

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano baixo em carboidratos 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 2582 kcal ● 184g proteína (29%) ● 145g gordura (51%) ● 96g carboidrato (15%) ● 39g fibra (6%)

Café da manhã

440 kcal, 27g proteína, 7g carboidratos líquidos, 33g gordura



[Couve salteada](#)
61 kcal



[Couve e ovos](#)
378 kcal

Lanches

350 kcal, 13g proteína, 11g carboidratos líquidos, 23g gordura



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



[Framboesas](#)
1 1/4 xícara(s)- 90 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)
2 dosador- 218 kcal

Almoço

760 kcal, 37g proteína, 32g carboidratos líquidos, 50g gordura



[Sementes de girassol](#)
301 kcal



[Sanduíche Caprese](#)
1 sanduíche(s)- 461 kcal

Jantar

815 kcal, 59g proteína, 44g carboidratos líquidos, 38g gordura



[Palitos de cenoura assados](#)
277 kcal



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

Day 2

2618 kcal ● 206g proteína (31%) ● 136g gordura (47%) ● 89g carboidrato (14%) ● 55g fibra (8%)

Café da manhã

440 kcal, 27g proteína, 7g carboidratos líquidos, 33g gordura



Couve salteada
61 kcal



Couve e ovos
378 kcal

Lanches

350 kcal, 13g proteína, 11g carboidratos líquidos, 23g gordura



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



Framboesas
1 1/4 xícara(s)- 90 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

800 kcal, 80g proteína, 29g carboidratos líquidos, 35g gordura



Tilápia empanada selada na frigideira
12 oz- 601 kcal



Couve com alho
199 kcal

Jantar

810 kcal, 38g proteína, 40g carboidratos líquidos, 44g gordura



Minced cauliflower com espinafre e manteiga
2 xícara(s)- 128 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga
429 kcal



Hambúrguer vegetal
2 hambúrguer- 254 kcal

Day 3

2552 kcal ● 206g proteína (32%) ● 129g gordura (46%) ● 93g carboidrato (15%) ● 48g fibra (8%)

Café da manhã

420 kcal, 19g proteína, 9g carboidratos líquidos, 33g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
203 kcal



Nozes
1/3 xícara(s)- 219 kcal

Lanches

300 kcal, 21g proteína, 13g carboidratos líquidos, 17g gordura



Queijo em tiras
3 palito(s)- 248 kcal



Palitos de cenoura
2 cenoura(s)- 54 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

800 kcal, 80g proteína, 29g carboidratos líquidos, 35g gordura



Tilápia empanada selada na frigideira
12 oz- 601 kcal



Couve com alho
199 kcal

Jantar

810 kcal, 38g proteína, 40g carboidratos líquidos, 44g gordura



Minced cauliflower com espinafre e manteiga
2 xícara(s)- 128 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga
429 kcal



Hambúrguer vegetal
2 hambúrguer- 254 kcal

Day 4

2555 kcal ● 182g proteína (29%) ● 152g gordura (54%) ● 86g carboidrato (13%) ● 28g fibra (4%)

Café da manhã

420 kcal, 19g proteína, 9g carboidratos líquidos, 33g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
203 kcal



Nozes
1/3 xícara(s)- 219 kcal

Lanches

300 kcal, 21g proteína, 13g carboidratos líquidos, 17g gordura



Queijo em tiras
3 palito(s)- 248 kcal



Palitos de cenoura
2 cenoura(s)- 54 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

820 kcal, 49g proteína, 25g carboidratos líquidos, 53g gordura



Nozes-pecã
1/2 xícara- 366 kcal



Salada de salmão e alcachofra
315 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Jantar

795 kcal, 44g proteína, 37g carboidratos líquidos, 49g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
163 kcal



Tofu com limão e pimenta
17 1/2 oz- 630 kcal

Day 5

2590 kcal ● 194g proteína (30%) ● 150g gordura (52%) ● 87g carboidrato (13%) ● 29g fibra (4%)

Café da manhã

420 kcal, 17g proteína, 17g carboidratos líquidos, 30g gordura



Mix de castanhas
1/4 xícara(s)- 218 kcal



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

Lanches

305 kcal, 34g proteína, 5g carboidratos líquidos, 14g gordura



Shake proteico duplo de chocolate
137 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

855 kcal, 51g proteína, 26g carboidratos líquidos, 56g gordura



Salada de atum com abacate
436 kcal



Castanhas de caju torradas
1/2 xícara(s)- 417 kcal

Jantar

795 kcal, 44g proteína, 37g carboidratos líquidos, 49g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
163 kcal



Tofu com limão e pimenta
17 1/2 oz- 630 kcal

Day 6

2572 kcal ● 179g proteína (28%) ● 156g gordura (55%) ● 88g carboidrato (14%) ● 26g fibra (4%)

Café da manhã

420 kcal, 17g proteína, 17g carboidratos líquidos, 30g gordura



Mix de castanhas

1/4 xícara(s)- 218 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

305 kcal, 34g proteína, 5g carboidratos líquidos, 14g gordura



Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

855 kcal, 51g proteína, 26g carboidratos líquidos, 56g gordura



Salada de atum com abacate

436 kcal



Castanhas de caju torradas

1/2 xícara(s)- 417 kcal

Jantar

775 kcal, 29g proteína, 38g carboidratos líquidos, 55g gordura



Arroz branco com manteiga

162 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

82 kcal



Tofu ao molho buffalo

532 kcal

Day 7

2560 kcal ● 198g proteína (31%) ● 143g gordura (50%) ● 96g carboidrato (15%) ● 23g fibra (4%)

Café da manhã

420 kcal, 17g proteína, 17g carboidratos líquidos, 30g gordura



Mix de castanhas

1/4 xícara(s)- 218 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

305 kcal, 34g proteína, 5g carboidratos líquidos, 14g gordura



Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal

Almoço

840 kcal, 71g proteína, 35g carboidratos líquidos, 43g gordura



Tilápia empanada em amêndoas

10 oz- 706 kcal



Salada simples de folhas mistas

136 kcal

Jantar

775 kcal, 29g proteína, 38g carboidratos líquidos, 55g gordura



Arroz branco com manteiga

162 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

82 kcal



Tofu ao molho buffalo

532 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Gorduras e óleos

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

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ folhas de couve
6 xícara, picada (240g)
- ☐ cenouras
9 1/2 médio (584g)
- ☐ tomates
3 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (398g)
- ☐ alho
7 3/4 dente(s) (de alho) (23g)
- ☐ couve-manteiga
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
9 1/3 xícara (1344g)
- ☐ alcachofras, enlatadas
1/2 xícara, corações (84g)
- ☐ cebola
1/2 pequeno (35g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/2 oz (17g)
- ☐ alecrim seco
1/2 colher de sopa (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (4g)
- ☐ vinagre balsâmico
2 colher de chá (mL)
- ☐ pimenta-limão
1 1/4 colher de chá (3g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
12 grande (600g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ framboesas
2 1/2 xícara (308g)
- ☐ limão
2 1/2 pequeno (145g)
- ☐ suco de limão
2 colher de chá (mL)
- ☐ abacates
1 abacate(s) (201g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
1 2/3 oz (47g)
- ☐ nozes
10 colher de sopa, sem casca (63g)
- ☐ pecãs
1/2 xícara, metades (50g)
- ☐ amêndoas
1/4 lbs (125g)
- ☐ mix de nozes
3/4 xícara (101g)
- ☐ castanhas de caju torradas
1 xícara (137g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto
2 colher de sopa (32g)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
1/2 xícara (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão
2 fatia(s) (64g)

Bebidas

- ☐ água
18 xícara (mL)
- ☐ pó proteico
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ farinha de trigo (multiuso)
3/4 xícara(s) (97g)
- ☐ amido de milho
5 colher de sopa (40g)

- ☐ queijo
3/4 xícara, ralado (84g)
- ☐ muçarela fresca
2 fatias (57g)
- ☐ manteiga
1 1/6 vara (134g)
- ☐ queijo palito
6 vara (168g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
6 colher de sopa (105g)

Outro

- ☐ salsicha vegana
2 salsicha (200g)
- ☐ guacamole, industrializado
6 colher de sopa (93g)
- ☐ couve-flor ralada congelada
4 xícara, congelada (424g)
- ☐ hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)
- ☐ folhas verdes variadas
7 1/4 xícara (218g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)
- ☐ proteína em pó, chocolate
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

- ☐ arroz branco de grão longo
1/3 xícara (62g)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia crua
2 lbs (952g)
- ☐ salmão enlatado
1/4 lbs (128g)
- ☐ atum enlatado
2 lata (344g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme
3 1/2 lbs (1588g)

Doces

- ☐ cacau em pó
1 colher de sopa (5g)

Lanches

- ☐ barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Couve salteada

61 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 colher de chá (mL)

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

Couve e ovos

378 kcal ● 26g proteína ● 28g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

2 pitada (1g)

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

ovos

4 grande (200g)

óleo

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal

4 pitada (2g)

folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

ovos

8 grande (400g)

óleo

4 colher de chá (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 3 e dia 4

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal ● 15g proteína ● 12g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

ovos

2 grande (100g)

tomates

1/2 xícara, picada (90g)

alecrim seco

2 pitada (0g)

vinagre balsâmico

1 colher de chá (mL)

água

3 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

ovos

4 grande (200g)

tomates

1 xícara, picada (180g)

alecrim seco

4 pitada (1g)

vinagre balsâmico

2 colher de chá (mL)

água

6 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de chá (mL)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

Nozes

1/3 xícara(s) - 219 kcal ● 5g proteína ● 20g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes

5 colher de sopa, sem casca (31g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

10 colher de sopa, sem casca (63g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Mix de castanhas

1/4 xícara(s) - 218 kcal ● 7g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes
4 colher de sopa (34g)

Para todas as 3 refeições:

mix de nozes
3/4 xícara (101g)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:

barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Sementes de girassol

301 kcal ● 14g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



grãos de girassol
1 2/3 oz (47g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche Caprese

1 sanduíche(s) - 461 kcal ● 22g proteína ● 27g gordura ● 28g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

molho pesto

2 colher de sopa (32g)

muçarela fresca

2 fatias (57g)

tomates

2 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (54g)

pão

2 fatia(s) (64g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe o pesto em ambas as fatias de pão. Forre a fatia de baixo com mussarela e tomate, então coloque a outra fatia por cima, pressione suavemente e sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Tilápia empanada selada na frigideira

12 oz - 601 kcal ● 71g proteína ● 24g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga, derretido

1 colher de sopa (14g)

farinha de trigo (multiuso)

1/4 xícara(s) (31g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

sal

4 pitada (3g)

tilápia crua

3/4 lbs (336g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga, derretido

2 colher de sopa (28g)

farinha de trigo (multiuso)

1/2 xícara(s) (63g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

sal

1 colher de chá (6g)

tilápia crua

1 1/2 lbs (672g)

1. Enxágue os filés de tilápia em água fria e seque com papel-toalha. Tempere ambos os lados de cada filé com sal e pimenta. Coloque a farinha em um prato raso; pressione suavemente cada filé na farinha para cobrir e sacuda o excesso.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto; cozinhe a tilápia no óleo quente até que o peixe se desfaça facilmente com um garfo, cerca de 4 minutos de cada lado. Pincele a manteiga derretida na tilápia no último minuto antes de retirar da frigideira. Sirva imediatamente.

Couve com alho

199 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

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

sal

1 1/4 pitada (1g)

óleo

2 colher de chá (mL)

couve-manteiga

10 oz (284g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

1 1/4 lbs (567g)

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal ● 5g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/2 xícara

pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de salmão e alcachofra

315 kcal ● 25g proteína ● 14g gordura ● 15g carboidrato ● 7g fibra



tomates, cortado ao meio

1/2 xícara de tomates-cereja (74g)

vinagrete balsâmico

3 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

alcachofras, enlatadas

1/2 xícara, corações (84g)

salmão enlatado

1/4 lbs (128g)

1. Coloque uma cama de folhas verdes e acrescente salmão, alcachofras e tomates. Regue com vinagrete balsâmico por cima e sirva.

iogurte grego proteico

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



Rende 1 pote

logurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de atum com abacate

436 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, picado
1/4 pequeno (18g)
tomates
4 colher de sopa, picada (45g)
atum enlatado
1 lata (172g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, picado
1/2 pequeno (35g)
tomates
1/2 xícara, picada (90g)
atum enlatado
2 lata (344g)
folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
sal
2 pitada (1g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
abacates
1 abacate(s) (201g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

Castanhas de caju torradas

1/2 xícara(s) - 417 kcal ● 10g proteína ● 32g gordura ● 20g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

castanhas de caju torradas
1/2 xícara (69g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
1 xícara (137g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Tilápia empanada em amêndoas

10 oz - 706 kcal ● 68g proteína ● 34g gordura ● 27g carboidrato ● 6g fibra



Rende 10 oz

tilápia crua

10 oz (280g)

amêndoas

6 2/3 colher de sopa, cortada em tiras finas (45g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

sal

1/4 colher de chá (1g)

farinha de trigo (multiuso)

1/4 xícara(s) (35g)

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 folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



molho para salada

3 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

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

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.

Framboesas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas

1 1/4 xícara (154g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas

2 1/2 xícara (308g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Lanches 2

Comer em dia 3 e dia 4

Queijo em tiras

3 palito(s) - 248 kcal 20g proteína 17g gordura 5g carboidrato 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo palito
3 vara (84g)

Para todas as 2 refeições:

queijo palito
6 vara (168g)

- 1. A receita não possui instruções.

Palitos de cenoura

2 cenoura(s) - 54 kcal 1g proteína 0g gordura 8g carboidrato 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras
2 médio (122g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
4 médio (244g)

- 1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal 28g proteína 1g gordura 3g carboidrato 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- proteína em pó, chocolate
- 1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
- iogurte grego desnatado natural
- 2 colher de sopa (35g)
- cacau em pó
- 1 colher de chá (2g)
- água
- 1 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

- proteína em pó, chocolate
- 3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
- iogurte grego desnatado natural
- 6 colher de sopa (105g)
- cacau em pó
- 1 colher de sopa (5g)
- água
- 3 xícara(s) (mL)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal 6g proteína 13g gordura 2g carboidrato 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- amêndoas
- 3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 3 refeições:

- amêndoas
- 1/2 xícara, inteira (80g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Palitos de cenoura assados

277 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 23g carboidrato ● 10g fibra



sal

2 pitada (2g)

alecrim seco

1 colher de chá (1g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

cenouras, descascado

3/4 lbs (340g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte as cenouras no sentido do comprimento em tiras longas e finas.
3. Em uma tigela grande, misture as cenouras com todos os outros ingredientes. Misture para envolver.
4. Espalhe uniformemente na assadeira e asse por 20 minutos, até ficarem macias e douradas.
5. 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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Minced cauliflower com espinafre e manteiga

2 xícara(s) - 128 kcal ● 6g proteína ● 8g gordura ● 2g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

2 dente (de alho) (6g)

espinafre fresco, picado

1 xícara(s) (30g)

couve-flor ralada congelada

2 xícara, congelada (212g)

manteiga

2 colher de chá (9g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

4 dente (de alho) (12g)

espinafre fresco, picado

2 xícara(s) (60g)

couve-flor ralada congelada

4 xícara, congelada (424g)

manteiga

4 colher de chá (19g)

1. Cozinhe a couve-flor ralada conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o alho, a manteiga e um pouco de sal e pimenta. Misture bem até a manteiga derreter.
4. Sirva.

Ervilhas-tortas com manteiga

429 kcal ● 11g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas

2 2/3 xícara (384g)

manteiga

2 2/3 colher de sopa (36g)

sal

2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas

5 1/3 xícara (768g)

manteiga

1/3 xícara (72g)

sal

4 pitada (2g)

pimenta-do-reino

4 pitada (0g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Hambúguer vegetal

2 hambúguer - 254 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

Para todas as 2 refeições:

hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

azeite
4 colher de chá (mL)
ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)
sal
2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)

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

Tofu com limão e pimenta

17 1/2 oz - 630 kcal ● 39g proteína ● 40g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

17 1/2 oz (496g)

pimenta-limão

5 pitada (1g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

amido de milho

2 1/2 colher de sopa (20g)

limão, raspado

1 1/4 pequeno (73g)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

35 oz (992g)

pimenta-limão

1 1/4 colher de chá (3g)

óleo

2 1/2 colher de sopa (mL)

amido de milho

5 colher de sopa (40g)

limão, raspado

2 1/2 pequeno (145g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (220°C).
2. Combine tofu, óleo, amido de milho, raspas de limão, lemon pepper e um pouco de sal em uma assadeira forrada. Misture até o tofu ficar uniformemente coberto.
3. Asse por 20-25 minutos até o tofu ficar dourado e crocante. Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Arroz branco com manteiga

162 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

sal

1 1/3 pitada (1g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

pimenta-do-reino

2/3 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

sal

1/3 colher de chá (2g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve a água e o sal a ferver.
2. Adicione o arroz e mexa.
3. Cubra e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor estiver escapando pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está alto demais.
4. Cozinhe por 20 minutos.
5. NÃO LEVANTE A TAMPA!
6. O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
7. Retire do fogo, solte o arroz com um garfo, misture a manteiga e tempere a gosto com pimenta. Sirva.

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

82 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite
1 colher de chá (mL)
ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)
sal
1/2 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

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.

Tofu ao molho buffalo

532 kcal ● 24g proteína ● 44g gordura ● 10g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
2/3 lbs (298g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
molho ranch
3 colher de sopa (mL)
Molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
1 1/3 lbs (595g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
molho ranch
6 colher de sopa (mL)
Molho Frank's Red Hot
1/2 xícara (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos 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 tofu com molho ranch.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água
2 xícara(s) (mL)
pó proteico
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Para todas as 7 refeições:

água
14 xícara(s) (mL)
pó proteico
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

1. A receita não possui instruções.

