta e bata com um garfo.\r\n\r\nUnte uma frigideira com spray antiaderente e coloque em fogo médio.\r\n\r\nDespeje a mistura de ovos na frigideira, garantindo que se espalhe uniformemente pela panela, e polvilhe os cogumelos e o tomate por cima.\r\n\r\nCozinhe até que os ovos fiquem opacos e firmes. Dobre uma metade da omelete sobre a outra.\r\n\r\nSirva.\r\n\r\n

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**sementes de abóbora, torradas,
sem sal**
1/2 xícara (59g)

Para todas as 2 refeições:

**sementes de abóbora, torradas,
sem sal**
1 xícara (118g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de espinafre e queijo de cabra

1 wrap(s) - 427 kcal ● 17g proteína ● 21g gordura ● 39g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentões vermelhos assados
2 colher de sopa, picado (28g)
tortillas de farinha
1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)
vinagrete balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
queijo
2 colher de sopa, ralado (14g)
queijo de cabra, esfarelado
2 colher de sopa (28g)
tomates
4 tomatinhos (68g)
espinafre fresco
1 xícara(s) (30g)

Para todas as 2 refeições:

pimentões vermelhos assados
4 colher de sopa, picado (56g)
tortillas de farinha
2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)
vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
queijo
4 colher de sopa, ralado (28g)
queijo de cabra, esfarelado
4 colher de sopa (56g)
tomates
8 tomatinhos (136g)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)

1. Abra a tortilla sobre uma superfície e distribua o espinafre sobre ela. Polvilhe os tomates-cereja, o queijo de cabra, o pimentão vermelho assado e o queijo ralado de forma uniforme sobre as folhas. Regue com vinagrete balsâmico.
2. Dobre a parte inferior da tortilla para cima cerca de 5 cm para envolver o recheio e enrole o wrap bem firme.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Couve com alho

279 kcal ● 12g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 16g 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

14 oz (397g)

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.

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Tilápia empanada em amêndoas

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g proteína ● 25g gordura ● 20g carboidrato ● 4g fibra



Rende 7 1/2 oz

tilápia crua

1/2 lbs (210g)

amêndoas

5 colher de sopa, cortada em tiras finas (34g)

azeite

2 colher de chá (mL)

sal

1 1/4 pitada (1g)

farinha de trigo (multiuso)

1/6 xícara(s) (26g)

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.

Salada simples de mussarela e tomate

363 kcal ● 21g proteína ● 25g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



tomates, fatiado

1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (205g)

manjeriço fresco

1 1/2 colher de sopa, picado (4g)

vinagrete balsâmico

1 1/2 colher de sopa (mL)

muçarela fresca, fatiado

3 oz (85g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjeriço sobre as fatias e regue com o molho.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples de folhas mistas

237 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1/3 xícara (mL)

folhas verdes variadas

5 1/4 xícara (158g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

2/3 xícara (mL)

folhas verdes variadas

10 1/2 xícara (315g)

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

Pizza de brócolis em pão naan

626 kcal ● 18g proteína ● 36g gordura ● 53g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubinhos

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

queijo

4 colher de sopa, ralado (28g)

pão naan

1 pedaço(s) (90g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

molho de pizza

4 colher de sopa (63g)

brócolis

1/2 xícara, picado (46g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubinhos

6 dente(s) (de alho) (18g)

queijo

1/2 xícara, ralado (57g)

pão naan

2 pedaço(s) (180g)

azeite

3 colher de sopa (mL)

sal

2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

molho de pizza

1/2 xícara (126g)

brócolis

1 xícara, picado (91g)

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.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

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.

Amendoins torrados

3/8 xícara(s) - 383 kcal ● 15g proteína ● 31g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra



Rende 3/8 xícara(s)

amendoins torrados

6 2/3 colher de sopa (61g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Torta de arroz

4 bolacha(s) de arroz - 139 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 28g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bolachas de arroz, qualquer sabor

4 bolo (36g)

Para todas as 2 refeições:

bolachas de arroz, qualquer sabor

8 bolo (72g)

1. Aproveite.

Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

1/2 xícara, sem casca (50g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Iogurte congelado

114 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 19g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte congelado

1/2 xícara (87g)

Para todas as 3 refeições:

iogurte congelado

1 1/2 xícara (261g)

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 3 refeições:

framboesas

3 xícara (369g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

castanhas de caju torradas
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 3 refeições:

castanhas de caju torradas
6 colher de sopa (51g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Cenouras com homus

246 kcal ● 9g proteína ● 9g gordura ● 20g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras baby
24 médio (240g)
homus
6 colher de sopa (90g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras baby
48 médio (480g)
homus
3/4 xícara (180g)

1. Sirva as cenouras com homus.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

6 colher de sopa (mL)

tomates

1 xícara de tomates-cereja (149g)

folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

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

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão - 683 kcal ● 61g proteína ● 36g gordura ● 13g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola

3/8 pequeno (26g)

pimentão

1 1/2 grande (246g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

abacates

3/4 abacate(s) (151g)

atum enlatado, escorrido

1 1/2 lata (258g)

Para todas as 2 refeições:

cebola

3/4 pequeno (53g)

pimentão

3 grande (492g)

pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

sal

3 pitada (1g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

abacates

1 1/2 abacate(s) (302g)

atum enlatado, escorrido

3 lata (516g)

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. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sub de almôndega vegana

2 sub(s) - 936 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 108g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

almôndegas veganas congeladas

8 almôndega(s) (240g)

molho para macarrão

1/2 xícara (130g)

levedura nutricional

2 colher de chá (3g)

pão tipo sub(s)

2 pão(ões) (170g)

Para todas as 2 refeições:

almôndegas veganas congeladas

16 almôndega(s) (480g)

molho para macarrão

1 xícara (260g)

levedura nutricional

4 colher de chá (5g)

pão tipo sub(s)

4 pão(ões) (340g)

1. Cozinhe as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
2. Aqueça o molho de tomate no fogão ou no micro-ondas.
3. Quando as almôndegas estiverem prontas, coloque-as no pão tipo sub e cubra com o molho e levedura nutricional.
4. Sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5

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.

Lentilhas

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



sal

1 pitada (1g)

água

2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

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.

Farelos veganos

2 xícara(s) - 292 kcal ● 37g proteína ● 9g gordura ● 6g carboidrato ● 11g fibra



Rende 2 xícara(s)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

2 xícara (200g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tomates assados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates

2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

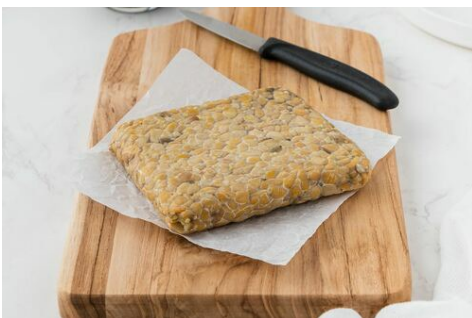
óleo

2 colher de chá (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

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.

Lentilhas

260 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
3/4 pitada (1g)
água
1 1/2 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
6 colher de sopa (72g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 1/2 pitada (1g)
água
3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
3/4 xícara (144g)

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.

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.
-