

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano de 1600 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 1575 kcal ● 122g proteína (31%) ● 46g gordura (26%) ● 141g carboidrato (36%) ● 29g fibra (7%)

Café da manhã

240 kcal, 21g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Copo de cottage com frutas](#)
1 pote- 131 kcal



[Omelete de chili e queijo](#)
108 kcal

Lanches

280 kcal, 17g proteína, 29g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Parfait de iogurte com quinoa e chia](#)
282 kcal

Almoço

415 kcal, 24g proteína, 46g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Batatas assadas com parmesão e pesto](#)
159 kcal



[Hambúrguer vegetal](#)
2 hambúrguer- 254 kcal

Jantar

530 kcal, 35g proteína, 52g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Leite](#)
1 xícara(s)- 149 kcal



[Batata-doce recheada com grão-de-bico](#)
1/2 batata-doce(s)- 244 kcal



[Iogurte grego proteico](#)
1 pote- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)
1 dosador- 109 kcal

Day 2

1615 kcal ● 114g proteína (28%) ● 67g gordura (37%) ● 120g carboidrato (30%) ● 19g fibra (5%)

Café da manhã

240 kcal, 21g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Copo de cottage com frutas](#)

1 pote- 131 kcal



[Omelete de chili e queijo](#)

108 kcal

Lanches

280 kcal, 17g proteína, 29g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Parfait de iogurte com quinoa e chia](#)

282 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)

1 dosador- 109 kcal

Almoço

455 kcal, 16g proteína, 25g carboidratos líquidos, 31g gordura



[Arroz branco](#)

3/8 xícara de arroz cozido- 82 kcal



[Copos de alface com tofu à taiwanesa](#)

8 copos de alface- 371 kcal

Jantar

530 kcal, 35g proteína, 52g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Leite](#)

1 xícara(s)- 149 kcal



[Batata-doce recheada com grão-de-bico](#)

1/2 batata-doce(s)- 244 kcal



[Iogurte grego proteico](#)

1 pote- 139 kcal

Day 3

1621 kcal ● 126g proteína (31%) ● 41g gordura (23%) ● 157g carboidrato (39%) ● 31g fibra (8%)

Café da manhã

240 kcal, 21g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Copo de cottage com frutas](#)

1 pote- 131 kcal



[Omelete de chili e queijo](#)

108 kcal

Lanches

195 kcal, 7g proteína, 26g carboidratos líquidos, 6g gordura



[Queijo em tiras](#)

1 palito(s)- 83 kcal



[Purê de maçã](#)

114 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)

1 dosador- 109 kcal

Almoço

515 kcal, 35g proteína, 54g carboidratos líquidos, 14g gordura



[Salada de camarão com molho de amendoim](#)

284 kcal



[Banana](#)

2 banana(s)- 233 kcal

Jantar

560 kcal, 39g proteína, 61g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Salada de grão-de-bico fácil](#)

117 kcal



[Salteado de tempeh e cogumelos](#)

443 kcal

Day 4

1573 kcal ● 118g proteína (30%) ● 40g gordura (23%) ● 152g carboidrato (39%) ● 33g fibra (8%)

Café da manhã

190 kcal, 14g proteína, 9g carboidratos líquidos, 10g gordura



Morangos
1 xícara(s)- 52 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

195 kcal, 7g proteína, 26g carboidratos líquidos, 6g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Purê de maçã
114 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Almoço

515 kcal, 35g proteína, 54g carboidratos líquidos, 14g gordura



Salada de camarão com molho de amendoim
284 kcal



Banana
2 banana(s)- 233 kcal

Jantar

560 kcal, 39g proteína, 61g carboidratos líquidos, 10g gordura



Salada de grão-de-bico fácil
117 kcal



Salteado de tempeh e cogumelos
443 kcal

Day 5

1596 kcal ● 107g proteína (27%) ● 60g gordura (34%) ● 126g carboidrato (32%) ● 31g fibra (8%)

Café da manhã

190 kcal, 14g proteína, 9g carboidratos líquidos, 10g gordura



Morangos
1 xícara(s)- 52 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

240 kcal, 8g proteína, 35g carboidratos líquidos, 6g gordura



Cereal matinal
241 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Almoço

560 kcal, 25g proteína, 59g carboidratos líquidos, 18g gordura



Leite
1 1/2 xícara(s)- 224 kcal



Zoodles marinara
338 kcal

Jantar

495 kcal, 37g proteína, 22g carboidratos líquidos, 25g gordura



Iogurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal



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



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
1 metade(s) de pimentão- 228 kcal

Day 6

1649 kcal ● 126g proteína (31%) ● 68g gordura (37%) ● 105g carboidrato (26%) ● 28g fibra (7%)

Café da manhã

300 kcal, 12g proteína, 19g carboidratos líquidos, 18g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal

Lanches

240 kcal, 8g proteína, 35g carboidratos líquidos, 6g gordura



Cereal matinal

241 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Almoço

440 kcal, 28g proteína, 30g carboidratos líquidos, 18g gordura



Purê de batata-doce com manteiga

125 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

314 kcal

Jantar

560 kcal, 55g proteína, 20g carboidratos líquidos, 25g gordura



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal



Salada de atum com abacate

436 kcal

Day 7

1649 kcal ● 126g proteína (31%) ● 68g gordura (37%) ● 105g carboidrato (26%) ● 28g fibra (7%)

Café da manhã

300 kcal, 12g proteína, 19g carboidratos líquidos, 18g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal

Lanches

240 kcal, 8g proteína, 35g carboidratos líquidos, 6g gordura



Cereal matinal

241 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Almoço

440 kcal, 28g proteína, 30g carboidratos líquidos, 18g gordura



Purê de batata-doce com manteiga

125 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

314 kcal

Jantar

560 kcal, 55g proteína, 20g carboidratos líquidos, 25g gordura



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal



Salada de atum com abacate

436 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ batatas
6 oz (170g)
- ☐ batata-doce
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)
- ☐ chalotas
1/2 dente(s) de alho (28g)
- ☐ alface romana
8 folha interna (48g)
- ☐ alho
1 dente(s) (de alho) (3g)
- ☐ gengibre fresco
1 colher de sopa (6g)
- ☐ cebola
7/8 pequeno (61g)
- ☐ salsa fresca
1 1/2 ramos (2g)
- ☐ tomates
1 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (165g)
- ☐ pimentão
1 1/2 grande (246g)
- ☐ cogumelos
2 xícara, picada (140g)
- ☐ abobrinha
3 médio (588g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ parmesão
3/4 colher de sopa (4g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)
- ☐ leite integral
6 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos
7 grande (350g)
- ☐ queijo cheddar
1 1/2 colher de sopa, ralado (11g)
- ☐ queijo palito
2 vara (56g)
- ☐ manteiga
4 colher de chá (18g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1 xícara (226g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1/2 g (1g)

Bebidas

- ☐ água
7 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
7 concha (1/3 xícara cada) (217g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ quinoa, crua
4 colher de sopa (43g)
- ☐ arroz branco de grão longo
2 colher de sopa (23g)
- ☐ arroz integral
1/2 xícara (95g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de chia
4 colher de chá (19g)
- ☐ amêndoas
2 oz (60g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
3 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite
1/2 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico enlatado
1 lata (448g)
- ☐ tofu firme
5 oz (142g)
- ☐ molho de soja (tamari)
2 oz (mL)
- ☐ tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ purê de maçã
4 recipiente para viagem (~110 g) (488g)
- ☐ banana
4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (472g)
- ☐ morangos
2 xícara, inteira (288g)

- ☐ sal
2 g (2g)
- ☐ coentro em pó
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ chili em pó
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ gengibre em pó
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ alho em pó
1 colher de chá (3g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
1 pitada (0g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto
1 colher de chá (6g)
- ☐ vinagre de maçã
2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para macarrão
1 1/2 xícara (390g)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
- ☐ redução de vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
3 recipiente (510g)
- ☐ óleo de gergelim
2 colher de chá (mL)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
2 xícara (180g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
- ☐ tzatziki
1/4 xícara(s) (56g)

- ☐ suco de limão
2 1/2 colher de chá (mL)
- ☐ abacates
1 1/4 abacate(s) (251g)

Peixes e mariscos

- ☐ camarão, cozido
1/2 lbs (227g)
- ☐ atum enlatado
2 1/2 lata (430g)

Cereais matinais

- ☐ cereal matinal
3 3/4 porção (113g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
2 fatia (64g)

Doces

- ☐ mel
4 colher de chá (28g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Para todas as 3 refeições:

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

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

Omelete de chili e queijo

108 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos, batido
1 grande (50g)
queijo cheddar
1/2 colher de sopa, ralado (4g)
coentro em pó
2 pitada (0g)
chili em pó
2 pitada (1g)
azeite
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

ovos, batido
3 grande (150g)
queijo cheddar
1 1/2 colher de sopa, ralado (11g)
coentro em pó
1/4 colher de sopa (1g)
chili em pó
1/4 colher de sopa (2g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)

1. Bata os ovos com o coentro, o pimentão em pó e um pouco de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira pequena e despeje os ovos em uma camada uniforme.
3. Quando estiverem cozidos, polvilhe o queijo por cima e cozinhe por mais um minuto.
4. Dobre a omelete e sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Morangos

1 xícara(s) - 52 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

morangos

1 xícara, inteira (144g)

Para todas as 2 refeições:

morangos

2 xícara, inteira (288g)

1. A receita não possui instruções.

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 xícara(s) (mL)

- 1. A receita não possui instruções.

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.

Torrada com manteiga

1 fatia(s) - 114 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga
1 colher de chá (5g)
pão
1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
2 colher de chá (9g)
pão
2 fatia (64g)

- 1. Toste o pão até o ponto desejado.
- 2. Espalhe a manteiga no pão.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Batatas assadas com parmesão e pesto

159 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



batatas, lavado e cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

6 oz (170g)

parmesão, ralado

3/4 colher de sopa (4g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

molho pesto

1 colher de chá (6g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Em uma tigela grande, misture as batatas e o pesto até que as batatas estejam cobertas.
3. Espalhe em uma assadeira e tempere com sal e pimenta.
4. Asse por 20 minutos e retire do forno.
5. Polvilhe as batatas com o parmesão ralado e coloque de volta no forno por mais 10-15 minutos — ou até que as batatas estejam macias e crocantes. Sirva.

Hambúrguer vegetal

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



Rende 2 hambúrguer

hambúrguer vegetal

2 hambúrguer (142g)

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

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Arroz branco

3/8 xícara de arroz cozido - 82 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra

Rende 3/8 xícara de arroz cozido

arroz branco de grão longo

2 colher de sopa (23g)

água

1/4 xícara(s) (mL)



1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Copos de alface com tofu à taiwanesa

8 copos de alface - 371 kcal ● 15g proteína ● 31g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Rende 8 copos de alface

tofu firme, seco com papel-toalha e esfarelado

5 oz (142g)

água

1/8 xícara(s) (mL)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

alface romana

8 folha interna (48g)

molho de soja (tamari)

2 colher de chá (mL)

vinagre de maçã

1 1/2 colher de sopa (mL)

amêndoas

1 colher de sopa, em tiras finas (7g)

alho, picado

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

gengibre fresco, descascado e picado

1 colher de sopa (6g)

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de camarão com molho de amendoim

284 kcal ● 32g proteína ● 13g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

gingibre em pó

1 pitada (0g)

flocos de pimenta vermelha

1/2 pitada (0g)

óleo de gergelim

1 colher de chá (mL)

molho de soja (tamari)

1 colher de chá (mL)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

camarão, cozido, descascado

4 oz (114g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1 xícara (90g)

Para todas as 2 refeições:

gingibre em pó

2 pitada (0g)

flocos de pimenta vermelha

1 pitada (0g)

óleo de gergelim

2 colher de chá (mL)

molho de soja (tamari)

2 colher de chá (mL)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

camarão, cozido, descascado

1/2 lbs (227g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

2 xícara (180g)

1. Adicione o repolho ralado e o camarão cozido em uma tigela e misture.
2. Em uma tigela pequena, misture os ingredientes restantes com uma pitada de sal. Acrescente gradualmente alguns pingos de água até a mistura atingir consistência de molho, que possa ser derramado.
3. Despeje o molho sobre o camarão e o repolho e sirva.

Banana

2 banana(s) - 233 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 48g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana

2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)

Para todas as 2 refeições:

banana

4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (472g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Leite

1 1/2 xícara(s) - 224 kcal ● 12g proteína ● 12g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1 1/2 xícara(s)

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)



1. A receita não possui instruções.

Zoodles marinara

338 kcal ● 13g proteína ● 6g gordura ● 42g carboidrato ● 15g fibra



abobrinha

3 médio (588g)

molho para macarrão

1 1/2 xícara (390g)

1. Espiralize a abobrinha.
2. Borrife uma frigideira com spray antiaderente, adicione os zoodles e cozinhe em fogo baixo por cerca de 5 minutos ou até aquecer.
3. (opcional) Transfira os zoodles para um papel toalha e pressione para remover o excesso de água.
4. Retorne os zoodles à frigideira, adicione o molho de tomate e cozinhe até o molho aquecer.
5. Sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Purê de batata-doce com manteiga

125 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga

1 colher de chá (5g)

batata-doce

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

2 colher de chá (9g)

batata-doce

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal, coloque manteiga por cima e sirva.

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

314 kcal ● 26g proteína ● 15g gordura ● 12g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tempeh, picado grosseiramente

4 oz (113g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tzatziki

1/8 xícara(s) (28g)

Molho Frank's Red Hot

2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tempeh, picado grosseiramente

1/2 lbs (227g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

tzatziki

1/4 xícara(s) (56g)

Molho Frank's Red Hot

4 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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Parfait de iogurte com quinoa e chia

282 kcal ● 17g proteína ● 8g gordura ● 29g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

quinoa, crua

2 colher de sopa (21g)

sementes de chia

2 colher de chá (9g)

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 2 refeições:

quinoa, crua

4 colher de sopa (43g)

sementes de chia

4 colher de chá (19g)

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

1. Cozinhe a quinoa conforme as instruções da embalagem - 2 colheres de sopa cruas devem render cerca de 1/3 de xícara cozida. Deixe esfriar.\r\nMisture a quinoa e o iogurte. Cubra com sementes de chia.\r\nSirva.\r\nPara fazer em maior quantidade: cozinhe toda a quinoa de uma vez e guarde em um recipiente hermético na geladeira. Misture com iogurte e sementes de chia na hora de servir.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo palito

1 vara (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo palito

2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Purê de maçã

114 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

purê de maçã

2 recipiente para viagem (~110 g)
(244g)

Para todas as 2 refeições:

purê de maçã

4 recipiente para viagem (~110 g)
(488g)

1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Cereal matinal

241 kcal ● 8g proteína ● 6g gordura ● 35g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cereal matinal

1 1/4 porção (38g)

leite integral

5/8 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

cereal matinal

3 3/4 porção (113g)

leite integral

2 xícara(s) (mL)

1. Basta encontrar um cereal de que goste em que uma porção tenha entre 100 e 150 calorias. Na prática, você pode escolher qualquer cereal matinal e apenas ajustar o tamanho da porção para ficar nessa faixa, já que a maioria dos cereais tem uma composição de macronutrientes muito semelhante.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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:

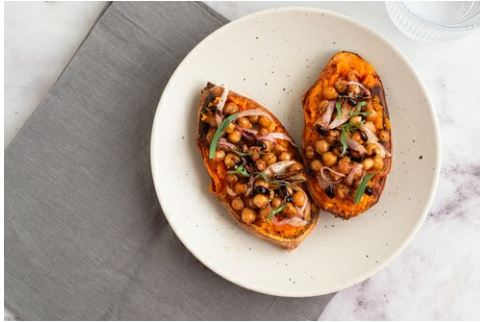
leite integral

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Batata-doce recheada com grão-de-bico

1/2 batata-doce(s) - 244 kcal ● 8g proteína ● 6g gordura ● 32g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, cortado ao meio no sentido do comprimento

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

redução de vinagre balsâmico

1/4 colher de sopa (mL)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

chalotas, picado

1/4 dente(s) de alho (14g)

grão-de-bico enlatado, escorrido & enxaguado

1/4 lata (112g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, cortado ao meio no sentido do comprimento

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

redução de vinagre balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

chalotas, picado

1/2 dente(s) de alho (28g)

grão-de-bico enlatado, escorrido & enxaguado

1/2 lata (224g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Esfregue algumas gotas de óleo nas metades da batata-doce e tempere com sal e pimenta. Coloque a batata-doce com o lado cortado para baixo em uma metade da assadeira. Asse no forno por 20 minutos.
3. Em uma tigela pequena, misture os grão-de-bico e a chalota com o restante do óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
4. Retire a assadeira do forno e adicione a mistura de grão-de-bico à outra metade da assadeira. Asse por mais 18-20 minutos, ou até que a batata-doce esteja macia e as chalotas comecem a ficar tostadas.
5. Transfira a batata-doce para um prato e amasse delicadamente a polpa dentro da casca. Faça uma cavidade na batata-doce amassada e recheie com a mistura de grão-de-bico.
6. Regue com redução de balsâmico e sirva.

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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de grão-de-bico fácil

117 kcal ● 6g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, fatiado finamente

1/8 pequeno (9g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/4 lata (112g)

salsa fresca, picado

3/4 ramos (1g)

vinagre de maçã

1/4 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

1/4 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

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

Para todas as 2 refeições:

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)

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

Salteado de tempeh e cogumelos

443 kcal ● 33g proteína ● 8g gordura ● 49g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão, fatiado

1/2 grande (82g)

gengibre em pó

2 pitada (0g)

cogumelos, picado

1 xícara, picada (70g)

tempeh, fatiado

4 oz (113g)

alho em pó

4 pitada (2g)

molho de soja (tamari)

1 colher de sopa (mL)

arroz integral

4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

pimentão, fatiado

1 grande (164g)

gengibre em pó

4 pitada (1g)

cogumelos, picado

2 xícara, picada (140g)

tempeh, fatiado

1/2 lbs (227g)

alho em pó

1 colher de chá (3g)

molho de soja (tamari)

2 colher de sopa (mL)

arroz integral

1/2 xícara (95g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Em uma panela antiaderente, salteie o tempeh, os cogumelos e o pimentão, mexendo frequentemente em fogo médio-alto.
3. Quando o tempeh dourar e os vegetais amaciarem, adicione os temperos, o molho de soja e um pouco de sal/pimenta. Mexa.
4. Misture o arroz à mistura de tempeh e vegetais. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1 pote(s)



iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

1. A receita não possui instruções.

Amêndoas torradas

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

Rende 1/8 xícara(s)



amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

1. A receita não possui instruções.

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

1 metade(s) de pimentão - 228 kcal ● 20g proteína ● 12g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 metade(s) de pimentão

cebola

1/8 pequeno (9g)

pimentão

1/2 grande (82g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

sal

1/2 pitada (0g)

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

abacates

1/4 abacate(s) (50g)

atum enlatado, escorrido

1/2 lata (86g)

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 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Cottage cheese com mel

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

mel

2 colher de chá (14g)

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

1/2 xícara (113g)

Para todas as 2 refeições:

mel

4 colher de chá (28g)

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

1 xícara (226g)

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

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

1 dosador - 109 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

1 xícara(s) (mL)

pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 7 refeições:

água

7 xícara(s) (mL)

pó proteico

7 concha (1/3 xícara cada) (217g)

1. A receita não possui instruções.