

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano de 2600 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 2631 kcal ● 186g proteína (28%) ● 104g gordura (35%) ● 191g carboidrato (29%) ● 47g fibra (7%)

Café da manhã

485 kcal, 17g proteína, 59g carboidratos líquidos, 12g gordura



Kefir
150 kcal



Cereal rico em fibras
227 kcal



Muffin inglês com manteiga
1/2 muffin(s) inglês(es)- 106 kcal

Lanches

340 kcal, 17g proteína, 42g carboidratos líquidos, 8g gordura



Parfait de iogurte com quinoa e chia
282 kcal



Purê de maçã
57 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

825 kcal, 33g proteína, 79g carboidratos líquidos, 40g gordura



Cranberries secas
1/4 xícara- 136 kcal



Tenders de chik'n crocantes
6 tender(es)- 343 kcal



Castanhas de caju torradas
3/8 xícara(s)- 348 kcal

Jantar

765 kcal, 71g proteína, 10g carboidratos líquidos, 42g gordura



Salada de atum com abacate
764 kcal

Day 2 2631 kcal ● 186g proteína (28%) ● 104g gordura (35%) ● 191g carboidrato (29%) ● 47g fibra (7%)

Café da manhã

485 kcal, 17g proteína, 59g carboidratos líquidos, 12g gordura



Kefir
150 kcal



Cereal rico em fibras
227 kcal



Muffin inglês com manteiga
1/2 muffin(s) inglês(es)- 106 kcal

Lanches

340 kcal, 17g proteína, 42g carboidratos líquidos, 8g gordura



Parfait de iogurte com quinoa e chia
282 kcal



Purê de maçã
57 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

825 kcal, 33g proteína, 79g carboidratos líquidos, 40g gordura



Cranberries secas
1/4 xícara- 136 kcal



Tenders de chik'n crocantes
6 tender(es)- 343 kcal



Castanhas de caju torradas
3/8 xícara(s)- 348 kcal

Jantar

765 kcal, 71g proteína, 10g carboidratos líquidos, 42g gordura



Salada de atum com abacate
764 kcal

Day 3 2618 kcal ● 196g proteína (30%) ● 112g gordura (39%) ● 171g carboidrato (26%) ● 35g fibra (5%)

Café da manhã

430 kcal, 20g proteína, 18g carboidratos líquidos, 28g gordura



Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal

Lanches

330 kcal, 23g proteína, 25g carboidratos líquidos, 14g gordura



Leite
2/3 xícara(s)- 99 kcal



Parfait de amora e granola
229 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

830 kcal, 45g proteína, 59g carboidratos líquidos, 42g gordura



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com pesto
1 sanduíche(s)- 557 kcal



Pêssego
2 pêssego(s)- 132 kcal

Jantar

810 kcal, 60g proteína, 67g carboidratos líquidos, 28g gordura



Lentilhas
347 kcal



Salmão com laranja e alecrim
6 oz- 464 kcal

Day 4 2596 kcal ● 197g proteína (30%) ● 108g gordura (38%) ● 176g carboidrato (27%) ● 32g fibra (5%)

Café da manhã

430 kcal, 20g proteína, 18g carboidratos líquidos, 28g gordura



Ovos fritos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal

Lanches

330 kcal, 23g proteína, 25g carboidratos líquidos, 14g gordura



Leite

2/3 xícara(s)- 99 kcal



Parfait de amora e granola

229 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

805 kcal, 46g proteína, 64g carboidratos líquidos, 38g gordura



Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal



Caldo cremoso de marisco

1 1/2 lata(s)- 546 kcal

Jantar

810 kcal, 60g proteína, 67g carboidratos líquidos, 28g gordura



Lentilhas

347 kcal



Salmão com laranja e alecrim

6 oz- 464 kcal

Day 5 2636 kcal ● 181g proteína (28%) ● 104g gordura (36%) ● 209g carboidrato (32%) ● 34g fibra (5%)

Café da manhã

360 kcal, 11g proteína, 54g carboidratos líquidos, 8g gordura



Aveia instantânea com leite

1 pacote(s)- 276 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

330 kcal, 23g proteína, 25g carboidratos líquidos, 14g gordura



Leite

2/3 xícara(s)- 99 kcal



Parfait de amora e granola

229 kcal

Almoço

805 kcal, 46g proteína, 64g carboidratos líquidos, 38g gordura



Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal



Caldo cremoso de marisco

1 1/2 lata(s)- 546 kcal

Jantar

920 kcal, 53g proteína, 64g carboidratos líquidos, 44g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

2 metade(s) de pimentão- 456 kcal



Salada simples de folhas mistas

203 kcal



Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 6

2621 kcal ● 172g proteína (26%) ● 76g gordura (26%) ● 280g carboidrato (43%) ● 32g fibra (5%)

Café da manhã

360 kcal, 11g proteína, 54g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Aveia instantânea com leite](#)
1 pacote(s)- 276 kcal



[Laranja](#)
1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

300 kcal, 4g proteína, 61g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Aveia instantânea com água](#)
1 pacote(s)- 165 kcal



[Cranberries secas](#)
1/4 xícara- 136 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
2 dosador- 218 kcal

Almoço

890 kcal, 59g proteína, 71g carboidratos líquidos, 39g gordura



[Salmão assado com pesto](#)
8 oz- 538 kcal



[Cuscuz](#)
352 kcal

Jantar

850 kcal, 50g proteína, 93g carboidratos líquidos, 26g gordura



[Sub de almôndega vegana](#)
1 1/2 sub(s)- 702 kcal



[Leite](#)
1 xícara(s)- 149 kcal

Day 7

2621 kcal ● 172g proteína (26%) ● 76g gordura (26%) ● 280g carboidrato (43%) ● 32g fibra (5%)

Café da manhã

360 kcal, 11g proteína, 54g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Aveia instantânea com leite](#)
1 pacote(s)- 276 kcal



[Laranja](#)
1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

300 kcal, 4g proteína, 61g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Aveia instantânea com água](#)
1 pacote(s)- 165 kcal



[Cranberries secas](#)
1/4 xícara- 136 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
2 dosador- 218 kcal

Almoço

890 kcal, 59g proteína, 71g carboidratos líquidos, 39g gordura



[Salmão assado com pesto](#)
8 oz- 538 kcal



[Cuscuz](#)
352 kcal

Jantar

850 kcal, 50g proteína, 93g carboidratos líquidos, 26g gordura



[Sub de almôndega vegana](#)
1 1/2 sub(s)- 702 kcal



[Leite](#)
1 xícara(s)- 149 kcal

Bebidas

- ☐ água
19 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ cranberries secas
1 xícara (160g)
- ☐ suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
2 3/4 abacate(s) (553g)
- ☐ purê de maçã
2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)
- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)
- ☐ laranja
5 laranja (770g)
- ☐ pêssago
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)
- ☐ amoras
3/4 xícara (108g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ketchup
3 colher de sopa (51g)
- ☐ cebola
1 pequeno (79g)
- ☐ tomates
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (188g)
- ☐ pimentão
1 grande (164g)

Outro

- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
12 pedaços (306g)
- ☐ folhas verdes variadas
8 xícara (240g)
- ☐ Cereal rico em fibras
1 1/3 xícara (80g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
12 almôndega(s) (360g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de chá (0g)
- ☐ sal
1/4 oz (6g)
- ☐ alecrim seco
1 colher de chá (1g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ kefir aromatizado
2 xícara (mL)
- ☐ leite integral
7 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ manteiga
1/4 vara (24g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- ☐ ovos
4 grande (200g)
- ☐ queijo
2 fatia (28 g cada) (56g)
- ☐ iogurte grego com baixo teor de gordura
1 1/2 xícara (420g)

Produtos de panificação

- ☐ muffins ingleses
1 muffin(s) (57g)
- ☐ pão
4 fatia (128g)
- ☐ pão naan
1 pedaço(s) (90g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ quinoa, crua
4 colher de sopa (43g)
- ☐ couscous instantâneo, saborizado
1 1/6 caixa (165 g) (192g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
1 xícara (192g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1/2 colher de sopa (mL)

☐ levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)

☐ pão tipo sub(s)
3 pão(ões) (255g)

Produtos de nozes e sementes

☐ castanhas de caju torradas
1 xícara (148g)

☐ sementes de chia
4 colher de chá (19g)

Peixes e mariscos

☐ atum enlatado
4 1/2 lata (774g)

☐ salmão
4 2/3 filé(s) (170 g cada) (793g)

☐ óleo
1 colher de chá (mL)

☐ molho para salada
1/4 xícara (mL)

Sopas, molhos e caldos

☐ molho pesto
1/4 xícara (59g)

☐ sopa de mariscos enlatada
3 lata (520 g) (1557g)

☐ molho para macarrão
3/4 xícara (195g)

Cereais matinais

☐ granola
3/4 xícara (68g)

☐ aveia instantânea com sabor
5 sachê (215g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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 2 refeições:

kefir aromatizado

2 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

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 2 refeições:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

Cereal rico em fibras

1 1/3 xícara (80g)

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

Muffin inglês com manteiga

1/2 muffin(s) inglês(es) - 106 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga

1 porção (2,5 cm quadr., 0,8 cm alt.)
(5g)

muffins ingleses

1/2 muffin(s) (29g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

2 porção (2,5 cm quadr., 0,8 cm alt.) (10g)

muffins ingleses

1 muffin(s) (57g)

1. Corte o muffin inglês ao meio.
2. Opcional: toste em um forno tostador por alguns minutos.
3. Espalhe manteiga em cada lado.
4. Sirva.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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 2 refeições:

óleo

1 colher de chá (mL)

ovos

4 grande (200g)

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.

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.

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

castanhas de caju torradas

2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas

4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Aveia instantânea com leite

1 pacote(s) - 276 kcal ● 10g proteína ● 8g gordura ● 38g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

3/4 xícara(s) (mL)

aveia instantânea com sabor

1 sachê (43g)

Para todas as 3 refeições:

leite integral

2 1/4 xícara(s) (mL)

aveia instantânea com sabor

3 sachê (129g)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje o leite por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

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.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Cranberries secas

1/4 xícara - 136 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cranberries secas

4 colher de sopa (40g)

Para todas as 2 refeições:

cranberries secas

1/2 xícara (80g)

1. A receita não possui instruções.

Tenders de chik'n crocantes

6 tender(es) - 343 kcal ● 24g proteína ● 14g gordura ● 31g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ketchup

1 1/2 colher de sopa (26g)

tenders 'chik'n' sem carne

6 pedaços (153g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup

3 colher de sopa (51g)

tenders 'chik'n' sem carne

12 pedaços (306g)

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

Castanhas de caju torradas

3/8 xícara(s) - 348 kcal ● 9g proteína ● 27g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

castanhas de caju torradas

6 2/3 colher de sopa (57g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas

13 1/3 colher de sopa (114g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

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.

Sanduíche de queijo grelhado com pesto

1 sanduíche(s) - 557 kcal ● 22g proteína ● 38g gordura ● 27g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

tomates

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

queijo

2 fatia (28 g cada) (56g)

molho pesto

1 colher de sopa (16g)

manteiga, amolecido

1 colher de sopa (14g)

pão

2 fatia (64g)

1. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão e coloque-a, com o lado amanteigado voltado para baixo, em uma frigideira antiaderente em fogo médio.
2. Espalhe metade do molho pesto no lado superior da fatia de pão que está na frigideira e coloque as fatias de queijo, as fatias de tomate sobre o pesto.
3. Espalhe o pesto restante em um lado da segunda fatia de pão e coloque essa fatia com o lado do pesto voltado para baixo sobre o sanduíche. Passe manteiga no lado de cima do sanduíche.
4. Frite o sanduíche suavemente, virando uma vez, até que ambos os lados do pão estejam dourados e o queijo tenha derretido, cerca de 5 minutos por lado.

Pêssego

2 pêssego(s) - 132 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 5g fibra

Rende 2 pêssego(s)

pêssego

2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)



1. A receita não possui instruções.
-

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Caldo cremoso de marisco

1 1/2 lata(s) - 546 kcal ● 18g proteína ● 33g gordura ● 38g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sopa de mariscos enlatada

1 1/2 lata (520 g) (779g)

Para todas as 2 refeições:

sopa de mariscos enlatada

3 lata (520 g) (1557g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
-

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salmão assado com pesto

8 oz - 538 kcal ● 47g proteína ● 38g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho pesto

4 colher de chá (21g)

salmão

1 1/3 filé(s) (170 g cada) (227g)

Para todas as 2 refeições:

molho pesto

2 2/3 colher de sopa (43g)

salmão

2 2/3 filé(s) (170 g cada) (453g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Prepare uma assadeira forrada com papel manteiga.\r\nEspalhe o pesto sobre o salmão.\r\nCertifique-se de que o salmão esteja com a pele voltada para baixo na assadeira e asse por cerca de 15 minutos, até ficar pronto (temperatura interna 145°F (63°C)).

Cuscuz

352 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 69g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

couscous instantâneo, saborizado

5/8 caixa (165 g) (96g)

Para todas as 2 refeições:

couscous instantâneo, saborizado

1 1/6 caixa (165 g) (192g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Parfait de iogurte com quinoa e chia

282 kcal ● 17g proteína ● 8g gordura ● 29g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

quinoa, crua

2 colher de sopa (21g)

sementes de chia

2 colher de chá (9g)

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

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

Para todas as 2 refeições:

quinoa, crua

4 colher de sopa (43g)

sementes de chia

4 colher de chá (19g)

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

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

1. Cozinhe a quinoa conforme as instruções da embalagem - 2 colheres de sopa cruas devem render cerca de 1/3 de xícara cozida. Deixe esfriar.\r\nMisture a quinoa e o iogurte. Cubra com sementes de chia.\r\nSirva.\r\nPara fazer em maior quantidade: cozinhe toda a quinoa de uma vez e guarde em um recipiente hermético na geladeira. Misture com iogurte e sementes de chia na hora de servir.

Purê de maçã

57 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

purê de maçã

1 recipiente para viagem (~110 g)
(122g)

Para todas as 2 refeições:

purê de maçã

2 recipiente para viagem (~110 g)
(244g)

1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Leite

2/3 xícara(s) - 99 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite integral
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Parfait de amora e granola

229 kcal ● 18g proteína ● 8g gordura ● 17g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amoras, picado grosseiramente
4 colher de sopa (36g)
granola
4 colher de sopa (23g)
iogurte grego com baixo teor de gordura
1/2 xícara (140g)

Para todas as 3 refeições:

amoras, picado grosseiramente
3/4 xícara (108g)
granola
3/4 xícara (68g)
iogurte grego com baixo teor de gordura
1 1/2 xícara (420g)

1. Faça camadas dos ingredientes como preferir, ou simplesmente misture.
2. Você pode conservar na geladeira durante a noite ou levar com você, mas a granola não permanecerá tão crocante se estiver misturada.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Aveia instantânea com água

1 pacote(s) - 165 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água
3/4 xícara(s) (mL)
aveia instantânea com sabor
1 sachê (43g)

Para todas as 2 refeições:

água
1 1/2 xícara(s) (mL)
aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje a água por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Cranberries secas

1/4 xícara - 136 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cranberries secas
4 colher de sopa (40g)

Para todas as 2 refeições:

cranberries secas
1/2 xícara (80g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de atum com abacate

764 kcal ● 71g proteína ● 42g gordura ● 10g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, picado

1/2 pequeno (31g)

tomates

1/2 xícara, picada (79g)

atum enlatado

1 3/4 lata (301g)

folhas verdes variadas

1 3/4 xícara (53g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá (0g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

suco de limão

1 3/4 colher de chá (mL)

abacates

7/8 abacate(s) (176g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, picado

7/8 pequeno (61g)

tomates

14 colher de sopa, picada (158g)

atum enlatado

3 1/2 lata (602g)

folhas verdes variadas

3 1/2 xícara (105g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá (0g)

sal

1/2 colher de chá (1g)

suco de limão

3 1/2 colher de chá (mL)

abacates

1 3/4 abacate(s) (352g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1 pitada (1g)

água

2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

sal

2 pitada (2g)

água

4 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1 xícara (192g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Salmão com laranja e alecrim

6 oz - 464 kcal ● 36g proteína ● 27g gordura ● 17g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
2 pitada (2g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
laranja
1 laranja (154g)
alecrim seco
4 pitada (1g)
salmão
1 filé(s) (170 g cada) (170g)

Para todas as 2 refeições:

sal
4 pitada (3g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
laranja
2 laranja (308g)
alecrim seco
1 colher de chá (1g)
salmão
2 filé(s) (170 g cada) (340g)

1. Tempere o salmão com sal.
2. Aqueça uma frigideira em fogo médio-alto e adicione o óleo.
3. Cozinhe o salmão por 4-5 minutos de cada lado e, quando estiver pronto, reserve.
4. Adicione o alecrim à frigideira e cozinhe por cerca de um minuto.
5. Esprema as laranjas e despeje o suco de laranja e limão na frigideira e deixe ferver em fogo baixo.
6. Reduza o fogo para médio-baixo até que o líquido reduza um pouco.
7. Coloque o salmão de volta na frigideira e regue os filés com o molho.
8. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

2 metade(s) de pimentão - 456 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Rende 2 metade(s) de pimentão

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.

Salada simples de folhas mistas

203 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



molho para salada
1/4 xícara (mL)
folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)

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

Pão naan

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

Rende 1 unidade(s)

pão naan
1 pedaço(s) (90g)

1. A receita não possui instruções.



Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sub de almôndega vegana

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g proteína ● 18g gordura ● 81g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

almôndegas veganas congeladas
6 almôndega(s) (180g)
molho para macarrão
6 colher de sopa (98g)
levedura nutricional
1/2 colher de sopa (2g)
pão tipo sub(s)
1 1/2 pão(ões) (128g)

Para todas as 2 refeições:

almôndegas veganas congeladas
12 almôndega(s) (360g)
molho para macarrão
3/4 xícara (195g)
levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)
pão tipo sub(s)
3 pão(ões) (255g)

1. Cozinhe as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
2. Aqueça o molho de tomate no fogão ou no micro-ondas.
3. Quando as almôndegas estiverem prontas, coloque-as no pão tipo sub e cubra com o molho e levedura nutricional.
4. 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.

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.
