

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano de 2100 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 2050 kcal ● 135g proteína (26%) ● 45g gordura (20%) ● 247g carboidrato (48%) ● 30g fibra (6%)

Café da manhã

345 kcal, 22g proteína, 39g carboidratos líquidos, 9g gordura



Aveia proteica com banana e canela
269 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Almoço

680 kcal, 35g proteína, 84g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salada simples de sardinha
265 kcal



logurte com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 181 kcal



Banana
2 banana(s)- 233 kcal

Lanches

315 kcal, 20g proteína, 41g carboidratos líquidos, 6g gordura



Cereal matinal com leite proteico
248 kcal



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal

Jantar

550 kcal, 22g proteína, 82g carboidratos líquidos, 10g gordura



Hambúrguer vegetal
2 hambúrguer- 550 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 2

2122 kcal ● 152g proteína (29%) ● 56g gordura (24%) ● 228g carboidrato (43%) ● 25g fibra (5%)

Café da manhã

345 kcal, 22g proteína, 39g carboidratos líquidos, 9g gordura



Aveia proteica com banana e canela
269 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Almoço

680 kcal, 35g proteína, 84g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salada simples de sardinha
265 kcal



logurte com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 181 kcal



Banana
2 banana(s)- 233 kcal

Lanches

315 kcal, 20g proteína, 41g carboidratos líquidos, 6g gordura



Cereal matinal com leite proteico
248 kcal



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal

Jantar

625 kcal, 39g proteína, 63g carboidratos líquidos, 21g gordura



Philly cheesesteak com seitan
1 sub(s)- 571 kcal



Morangos
1 xícara(s)- 52 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

2098 kcal ● 134g proteína (26%) ● 91g gordura (39%) ● 147g carboidrato (28%) ● 40g fibra (8%)

Café da manhã

350 kcal, 21g proteína, 35g carboidratos líquidos, 6g gordura



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal



Cereal rico em fibras

227 kcal

Lanches

295 kcal, 12g proteína, 24g carboidratos líquidos, 16g gordura



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Leite

3/4 xícara(s)- 112 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

Almoço

645 kcal, 30g proteína, 30g carboidratos líquidos, 41g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal



Sanduíche de salada de ovo com abacate

1/2 sanduíche(s)- 281 kcal



Caldo cremoso de marisco

1/2 lata(s)- 182 kcal

Jantar

640 kcal, 35g proteína, 57g carboidratos líquidos, 28g gordura



Tenders de chik'n crocantes

8 tender(es)- 457 kcal



Salada de tomate e abacate

117 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

Day 4

2110 kcal ● 133g proteína (25%) ● 95g gordura (40%) ● 133g carboidrato (25%) ● 48g fibra (9%)

Café da manhã

350 kcal, 21g proteína, 35g carboidratos líquidos, 6g gordura



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal



Cereal rico em fibras

227 kcal

Lanches

295 kcal, 12g proteína, 24g carboidratos líquidos, 16g gordura



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Leite

3/4 xícara(s)- 112 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

Almoço

645 kcal, 30g proteína, 30g carboidratos líquidos, 41g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal



Sanduiche de salada de ovo com abacate

1/2 sanduíche(s)- 281 kcal



Caldo cremoso de marisco

1/2 lata(s)- 182 kcal

Jantar

650 kcal, 34g proteína, 43g carboidratos líquidos, 31g gordura



Couve com alho

159 kcal



Purê de batatas caseiro

179 kcal



Tofu Cajun

314 kcal

Day 5

2090 kcal ● 145g proteína (28%) ● 66g gordura (28%) ● 182g carboidrato (35%) ● 48g fibra (9%)

Café da manhã

350 kcal, 21g proteína, 35g carboidratos líquidos, 6g gordura



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal



Cereal rico em fibras

227 kcal

Lanches

295 kcal, 12g proteína, 24g carboidratos líquidos, 16g gordura



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Leite

3/4 xícara(s)- 112 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

Almoço

645 kcal, 35g proteína, 70g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salada de salmão e alcachofra

315 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal

Jantar

635 kcal, 42g proteína, 51g carboidratos líquidos, 23g gordura



Tempeh básico

6 oz- 443 kcal



Mistura de arroz saborizada

191 kcal

Day 6

2110 kcal ● 139g proteína (26%) ● 69g gordura (29%) ● 204g carboidrato (39%) ● 30g fibra (6%)

Café da manhã

400 kcal, 13g proteína, 54g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Bagel pequeno torrado com cream cheese](#)
1 1/2 bagel(s)- 399 kcal

Almoço

645 kcal, 35g proteína, 70g carboidratos líquidos, 20g gordura



[Salada de salmão e alcachofra](#)
315 kcal



[Pêssego](#)
1 pêssego(s)- 66 kcal



[Pão naan](#)
1 unidade(s)- 262 kcal

Lanches

270 kcal, 14g proteína, 27g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Chips de batata-doce](#)
15 chips- 116 kcal



[Iogurte natural](#)
1 xícara(s)- 155 kcal

Jantar

635 kcal, 42g proteína, 51g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Tempeh básico](#)
6 oz- 443 kcal



[Mistura de arroz saborizada](#)
191 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

2101 kcal ● 161g proteína (31%) ● 76g gordura (32%) ● 165g carboidrato (31%) ● 29g fibra (6%)

Café da manhã

400 kcal, 13g proteína, 54g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Bagel pequeno torrado com cream cheese](#)
1 1/2 bagel(s)- 399 kcal

Almoço

625 kcal, 35g proteína, 57g carboidratos líquidos, 20g gordura



[Wrap vegano simples](#)
1 wrap(s)- 426 kcal



[Salada simples com tomates e cenouras](#)
196 kcal

Lanches

270 kcal, 14g proteína, 27g carboidratos líquidos, 11g gordura



[Chips de batata-doce](#)
15 chips- 116 kcal



[Iogurte natural](#)
1 xícara(s)- 155 kcal

Jantar

645 kcal, 63g proteína, 26g carboidratos líquidos, 30g gordura



[Tilápia grelhada no broiler](#)
10 2/3 oz- 453 kcal



[Batatas fritas assadas](#)
193 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Bebidas

- ☐ pó proteico
12 1/2 concha (1/3 xícara cada) (388g)
- ☐ água
10 1/2 xícara(s) (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral
6 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente (170 g) (340g)
- ☐ queijo
1 fatia (28 g cada) (28g)
- ☐ ovos
3 grande (150g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1 1/2 xícara (339g)
- ☐ cream cheese (queijo cremoso)
1/4 xícara (65g)
- ☐ iogurte natural com baixo teor de gordura
2 xícara (490g)

Cereais matinais

- ☐ cereal matinal
2 porção (60g)
- ☐ aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada
1/2 xícara (41g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ pêssego
5 médio (≈7 cm diâ.) (750g)
- ☐ banana
5 médio (18 a 20 cm de comprimento) (590g)
- ☐ morangos
1 xícara, inteira (144g)
- ☐ abacates
3/4 abacate(s) (151g)
- ☐ nectarina
3 médio (diâ. 6,5 cm) (426g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ suco de limão
2 colher de chá (mL)

Doces

Peixes e mariscos

- ☐ sardinhas, enlatadas em óleo
2 lata (184g)
- ☐ salmão enlatado
1/2 lbs (255g)
- ☐ tilápia crua
2/3 lbs (299g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ketchup
4 colher de sopa (68g)
- ☐ pimentão
1/2 pequeno (37g)
- ☐ cebola
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (35g)
- ☐ tomates
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (388g)
- ☐ alho
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
- ☐ couve-manteiga
1/2 lbs (227g)
- ☐ batatas
14 1/2 oz (412g)
- ☐ alcachofras, enlatadas
1 xícara, corações (168g)
- ☐ alface romana
1 corações (500g)
- ☐ cenouras
1/2 médio (31g)

Produtos de panificação

- ☐ pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)
- ☐ pão
2 fatia (64g)
- ☐ pão naan
2 pedaço(s) (180g)
- ☐ bagel
3 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (207g)
- ☐ tortillas de farinha
1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
3 oz (85g)

Gorduras e óleos

- ☐ xarope de bordo
2 colher de chá (mL)
- ☐ mel
2 colher de sopa (42g)

Especiarias e ervas

- ☐ canela
1 colher de chá (3g)
- ☐ alho em pó
5 pitada (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
- ☐ sal
1/2 colher de chá (3g)
- ☐ tempero cajun
1 colher de chá (2g)

Outro

- ☐ Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
3 colher de sopa (mL)
- ☐ folhas verdes variadas
2 embalagem (155 g) (297g)
- ☐ hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
- ☐ pão tipo sub(s)
1 pão(ões) (85g)
- ☐ Cereal rico em fibras
2 xícara (120g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
8 pedaços (204g)
- ☐ chips de batata-doce
30 batata frita/lascas (43g)
- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
7 fatias (73g)

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

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa de mariscos enlatada
1 lata (520 g) (519g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoins torrados
6 colher de sopa (55g)
- ☐ tofu firme
10 oz (284g)
- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ homus
2 colher de sopa (30g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
2/3 saqueta (~160 g) (105g)



Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Aveia proteica com banana e canela

269 kcal ● 18g proteína ● 5g gordura ● 33g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

leite integral

3/8 xícara(s) (mL)

aveia em flocos (old-fashioned),

aveia enrolada

4 colher de sopa (20g)

xarope de bordo

1 colher de chá (mL)

canela

4 pitada (1g)

banana, fatiado

1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

leite integral

3/4 xícara(s) (mL)

aveia em flocos (old-fashioned),

aveia enrolada

1/2 xícara (41g)

xarope de bordo

2 colher de chá (mL)

canela

1 colher de chá (3g)

banana, fatiado

1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

1. Em uma tigela própria para micro-ondas, misture a aveia, o pó de proteína, a canela, o xarope de bordo e o leite.
2. Aqueça no micro-ondas por cerca de 1 a 1,5 minutos.
3. Cubra com fatias de banana.
4. Sirva.

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.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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 3 refeições:

mel

2 colher de sopa (42g)

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

1 1/2 xícara (339g)

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

Cereal rico em fibras

227 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 21g carboidrato ● 18g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Cereal rico em fibras

2/3 xícara (40g)

Para todas as 3 refeições:

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

Cereal rico em fibras

2 xícara (120g)

1. Adicione o cereal e o leite em uma tigela e sirva.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Bagel pequeno torrado com cream cheese

1 1/2 bagel(s) - 399 kcal ● 13g proteína ● 13g gordura ● 54g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cream cheese (queijo cremoso)

2 1/4 colher de sopa (33g)

bagel

1 1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(104g)

Para todas as 2 refeições:

cream cheese (queijo cremoso)

1/4 xícara (65g)

bagel

3 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(207g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe o cream cheese.
3. Aproveite.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada simples de sardinha

265 kcal ● 24g proteína ● 17g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor

1 1/2 colher de sopa (mL)

sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido

1 lata (92g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor

3 colher de sopa (mL)

sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido

2 lata (184g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

1. Coloque sardinhas sobre uma tigela de folhas verdes. Regue com vinagrete por cima e sirva.

iogurte com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 181 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 32g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente (170 g) (170g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte saborizado com baixo teor de gordura

2 recipiente (170 g) (340g)

1. A receita não possui instruções.

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 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sementes de abóbora, torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora, torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de salada de ovo com abacate

1/2 sanduíche(s) - 281 kcal ● 15g proteína ● 16g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos, cozido (duro) e resfriado

1 1/2 grande (75g)

tomates, cortado ao meio

3 colher de sopa de tomates-cereja
(28g)

pão

1 fatia (32g)

abacates

1/4 abacate(s) (50g)

alho em pó

2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

ovos, cozido (duro) e resfriado

3 grande (150g)

tomates, cortado ao meio

6 colher de sopa de tomates-cereja
(56g)

pão

2 fatia (64g)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

alho em pó

4 pitada (2g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus colocando os ovos em uma panela pequena e cobrindo com água. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8–10 minutos. Deixe os ovos esfriarem e depois descasque.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar totalmente homogêneo.
3. Adicione os tomates. Misture.
4. Coloque a salada de ovo entre as fatias de pão para formar o sanduíche.
5. Sirva.
6. (Nota: você pode guardar o que sobrar da salada de ovo na geladeira por um ou dois dias)

Caldo cremoso de marisco

1/2 lata(s) - 182 kcal ● 6g proteína ● 11g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sopa de mariscos enlatada

1/2 lata (520 g) (260g)

Para todas as 2 refeições:

sopa de mariscos enlatada

1 lata (520 g) (519g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
-

Almoço 3

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de salmão e alcachofra

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

- tomates, cortado ao meio
1/2 xícara de tomates-cereja (74g)
- vinagrete balsâmico
3 colher de sopa (mL)
- folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
- alcachofras, enlatadas
1/2 xícara, corações (84g)
- salmão enlatado
1/4 lbs (128g)

Para todas as 2 refeições:

- tomates, cortado ao meio
1 xícara de tomates-cereja (149g)
- vinagrete balsâmico
6 colher de sopa (mL)
- folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
- alcachofras, enlatadas
1 xícara, corações (168g)
- salmão enlatado
1/2 lbs (255g)

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

- A receita não possui instruções.

Pão naan

1 unidade(s) - 262 kcal 9g proteína 5g gordura 43g carboidrato 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- pão naan
1 pedaço(s) (90g)

Para todas as 2 refeições:

- pão naan
2 pedaço(s) (180g)

- A receita não possui instruções.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 7

Wrap vegano simples

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g proteína ● 14g gordura ● 43g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 wrap(s)

homus

2 colher de sopa (30g)

tomates

2 fatia(s), fina/pequena (30g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

tortillas de farinha

1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)

Fatias tipo deli à base de plantas

7 fatias (73g)

1. Espalhe homus sobre a tortilla. Cubra a tortilla com fatias deli à base de plantas, folhas verdes e tomates. Tempere com um pouco de sal/pimenta.
2. Enrole e sirva.

Salada simples com tomates e cenouras

196 kcal ● 8g proteína ● 6g gordura ● 14g carboidrato ● 13g fibra



alface romana, picado grosseiramente

1 corações (500g)

cenouras, fatiado

1/2 médio (31g)

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Cereal matinal com leite proteico

248 kcal ● 18g proteína ● 5g gordura ● 29g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

cereal matinal

1 porção (30g)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

cereal matinal

2 porção (60g)

1. Misture o pó de proteína e o leite em uma tigela até não haver grumos. Adicione o cereal.\n\nProcure um cereal que você goste cuja porção esteja na faixa de 100–150 calorias. Na prática, você pode escolher qualquer cereal e apenas ajustar o tamanho da porção para ficar nessa faixa, já que praticamente todos os cereais têm uma composição de macronutrientes muito semelhante. Em outras palavras, sua escolha de cereal não vai arruinar sua dieta, pois são, em sua maioria, uma refeição matinal rápida e rica em carboidratos.

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêsego
1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 2 refeições:

pêsego
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nectarina, sem caroço
1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

Para todas as 3 refeições:

nectarina, sem caroço
3 médio (diâ. 6,5 cm) (426g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Leite

3/4 xícara(s) - 112 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite integral
2 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:
amendoins torrados
6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Chips de batata-doce

15 chips - 116 kcal ● 1g proteína ● 8g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal
chips de batata-doce
15 batata frita/lascas (21g)

Para todas as 2 refeições:
chips de batata-doce
30 batata frita/lascas (43g)

1. Sirva os chips em uma tigela e aproveite.

Iogurte natural

1 xícara(s) - 155 kcal ● 13g proteína ● 4g gordura ● 17g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal
iogurte natural com baixo teor de gordura
1 xícara (245g)

Para todas as 2 refeições:
iogurte natural com baixo teor de gordura
2 xícara (490g)

1. A receita não possui instruções.
-

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Hambúrguer vegetal

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



Rende 2 hambúrguer

hambúrguer vegetal

2 hambúrguer (142g)

folhas verdes variadas

2 oz (57g)

ketchup

2 colher de sopa (34g)

pães de hambúrguer

2 pão(s) (102g)

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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Philly cheesesteak com seitan

1 sub(s) - 571 kcal ● 38g proteína ● 21g gordura ● 55g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 sub(s)

seitan, cortado em tiras

3 oz (85g)

pimentão, fatiado

1/2 pequeno (37g)

cebola, picado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

queijo

1 fatia (28 g cada) (28g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

pão tipo sub(s)

1 pão(ões) (85g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio e adicione as pimentas e a cebola, cozinhando por alguns minutos até começarem a amolecer e a cebola começar a caramelizar.
2. Adicione o queijo e mexa levemente até derreter. Transfira os vegetais para um prato.
3. Adicione as fatias de seitan à panela e cozinhe por alguns minutos de cada lado, até aquecerem e as bordas ficarem douradas e crocantes.
4. Quando o seitan estiver pronto, junte os vegetais de volta e misture até ficar bem combinado.
5. Coloque o recheio no pão e sirva!

Morangos

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



Rende 1 xícara(s)

morangos

1 xícara, inteira (144g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Tenders de chik'n crocantes

8 tender(es) - 457 kcal ● 32g proteína ● 18g gordura ● 41g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 tender(es)

ketchup

2 colher de sopa (34g)

tenders 'chik'n' sem carne

8 pedaços (204g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.\nSirva com ketchup.

Salada de tomate e abacate

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



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)

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.

Pêssego

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



Rende 1 pêssego(s)

pêssego

1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Couve com alho

159 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 9g fibra



alho, picado

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

sal

1 pitada (1g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

1/2 lbs (227g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Purê de batatas caseiro

179 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 32g carboidrato ● 5g fibra



batatas, descascado e cortado em pedaços

1/2 lbs (227g)

leite integral

1/8 xícara(s) (mL)

1. Coloque os pedaços de batata em uma panela grande e cubra com água fria.
2. Leve para ferver em fogo alto, depois reduza para fogo brando e cozinhe até as batatas ficarem macias, cerca de 15-20 minutos.
3. Escorra as batatas e volte à panela.
4. Adicione o leite à panela. Amasse as batatas com um amassador, garfo ou batedor elétrico até obter um purê liso e cremoso.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Tofu Cajun

314 kcal ● 22g proteína ● 22g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos

10 oz (284g)

óleo

2 colher de chá (mL)

tempero cajun

1 colher de chá (2g)

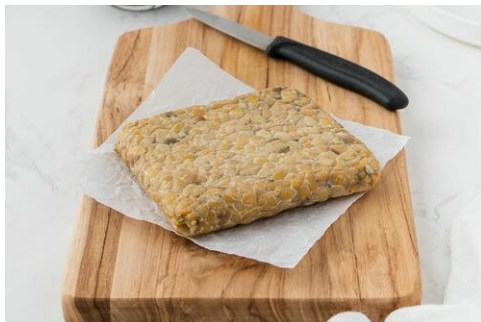
1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Combine o tofu em cubos, o tempero cajun, o óleo e sal e pimenta em uma assadeira. Misture para cobrir.
3. Asse até ficar crocante, 20-25 minutos. Sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tempeh básico

6 oz - 443 kcal ● 36g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 colher de sopa (mL)

tempeh

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de sopa (mL)

tempeh

3/4 lbs (340g)

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.

Mistura de arroz saborizada

191 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 39g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mistura de arroz temperada

1/3 saqueta (~160 g) (53g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de arroz temperada

2/3 saqueta (~160 g) (105g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 6 [🔗](#)

Comer em dia 7

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.

Batatas fritas assadas

193 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



óleo

1/2 colher de sopa (mL)

batatas

1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. 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.