

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano de 1300 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 1299 kcal ● 91g proteína (28%) ● 45g gordura (31%) ● 101g carboidrato (31%) ● 32g fibra (10%)

Café da manhã

210 kcal, 8g proteína, 11g carboidratos líquidos, 12g gordura



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal



Ovos com tomate e abacate

163 kcal

Lanches

140 kcal, 4g proteína, 27g carboidratos líquidos, 1g gordura



Pretzels

110 kcal



Fatias de pepino

1/2 pepino- 30 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

400 kcal, 18g proteína, 28g carboidratos líquidos, 18g gordura



Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal

Jantar

385 kcal, 24g proteína, 34g carboidratos líquidos, 13g gordura



Tofu picante com sriracha e amendoim

171 kcal



Lentilhas

174 kcal



Ervilha-torta

41 kcal

Café da manhã

210 kcal, 8g proteína, 11g carboidratos líquidos, 12g gordura

- 

Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal
- 

Ovos com tomate e abacate

163 kcal

Lanches

140 kcal, 4g proteína, 27g carboidratos líquidos, 1g gordura

- 

Pretzels

110 kcal
- 

Fatias de pepino

1/2 pepino- 30 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

- 

Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

400 kcal, 18g proteína, 28g carboidratos líquidos, 18g gordura

- 

Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal
- 

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal

Jantar

385 kcal, 24g proteína, 34g carboidratos líquidos, 13g gordura

- 

Tofu picante com sriracha e amendoim

171 kcal
- 

Lentilhas

174 kcal
- 

Ervilha-torta

41 kcal

Day 3

1328 kcal ● 98g proteína (30%) ● 68g gordura (46%) ● 61g carboidrato (18%) ● 19g fibra (6%)

Café da manhã

210 kcal, 8g proteína, 11g carboidratos líquidos, 12g gordura



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal



Ovos com tomate e abacate

163 kcal

Lanches

150 kcal, 4g proteína, 10g carboidratos líquidos, 9g gordura



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal



Clementina

1 clementina(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

Almoço

425 kcal, 25g proteína, 18g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Sanduiche de salada de atum

1/2 sanduíche(s)- 248 kcal

Jantar

380 kcal, 25g proteína, 21g carboidratos líquidos, 20g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

1 metade(s) de abobrinha- 96 kcal



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal

Day 4

1355 kcal ● 101g proteína (30%) ● 69g gordura (46%) ● 63g carboidrato (19%) ● 19g fibra (6%)

Café da manhã

240 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 13g gordura



Torrada com abacate e ovo
1 fatia(s)- 238 kcal

Almoço

425 kcal, 25g proteína, 18g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salada simples de folhas mistas
68 kcal



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



Sanduíche de salada de atum
1/2 sanduíche(s)- 248 kcal

Lanches

150 kcal, 4g proteína, 10g carboidratos líquidos, 9g gordura



Mix de castanhas
1/8 xícara(s)- 109 kcal



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal

Jantar

380 kcal, 25g proteína, 21g carboidratos líquidos, 20g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara
1 metade(s) de abobrinha- 96 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 5

1283 kcal ● 101g proteína (31%) ● 59g gordura (41%) ● 60g carboidrato (19%) ● 28g fibra (9%)

Café da manhã

240 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 13g gordura



Torrada com abacate e ovo
1 fatia(s)- 238 kcal

Almoço

350 kcal, 26g proteína, 12g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tilápia empanada em amêndoas
3 oz- 212 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva
2 xícara(s)- 140 kcal

Lanches

170 kcal, 12g proteína, 3g carboidratos líquidos, 11g gordura



Canapés de pepino com atum
58 kcal



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

Jantar

360 kcal, 15g proteína, 31g carboidratos líquidos, 15g gordura



Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico
286 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 6

1284 kcal ● 113g proteína (35%) ● 54g gordura (38%) ● 56g carboidrato (17%) ● 31g fibra (10%)

Café da manhã

190 kcal, 6g proteína, 19g carboidratos líquidos, 9g gordura



Talos de aipo

1 talo(s) de aipo- 7 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal

Lanches

170 kcal, 12g proteína, 3g carboidratos líquidos, 11g gordura



Canapés de pepino com atum

58 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Almoço

340 kcal, 38g proteína, 13g carboidratos líquidos, 8g gordura



Ervilha-torta

82 kcal



Farelos veganos

1 3/4 xícara(s)- 256 kcal

Jantar

420 kcal, 21g proteína, 20g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

130 kcal



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1/2 lata(s)- 177 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 7

1284 kcal ● 113g proteína (35%) ● 54g gordura (38%) ● 56g carboidrato (17%) ● 31g fibra (10%)

Café da manhã

190 kcal, 6g proteína, 19g carboidratos líquidos, 9g gordura



Talos de aipo

1 talo(s) de aipo- 7 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal

Lanches

170 kcal, 12g proteína, 3g carboidratos líquidos, 11g gordura



Canapés de pepino com atum

58 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Almoço

340 kcal, 38g proteína, 13g carboidratos líquidos, 8g gordura



Ervilha-torta

82 kcal



Farelos veganos

1 3/4 xícara(s)- 256 kcal

Jantar

420 kcal, 21g proteína, 20g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

130 kcal



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1/2 lata(s)- 177 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ mirtilos
1 1/2 xícara (222g)
- ☐ abacates
1 1/4 abacate(s) (251g)
- ☐ clementinas
2 fruta (148g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ pêssego
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

Especiarias e ervas

- ☐ manjeriço fresco
3 folhas (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
5 pitada (1g)
- ☐ sal
3 g (3g)
- ☐ vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- ☐ mostarda Dijon
1 colher de chá (5g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (267g)
- ☐ alho
2 dente(s) (de alho) (6g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
4 xícara (576g)
- ☐ pepino
1 1/2 pepino (≈21 cm) (414g)
- ☐ cebola
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (63g)
- ☐ salsa fresca
3 ramos (3g)
- ☐ aipo cru
1/6 maço (89g)
- ☐ abobrinha
1 grande (323g)
- ☐ brócolis congelado
2 xícara (182g)
- ☐ brócolis
1/2 xícara, picado (46g)
- ☐ alface romana
2 xícara, ralado (94g)

Produtos lácteos e ovos

Bebidas

- ☐ água
12 2/3 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)
- ☐ manteiga de amendoim
3 colher de sopa (48g)
- ☐ tofu firme
1/2 lbs (198g)
- ☐ lentilhas, cruas
1/2 xícara (96g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1 1/4 lata (560g)
- ☐ amendoins torrados
9 1/4 colher de sopa (85g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
3 1/2 xícara (350g)

Outro

- ☐ molho de pimenta sriracha
3/4 colher de sopa (11g)
- ☐ folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)
- ☐ levedura nutricional
4 pitada (1g)
- ☐ massa de grão-de-bico
1 oz (28g)

Lanches

- ☐ pretzels duros salgados
2 oz (57g)
- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
1 bolos (9g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para macarrão
4 colher de sopa (65g)
- ☐ sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
1 lata (~540 g) (533g)

- ☐ ovos
7 grande (350g)
- ☐ queijo de cabra
1 oz (28g)
- ☐ manteiga
1/4 colher de sopa (4g)
- ☐ parmesão
1 colher de sopa (5g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
1 colher de sopa (18g)

Gorduras e óleos

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

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
1/3 lbs (157g)
- ☐ mix de nozes
4 colher de sopa (34g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1 colher de sopa (7g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
1 1/2 lata (253g)
- ☐ tilápia crua
3 oz (84g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
4 fatia (128g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ farinha de trigo (multiuso)
1/8 xícara(s) (10g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Mirtilos

1/2 xícara(s) - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mirtilos

1/2 xícara (74g)

Para todas as 3 refeições:

mirtilos

1 1/2 xícara (222g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Ovos com tomate e abacate

163 kcal ● 8g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjeriço fresco, picado

1 folhas (1g)

abacates, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

tomates

1 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (27g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

ovos

1 grande (50g)

sal

1 pitada (0g)

Para todas as 3 refeições:

manjeriço fresco, picado

3 folhas (2g)

abacates, fatiado

3/4 abacate(s) (151g)

tomates

3 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (81g)

pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

ovos

3 grande (150g)

sal

3 pitada (1g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjeriço e então os ovos.
3. Sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Torrada com abacate e ovo

1 fatia(s) - 238 kcal ● 11g proteína ● 13g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, maduro, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

ovos

1 grande (50g)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, maduro, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

ovos

2 grande (100g)

pão

2 fatia (64g)

1. Cozinhe o ovo da maneira que preferir.
2. Torre o pão.
3. Coloque o abacate maduro por cima e amasse com um garfo sobre o pão.
4. Adicione o ovo cozido sobre o abacate. Sirva.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Talos de aipo

1 talo(s) de aipo - 7 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

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

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêssego

1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego

2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz - 120 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bolachas de arroz, qualquer sabor

1/2 bolos (5g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

bolachas de arroz, qualquer sabor

1 bolos (9g)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

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

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal ● 12g proteína ● 5g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, fatiado finamente

1/4 pequeno (18g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata (224g)

salsa fresca, picado

1 1/2 ramos (2g)

vinagre de maçã

1/2 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado finamente

1/2 pequeno (35g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata (448g)

salsa fresca, picado

3 ramos (3g)

vinagre de maçã

1 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

1 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

1 xícara de tomates-cereja (149g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

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 2 refeições:

amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

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.

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.

Sanduíche de salada de atum

1/2 sanduíche(s) - 248 kcal ● 19g proteína ● 13g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru, picado

1/4 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (4g)

atum enlatado

2 1/2 oz (71g)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

maionese

3/4 colher de sopa (mL)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru, picado

1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (9g)

atum enlatado

5 oz (142g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

maionese

1 1/2 colher de sopa (mL)

pão

2 fatia (64g)

1. Escorra o atum.
2. Misture bem o atum, a maionese, a pimenta, o sal e o aipo picado em uma tigela pequena.
3. Espalhe a mistura sobre uma fatia de pão e cubra com a outra.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Tilápia empanada em amêndoas

3 oz - 212 kcal ● 20g proteína ● 10g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Rende 3 oz

tilápia crua

3 oz (84g)

amêndoas

2 colher de sopa, cortada em tiras finas (14g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

farinha de trigo (multiuso)

1/8 xícara(s) (10g)

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.

Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s) - 140 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 xícara(s)

azeite

2 colher de chá (mL)

brócolis congelado

2 xícara (182g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ervilha-torta

82 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas

2 2/3 xícara (384g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Farelos veganos

1 3/4 xícara(s) - 256 kcal ● 33g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

1 3/4 xícara (175g)

Para todas as 2 refeições:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

3 1/2 xícara (350g)

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

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Pretzels

110 kcal 3g proteína 1g gordura 22g carboidrato 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pretzels duros salgados
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

pretzels duros salgados
2 oz (57g)

- 1. A receita não possui instruções.

Fatias de pepino

1/2 pepino - 30 kcal 2g proteína 0g gordura 5g carboidrato 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

Para todas as 2 refeições:

pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)

- 1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

Lanches 2

Comer em dia 3 e dia 4

Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal 3g proteína 9g gordura 2g carboidrato 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes
4 colher de sopa (34g)

- 1. A receita não possui instruções.

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.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Canapés de pepino com atum

58 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado
1/8 pepino (≈21 cm) (38g)
atum enlatado
1/2 sachê (37g)

Para todas as 3 refeições:

pepino, fatiado
3/8 pepino (≈21 cm) (113g)
atum enlatado
1 1/2 sachê (111g)

1. Fatie o pepino e cubra as fatias com atum.
2. Tempere a gosto com sal e pimenta.
3. 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 3 refeições:

amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tofu picante com sriracha e amendoim

171 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

água

1/8 xícara(s) (mL)

molho de soja (tamari)

1/2 colher de chá (mL)

manteiga de amendoim

1/2 colher de sopa (8g)

molho de pimenta sriracha

3/8 colher de sopa (6g)

alho, picado fino

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

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

1/4 lbs (99g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

água

1/6 xícara(s) (mL)

molho de soja (tamari)

1 colher de chá (mL)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

molho de pimenta sriracha

3/4 colher de sopa (11g)

alho, picado fino

1 dente (de alho) (3g)

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

1/2 lbs (198g)

1. Misture sriracha, manteiga de amendoim, alho, molho de soja, água e um pouco de sal em uma tigela pequena. Reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo alto. Frite o tofu em cubos até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
3. Despeje o molho na frigideira e mexa frequentemente. Cozinhe até o molho reduzir e ficar crocante em alguns pontos, cerca de 4-5 minutos.
4. Sirva.

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1/2 pitada (0g)

água

1 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

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.\nAqueça 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.

Ervilha-torta

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

1 metade(s) de abobrinha - 96 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abobrinha
1/2 grande (162g)
queijo de cabra
1/2 oz (14g)
molho para macarrão
2 colher de sopa (33g)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha
1 grande (323g)
queijo de cabra
1 oz (28g)
molho para macarrão
4 colher de sopa (65g)

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.

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.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5

Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico

286 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 25g carboidrato ● 10g fibra



levedura nutricional

4 pitada (1g)

manteiga

1/4 colher de sopa (4g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

alho, finamente picado

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

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/4 lata (112g)

massa de grão-de-bico

1 oz (28g)

cebola, fatiado finamente

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

1. Cozinhe o macarrão de grão-de-bico conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
2. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e cozinhe até amolecerem, 5-8 minutos. Acrescente os grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta. Frite até dourar, mais 5-8 minutos.
3. Adicione a manteiga à frigideira. Assim que derreter, junte o macarrão e misture até que esteja coberto pelo molho.
4. Misture a levedura nutricional. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra

**molho para salada**

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomates

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

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

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

130 kcal ● 10g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

sementes de abóbora, torradas, sem sal

1/2 colher de sopa (4g)

parmesão

1/2 colher de sopa (3g)

mostarda Dijon

4 pitada (3g)

iogurte grego desnatado natural

1/2 colher de sopa (9g)

brócolis

4 colher de sopa, picado (23g)

ovos

1 grande (50g)

alface romana

1 xícara, ralado (47g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

sementes de abóbora, torradas, sem sal

1 colher de sopa (7g)

parmesão

1 colher de sopa (5g)

mostarda Dijon

1 colher de chá (5g)

iogurte grego desnatado natural

1 colher de sopa (18g)

brócolis

1/2 xícara, picado (46g)

ovos

2 grande (100g)

alface romana

2 xícara, ralado (94g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água fria.
2. Leve a água para ferver e continue fervendo por cerca de 7-10 minutos. Retire os ovos e coloque-os em uma tigela com água fria. Reserve para esfriar.
3. Enquanto isso, prepare o molho misturando o iogurte grego, a mostarda, o suco de limão e sal/pimenta a gosto. Reserve.
4. Descasque os ovos e corte-os em quartos. Monte a salada com alface, brócolis e os ovos. Polvilhe as sementes de abóbora e o parmesão por cima, regue com o molho e sirva.

Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1/2 lata(s) - 177 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**sopa enlatada com pedaços
(variedades cremosas)**
1/2 lata (~540 g) (267g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa enlatada com pedaços
(variedades cremosas)**
1 lata (~540 g) (533g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

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.

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.
