

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano de 1800 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 1792 kcal ● 116g proteína (26%) ● 96g gordura (48%) ● 80g carboidrato (18%) ● 37g fibra (8%)

Café da manhã

235 kcal, 18g proteína, 15g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Aveia proteica de chocolate com manteiga de amendoim](#)
234 kcal

Lanches

235 kcal, 9g proteína, 28g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Uvas](#)
44 kcal



[Chips assados](#)
12 salgadinho(s)- 122 kcal



[Ovos cozidos](#)
1 ovo(s)- 69 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almoço

590 kcal, 28g proteína, 16g carboidratos líquidos, 38g gordura



[Tempeh básico](#)
4 oz- 295 kcal



[Salada de tomate e abacate](#)
293 kcal

Jantar

570 kcal, 24g proteína, 20g carboidratos líquidos, 39g gordura



[Tofu picante com sriracha e amendoim](#)
341 kcal



[Salada simples de couve e abacate](#)
230 kcal

Day 2

1781 kcal ● 127g proteína (28%) ● 38g gordura (19%) ● 195g carboidrato (44%) ● 39g fibra (9%)

Café da manhã

235 kcal, 18g proteína, 15g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Aveia proteica de chocolate com manteiga de amendoim](#)
234 kcal

Almoço

620 kcal, 29g proteína, 92g carboidratos líquidos, 6g gordura



[Cenouras glaceadas com mel](#)
85 kcal



[Asas de couve-flor ao barbecue](#)
535 kcal

Lanches

235 kcal, 9g proteína, 28g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Uvas](#)
44 kcal



[Chips assados](#)
12 salgadinho(s)- 122 kcal



[Ovos cozidos](#)
1 ovo(s)- 69 kcal

Jantar

530 kcal, 34g proteína, 59g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Pão pita](#)
2 pão pita(s)- 156 kcal



[Salsicha vegana](#)
1 salsicha(s)- 268 kcal



[Maçã](#)
1 maçã(s)- 105 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

1862 kcal ● 120g proteína (26%) ● 41g gordura (20%) ● 214g carboidrato (46%) ● 39g fibra (8%)

Café da manhã

315 kcal, 11g proteína, 34g carboidratos líquidos, 13g gordura



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal

Lanches

235 kcal, 9g proteína, 28g carboidratos líquidos, 8g gordura



Uvas

44 kcal



Chips assados

12 salgadinho(s)- 122 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

620 kcal, 29g proteína, 92g carboidratos líquidos, 6g gordura



Cenouras glaceadas com mel

85 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal

Jantar

530 kcal, 34g proteína, 59g carboidratos líquidos, 13g gordura



Pão pita

2 pão pita(s)- 156 kcal



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal

Day 4

1777 kcal ● 121g proteína (27%) ● 92g gordura (46%) ● 91g carboidrato (21%) ● 26g fibra (6%)

Café da manhã

315 kcal, 11g proteína, 34g carboidratos líquidos, 13g gordura



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal

Lanches

200 kcal, 8g proteína, 6g carboidratos líquidos, 15g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Tacos de queijo e guacamole

1 taco(s)- 175 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

580 kcal, 27g proteína, 36g carboidratos líquidos, 31g gordura



Bagel com tempeh estilo bacon e abacate

1/2 bagel(s)- 349 kcal



Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal

Jantar

515 kcal, 38g proteína, 14g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salada simples de couve e abacate

115 kcal



Salmão com mel e Dijon

6 oz- 402 kcal

Day 5

1802 kcal ● 120g proteína (27%) ● 71g gordura (36%) ● 141g carboidrato (31%) ● 30g fibra (7%)

Café da manhã

295 kcal, 13g proteína, 41g carboidratos líquidos, 8g gordura



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal



Waffles e iogurte grego

2 waffle(s)- 237 kcal

Lanches

200 kcal, 8g proteína, 6g carboidratos líquidos, 15g gordura



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Tacos de queijo e guacamole

1 taco(s)- 175 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

580 kcal, 27g proteína, 36g carboidratos líquidos, 31g gordura



Bagel com tempeh estilo bacon e abacate

1/2 bagel(s)- 349 kcal



Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal

Jantar

560 kcal, 35g proteína, 57g carboidratos líquidos, 17g gordura



Cuscuz

251 kcal



Salada simples de couve e abacate

173 kcal



Camarão básico

4 oz- 137 kcal

Day 6

1834 kcal ● 115g proteína (25%) ● 59g gordura (29%) ● 176g carboidrato (38%) ● 34g fibra (7%)

Café da manhã

295 kcal, 13g proteína, 41g carboidratos líquidos, 8g gordura



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal



Waffles e iogurte grego

2 waffle(s)- 237 kcal

Lanches

245 kcal, 7g proteína, 28g carboidratos líquidos, 10g gordura



Pretzels

110 kcal



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

565 kcal, 27g proteína, 66g carboidratos líquidos, 14g gordura



Cenouras assadas

3 cenoura(s)- 158 kcal



Cuscuz

151 kcal



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 254 kcal

Jantar

565 kcal, 32g proteína, 39g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salada de tomate e abacate

117 kcal



Purê de batata-doce com manteiga

249 kcal



Bacalhau assado simples

5 1/3 oz- 198 kcal

Day 7

1834 kcal ● 115g proteína (25%) ● 59g gordura (29%) ● 176g carboidrato (38%) ● 34g fibra (7%)

Café da manhã

295 kcal, 13g proteína, 41g carboidratos líquidos, 8g gordura



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal



Waffles e iogurte grego

2 waffle(s)- 237 kcal

Lanches

245 kcal, 7g proteína, 28g carboidratos líquidos, 10g gordura



Pretzels

110 kcal



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

565 kcal, 27g proteína, 66g carboidratos líquidos, 14g gordura



Cenouras assadas

3 cenoura(s)- 158 kcal



Cuscuz

151 kcal



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 254 kcal

Jantar

565 kcal, 32g proteína, 39g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salada de tomate e abacate

117 kcal



Purê de batata-doce com manteiga

249 kcal



Bacalhau assado simples

5 1/3 oz- 198 kcal

Bebidas

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

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 1/2 oz (mL)
- ☐ azeite
1 oz (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)
- ☐ manteiga de amendoim
3 colher de sopa (48g)
- ☐ tofu firme
1/2 lbs (198g)
- ☐ amendoins torrados
1/2 xícara (73g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (138g)
- ☐ cebola
2 1/4 colher de sopa, picado (34g)
- ☐ alho
1 1/2 dente (de alho) (5g)
- ☐ folhas de couve
1 maço (191g)
- ☐ cenouras
15 médio (903g)
- ☐ couve-flor
4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (1060g)
- ☐ batata-doce
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
- ☐ sal
1/2 colher de sopa (10g)
- ☐ alho em pó
1/2 colher de chá (2g)

Outro

- ☐ molho de pimenta sriracha
3/4 colher de sopa (11g)
- ☐ proteína em pó, chocolate
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
- ☐ Chips assados, qualquer sabor
36 crips (84g)
- ☐ levedura nutricional
1 xícara (60g)
- ☐ salsicha vegana
2 salsicha (200g)
- ☐ guacamole, industrializado
4 colher de sopa (62g)
- ☐ hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)

Cereais matinais

- ☐ aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada
1/2 xícara (41g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
5 grande (250g)
- ☐ manteiga
5 colher de chá (23g)
- ☐ queijo cheddar
1/2 xícara, ralado (57g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
3/4 xícara (210g)

Doces

- ☐ mel
1 colher de sopa (21g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue
1 xícara (286g)

Produtos de panificação

- ☐ pão pita
4 pita, pequena (diâm. 10 cm) (112g)
- ☐ bagel
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)
- ☐ waffles congelados
6 waffles (210g)

Lanches

- ☐ cebola em pó
1 pitada (0g)
- ☐ cominho moído
1 pitada (0g)
- ☐ mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
2 3/4 abacate(s) (553g)
- ☐ suco de limão
2 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ limão
1 pequeno (65g)
- ☐ uvas
2 1/4 xícara (207g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)
- ☐ Toranja
2 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (830g)

- ☐ barra de granola grande
2 barra (74g)
- ☐ pretzels duros salgados
2 oz (57g)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão
1 filé(s) (170 g cada) (170g)
- ☐ camarão cru
4 oz (113g)
- ☐ bacalhau, cru
2/3 lbs (302g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ couscous instantâneo, saborizado
1 caixa (165 g) (151g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ mix de nozes
4 colher de sopa (34g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Aveia proteica de chocolate com manteiga de amendoim

234 kcal ● 18g proteína ● 10g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

proteína em pó, chocolate

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

aveia em flocos (old-fashioned),

aveia enrolada

4 colher de sopa (20g)

Para todas as 2 refeições:

proteína em pó, chocolate

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

água

1 xícara(s) (mL)

aveia em flocos (old-fashioned),

aveia enrolada

1/2 xícara (41g)

1. Cozinhe a aveia e a água conforme as instruções da embalagem.
2. Quando pronta, misture o pó de proteína e a manteiga de amendoim.
3. Sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Barra de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola grande

1 barra (37g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola grande

2 barra (74g)

1. A receita não possui instruções.

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Toranja

1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Ovos fritos básicos

1 ovo(s) - 80 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/4 colher de chá (mL)

ovos

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1/2 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Toranja

1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 3 refeições:

Toranja

1 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (498g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Waffles e iogurte grego

2 waffle(s) - 237 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte grego desnatado natural
4 colher de sopa (70g)
waffles congelados
2 waffles (70g)

Para todas as 3 refeições:
iogurte grego desnatado natural
3/4 xícara (210g)
waffles congelados
6 waffles (210g)

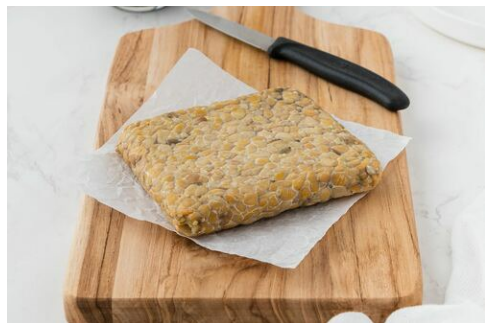
1. Toste os waffles conforme as instruções da embalagem.
2. Espalhe iogurte grego sobre os waffles. Opcionalmente, você pode cortar o waffle ao meio e fazer um sanduíche de waffle com iogurte grego. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tempeh básico

4 oz - 295 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Rende 4 oz

óleo
2 colher de chá (mL)
tempeh
4 oz (113g)

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.

Salada de tomate e abacate

293 kcal ● 4g proteína ● 23g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



tomates, cortado em cubinhos
5/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (77g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
azeite
1 colher de chá (mL)
abacates, cortado em cubos
5/8 abacate(s) (126g)
suco de limão
1 1/4 colher de sopa (mL)
cebola
1 1/4 colher de sopa, picado (19g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Cenouras glaceadas com mel

85 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
mel
1/4 colher de sopa (5g)
água
1/8 xícara(s) (mL)
cenouras
4 oz (113g)
manteiga
4 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1 pitada (1g)
mel
1/2 colher de sopa (11g)
água
1/6 xícara(s) (mL)
cenouras
1/2 lbs (227g)
manteiga
1 colher de chá (5g)

1. Se estiver usando cenouras inteiras, corte-as em tiras que se assemelhem ao tamanho das cenouras baby.
2. Em uma frigideira grande em fogo médio-alto, combine a água, as cenouras, a manteiga, o sal e o mel. Cozinhe coberto por cerca de 5-7 minutos até ficarem macias.
3. Destampe e continue cozinhando, mexendo com frequência por mais alguns minutos até que o líquido fique com consistência de xarope.
4. Misture o suco de limão.
5. Sirva.

Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal ● 28g proteína ● 4g gordura ● 80g carboidrato ● 17g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

couve-flor

2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)
(530g)

levedura nutricional

1/2 xícara (30g)

sal

4 pitada (3g)

molho barbecue

1/2 xícara (143g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor

4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)
(1060g)

levedura nutricional

1 xícara (60g)

sal

1 colher de chá (6g)

molho barbecue

1 xícara (286g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C). Lave a couve-flor e corte em floretes - reserve.
2. Em uma tigela, combine o fermento nutricional e o sal. Misture com um pouco de água até quase formar uma pasta.
3. Adicione os floretes à tigela e misture para cobrir todos os lados. Coloque os floretes em uma assadeira untada.
4. Asse por 25-30 minutos ou até ficarem crocantes. Retire do forno e reserve.
5. Coloque o molho barbecue em um recipiente próprio para micro-ondas e aqueça por alguns segundos até aquecer.
6. Misture os floretes com o molho barbecue. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Bagel com tempeh estilo bacon e abacate

1/2 bagel(s) - 349 kcal ● 19g proteína ● 13g gordura ● 32g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tempeh, cortado em tiras

2 oz (57g)

abacates, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

cebola em pó

1/2 pitada (0g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

cominho moído

1/2 pitada (0g)

bagel

1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(53g)

Para todas as 2 refeições:

tempeh, cortado em tiras

4 oz (113g)

abacates, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

cebola em pó

1 pitada (0g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

cominho moído

1 pitada (0g)

bagel

1 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(105g)

1. Toste o bagel (opcional).
2. Cubra o tempeh com óleo e envolva com os temperos e uma pitada de sal. Frite em uma frigideira por alguns minutos até dourar.
3. Coloque o abacate e o tempeh sobre o bagel e sirva.

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Cenouras assadas

3 cenoura(s) - 158 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal
cenouras, fatiado
3 grande (216g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:
cenouras, fatiado
6 grande (432g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).\r\nColoque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Cuscuz

151 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal
couscous instantâneo, saborizado
1/4 caixa (165 g) (41g)

Para todas as 2 refeições:
couscous instantâneo, saborizado
1/2 caixa (165 g) (82g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Uvas

44 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas
3/4 xícara (69g)

Para todas as 3 refeições:

uvas
2 1/4 xícara (207g)

1. A receita não possui instruções.

Chips assados

12 salgadinho(s) - 122 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 21g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Chips assados, qualquer sabor
12 crips (28g)

Para todas as 3 refeições:

Chips assados, qualquer sabor
36 crips (84g)

1. Aproveite.

Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
1 grande (50g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
3 grande (150g)

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.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras
1 médio (61g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
2 médio (122g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Tacos de queijo e guacamole

1 taco(s) - 175 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

guacamole, industrializado

2 colher de sopa (31g)

queijo cheddar

4 colher de sopa, ralado (28g)

Para todas as 2 refeições:

guacamole, industrializado

4 colher de sopa (62g)

queijo cheddar

1/2 xícara, ralado (57g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo (1/4 de xícara por taco) na frigideira formando um círculo.
3. Deixe o queijo fritar por cerca de um minuto. As bordas devem ficar crocantes, mas o centro ainda borbulhante e macio. Usando uma espátula, transfira o queijo para um prato.
4. Trabalhando rápido, coloque o guacamole no centro e dobre o queijo sobre ele para formar uma concha de taco antes que o queijo endureça.
5. Sirva.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

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.

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras

1 médio (61g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras

2 médio (122g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tofu picante com sriracha e amendoim

341 kcal ● 20g proteína ● 24g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



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.

Salada simples de couve e abacate

230 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 9g carboidrato ● 9g fibra



limão, espremido

1/2 pequeno (29g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

folhas de couve, picado

1/2 maço (85g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Pão pita

2 pão pita(s) - 156 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 28g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pão pita

2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (56g)

Para todas as 2 refeições:

pão pita

4 pita, pequena (diâm. 10 cm)
(112g)

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.

Salsicha vegana

1 salsicha(s) - 268 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsicha vegana

1 salsicha (100g)

Para todas as 2 refeições:

salsicha vegana

2 salsicha (200g)

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

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs

2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



limão, espremido

1/4 pequeno (15g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

folhas de couve, picado

1/4 maço (43g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Salmão com mel e Dijon

6 oz - 402 kcal ● 35g proteína ● 24g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Rende 6 oz

azeite

1 colher de chá (mL)

alho, picado

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

mel

1/2 colher de sopa (11g)

mostarda Dijon

1 colher de sopa (15g)

salmão

1 filé(s) (170 g cada) (170g)

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.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Cuscuz

251 kcal ● 9g proteína ● 1g gordura ● 50g carboidrato ● 3g fibra



couscous instantâneo, saborizado
3/8 caixa (165 g) (69g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Salada simples de couve e abacate

173 kcal ● 4g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



limão, espremido
3/8 pequeno (22g)
abacates, picado
3/8 abacate(s) (75g)
folhas de couve, picado
3/8 maço (64g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Camarão básico

4 oz - 137 kcal ● 23g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 oz

camarão cru, descascado e limpo (sem veia)
4 oz (113g)
óleo
1 colher de chá (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione os camarões e cozinhe por 2–3 minutos de cada lado até que fiquem rosados e opacos. Tempere com sal, pimenta ou mistura de temperos a gosto.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

alho em pó

1 pitada (0g)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

cebola

1/2 colher de sopa, picado (8g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

alho em pó

2 pitada (1g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

abacates, cortado em cubos

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

cebola

1 colher de sopa, picado (15g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Purê de batata-doce com manteiga

249 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga

2 colher de chá (9g)

batata-doce

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

Para todas as 2 refeições:

manteiga

4 colher de chá (18g)

batata-doce

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

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.

Bacalhau assado simples

5 1/3 oz - 198 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacalhau, cru
1/3 lbs (151g)
azeite
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

bacalhau, cru
2/3 lbs (302g)
azeite
4 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Regue o azeite por ambos os lados dos filés de bacalhau.
3. Tempere ambos os lados dos filés com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
4. Coloque os filés de bacalhau em uma assadeira forrada ou untada e asse no forno por cerca de 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente com um garfo. O tempo exato de cozimento pode variar conforme a espessura dos filés. 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.
-