

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano de 2500 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 2503 kcal ● 170g proteína (27%) ● 92g gordura (33%) ● 223g carboidrato (36%) ● 27g fibra (4%)

Café da manhã

395 kcal, 26g proteína, 49g carboidratos líquidos, 8g gordura



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal



logurte grego com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 310 kcal

Lanches

285 kcal, 7g proteína, 56g carboidratos líquidos, 2g gordura



Pretzels
220 kcal



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

825 kcal, 40g proteína, 80g carboidratos líquidos, 35g gordura



Legumes mistos
3/4 xícara(s)- 73 kcal



Tofu laranja com gergelim
14 onça(s) de tofu- 754 kcal

Jantar

775 kcal, 49g proteína, 36g carboidratos líquidos, 45g gordura



Barra de granola rica em proteínas
2 barra(s)- 408 kcal



logurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Amendoins torrados
1/4 xícara(s)- 230 kcal

Day 2 2490 kcal ● 190g proteína (30%) ● 100g gordura (36%) ● 173g carboidrato (28%) ● 35g fibra (6%)

Café da manhã

395 kcal, 26g proteína, 49g carboidratos líquidos, 8g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



logurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal

Lanches

285 kcal, 7g proteína, 56g carboidratos líquidos, 2g gordura



Pretzels

220 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

765 kcal, 46g proteína, 34g carboidratos líquidos, 46g gordura



Queijo em tiras

3 palito(s)- 248 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal



Mix de castanhas

1/3 xícara(s)- 272 kcal

Jantar

825 kcal, 62g proteína, 33g carboidratos líquidos, 43g gordura



Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



Salada simples de couve e abacate

288 kcal

Day 3 2508 kcal ● 184g proteína (29%) ● 115g gordura (41%) ● 140g carboidrato (22%) ● 43g fibra (7%)

Café da manhã

410 kcal, 16g proteína, 33g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovo na berinjela

241 kcal



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal

Lanches

335 kcal, 14g proteína, 16g carboidratos líquidos, 21g gordura



Bolinhas proteicas de amêndoa

2 bola(s)- 270 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

720 kcal, 44g proteína, 57g carboidratos líquidos, 31g gordura



Morangos

1 xícara(s)- 52 kcal



Sanduíche de atum com abacate

1 sanduíche(s)- 370 kcal



Leite

2 xícara(s)- 298 kcal

Jantar

825 kcal, 62g proteína, 33g carboidratos líquidos, 43g gordura



Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



Salada simples de couve e abacate

288 kcal

Day 4 2483 kcal ● 188g proteína (30%) ● 117g gordura (43%) ● 122g carboidrato (20%) ● 46g fibra (7%)

Café da manhã

410 kcal, 16g proteína, 33g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ovo na berinjela

241 kcal



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal

Almoço

720 kcal, 44g proteína, 57g carboidratos líquidos, 31g gordura



Morangos

1 xícara(s)- 52 kcal



Sanduíche de atum com abacate

1 sanduíche(s)- 370 kcal



Leite

2 xícara(s)- 298 kcal

Lanches

335 kcal, 14g proteína, 16g carboidratos líquidos, 21g gordura



Bolinhas proteicas de amêndoa

2 bola(s)- 270 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

Jantar

800 kcal, 66g proteína, 15g carboidratos líquidos, 46g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão- 683 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 5 2485 kcal ● 198g proteína (32%) ● 98g gordura (36%) ● 151g carboidrato (24%) ● 51g fibra (8%)

Café da manhã

490 kcal, 30g proteína, 16g carboidratos líquidos, 33g gordura



Couve e ovos

378 kcal



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal

Almoço

730 kcal, 44g proteína, 78g carboidratos líquidos, 16g gordura



Leite

1 1/2 xícara(s)- 224 kcal



Massa de lentilha

505 kcal

Lanches

250 kcal, 10g proteína, 40g carboidratos líquidos, 3g gordura



Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal



Uvas

58 kcal



Kefir

150 kcal

Jantar

800 kcal, 66g proteína, 15g carboidratos líquidos, 46g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão- 683 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 6 2483 kcal ● 186g proteína (30%) ● 76g gordura (28%) ● 219g carboidrato (35%) ● 43g fibra (7%)

Café da manhã

490 kcal, 30g proteína, 16g carboidratos líquidos, 33g gordura



Couve e ovos
378 kcal



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal

Lanches

250 kcal, 10g proteína, 40g carboidratos líquidos, 3g gordura



Palitos de cenoura
1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal



Uvas
58 kcal



Kefir
150 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

730 kcal, 44g proteína, 78g carboidratos líquidos, 16g gordura



Leite
1 1/2 xícara(s)- 224 kcal



Massa de lentilha
505 kcal

Jantar

795 kcal, 54g proteína, 83g carboidratos líquidos, 24g gordura



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal



Nuggets Chik'n
8 nuggets- 441 kcal



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Day 7 2533 kcal ● 170g proteína (27%) ● 109g gordura (39%) ● 185g carboidrato (29%) ● 33g fibra (5%)

Café da manhã

490 kcal, 30g proteína, 16g carboidratos líquidos, 33g gordura



Couve e ovos
378 kcal



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal

Lanches

250 kcal, 10g proteína, 40g carboidratos líquidos, 3g gordura



Palitos de cenoura
1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal



Uvas
58 kcal



Kefir
150 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

780 kcal, 28g proteína, 44g carboidratos líquidos, 48g gordura



Tacos de queijo e guacamole
2 taco(s)- 350 kcal



Amendoins torrados
1/4 xícara(s)- 230 kcal



Pêssego
3 pêssego(s)- 198 kcal

Jantar

795 kcal, 54g proteína, 83g carboidratos líquidos, 24g gordura



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal



Nuggets Chik'n
8 nuggets- 441 kcal



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Lanches

- ☐ pretzels duros salgados
4 oz (113g)
- ☐ barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ pêssago
7 médio (≈7 cm diâ.) (1050g)
- ☐ laranja
6 1/2 laranja (994g)
- ☐ limão
1 1/4 pequeno (73g)
- ☐ abacates
3 1/4 abacate(s) (653g)
- ☐ morangos
2 xícara, inteira (288g)
- ☐ suco de limão
4 colher de chá (mL)
- ☐ uvas
3 xícara (276g)
- ☐ kiwi
4 fruta (276g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)
- ☐ queijo palito
3 vara (84g)
- ☐ leite integral
7 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos
16 grande (800g)
- ☐ manteiga
1 colher de sopa (14g)
- ☐ kefir aromatizado
3 xícara (mL)
- ☐ queijo cheddar
1/2 xícara, ralado (57g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ mistura de vegetais congelados
3/4 xícara (101g)
- ☐ alho
2 dente(s) (de alho) (6g)
- ☐ folhas de couve
3/4 lbs (333g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de gergelim
2 colher de chá (6g)
- ☐ mix de nozes
5 colher de sopa (42g)
- ☐ manteiga de amêndoa
4 colher de sopa (63g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ amido de milho
3 colher de sopa (24g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme
14 oz (397g)
- ☐ molho de soja (tamari)
2 colher de sopa (mL)
- ☐ amendoins torrados
3/4 xícara (110g)

Doces

- ☐ açúcar
2 colher de sopa (26g)

Bebidas

- ☐ água
14 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
15 2/3 oz (446g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)
- ☐ molho para macarrão
1/2 pote (680 g) (336g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
7 fatia (224g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
4 lata (688g)

- ☐ cebola
1 pequeno (70g)
- ☐ berinjela
4 fatia(s) de 2,5 cm (240g)
- ☐ pimentão
3 grande (492g)
- ☐ cenouras
4 1/2 médio (275g)
- ☐ ketchup
4 colher de sopa (68g)

Outro

- ☐ óleo de gergelim
1 colher de sopa (mL)
- ☐ molho de pimenta sriracha
1 colher de sopa (15g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)
- ☐ salsicha vegana
4 salsicha (400g)
- ☐ farinha de amêndoa
2 colher de sopa (14g)
- ☐ Massa de lentilha
1/2 lbs (227g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
16 nuggets (344g)
- ☐ guacamole, industrializado
4 colher de sopa (62g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1 1/4 colher de chá (4g)
- ☐ pimenta-do-reino
4 pitada (0g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/4 xícara (mL)
-

Café da manhã 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.

iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 310 kcal ● 25g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

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

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

Ovo na berinjela

241 kcal ● 13g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- ovos**
2 grande (100g)
- óleo**
2 colher de chá (mL)
- berinjela**
2 fatia(s) de 2,5 cm (120g)

Para todas as 2 refeições:

- ovos**
4 grande (200g)
- óleo**
4 colher de chá (mL)
- berinjela**
4 fatia(s) de 2,5 cm (240g)

1. Unte a berinjela com óleo e coloque em uma frigideira em fogo médio, cozinhando por cerca de 4 minutos de cada lado até ficar macia e levemente dourada.
2. Retire a berinjela da frigideira e, quando estiver fria o suficiente para manusear, faça um pequeno buraco no centro e reserve o disco cortado.
3. Coloque a berinjela de volta na frigideira e quebre um ovo no centro do buraco. Cozinhe por 4 minutos, vire e cozinhe por mais 2-3 minutos.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva com o disco de berinjela reservado.

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.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Couve e ovos

378 kcal ● 26g proteína ● 28g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
2 pitada (1g)
folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
ovos
4 grande (200g)
óleo
2 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

sal
1/4 colher de sopa (2g)
folhas de couve
3 xícara, picada (120g)
ovos
12 grande (600g)
óleo
2 colher de sopa (mL)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata.
2. Tempere os ovos com sal e rasgue as folhas verdes, misturando-as com os ovos (para ovos bem verdes, coloque a mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo).
3. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira em fogo médio.
4. Adicione a mistura de ovos e cozinhe até a consistência desejada.
5. Sirva.

Torrada com manteiga

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 3 refeições:

manteiga
1 colher de sopa (14g)
pão
3 fatia (96g)

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

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Legumes mistos

3/4 xícara(s) - 73 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Rende 3/4 xícara(s)

mistura de vegetais congelados

3/4 xícara (101g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Tofu laranja com gergelim

14 onça(s) de tofu - 754 kcal ● 37g proteína ● 35g gordura ● 71g carboidrato ● 3g fibra



Rende 14 onça(s) de tofu

óleo de gergelim

1 colher de sopa (mL)

sementes de gergelim

2 colher de chá (6g)

amido de milho

3 colher de sopa (24g)

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

14 oz (397g)

molho de pimenta sriracha

1 colher de sopa (15g)

açúcar

2 colher de sopa (26g)

molho de soja (tamari)

2 colher de sopa (mL)

laranja, espremido

1/2 fruta (7.3 cm diâ.) (70g)

alho, picado

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

1. Faça o molho de laranja. Em uma tigela pequena, bata juntos o alho, suco de laranja, açúcar, molho de soja e sriracha. Reserve.
2. Em uma tigela grande, misture o tofu em cubos com o amido de milho e as sementes de gergelim.
3. Aqueça óleo de gergelim em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite até ficar crocante, 5-8 minutos.
4. Despeje o molho de laranja e cozinhe até engrossar e aquecer, 1-2 minutos.
5. Sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Queijo em tiras

3 palito(s) - 248 kcal ● 20g proteína ● 17g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 palito(s)

queijo palito

3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Mix de castanhas

1/3 xícara(s) - 272 kcal ● 8g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/3 xícara(s)

mix de nozes

5 colher de sopa (42g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Morangos

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

morangos

1 xícara, inteira (144g)

Para todas as 2 refeições:

morangos

2 xícara, inteira (288g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de atum com abacate

1 sanduíche(s) - 370 kcal ● 28g proteína ● 14g gordura ● 25g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, picado

1/8 pequeno (9g)

pão

2 fatia (64g)

atum enlatado, escorrido

1/2 lata (86g)

abacates

1/4 abacate(s) (50g)

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, picado

1/4 pequeno (18g)

pão

4 fatia (128g)

atum enlatado, escorrido

1 lata (172g)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

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. Coloque a mistura entre fatias de pão e sirva.

Leite

2 xícara(s) - 298 kcal ● 15g proteína ● 16g gordura ● 23g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Leite

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Massa de lentilha

505 kcal ● 33g proteína ● 4g gordura ● 61g carboidrato ● 24g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Massa de lentilha
4 oz (113g)
molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)

Para todas as 2 refeições:

Massa de lentilha
1/2 lbs (227g)
molho para macarrão
1/2 pote (680 g) (336g)

1. Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem. Cubra com o molho e sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Tacos de queijo e guacamole

2 taco(s) - 350 kcal ● 15g proteína ● 29g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 taco(s)

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.

Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

amendoins torrados

4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Pêssego

3 pêssego(s) - 198 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 36g carboidrato ● 7g fibra



Rende 3 pêsego(s)

pêsego

3 médio (≈7 cm diâ.) (450g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Pretzels

220 kcal ● 6g proteína ● 2g gordura ● 44g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pretzels duros salgados

2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

pretzels duros salgados

4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.

Pêsego

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 e dia 4

Bolinhas proteicas de amêndoa

2 bola(s) - 270 kcal  13g proteína  21g gordura  4g carboidrato  4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico
1 colher de sopa (6g)
farinha de amêndoa
1 colher de sopa (7g)
manteiga de amêndoa
2 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico
2 colher de sopa (12g)
farinha de amêndoa
2 colher de sopa (14g)
manteiga de amêndoa
4 colher de sopa (63g)

1. Misture todos os ingredientes até ficarem bem incorporados.
2. Modele em bolinhas.
3. Guarde as sobras em um recipiente hermético na geladeira.

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)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s) - 41 kcal 1g proteína 0g gordura 6g carboidrato 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras
1 1/2 médio (92g)

Para todas as 3 refeições:

cenouras
4 1/2 médio (275g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Uvas

58 kcal 1g proteína 0g gordura 9g carboidrato 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas
1 xícara (92g)

Para todas as 3 refeições:

uvas
3 xícara (276g)

1. A receita não possui instruções.

Kefir

150 kcal 8g proteína 2g gordura 25g carboidrato 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

kefir aromatizado
1 xícara (mL)

Para todas as 3 refeições:

kefir aromatizado
3 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Barra de granola rica em proteínas

2 barra(s) - 408 kcal ● 20g proteína ● 24g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 barra(s)

barra de granola rica em proteínas

2 barra (80g)

1. A receita não possui instruções.

logurte grego proteico

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



Rende 1 pote

logurte grego proteico aromatizado

1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

amendoins torrados

4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salsicha vegana

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsicha vegana
2 salsicha (200g)

Para todas as 2 refeições:

salsicha vegana
4 salsicha (400g)

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

Salada simples de couve e abacate

288 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 12g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

limão, espremido
5/8 pequeno (36g)
abacates, picado
5/8 abacate(s) (126g)
folhas de couve, picado
5/8 maço (106g)

Para todas as 2 refeições:

limão, espremido
1 1/4 pequeno (73g)
abacates, picado
1 1/4 abacate(s) (251g)
folhas de couve, picado
1 1/4 maço (213g)

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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 2 refeições:

amendoins torrados
4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão - 683 kcal ● 61g proteína ● 36g gordura ● 13g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola
3/8 pequeno (26g)
pimentão
1 1/2 grande (246g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
abacates
3/4 abacate(s) (151g)
atum enlatado, escorrido
1 1/2 lata (258g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
3/4 pequeno (53g)
pimentão
3 grande (492g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
sal
3 pitada (1g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
atum enlatado, escorrido
3 lata (516g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Nuggets Chik'n

8 nuggets - 441 kcal ● 24g proteína ● 18g gordura ● 41g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nuggets veganos tipo frango

8 nuggets (172g)

ketchup

2 colher de sopa (34g)

Para todas as 2 refeições:

nuggets veganos tipo frango

16 nuggets (344g)

ketchup

4 colher de sopa (68g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

kiwi

2 fruta (138g)

Para todas as 2 refeições:

kiwi

4 fruta (276g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

2 xícara(s) (mL)

pó proteico

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Para todas as 7 refeições:

água

14 xícara(s) (mL)

pó proteico

14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

- 1. A receita não possui instruções.