

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano de 2000 calorias



[Grocery List](#) [Day 1](#) [Day 2](#) [Day 3](#) [Day 4](#) [Day 5](#) [Day 6](#) [Day 7](#) [Recipes](#)

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em <https://www.strongrfastr.com>

Day 1 1914 kcal ● 165g proteína (34%) ● 83g gordura (39%) ● 99g carboidrato (21%) ● 28g fibra (6%)

Café da manhã

290 kcal, 17g proteína, 20g carboidratos líquidos, 14g gordura



Torrada com manteiga e geleia
1 fatia(s)- 133 kcal



Omelete de pote com legumes
1 pote(s)- 155 kcal

Lanches

215 kcal, 17g proteína, 22g carboidratos líquidos, 4g gordura



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal



Shake de proteína (leite)
129 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

625 kcal, 28g proteína, 38g carboidratos líquidos, 34g gordura



Tigela de salada com slaw de edamame
294 kcal



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



Nozes
1/4 xícara(s)- 175 kcal

Jantar

625 kcal, 66g proteína, 18g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate
171 kcal



Tilápia grelhada no broiler
10 2/3 oz- 453 kcal

Day 2

1956 kcal ● 135g proteína (28%) ● 76g gordura (35%) ● 147g carboidrato (30%) ● 39g fibra (8%)

Café da manhã

290 kcal, 17g proteína, 20g carboidratos líquidos, 14g gordura



Torrada com manteiga e geleia
1 fatia(s)- 133 kcal



Omelete de pote com legumes
1 pote(s)- 155 kcal

Lanches

215 kcal, 17g proteína, 22g carboidratos líquidos, 4g gordura



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal



Shake de proteína (leite)
129 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

625 kcal, 28g proteína, 38g carboidratos líquidos, 34g gordura



Tigela de salada com slaw de edamame
294 kcal



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



Nozes
1/4 xícara(s)- 175 kcal

Jantar

665 kcal, 36g proteína, 65g carboidratos líquidos, 22g gordura



Salada grega simples de pepino
281 kcal



Cassoulet de feijão branco
385 kcal

Day 3

2043 kcal ● 126g proteína (25%) ● 70g gordura (31%) ● 176g carboidrato (35%) ● 52g fibra (10%)

Café da manhã

365 kcal, 17g proteína, 24g carboidratos líquidos, 18g gordura



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Shake proteico duplo de chocolate
69 kcal

Lanches

270 kcal, 8g proteína, 21g carboidratos líquidos, 14g gordura



Pistaches
188 kcal



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

575 kcal, 29g proteína, 64g carboidratos líquidos, 14g gordura



Leite
1 1/4 xícara(s)- 186 kcal



Quinoa com feijão-preto
389 kcal

Jantar

665 kcal, 36g proteína, 65g carboidratos líquidos, 22g gordura



Salada grega simples de pepino
281 kcal



Cassoulet de feijão branco
385 kcal

Day 4

2005 kcal ● 132g proteína (26%) ● 93g gordura (42%) ● 131g carboidrato (26%) ● 29g fibra (6%)

Café da manhã

365 kcal, 17g proteína, 24g carboidratos líquidos, 18g gordura



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Shake proteico duplo de chocolate

69 kcal

Lanches

270 kcal, 8g proteína, 21g carboidratos líquidos, 14g gordura



Pistaches

188 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 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, 36g proteína, 61g carboidratos líquidos, 18g gordura



Cenouras assadas

2 cenoura(s)- 106 kcal



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal



Purê de batata instantâneo

207 kcal

Jantar

625 kcal, 35g proteína, 23g carboidratos líquidos, 42g gordura



Salada grega simples de pepino

281 kcal



Tofu básico

8 oz- 342 kcal

Day 5

2045 kcal ● 136g proteína (27%) ● 98g gordura (43%) ● 118g carboidrato (23%) ● 36g fibra (7%)

Café da manhã

365 kcal, 17g proteína, 24g carboidratos líquidos, 18g gordura



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Shake proteico duplo de chocolate

69 kcal

Lanches

270 kcal, 8g proteína, 21g carboidratos líquidos, 14g gordura



Pistaches

188 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

615 kcal, 33g proteína, 32g carboidratos líquidos, 35g gordura



Salada de tofu com espinafre

370 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal

Jantar

625 kcal, 43g proteína, 40g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada de grão-de-bico fácil

117 kcal



Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 salsicha(s)- 361 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Day 6

2007 kcal ● 130g proteína (26%) ● 67g gordura (30%) ● 180g carboidrato (36%) ● 41g fibra (8%)

Café da manhã

315 kcal, 13g proteína, 29g carboidratos líquidos, 12g gordura



Claras mexidas
61 kcal



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

Lanches

245 kcal, 9g proteína, 15g carboidratos líquidos, 14g gordura



Grão-de-bico assado
1/4 xícara- 138 kcal



Aipo com manteiga de amendoim
109 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

655 kcal, 29g proteína, 95g carboidratos líquidos, 10g gordura



Hambúrguer vegetal
2 hambúrguer- 550 kcal



Ervilhas
106 kcal

Jantar

625 kcal, 43g proteína, 40g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada de grão-de-bico fácil
117 kcal



Salsichas veganas com purê de couve-flor
1 salsicha(s)- 361 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Day 7

1974 kcal ● 126g proteína (26%) ● 46g gordura (21%) ● 219g carboidrato (44%) ● 45g fibra (9%)

Café da manhã

315 kcal, 13g proteína, 29g carboidratos líquidos, 12g gordura



Claras mexidas

61 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal

Lanches

245 kcal, 9g proteína, 15g carboidratos líquidos, 14g gordura



Grão-de-bico assado

1/4 xícara- 138 kcal



Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

655 kcal, 29g proteína, 95g carboidratos líquidos, 10g gordura



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 550 kcal



Ervilhas

106 kcal

Jantar

595 kcal, 39g proteína, 78g carboidratos líquidos, 8g gordura



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

455 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ laranja
7 laranja (1078g)
- ☐ suco de limão
1/4 xícara (mL)
- ☐ pêras
3 médio (534g)
- ☐ abacates
3/4 abacate(s) (151g)

Bebidas

- ☐ pó proteico
11 1/2 concha (1/3 xícara cada) (357g)
- ☐ água
12 xícara(s) (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral
4 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ manteiga
2 colher de chá (9g)
- ☐ ovos
4 grande (200g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
2 3/4 recipiente (473g)
- ☐ claras de ovo
1/2 xícara (122g)

Doces

- ☐ geleia
2 colher de chá (14g)
- ☐ cacau em pó
1/2 colher de sopa (3g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
4 fatia (128g)
- ☐ pães de hambúrguer
4 pão(s) (204g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola
2 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (260g)

Outro

- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
4 1/2 xícara (405g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 1/2 embalagem (155 g) (217g)
- ☐ proteína em pó, chocolate
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
- ☐ salsicha vegana
3 salsicha (300g)
- ☐ couve-flor congelada
1 1/2 xícara (170g)
- ☐ hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)
- ☐ grão-de-bico assado
1/2 xícara (57g)
- ☐ logurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
1/2 xícara, sem casca (50g)
- ☐ pecãs
3/4 xícara, metades (74g)
- ☐ pistaches sem casca
3/4 xícara (92g)
- ☐ grãos de girassol
1/4 colher de sopa (3g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/2 colher de chá (3g)
- ☐ pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
- ☐ vinagre de vinho tinto
1 colher de sopa (mL)
- ☐ endro seco
1 colher de sopa (3g)
- ☐ pimenta caiena
1/2 pitada (0g)
- ☐ cominho moído
1 colher de chá (2g)
- ☐ vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia crua
2/3 lbs (299g)

- ☐ pimentão
1 pequeno (74g)
- ☐ cenouras
7 médio (438g)
- ☐ edamame, congelado, sem casca
1 1/2 xícara (177g)
- ☐ pepino
4 pepino (≈21 cm) (1166g)
- ☐ tomates
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (241g)
- ☐ aipo cru
4 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (173g)
- ☐ cebola roxa
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
- ☐ alho
3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)
- ☐ grãos de milho congelados
4 colher de sopa (34g)
- ☐ mistura para purê instantâneo
2 oz (57g)
- ☐ espinafre fresco
1 1/2 xícara(s) (45g)
- ☐ salsa fresca
3 ramos (3g)
- ☐ ketchup
4 colher de sopa (68g)
- ☐ ervilhas congeladas
2 xícara (268g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
1/2 xícara (mL)
- ☐ azeite
2 oz (mL)
- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão branco enlatado
1 lata(s) (439g)
- ☐ feijão preto
1/2 lata(s) (220g)
- ☐ tofu firme
3/4 lbs (340g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1 lata (411g)
- ☐ manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
7/8 xícara(s) (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)
- ☐ vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ quinoa, crua
3 colher de sopa (32g)
- ☐ couscous instantâneo, saborizado
3/8 caixa (165 g) (69g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Torrada com manteiga e geleia

1 fatia(s) - 133 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

geleia

1 colher de chá (7g)

manteiga

1 colher de chá (5g)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

geleia

2 colher de chá (14g)

manteiga

2 colher de chá (9g)

pão

2 fatia (64g)

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

Omelete de pote com legumes

1 pote(s) - 155 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, cortado em cubos

1/4 pequeno (18g)

pimentão, picado

1/2 pequeno (37g)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, cortado em cubos

1/2 pequeno (35g)

pimentão, picado

1 pequeno (74g)

ovos

4 grande (200g)

1. Unte um pote mason de 16 oz e coloque pimentão, cebola e ovos. (Se estiver preparando mais de um pote, distribua os ingredientes igualmente entre os potes)
2. Feche a tampa e agite até ficar bem batido.
3. Remova a tampa e cozinhe no micro-ondas em potência baixa por 4 minutos, observando com cuidado, pois os ovos crescem durante o cozimento.
4. Retire, tempere com sal/pimenta a gosto e sirva.
5. Dica de preparo: você pode preparar os legumes e colocá-los nos potes junto com 2 ovos lavados e inteiros por pote. Feche a tampa e guarde na geladeira. Quando for usar, quebre os ovos e retome a partir do segundo passo.

Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal  2g proteína  18g gordura  1g carboidrato  2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pecãs
4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 3 refeições:

pecãs
3/4 xícara, metades (74g)

- 1. A receita não possui instruções.

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal  1g proteína  0g gordura  22g carboidrato  6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêras
1 médio (178g)

Para todas as 3 refeições:

pêras
3 médio (534g)

- 1. A receita não possui instruções.

Shake proteico duplo de chocolate

69 kcal  14g proteína  0g gordura  1g carboidrato  1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

proteína em pó, chocolate
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
iogurte grego desnatado natural
1 colher de sopa (18g)
cacau em pó
4 pitada (1g)
água
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

proteína em pó, chocolate
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
iogurte grego desnatado natural
3 colher de sopa (53g)
cacau em pó
1/2 colher de sopa (3g)
água
1 1/2 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.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Claras mexidas

61 kcal ● 7g proteína ● 4g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

claras de ovo

4 colher de sopa (61g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

claras de ovo

1/2 xícara (122g)

1. Bata as claras e uma pitada generosa de sal em uma tigela até que as claras fiquem espumosas, cerca de 40 segundos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje as claras e, quando começarem a firmar, mexa com uma espátula até ficarem mexidas.
3. Quando as claras estiverem cozidas, transfira para um prato e tempere com pimenta-do-reino moída na hora. Sirva.

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja

1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, maduro, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, maduro, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

pão

2 fatia (64g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tigela de salada com slaw de edamame

294 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 20g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras, cortado em palitos (julienne)

1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

2 1/4 xícara (203g)

edamame, congelado, sem casca

3/4 xícara (89g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras, cortado em palitos (julienne)

3 pequeno (14 cm) (150g)

molho para salada

6 colher de sopa (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

4 1/2 xícara (405g)

edamame, congelado, sem casca

1 1/2 xícara (177g)

1. Prepare o edamame conforme as instruções da embalagem.\r\nPrepare a salada misturando o mix de coleslaw, as cenouras, o edamame e o molho. Sirva.

iogurte grego com baixo teor de gordura

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

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

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

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

1. A receita não possui instruções.

Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

1/2 xícara, sem casca (50g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Leite

1 1/4 xícara(s) - 186 kcal ● 10g proteína ● 10g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1 1/4 xícara(s)

leite integral

1 1/4 xícara(s) (mL)



1. A receita não possui instruções.

Quinoa com feijão-preto

389 kcal ● 20g proteína ● 4g gordura ● 50g carboidrato ● 19g fibra



feijão preto, lavado e escorrido

1/2 lata(s) (220g)

alho, picado

3/4 dente(s) (de alho) (2g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

pimenta caiena

1/2 pitada (0g)

caldo de legumes

3/8 xícara(s) (mL)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

grãos de milho congelados

4 colher de sopa (34g)

cominho moído

2 pitada (1g)

quinoa, crua

3 colher de sopa (32g)

cebola, picado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio; cozinhe e mexa a cebola e o alho até dourarem levemente, cerca de 10 minutos.
2. Misture a quinoa na mistura de cebola e cubra com caldo de legumes; tempere com cominho, pimenta caiena, sal e pimenta. Leve a mistura a ferver. Tampe, reduza o fogo e cozinhe até a quinoa ficar macia e o caldo ser absorvido, cerca de 20 minutos.
3. Junte o milho congelado à panela e continue cozinhando até aquecer, cerca de 5 minutos; misture o feijão-preto e o coentro.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Cenouras assadas

2 cenoura(s) - 106 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 cenoura(s)

cenouras, fatiado

2 grande (144g)

óleo

1 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).\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.

Salsicha vegana

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



Rende 1 salsicha(s)

salsicha vegana

1 salsicha (100g)

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

Purê de batata instantâneo

207 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 40g carboidrato ● 4g fibra



mistura para purê instantâneo

2 oz (57g)

1. Prepare as batatas conforme as instruções da embalagem.
2. Também experimente marcas diferentes se você não gostar do que obteve; algumas são muito melhores que outras.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada de tofu com espinafre

370 kcal ● 15g proteína ● 28g gordura ● 9g carboidrato ● 6g fibra



abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

tofu firme, escorrido, prensado e cortado em cubos

1/4 pacote (≈450 g) (113g)

espinafre fresco, picado

1 1/2 xícara(s) (45g)

tomates

3 tomatinhos (51g)

óleo, dividido

1 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

cominho moído

2 pitada (1g)

molho de soja (tamari)

1 colher de sopa (mL)

alho, picado

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

grãos de girassol

1/4 colher de sopa (3g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Em uma tigela pequena, misture o molho de soja, o alho, o cominho e metade do óleo.
3. Adicione o tofu em cubos e misture até ficar bem coberto.
4. Opcional: embrulhe em plástico e deixe marinar na geladeira por algumas horas ou durante a noite.
5. Coloque papel manteiga untado em uma assadeira. Adicione o tofu.
6. Asse no forno por 30 minutos, virando na metade do tempo.
7. Monte a salada colocando o tofu, os tomates e o abacate sobre uma cama de espinafre.
8. Finalize com suco de limão, sementes de girassol, o restante do óleo e sal/pimenta a gosto.
9. Misture e sirva.
10. Observação para armazenamento: se preparar com antecedência, guarde o tofu extra em um recipiente hermético na geladeira. Misture o molho e guarde separadamente também em um recipiente hermético na geladeira. Misture todos os elementos pouco antes de consumir.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 550 kcal ● 22g proteína ● 10g gordura ● 82g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

hambúrguer vegetal

2 hambúrguer (142g)

folhas verdes variadas

2 oz (57g)

ketchup

2 colher de sopa (34g)

pães de hambúrguer

2 pão(s) (102g)

Para todas as 2 refeições:

hambúrguer vegetal

4 hambúrguer (284g)

folhas verdes variadas

4 oz (113g)

ketchup

4 colher de sopa (68g)

pães de hambúrguer

4 pão(s) (204g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem. Quando pronto, coloque no pão e cubra com folhas e ketchup. Sinta-se à vontade para adicionar outras coberturas de baixa caloria, como mostarda ou picles.

Ervilhas

106 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas congeladas

1 xícara (134g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas congeladas

2 xícara (268g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal 1g proteína 0g gordura 16g carboidrato 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja
2 laranja (308g)

- 1. A receita não possui instruções.

Shake de proteína (leite)

129 kcal 16g proteína 4g gordura 6g carboidrato 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
leite integral
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
leite integral
1 xícara(s) (mL)

- 1. Misture até ficar bem combinado.
- 2. Sirva.

Lanches 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Pistaches

188 kcal 7g proteína 14g gordura 6g carboidrato 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 3 refeições:

pistaches sem casca
3/4 xícara (92g)

- 1. A receita não possui instruções.

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja
1 laranja (154g)

Para todas as 3 refeições:

laranja
3 laranja (462g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Grão-de-bico assado

1/4 xícara - 138 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grão-de-bico assado
4 colher de sopa (28g)

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico assado
1/2 xícara (57g)

1. A receita não possui instruções.

Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
aipo cru
1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada simples com aipo, pepino e tomate

171 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 17g carboidrato ● 5g fibra

**pepino, fatiado**

2/3 pepino (≈21 cm) (201g)

tomates, cortado em cubinhos

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

folhas verdes variadas

2/3 embalagem (155 g) (103g)

aipo cru, picado

1 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (53g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

Tilápia grelhada no broiler

10 2/3 oz - 453 kcal ● 60g proteína ● 23g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 2/3 oz

sal

1/3 colher de chá (2g)

azeite

4 colher de chá (mL)

tilápia crua

2/3 lbs (299g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o grelhador do forno (broiler). Unte a assadeira para grelhar ou forre com papel-alumínio.
2. Pincele os filés de tilápia com azeite e tempere com um pouco de suco de limão.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Arrume os filés em uma única camada na assadeira preparada.
5. Grelhe a alguns centímetros da fonte de calor por 2 a 3 minutos. Vire os filés e grelhe até que o peixe solte lascas facilmente com um garfo, cerca de 2 minutos.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada grega simples de pepino

281 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado em meias-luas

1 pepino (≈21 cm) (301g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

1 colher de chá (mL)

endro seco

1 colher de chá (1g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

iogurte grego desnatado natural

1/2 xícara (140g)

cebola roxa, fatiado finamente

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado em meias-luas

2 pepino (≈21 cm) (602g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

2 colher de chá (mL)

endro seco

2 colher de chá (2g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

iogurte grego desnatado natural

1 xícara (280g)

cebola roxa, fatiado finamente

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

Cassoulet de feijão branco

385 kcal ● 18g proteína ● 8g gordura ● 47g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

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

cebola, cortado em cubos

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

cenouras, descascado e fatiado

1 grande (72g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata(s) (220g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

1/4 xícara(s) (mL)

aipo cru, fatiado finamente

1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (20g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

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

cebola, cortado em cubos

1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)

cenouras, descascado e fatiado

2 grande (144g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata(s) (439g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

1/2 xícara(s) (mL)

aipo cru, fatiado finamente

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

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada grega simples de pepino

281 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



pepino, fatiado em meias-luas

1 pepino (≈21 cm) (301g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

1 colher de chá (mL)

endro seco

1 colher de chá (1g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

iogurte grego desnatado natural

1/2 xícara (140g)

cebola roxa, fatiado finamente

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

Tofu básico

8 oz - 342 kcal ● 18g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

tofu firme

1/2 lbs (227g)

óleo

4 colher de chá (mL)

1. Fatie o tofu 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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

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!

Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 salsicha(s) - 361 kcal ● 29g proteína ● 19g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, fatiado fino
1/2 pequeno (35g)
salsicha vegana
1 salsicha (100g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
couve-flor congelada
3/4 xícara (85g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado fino
1 pequeno (70g)
salsicha vegana
2 salsicha (200g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
couve-flor congelada
1 1/2 xícara (170g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade do óleo. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha vegana e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione o óleo restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e sirva.

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.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

iogurte grego proteico

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



Rende 1 pote

iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

455 kcal ● 19g proteína ● 5g gordura ● 70g carboidrato ● 13g fibra



salsa fresca, picado
1 2/3 ramos (2g)
tomates, picado
3/8 tomate roma (33g)
pepino, picado
1/4 pepino (≈21 cm) (63g)
grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado
3/8 lata (187g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
cominho moído
3 1/3 pitada (1g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)
couscous instantâneo, saborizado
3/8 caixa (165 g) (69g)

1. Aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture o grão-de-bico com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma assadeira e asse por 15 minutos. Reserve quando pronto.
2. Enquanto isso, cozinhe o cuscuz conforme as instruções da embalagem. Quando o cuscuz estiver pronto e tiver esfriado um pouco, misture a salsa.
3. Monte o bowl com cuscuz, grão-de-bico assado, pepino e tomates. Regue com suco de limão por cima e 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.