

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano baixo em carboidratos 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

1941 kcal ● 167g proteína (34%) ● 102g gordura (47%) ● 61g carboidrato (13%) ● 28g fibra (6%)

Café da manhã

295 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Ovos mexidos com pesto](#)
3 ovos- 297 kcal

Lanches

260 kcal, 11g proteína, 3g carboidratos líquidos, 22g gordura



[Crostinhas de queijo com guacamole](#)
6 crocante(s)- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

605 kcal, 41g proteína, 20g carboidratos líquidos, 32g gordura



[Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva](#)
163 kcal



[Tempeh básico](#)
6 oz- 443 kcal

Jantar

615 kcal, 59g proteína, 35g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Salsicha vegana](#)
2 salsicha(s)- 536 kcal



[Pão pita](#)
1 pão pita(s)- 78 kcal

Day 2

1947 kcal ● 169g proteína (35%) ● 108g gordura (50%) ● 61g carboidrato (12%) ● 15g fibra (3%)

Café da manhã

295 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 23g gordura



Ovos mexidos com pesto
3 ovos- 297 kcal

Almoço

610 kcal, 43g proteína, 19g carboidratos líquidos, 38g gordura



Salada simples de mussarela e tomate
242 kcal



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



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Lanches

260 kcal, 11g proteína, 3g carboidratos líquidos, 22g gordura



Crostinhas de queijo com guacamole
6 crocante(s)- 261 kcal

Jantar

615 kcal, 59g proteína, 35g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salsicha vegana
2 salsicha(s)- 536 kcal



Pão pita
1 pão pita(s)- 78 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 3

1945 kcal ● 139g proteína (29%) ● 126g gordura (59%) ● 53g carboidrato (11%) ● 10g fibra (2%)

Café da manhã

295 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 23g gordura



Ovos mexidos com pesto
3 ovos- 297 kcal

Almoço

610 kcal, 43g proteína, 19g carboidratos líquidos, 38g gordura



Salada simples de mussarela e tomate
242 kcal



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



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Lanches

205 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Jantar

670 kcal, 30g proteína, 18g carboidratos líquidos, 53g gordura



Vieiras cremosas com alho
630 kcal



Pão pita
1/2 pão pita(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 4 1992 kcal ● 147g proteína (30%) ● 129g gordura (58%) ● 50g carboidrato (10%) ● 12g fibra (2%)

Café da manhã

310 kcal, 15g proteína, 14g carboidratos líquidos, 20g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Tigela de ovo cozido e abacate

160 kcal

Lanches

205 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

645 kcal, 56g proteína, 5g carboidratos líquidos, 43g gordura



Salmão assado com pesto

9 oz- 606 kcal



Ervilha-torta

41 kcal

Jantar

670 kcal, 30g proteína, 18g carboidratos líquidos, 53g gordura



Vieiras cremosas com alho

630 kcal



Pão pita

1/2 pão pita(s)- 39 kcal

Day 5 1956 kcal ● 137g proteína (28%) ● 121g gordura (55%) ● 53g carboidrato (11%) ● 28g fibra (6%)

Café da manhã

310 kcal, 15g proteína, 14g carboidratos líquidos, 20g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Tigela de ovo cozido e abacate

160 kcal

Lanches

245 kcal, 20g proteína, 4g carboidratos líquidos, 15g gordura



Amoras

1/2 xícara(s)- 35 kcal



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

650 kcal, 25g proteína, 12g carboidratos líquidos, 54g gordura



Copos de alface com tofu à taiwanesa

14 copos de alface- 650 kcal

Jantar

590 kcal, 41g proteína, 22g carboidratos líquidos, 31g gordura



Pimentões cozidos

1 pimentão(s)- 120 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

471 kcal

Day 6

1948 kcal ● 146g proteína (30%) ● 101g gordura (46%) ● 69g carboidrato (14%) ● 46g fibra (9%)

Café da manhã

275 kcal, 11g proteína, 8g carboidratos líquidos, 18g gordura



Parfait de chia com iogurte
167 kcal



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

Lanches

245 kcal, 20g proteína, 4g carboidratos líquidos, 15g gordura



Amoras
1/2 xícara(s)- 35 kcal



Ovos cozidos
3 ovo(s)- 208 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

675 kcal, 39g proteína, 33g carboidratos líquidos, 36g gordura



Amendoins torrados
3/8 xícara(s)- 345 kcal



Wrap de alface com tempeh e barbecue
4 wrap(s) de alface- 329 kcal

Jantar

590 kcal, 41g proteína, 22g carboidratos líquidos, 31g gordura



Pimentões cozidos
1 pimentão(s)- 120 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
471 kcal

Day 7

1956 kcal ● 151g proteína (31%) ● 104g gordura (48%) ● 71g carboidrato (14%) ● 34g fibra (7%)

Café da manhã

275 kcal, 11g proteína, 8g carboidratos líquidos, 18g gordura



Parfait de chia com iogurte
167 kcal



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

Lanches

245 kcal, 20g proteína, 4g carboidratos líquidos, 15g gordura



Amoras
1/2 xícara(s)- 35 kcal



Ovos cozidos
3 ovo(s)- 208 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

675 kcal, 39g proteína, 33g carboidratos líquidos, 36g gordura



Amendoins torrados
3/8 xícara(s)- 345 kcal



Wrap de alface com tempeh e barbecue
4 wrap(s) de alface- 329 kcal

Jantar

600 kcal, 46g proteína, 24g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salmão com mel e Dijon
7 1/2 oz- 502 kcal



Batatas fritas assadas
97 kcal

Outro

- ☐ guacamole, industrializado
6 colher de sopa (93g)
- ☐ salsicha vegana
4 salsicha (400g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐ tzatziki
3/8 xícara(s) (84g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
2 xícara (180g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo
3/4 xícara, ralado (84g)
- ☐ ovos
20 grande (1000g)
- ☐ muçarela fresca
4 oz (113g)
- ☐ creme de leite (nata) para bater
3/4 xícara (mL)
- ☐ manteiga
1 1/2 colher de sopa (21g)
- ☐ leite integral
2 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1/8 xícara (31g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto
6 colher de sopa (96g)
- ☐ vinagre de maçã
2 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
6 colher de sopa (mL)
- ☐ molho barbecue
4 colher de sopa (68g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
4 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

Especiarias e ervas

- ☐ sal
2 pitada (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
- ☐ manjerição fresco
2 colher de sopa, picado (5g)
- ☐ mostarda Dijon
1 1/4 colher de sopa (19g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
26 oz (737g)
- ☐ amendoins torrados
1 1/4 xícara (183g)
- ☐ tofu firme
1/2 lbs (248g)
- ☐ molho de soja (tamari)
3 1/2 colher de chá (mL)

Bebidas

- ☐ água
10 3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)

Produtos de panificação

- ☐ pão pita
3 pita, pequena (diâm. 10 cm) (84g)

Lanches

- ☐ barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
1/2 abacate(s) (101g)
- ☐ amoras
1 1/2 xícara (216g)

Peixes e mariscos

- ☐ vieiras
15 oz (425g)

- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
2 xícara (288g)
- ☐ tomates
1 1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (273g)
- ☐ alho
5 1/2 dente(s) (de alho) (16g)
- ☐ pimentão
2 1/2 grande (411g)
- ☐ cebola
1 colher de sopa picada (10g)
- ☐ alface romana
22 folha interna (132g)
- ☐ gengibre fresco
1 3/4 colher de sopa (11g)
- ☐ batatas
1/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (92g)

- ☐ salmão
2 3/4 filé(s) (170 g cada) (468g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
1 2/3 oz (48g)
- ☐ sementes de chia
3 colher de sopa (43g)

Doces

- ☐ mel
2 colher de chá (13g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Ovos mexidos com pesto

3 ovos - 297 kcal ● 20g proteína ● 23g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho pesto

1 1/2 colher de sopa (24g)

ovos

3 grande (150g)

Para todas as 3 refeições:

molho pesto

1/4 xícara (72g)

ovos

9 grande (450g)

1. Em uma tigela pequena, bata os ovos e o pesto até ficarem bem misturados.
2. Cozinhe em uma frigideira em fogo médio, mexendo até os ovos ficarem completamente cozidos. Sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

2 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.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Parfait de chia com iogurte

167 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1/8 xícara (15g)
leite integral
1/4 xícara(s) (mL)
sementes de chia
1 1/2 colher de sopa (21g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1/8 xícara (31g)
leite integral
1/2 xícara(s) (mL)
sementes de chia
3 colher de sopa (43g)

1. Combine as sementes de chia, o leite e uma pitada de sal em uma tigela grande ou recipiente com tampa. Mexa, cubra e refrigere durante a noite ou por pelo menos 2 horas.
2. Cubra o pudim de chia com iogurte grego. Sirva.

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

163 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



azeite

2 colher de chá (mL)

ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Tempeh básico

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



Rende 6 oz

óleo

1 colher de sopa (mL)

tempeh

6 oz (170g)

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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada simples de mussarela e tomate

242 kcal ● 14g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, fatiado

3/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.)
(137g)

manjeriço fresco

1 colher de sopa, picado (3g)

vinagrete balsâmico

1 colher de sopa (mL)

muçarela fresca, fatiado

2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, fatiado

1 1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.)
(273g)

manjeriço fresco

2 colher de sopa, picado (5g)

vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

muçarela fresca, fatiado

4 oz (113g)

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

Amendoins torrados

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados

4 colher de sopa (37g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados

1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

logurte grego proteico

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

logurte grego proteico aromatizado

1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

logurte grego proteico aromatizado

2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salmão assado com pesto

9 oz - 606 kcal ● 53g proteína ● 43g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 9 oz

molho pesto

1 1/2 colher de sopa (24g)

salmão

1 1/2 filé(s) (170 g cada) (255g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Prepare uma assadeira forrada com papel manteiga.\r\nEspalhe o pesto sobre o salmão.\r\nCertifique-se de que o salmão esteja com a pele voltada para baixo na assadeira e asse por cerca de 15 minutos, até ficar pronto (temperatura interna 145°F (63°C)).

Ervilha-torta

41 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



ervilhas sugar snap congeladas

2/3 xícara (96g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Copos de alface com tofu à taiwanesa

14 copos de alface - 650 kcal ● 25g proteína ● 54g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Rende 14 copos de alface

tofu firme, seco com papel-toalha e esfarelado

1/2 lbs (248g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

óleo

2 1/2 colher de sopa (mL)

alface romana

14 folha interna (84g)

molho de soja (tamari)

3 1/2 colher de chá (mL)

vinagre de maçã

2 1/2 colher de sopa (mL)

amêndoas

1 3/4 colher de sopa, em tiras finas (12g)

alho, picado

1 3/4 dente(s) (de alho) (5g)

gingibre fresco, descascado e picado

1 3/4 colher de sopa (11g)

1. Aqueça cerca de 2/3 do óleo em uma frigideira antiaderente em fogo médio-alto. Adicione o tofu, tempere com sal e pimenta e cozinhe até dourar em alguns pontos, cerca de 5-6 minutos. Transfira o tofu para um prato e limpe a frigideira.
2. Adicione o restante do óleo na mesma frigideira em fogo médio-alto. Acrescente o alho, o gengibre e as amêndoas, mexendo frequentemente até o alho ficar perfumado e as amêndoas tostadas, cerca de 1-2 minutos.
3. Misture o vinagre de maçã, o molho de soja e a água, e cozinhe até a mistura engrossar ligeiramente, cerca de 2-3 minutos.
4. Volte o tofu para a frigideira e misture para envolver no molho.
5. Coloque a mistura de tofu nos copos de alface e sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Amendoins torrados

3/8 xícara(s) - 345 kcal ● 13g proteína ● 27g gordura ● 7g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados
6 colher de sopa (55g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados
3/4 xícara (110g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de alface com tempeh e barbecue

4 wrap(s) de alface - 329 kcal ● 26g proteína ● 9g gordura ● 26g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão, sem sementes e fatiado
1/2 pequeno (37g)
alface romana
4 folha interna (24g)
tempeh, cortado em cubos
4 oz (113g)
molho barbecue
2 colher de sopa (34g)
mix para salada de repolho (coleslaw)
1 xícara (90g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimentão, sem sementes e fatiado
1 pequeno (74g)
alface romana
8 folha interna (48g)
tempeh, cortado em cubos
1/2 lbs (227g)
molho barbecue
4 colher de sopa (68g)
mix para salada de repolho (coleslaw)
2 xícara (180g)
óleo
1 colher de chá (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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Crostinhas de queijo com guacamole

6 crocante(s) - 261 kcal ● 11g proteína ● 22g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

guacamole, industrializado

3 colher de sopa (46g)

queijo

6 colher de sopa, ralado (42g)

Para todas as 2 refeições:

guacamole, industrializado

6 colher de sopa (93g)

queijo

3/4 xícara, ralado (84g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo em pequenos círculos na frigideira, cerca de 1 colher de sopa por crostinha.
3. Cozinhe por cerca de um minuto, até que as bordas fiquem crocantes e o centro borbulhante e macio.
4. Usando uma espátula, transfira as crostinhas para um prato e deixe esfriar e endurecer por alguns minutos.
5. Sirva com guacamole.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola rica em proteínas

1 barra (40g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola rica em proteínas

2 barra (80g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Amoras

1/2 xícara(s) - 35 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amoras
1/2 xícara (72g)

Para todas as 3 refeições:

amoras
1 1/2 xícara (216g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Ovos cozidos

3 ovo(s) - 208 kcal ● 19g proteína ● 14g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
3 grande (150g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
9 grande (450g)

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.
-

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salsicha vegana

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsicha vegana
2 salsicha (200g)

Para todas as 2 refeições:

salsicha vegana
4 salsicha (400g)

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

Pão pita

1 pão pita(s) - 78 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pão pita
1 pita, pequena (diâm. 10 cm) (28g)

Para todas as 2 refeições:

pão pita
2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (56g)

1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no micro-ondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Vieiras cremosas com alho

630 kcal ● 29g proteína ● 52g gordura ● 11g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado fino

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

suco de limão

1 colher de chá (mL)

creme de leite (nata) para bater

6 colher de sopa (mL)

manteiga

3/4 colher de sopa (11g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

vieiras

1/2 lbs (212g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado fino

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

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

creme de leite (nata) para bater

3/4 xícara (mL)

manteiga

1 1/2 colher de sopa (21g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

vieiras

15 oz (425g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Quando estiver quente, adicione as vieiras e frite por 2-3 minutos de cada lado até estarem totalmente cozidas (opacas por dentro). Transfira as vieiras para um prato e reserve.\r\nAdicione a manteiga à panela e deixe derreter. Acrescente o alho e frite por cerca de 1 minuto até ficar perfumado.\r\nAdicione o creme de leite e uma boa pitada de sal/pimenta e deixe ferver por 2-5 minutos até engrossar um pouco.\r\nRetire do fogo, adicione o suco de limão e as vieiras. Sirva.

Pão pita

1/2 pão pita(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pão pita

1/2 pita, pequena (diâm. 10 cm)
(14g)

Para todas as 2 refeições:

pão pita

1 pita, pequena (diâm. 10 cm) (28g)

1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no micro-ondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Pimentões cozidos

1 pimentão(s) - 120 kcal ● 1g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

1 grande (164g)
óleo
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

2 grande (328g)
óleo
4 colher de chá (mL)

1. No fogão: aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as tiras de pimentão e cozinhe até amolecer, cerca de 5-10 minutos.
2. Forno: pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture as tiras de pimentão com o óleo e tempere com sal e pimenta. Asse por cerca de 20-25 minutos até amolecerem.

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

471 kcal ● 39g proteína ● 22g gordura ● 17g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tempeh, picado grosseiramente

6 oz (170g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
tzatziki
1/6 xícara(s) (42g)
Molho Frank's Red Hot
3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tempeh, picado grosseiramente

3/4 lbs (340g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
tzatziki
3/8 xícara(s) (84g)
Molho Frank's Red Hot
6 colher de sopa (mL)

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

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salmão com mel e Dijon

7 1/2 oz - 502 kcal ● 44g proteína ● 31g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Rende 7 1/2 oz

azeite

1 1/4 colher de chá (mL)

alho, picado

5/8 dente (de alho) (2g)

mel

2 colher de chá (13g)

mostarda Dijon

1 1/4 colher de sopa (19g)

salmão

1 1/4 filé(s) (170 g cada) (213g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Pegue metade da mostarda e espalhe sobre a parte superior do salmão.
3. Aqueça o óleo em fogo médio-alto e sele a parte superior do salmão por cerca de 1 ou 2 minutos.
4. Enquanto isso, misture a mostarda restante, o mel e o alho em uma tigela pequena.
5. Transfira o salmão para uma assadeira untada, com a pele para baixo, e pincele a mistura de mel por toda a superfície.
6. Asse por cerca de 15-20 minutos até ficar pronto.
7. Sirva.

Batatas fritas assadas

97 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



óleo

1/4 colher de sopa (mL)

batatas

1/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (92g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

1 1/2 dosador - 164 kcal ● 36g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

Para todas as 7 refeições:

água

10 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

10 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(326g)

1. A receita não possui instruções.