

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano de 2200 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

2223 kcal ● 161g proteína (29%) ● 104g gordura (42%) ● 123g carboidrato (22%) ● 38g fibra (7%)

Café da manhã

410 kcal, 27g proteína, 16g carboidratos líquidos, 23g gordura



Ovos fritos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã

1 bolinhos- 83 kcal



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal

Lanches

305 kcal, 13g proteína, 9g carboidratos líquidos, 23g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

595 kcal, 20g proteína, 55g carboidratos líquidos, 26g gordura



Morangos

1 1/4 xícara(s)- 65 kcal



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1 1/2 lata(s)- 530 kcal

Jantar

750 kcal, 65g proteína, 42g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



Feijão-lima regado com azeite de oliva

215 kcal

Day 2

2184 kcal ● 164g proteína (30%) ● 103g gordura (43%) ● 109g carboidrato (20%) ● 42g fibra (8%)

Café da manhã

410 kcal, 27g proteína, 16g carboidratos líquidos, 23g gordura



Ovos fritos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã

1 bolinhos- 83 kcal



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal

Lanches

305 kcal, 13g proteína, 9g carboidratos líquidos, 23g gordura



Sementes de abóbora

183 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz- 120 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, 50g proteína, 21g carboidratos líquidos, 32g gordura



Feijão-lima com manteiga

55 kcal



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal

Jantar

665 kcal, 38g proteína, 61g carboidratos líquidos, 24g gordura



Arroz integral

1 xícara de arroz integral cozido- 229 kcal



Tempeh com molho de amendoim

4 oz de tempeh- 434 kcal

Day 3

2217 kcal● 166g proteína (30%)● 96g gordura (39%)● 146g carboidrato (26%)● 27g fibra (5%)

Café da manhã

410 kcal, 27g proteína, 16g carboidratos líquidos, 23g gordura

- 

Ovos fritos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal
- 

Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã

1 bolinhos- 83 kcal
- 

Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal

Lanches

220 kcal, 7g proteína, 5g carboidratos líquidos, 18g gordura

- 

Mix de castanhas

1/4 xícara(s)- 218 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

- 

Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

710 kcal, 37g proteína, 91g carboidratos líquidos, 19g gordura

- 

Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

1 1/2 sanduíche(s)- 573 kcal
- 

logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

Jantar

715 kcal, 59g proteína, 33g carboidratos líquidos, 35g gordura

- 

Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal
- 

Sementes de girassol

226 kcal
- 

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

1 metade(s) de pimentão- 228 kcal

Day 4

2191 kcal● 182g proteína (33%)● 76g gordura (31%)● 164g carboidrato (30%)● 31g fibra (6%)

Café da manhã

385 kcal, 43g proteína, 34g carboidratos líquidos, 3g gordura

- 

Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

384 kcal

Lanches

220 kcal, 7g proteína, 5g carboidratos líquidos, 18g gordura

- 

Mix de castanhas

1/4 xícara(s)- 218 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

- 

Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

710 kcal, 37g proteína, 91g carboidratos líquidos, 19g gordura

- 

Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

1 1/2 sanduíche(s)- 573 kcal
- 

logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

Jantar

715 kcal, 59g proteína, 33g carboidratos líquidos, 35g gordura

- 

Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal
- 

Sementes de girassol

226 kcal
- 

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

1 metade(s) de pimentão- 228 kcal

Day 5

2121 kcal ● 151g proteína (28%) ● 95g gordura (40%) ● 140g carboidrato (26%) ● 27g fibra (5%)

Café da manhã

385 kcal, 43g proteína, 34g carboidratos líquidos, 3g gordura



[Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água](#)
384 kcal

Lanches

220 kcal, 7g proteína, 5g carboidratos líquidos, 18g gordura



[Mix de castanhas](#)
1/4 xícara(s)- 218 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almoço

665 kcal, 25g proteína, 69g carboidratos líquidos, 28g gordura



[Salada simples de folhas mistas](#)
237 kcal



[Mac e queijo verde](#)
429 kcal

Jantar

690 kcal, 39g proteína, 32g carboidratos líquidos, 44g gordura



[Pimentões cozidos](#)
1/2 pimentão(s)- 60 kcal



[Tofu com limão e pimenta](#)
17 1/2 oz- 630 kcal

Day 6

2173 kcal ● 153g proteína (28%) ● 87g gordura (36%) ● 157g carboidrato (29%) ● 39g fibra (7%)

Café da manhã

380 kcal, 19g proteína, 48g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Laranja](#)
2 laranja(s)- 170 kcal



[Mini muffins de ovo e queijo](#)
1 mini muffin(s)- 56 kcal



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

Lanches

260 kcal, 27g proteína, 28g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake proteico verde](#)
261 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almoço

680 kcal, 31g proteína, 47g carboidratos líquidos, 32g gordura



[Sanduíche de salada de ovo com abacate](#)
1 sanduíche(s)- 562 kcal



[Uvas](#)
116 kcal

Jantar

690 kcal, 39g proteína, 32g carboidratos líquidos, 44g gordura



[Pimentões cozidos](#)
1/2 pimentão(s)- 60 kcal



[Tofu com limão e pimenta](#)
17 1/2 oz- 630 kcal

Day 7

2155 kcal ● 145g proteína (27%) ● 84g gordura (35%) ● 150g carboidrato (28%) ● 53g fibra (10%)

Café da manhã

380 kcal, 19g proteína, 48g carboidratos líquidos, 8g gordura



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal



Mini muffins de ovo e queijo

1 mini muffin(s)- 56 kcal



logurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal

Lanches

260 kcal, 27g proteína, 28g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake proteico verde

261 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

680 kcal, 31g proteína, 47g carboidratos líquidos, 32g gordura



Sanduíche de salada de ovo com abacate

1 sanduíche(s)- 562 kcal



Uvas

116 kcal

Jantar

670 kcal, 31g proteína, 25g carboidratos líquidos, 42g gordura



Salada de tomate e abacate

313 kcal



Salada de seitan

359 kcal



Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- ☐ mix de nozes
3/4 xícara (101g)
- ☐ grãos de girassol
2 1/2 oz (71g)

Lanches

- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
1 bolos (9g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ manteiga de amendoim
4 oz (112g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)
- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ tofu firme
35 oz (992g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)
- ☐ azeite
2 1/2 colher de chá (mL)
- ☐ molho para salada
6 1/4 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
13 grande (650g)
- ☐ manteiga
1/8 vara (5g)
- ☐ leite integral
3/8 xícara(s) (mL)
- ☐ mussarela ralada
5 colher de sopa (26g)
- ☐ queijo cheddar
1 1/2 colher de sopa, ralado (11g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

Outro

- ☐ hambúrgueres veganos para café da manhã
3 hambúrgueres (114g)
- ☐ salsicha vegana
2 salsicha (200g)
- ☐ levedura nutricional
3 g (3g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)
- ☐ mix de frutas vermelhas congeladas
1 1/2 xícara (204g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
13 fatia (416g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (800g)

Bebidas

- ☐ água
14 xícara (mL)
- ☐ pó proteico
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)
- ☐ proteína em pó, baunilha
5 concha (1/3 xícara cada) (155g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ feijão-lima congelado
5/8 embalagem (280 g) (178g)
- ☐ cebola
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)
- ☐ pimentão
2 grande (328g)
- ☐ espinafre fresco
4 1/2 xícara(s) (138g)
- ☐ brócolis
13 colher de sopa, picado (73g)
- ☐ ervilhas congeladas
3 colher de sopa (27g)
- ☐ tomates
2 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (296g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/6 oz (6g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (2g)
- ☐ noz-moscada
2/3 pitada (0g)
- ☐ pimenta-limão
1 1/4 colher de chá (3g)
- ☐ alho em pó
1/2 colher de sopa (4g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
1/3 xícara (63g)
- ☐ massa seca crua
2 oz (57g)
- ☐ farinha de trigo (multiuso)
5 pitada (2g)
- ☐ amido de milho
5 colher de sopa (40g)
- ☐ seitan
3 oz (85g)

Doces

☐ folhas verdes variadas
5 1/4 xícara (158g)

Frutas e sucos de frutas

☐ abacates
3 abacate(s) (636g)

☐ morangos
1 1/4 xícara, inteira (180g)

☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)

☐ suco de limão
5/6 fl oz (mL)

☐ limão
2 1/2 pequeno (145g)

☐ laranja
6 laranja (924g)

☐ uvas
4 xícara (368g)

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

☐ geleia
6 colher de sopa (126g)

Peixes e mariscos

☐ atum enlatado
1 lata (172g)

Cereais matinais

☐ aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada
1 xícara(s) (81g)

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Ovos fritos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

ovos

6 grande (300g)

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.

Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã

1 bolinhos - 83 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

hambúrgueres veganos para café da manhã

1 hambúrgueres (38g)

Para todas as 3 refeições:

hambúrgueres veganos para café da manhã

3 hambúrgueres (114g)

1. Cozinhe os bolinhos conforme as instruções da embalagem. Sirva.

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 3 refeições:

abacates, maduro, fatiado

3/4 abacate(s) (151g)

pão

3 fatia (96g)

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

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

384 kcal 43g proteína 3g gordura 34g carboidrato 12g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- água
- 1 xícara(s) (mL)
- proteína em pó, baunilha
- 1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
- aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada
- 1/2 xícara(s) (40g)
- mix de frutas vermelhas congeladas
- 3/4 xícara (102g)

Para todas as 2 refeições:

- água
- 2 1/4 xícara(s) (mL)
- proteína em pó, baunilha
- 3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
- aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada
- 1 xícara(s) (81g)
- mix de frutas vermelhas congeladas
- 1 1/2 xícara (204g)

1. Misture todos os ingredientes em um recipiente hermético. Deixe gelar na geladeira durante a noite ou por pelo menos 4 horas. Sirva.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal 3g proteína 0g gordura 32g carboidrato 7g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- laranja
- 2 laranja (308g)

Para todas as 2 refeições:

- laranja
- 4 laranja (616g)

1. A receita não possui instruções.

Mini muffins de ovo e queijo

1 mini muffin(s) - 56 kcal 4g proteína 4g gordura 0g carboidrato 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- queijo cheddar
- 3/4 colher de sopa, ralado (5g)
- água
- 1/2 colher de chá (mL)
- ovos
- 1/2 grande (25g)

Para todas as 2 refeições:

- queijo cheddar
- 1 1/2 colher de sopa, ralado (11g)
- água
- 1 colher de chá (mL)
- ovos
- 1 grande (50g)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C).
2. Bata os ovos, a água e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Misture o queijo.
3. Use forminhas de silicone ou unte uma forma de muffins com spray antiaderente (use o mesmo número de muffins indicado nos detalhes da receita). Coloque a mistura de ovos nas formas, preenchendo cerca da metade de cada cavidade.
4. Asse por 15 minutos até que o ovo esteja firme e a superfície dourada. Sirva.
5. Observação de preparo: Deixe as sobras esfriarem à temperatura ambiente e então embrulhe ou armazene em um recipiente hermético. Guarde os muffins na geladeira por até 3-4 dias. Alternativamente, embrulhe individualmente os muffins e congele. Para reaquecer, desembulhe os muffins e aqueça rapidamente no micro-ondas.

logurte 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

Para todas as 2 refeições:



iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

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

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

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

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Morangos

1 1/4 xícara(s) - 65 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/4 xícara(s)

morangos

1 1/4 xícara, inteira (180g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1 1/2 lata(s) - 530 kcal ● 19g proteína ● 26g gordura ● 45g carboidrato ● 12g fibra



Rende 1 1/2 lata(s)

sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (800g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Feijão-lima com manteiga

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



pimenta-do-reino

1/4 pitada, moído (0g)

manteiga

4 pitada (2g)

feijão-lima congelado

1/8 embalagem (280 g) (36g)

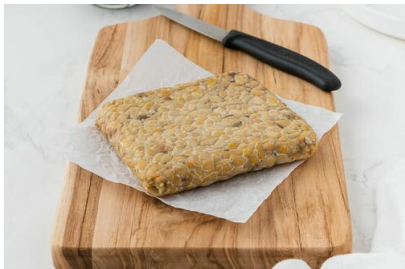
sal

1/2 pitada (0g)

1. Cozinhe o feijão-lima conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de escorrer, adicione a manteiga, o sal e a pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Tempeh básico

8 oz - 590 kcal ● 48g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 16g fibra



Rende 8 oz

óleo

4 colher de chá (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

1 1/2 sanduíche(s) - 573 kcal ● 17g proteína ● 16g gordura ● 83g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

geleia

3 colher de sopa (63g)

pão

3 fatia (96g)

manteiga de amendoim

1 1/2 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

geleia

6 colher de sopa (126g)

pão

6 fatia (192g)

manteiga de amendoim

3 colher de sopa (48g)

1. Toste o pão, se desejar. Espalhe a manteiga de amendoim em uma fatia de pão e a geleia na outra.
2. Junte as fatias de pão e aproveite.

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada simples de folhas mistas

237 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



molho para salada

1/3 xícara (mL)

folhas verdes variadas

5 1/4 xícara (158g)

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

Mac e queijo verde

429 kcal ● 21g proteína ● 12g gordura ● 54g carboidrato ● 5g fibra



espinafre fresco, picado
5/8 xícara(s) (18g)
massa seca crua
2 oz (57g)
brócolis
13 colher de sopa, picado (73g)
leite integral
3/8 xícara(s) (mL)
ervilhas congeladas
3 colher de sopa (27g)
mussarela ralada
5 colher de sopa (26g)
manteiga
5 pitada (3g)
farinha de trigo (multiuso)
5 pitada (2g)
noz-moscada
2/3 pitada (0g)

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Cerca de 5 minutos antes de a massa ficar pronta, adicione metade do brócolis picado à panela. Quando pronta, escorra a massa e o brócolis e transfira para um refratário. Reserve.
2. Faça o molho derretendo manteiga em fogo médio. Adicione a farinha e bata até formar uma pasta. Misture pequenas quantidades de leite por vez até incorporar todo o leite.
3. Leve o molho para ferver. Mexendo com frequência, adicione o espinafre picado, as ervilhas, o brócolis restante e sal e pimenta a gosto. Cozinhe em fogo baixo, sem tampar, por 5-10 minutos. Enquanto cozinha, preaqueça o forno a 400°F (200°C).
4. Desligue o fogo e misture o queijo e a noz-moscada ao molho. Tempere com sal e pimenta a gosto.
5. Opcional: transfira todo ou parte do molho para um liquidificador e bata até ficar homogêneo.
6. Despeje o molho sobre a massa. Asse por 20-25 minutos até dourar. Sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sanduíche de salada de ovo com abacate

1 sanduíche(s) - 562 kcal ● 30g proteína ● 31g gordura ● 29g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

ovos, cozido (duro) e resfriado
6 grande (300g)
tomates, cortado ao meio
3/4 xícara de tomates-cereja (112g)
pão
4 fatia (128g)
abacates
1 abacate(s) (201g)
alho em pó
1 colher de chá (3g)

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)

Uvas

116 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 18g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

uvas

2 xícara (184g)

Para todas as 2 refeições:

uvas

4 xícara (368g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

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



Translation missing: pt.for_single_meal

bolachas de arroz, qualquer sabor

1/2 bolos (5g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

bolachas de arroz, qualquer sabor

1 bolos (9g)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

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

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Mix de castanhas

1/4 xícara(s) - 218 kcal ● 7g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

mix de nozes
4 colher de sopa (34g)

Para todas as 3 refeições:

mix de nozes
3/4 xícara (101g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Shake proteico verde

261 kcal ● 27g proteína ● 1g gordura ● 28g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

laranja, descascado, fatiado e sem sementes
1 laranja (154g)
banana, congelado
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)
proteína em pó, baunilha
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
espinafre fresco
1 xícara(s) (30g)
água
1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

laranja, descascado, fatiado e sem sementes
2 laranja (308g)
banana, congelado
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)
proteína em pó, baunilha
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
água
1/2 xícara(s) (mL)

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador (se a banana não estiver congelada, adicione alguns cubos de gelo).
2. Bata bem. Adicione mais água, se necessário.
3. Sirva imediatamente.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Salsicha vegana

2 salsicha(s) - 536 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 salsicha(s)

salsicha vegana
2 salsicha (200g)

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

Feijão-lima regado com azeite de oliva

215 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 21g carboidrato ● 8g fibra



azeite
1/2 colher de sopa (mL)
feijão-lima congelado
1/2 embalagem (280 g) (142g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Depois de escorrê-los, adicione azeite de oliva, sal e pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Arroz integral

1 xícara de arroz integral cozido - 229 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 46g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 xícara de arroz integral cozido

arroz integral
1/3 xícara (63g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
água
2/3 xícara(s) (mL)
sal
2 pitada (1g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Tempeh com molho de amendoim

4 oz de tempeh - 434 kcal ● 33g proteína ● 23g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



Rende 4 oz de tempeh

levadura nutricional
1/2 colher de sopa (2g)
molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
tempeh
4 oz (113g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga ou papel alumínio e pulverize com spray antiaderente.
2. Corte o tempeh em pedaços no formato de nuggets.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o suco de limão, o molho de soja e a levedura nutricional. Vá adicionando pequenas quantidades de água até obter uma consistência de molho que não fique muito rala. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Mergulhe o tempeh no molho, cobrindo-o completamente. Coloque na assadeira. Reserve um pouco do molho para depois.
5. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que a manteiga de amendoim forme uma crosta.
6. Regue com o molho extra por cima e sirva.

Jantar 3

Comer em dia 3 e dia 4

Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal 28g proteína 5g gordura 26g carboidrato 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)

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

Sementes de girassol

226 kcal 11g proteína 18g gordura 3g carboidrato 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

grãos de girassol
1 1/4 oz (35g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
2 1/2 oz (71g)

- 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



Translation missing: pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

cebola
1/4 pequeno (18g)
pimentão
1 grande (164g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)
atum enlatado, escorrido
1 lata (172g)

- 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 5 e dia 6

Pimentões cozidos

1/2 pimentão(s) - 60 kcal 1g proteína 5g gordura 2g carboidrato 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

pimentão, sem sementes e cortado em tiras
1/2 grande (82g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimentão, sem sementes e cortado em tiras
1 grande (164g)
óleo
2 colher de chá (mL)

1. No fogão: aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as tiras de pimentão e cozinhe até amolecer, cerca de 5-10 minutos.
2. Forno: pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture as tiras de pimentão com o óleo e tempere com sal e pimenta. Asse por cerca de 20-25 minutos até amolecerem.

Tofu com limão e pimenta

17 1/2 oz - 630 kcal 39g proteína 40g gordura 29g carboidrato 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
17 1/2 oz (496g)
pimenta-limão
5 pitada (1g)
óleo
1 1/4 colher de sopa (mL)
amido de milho
2 1/2 colher de sopa (20g)
limão, raspado
1 1/4 pequeno (73g)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
35 oz (992g)
pimenta-limão
1 1/4 colher de chá (3g)
óleo
2 1/2 colher de sopa (mL)
amido de milho
5 colher de sopa (40g)
limão, raspado
2 1/2 pequeno (145g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (220°C).
2. Combine tofu, óleo, amido de milho, raspas de limão, lemon pepper e um pouco de sal em uma assadeira forrada. Misture até o tofu ficar uniformemente coberto.
3. Asse por 20-25 minutos até o tofu ficar dourado e crocante. Sirva.

Jantar 5

Comer em dia 7

Salada de tomate e abacate

313 kcal 4g proteína 24g gordura 9g carboidrato 11g fibra



tomates, cortado em cubinhos
2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)
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
2/3 abacate(s) (134g)
suco de limão
4 colher de chá (mL)
cebola
4 colher de chá, picado (20g)

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.

Salada de seitan

359 kcal ● 27g proteína ● 18g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



tomates, cortado ao meio
6 tomatinhos (102g)
seitan, esfarelado ou fatiado
3 oz (85g)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)
molho para salada
1 colher de sopa (mL)
levedura nutricional
1 colher de chá (1g)
óleo
1 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. 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.