

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano de 3200 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 3150 kcal ● 228g proteína (29%) ● 143g gordura (41%) ● 174g carboidrato (22%) ● 65g fibra (8%)

Café da manhã

430 kcal, 27g proteína, 44g carboidratos líquidos, 9g gordura



Framboesas

1 2/3 xícara(s)- 120 kcal



logurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal

Lanches

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



Sementes de girassol

90 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Pipoca

3 xícaras- 121 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1015 kcal, 58g proteína, 32g carboidratos líquidos, 62g gordura



Crack slaw com tempeh

633 kcal



Amendoins torrados

3/8 xícara(s)- 383 kcal

Jantar

1015 kcal, 67g proteína, 73g carboidratos líquidos, 44g gordura



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

959 kcal



Arroz integral

1/4 xícara de arroz integral cozido- 57 kcal

Day 2

3168 kcal ● 216g proteína (27%) ● 147g gordura (42%) ● 175g carboidrato (22%) ● 70g fibra (9%)

Café da manhã

430 kcal, 27g proteína, 44g carboidratos líquidos, 9g gordura



Framboesas

1 2/3 xícara(s)- 120 kcal



logurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal

Lanches

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



Sementes de girassol

90 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Pipoca

3 xícaras- 121 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1015 kcal, 58g proteína, 32g carboidratos líquidos, 62g gordura



Crack slaw com tempeh

633 kcal



Amendoins torrados

3/8 xícara(s)- 383 kcal

Jantar

1035 kcal, 54g proteína, 74g carboidratos líquidos, 48g gordura



Arroz integral com manteiga

375 kcal



Palitos de cenoura assados

69 kcal



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal

Day 3

3163 kcal ● 204g proteína (26%) ● 150g gordura (43%) ● 198g carboidrato (25%) ● 52g fibra (7%)

Café da manhã

460 kcal, 42g proteína, 28g carboidratos líquidos, 18g gordura



[Iogurte grego turbinado](#)

1 recipiente(s)- 206 kcal



[Amendoins torrados](#)

1/8 xícara(s)- 115 kcal



[Iogurte grego proteico](#)

1 pote- 139 kcal

Lanches

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



[Sementes de girassol](#)

90 kcal



[Barra de granola rica em proteínas](#)

1 barra(s)- 204 kcal



[Pipoca](#)

3 xícaras- 121 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

980 kcal, 32g proteína, 70g carboidratos líquidos, 56g gordura



[Caldo cremoso de marisco](#)

2 1/2 lata(s)- 910 kcal



[Framboesas](#)

1 xícara(s)- 72 kcal

Jantar

1035 kcal, 54g proteína, 74g carboidratos líquidos, 48g gordura



[Arroz integral com manteiga](#)

375 kcal



[Palitos de cenoura assados](#)

69 kcal



[Tempeh básico](#)

8 oz- 590 kcal

Day 4 3160 kcal ● 201g proteína (25%) ● 125g gordura (36%) ● 256g carboidrato (32%) ● 52g fibra (7%)

Café da manhã

460 kcal, 42g proteína, 28g carboidratos líquidos, 18g gordura



logurte grego turbinado
1 recipiente(s)- 206 kcal



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal



logurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Lanches

395 kcal, 18g proteína, 39g carboidratos líquidos, 16g gordura



Chips de batata-doce
15 chips- 116 kcal



Parfait de iogurte com quinoa e chia
282 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1040 kcal, 26g proteína, 106g carboidratos líquidos, 47g gordura



Arroz branco
3/4 xícara de arroz cozido- 164 kcal



Salada de tomate e abacate
469 kcal



Ravióli de queijo
408 kcal

Jantar

990 kcal, 55g proteína, 81g carboidratos líquidos, 43g gordura



Tortilla chips
211 kcal



Taco de peixe
2 tortilha(s)- 778 kcal

Day 5 3156 kcal ● 207g proteína (26%) ● 136g gordura (39%) ● 215g carboidrato (27%) ● 62g fibra (8%)

Café da manhã

535 kcal, 31g proteína, 15g carboidratos líquidos, 37g gordura



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



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
304 kcal

Lanches

395 kcal, 18g proteína, 39g carboidratos líquidos, 16g gordura



Chips de batata-doce
15 chips- 116 kcal



Parfait de iogurte com quinoa e chia
282 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

965 kcal, 43g proteína, 78g carboidratos líquidos, 39g gordura



Salada simples de couve e abacate
307 kcal



Goulash de feijão e tofu
656 kcal

Jantar

990 kcal, 55g proteína, 81g carboidratos líquidos, 43g gordura



Tortilla chips
211 kcal



Taco de peixe
2 tortilha(s)- 778 kcal

Day 6

3241 kcal ● 251g proteína (31%) ● 145g gordura (40%) ● 177g carboidrato (22%) ● 56g fibra (7%)

Café da manhã

535 kcal, 31g proteína, 15g carboidratos líquidos, 37g gordura



Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

304 kcal

Lanches

330 kcal, 17g proteína, 28g carboidratos líquidos, 14g gordura



Chocolate amargo e framboesas

206 kcal



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

985 kcal, 56g proteína, 106g carboidratos líquidos, 28g gordura



Uvas

131 kcal



Wrap vegano simples

2 wrap(s)- 853 kcal

Jantar

1120 kcal, 87g proteína, 27g carboidratos líquidos, 65g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

4 metade(s) de pimentão- 911 kcal



Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s)- 209 kcal

Day 7

3241 kcal ● 251g proteína (31%) ● 145g gordura (40%) ● 177g carboidrato (22%) ● 56g fibra (7%)

Café da manhã

535 kcal, 31g proteína, 15g carboidratos líquidos, 37g gordura



Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

304 kcal

Lanches

330 kcal, 17g proteína, 28g carboidratos líquidos, 14g gordura



Chocolate amargo e framboesas

206 kcal



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

985 kcal, 56g proteína, 106g carboidratos líquidos, 28g gordura



Uvas

131 kcal



Wrap vegano simples

2 wrap(s)- 853 kcal

Jantar

1120 kcal, 87g proteína, 27g carboidratos líquidos, 65g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

4 metade(s) de pimentão- 911 kcal



Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s)- 209 kcal

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
2 3/4 oz (79g)
- ☐ sementes de chia
4 colher de chá (19g)
- ☐ castanhas de caju torradas
1/2 xícara (69g)

Lanches

- ☐ barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)
- ☐ chips de tortilla
3 oz (85g)

Outro

- ☐ pipoca, micro-ondas, salgada
9 xícara estourada (99g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
6 xícara (540g)
- ☐ salsicha vegana
2 salsicha (200g)
- ☐ tempero italiano
1 colher de chá (4g)
- ☐ nibs de cacau
2 colher de chá (7g)
- ☐iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐ chips de batata-doce
30 batata frita/lascas (43g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
28 fatias (291g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ framboesas
1 1/2 lbs (656g)
- ☐ abacates
4 2/3 abacate(s) (938g)
- ☐ lima
1 fruta (5.1 cm diâ.) (67g)
- ☐ suco de limão
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ limão
2/3 pequeno (39g)
- ☐ uvas
4 1/2 xícara (414g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ azeite
1 colher de sopa (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante
1 colher de sopa (mL)
- ☐ sopa de mariscos enlatada
2 1/2 lata (520 g) (1298g)
- ☐ molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ amendoins torrados
2 xícara (268g)
- ☐ tofu firme
1/3 lbs (149g)
- ☐ feijão branco enlatado
3/4 lata(s) (329g)
- ☐ homus
1/2 xícara (120g)

Bebidas

- ☐ água
1 1/4 galão (mL)
- ☐ pó proteico
1 1/4 lbs (554g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
13 1/4 colher de sopa (158g)
- ☐ quinoa, crua
4 colher de sopa (43g)
- ☐ arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
3 g (3g)
- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ alecrim seco
1/2 colher de sopa (2g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
8 recipiente(s) (149 g cada) (1200g)
- ☐ manteiga
2 1/4 colher de sopa (32g)
- ☐ ovos
9 grande (450g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de
matéria gorda)
1 xícara (226g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
3 3/4 dente (de alho) (11g)
- ☐ brócolis
2 xícara, picado (182g)
- ☐ cenouras
4 3/4 médio (292g)
- ☐ batatas
2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)
- ☐ repolho
1/2 xícara, ralado (35g)
- ☐ tomates
5 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (648g)
- ☐ cebola
1 2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (183g)
- ☐ folhas de couve
2/3 lbs (293g)
- ☐ pimentão
4 grande (656g)

- ☐ tempero cajun
2 2/3 colher de sopa (18g)
- ☐ alho em pó
4 pitada (2g)
- ☐ vinagre balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ tomilho fresco
3 pitada (0g)
- ☐ páprica
3/4 colher de sopa (5g)

Produtos de panificação

- ☐ tortillas de farinha
10 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (484g)

Peixes e mariscos

- ☐ bacalhau, cru
4 filé(s) (110 g) (453g)
- ☐ atum enlatado
4 lata (688g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ ravioli de queijo congelado
6 oz (170g)

Doces

- ☐ chocolate amargo 70-85%
6 quadrado(s) (60g)
 - ☐ mel
4 colher de chá (28g)
-

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Framboesas

1 2/3 xícara(s) - 120 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 11g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas

1 2/3 xícara (205g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas

3 1/3 xícara (410g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

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

logurte grego turbinado

1 recipiente(s) - 206 kcal ● 17g proteína ● 6g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- nibs de cacau**
1 colher de chá (3g)
- framboesas**
8 framboesas (15g)
- pó proteico**
1 colher de sopa (6g)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

- Para todas as 2 refeições:
- nibs de cacau**
2 colher de chá (7g)
 - framboesas**
16 framboesas (30g)
 - pó proteico**
2 colher de sopa (12g)
 - iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

1. Misture o iogurte grego e o pó de proteína até ficar homogêneo. Cubra com framboesas amassadas e nibs de cacau (opcional). Sirva.

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.

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.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Amendoins torrados

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados
4 colher de sopa (37g)

Para todas as 3 refeições:

amendoins torrados
3/4 xícara (110g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

304 kcal ● 22g proteína ● 18g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

folhas de couve
1 1/2 xícara, picada (60g)
ovos
3 grande (150g)
tomates
3/4 xícara, picada (135g)
alecrim seco
3 pitada (0g)
vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
água
1/4 xícara (mL)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 3 refeições:

folhas de couve
4 1/2 xícara, picada (180g)
ovos
9 grande (450g)
tomates
2 1/4 xícara, picada (405g)
alecrim seco
1 colher de chá (1g)
vinagre balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
água
13 1/2 colher de sopa (mL)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Crack slaw com tempeh

633 kcal ● 43g proteína ● 32g gordura ● 24g carboidrato ● 20g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

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

óleo

1 colher de sopa (mL)

grãos de girassol

1 1/2 colher de sopa (18g)

molho picante

1/2 colher de sopa (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

3 xícara (270g)

tempeh, cortado em cubos

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

3 dente (de alho) (9g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

grãos de girassol

3 colher de sopa (36g)

molho picante

1 colher de sopa (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

6 xícara (540g)

tempeh, cortado em cubos

3/4 lbs (340g)

1. Coloque o tempeh em cubos em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 8 minutos. Retire o tempeh e escorra a água.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh e cozinhe por 2 minutos de cada lado.
3. Adicione o alho, o repolho e o molho de pimenta, mexendo até ficar bem combinado. Tampe e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo.
4. Acrescente as sementes de girassol, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos até que o repolho esteja macio, porém ainda ligeiramente crocante.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente ou frio.

Amendoins torrados

3/8 xícara(s) - 383 kcal ● 15g proteína ● 31g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados

6 2/3 colher de sopa (61g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados

13 1/3 colher de sopa (122g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Caldo cremoso de marisco

2 1/2 lata(s) - 910 kcal ● 30g proteína ● 55g gordura ● 63g carboidrato ● 11g fibra



Rende 2 1/2 lata(s)

sopa de mariscos enlatada

2 1/2 lata (520 g) (1298g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 xícara(s)

framboesas

1 xícara (123g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.
-

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido - 164 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 1g fibra

Rende 3/4 xícara de arroz cozido

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

água

1/2 xícara(s) (mL)



1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Salada de tomate e abacate

469 kcal ● 6g proteína ● 37g gordura ● 13g carboidrato ● 16g fibra



tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

sal

4 pitada (3g)

alho em pó

4 pitada (2g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

abacates, cortado em cubos

1 abacate(s) (201g)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

cebola

2 colher de sopa, picado (30g)

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.

Ravióli de queijo

408 kcal ● 17g proteína ● 10g gordura ● 56g carboidrato ● 6g fibra



ravioli de queijo congelado

6 oz (170g)

molho para macarrão

1/4 pote (680 g) (168g)

1. Prepare o ravióli conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com molho de macarrão e aproveite.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada simples de couve e abacate

307 kcal ● 6g proteína ● 20g gordura ● 13g carboidrato ● 12g fibra



limão, espremido

2/3 pequeno (39g)

abacates, picado

2/3 abacate(s) (134g)

folhas de couve, picado

2/3 maço (113g)

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.

Goulash de feijão e tofu

656 kcal ● 37g proteína ● 19g gordura ● 65g carboidrato ● 19g fibra



alho, picado fino

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

tofu firme, escorrido e cortado em cubos

1/3 lbs (149g)

tomilho fresco

3 pitada (0g)

páprica

3/4 colher de sopa (5g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

cebola, cortado em cubos

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata(s) (329g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite por cerca de 5 minutos até dourar.
2. Adicione a cebola e o alho e cozinhe por cerca de 8 minutos. Acrescente páprica, tomilho, um splash de água e um pouco de sal/pimenta a gosto. Mexa.
3. Adicione os feijões e cozinhe por mais 5 minutos aproximadamente, mexendo frequentemente, até os feijões aquecerem. Sirva.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Uvas

131 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 21g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas

2 1/4 xícara (207g)

Para todas as 2 refeições:

uvas

4 1/2 xícara (414g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap vegano simples

2 wrap(s) - 853 kcal ● 54g proteína ● 27g gordura ● 85g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

homus

4 colher de sopa (60g)

tomates

4 fatia(s), fina/pequena (60g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

tortillas de farinha

2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)

Fatias tipo deli à base de plantas

14 fatias (146g)

Para todas as 2 refeições:

homus

1/2 xícara (120g)

tomates

8 fatia(s), fina/pequena (120g)

folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

tortillas de farinha

4 tortilha (≈25 cm diâ.) (288g)

Fatias tipo deli à base de plantas

28 fatias (291g)

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
1/2 oz (14g)

Para todas as 3 refeições:

grãos de girassol
1 1/2 oz (43g)

- 1. A receita não possui instruções.

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola rica em proteínas
1 barra (40g)

Para todas as 3 refeições:

barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)

- 1. A receita não possui instruções.

Pipoca

3 xícaras - 121 kcal ● 1g proteína ● 8g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pipoca, micro-ondas, salgada
3 xícara estourada (33g)

Para todas as 3 refeições:

pipoca, micro-ondas, salgada
9 xícara estourada (99g)

- 1. Siga as instruções da embalagem.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

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)

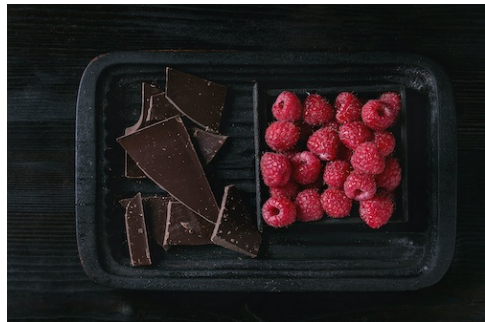
1. Cozinhe a quinoa conforme as instruções da embalagem - 2 colheres de sopa cruas devem render cerca de 1/3 de xícara cozida. Deixe esfriar.\r\nMisture a quinoa e o iogurte. Cubra com sementes de chia.\r\nSirva.\r\nPara fazer em maior quantidade: cozinhe toda a quinoa de uma vez e guarde em um recipiente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

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Chocolate amargo e framboesas

206 kcal  3g proteína  13g gordura  13g carboidrato  6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chocolate amargo 70-85%
3 quadrado(s) (30g)
framboesas
6 colher de sopa (46g)

Para todas as 2 refeições:

chocolate amargo 70-85%
6 quadrado(s) (60g)
framboesas
3/4 xícara (92g)

- 1. A receita não possui instruções.

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 2 refeições:

mel
4 colher de chá (28g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1 xícara (226g)

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

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

959 kcal ● 65g proteína ● 43g gordura ● 62g carboidrato ● 16g fibra



salsicha vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

2 salsicha (200g)

tempero italiano

1 colher de chá (4g)

óleo

4 colher de chá (mL)

brócolis, picado

2 xícara, picado (182g)

cenouras, fatiado

2 médio (122g)

batatas, cortado em gomos

2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture os legumes com óleo, tempero italiano e um pouco de sal e pimenta.
3. Espalhe os legumes e a linguiça na assadeira e asse, mexendo uma vez na metade do tempo, até que os legumes estejam macios e a linguiça dourada, cerca de 35 minutos. Sirva.

Arroz integral

1/4 xícara de arroz integral cozido - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/4 xícara de arroz integral cozido

arroz integral

4 colher de chá (16g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

água

1/6 xícara(s) (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Arroz integral com manteiga

375 kcal ● 6g proteína ● 15g gordura ● 52g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (1g)

água

3/4 xícara(s) (mL)

sal

1/4 colher de chá (2g)

arroz integral

6 colher de sopa (71g)

manteiga

1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

sal

1/2 colher de chá (3g)

arroz integral

3/4 xícara (143g)

manteiga

2 1/4 colher de sopa (32g)

1. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
2. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa bem ajustada.
3. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e deixe ferver, tampado, por 30 minutos.
4. Despeje o arroz em uma peneira sobre a pia e escorra por 10 segundos.
5. Volte o arroz para a mesma panela, fora do fogo.
6. Cubra imediatamente e deixe descansar por 10 minutos (esta é a parte de vaporização).
7. Descubra, misture a manteiga e tempere com sal e pimenta.

Palitos de cenoura assados

69 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1/2 pitada (0g)

alecrim seco

2 pitada (0g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

cenouras, descascado

3 oz (85g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1 pitada (1g)

alecrim seco

4 pitada (1g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

cenouras, descascado

6 oz (170g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte as cenouras no sentido do comprimento em tiras longas e finas.
3. Em uma tigela grande, misture as cenouras com todos os outros ingredientes. Misture para envolver.
4. Espalhe uniformemente na assadeira e asse por 20 minutos, até ficarem macias e douradas.
5. Sirva.

Tempeh básico

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
4 colher de chá (mL)
tempeh
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 2/3 colher de sopa (mL)
tempeh
1 lbs (454g)

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.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Tortilla chips

211 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 27g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chips de tortilla
1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

chips de tortilla
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

Taco de peixe

2 tortilha(s) - 778 kcal ● 52g proteína ● 34g gordura ● 54g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, amassado

1/2 abacate(s) (101g)

tortillas de farinha

2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)

repolho

4 colher de sopa, ralado (18g)

tempero cajun

4 colher de chá (9g)

lima

1/2 fruta (5.1 cm diâ.) (34g)

óleo

2 colher de chá (mL)

bacalhau, cru

2 filé(s) (110 g) (227g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, amassado

1 abacate(s) (201g)

tortillas de farinha

4 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (196g)

repolho

1/2 xícara, ralado (35g)

tempero cajun

2 2/3 colher de sopa (18g)

lima

1 fruta (5.1 cm diâ.) (67g)

óleo

4 colher de chá (mL)

bacalhau, cru

4 filé(s) (110 g) (453g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
 2. Borrife uma assadeira com spray antiaderente.
 3. Passe óleo por todos os lados do peixe e polvilhe tempero cajun por toda a superfície.
 4. Coloque na assadeira e asse por 12–15 minutos.
 5. Enquanto isso, amasse um abacate e adicione um pouco de suco de limão e sal/pimenta a gosto.
 6. Aqueça uma tortilha em uma frigideira ou no micro-ondas.
 7. Quando o peixe estiver pronto, transfira para a tortilha e cubra com abacate, repolho e guarnição de limão.
 8. Sirva.
 9. Para sobras: guarde o peixe extra em um recipiente hermético na geladeira. Reaqueça e monte o taco.
-

Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

4 metade(s) de pimentão - 911 kcal 82g proteína 49g gordura 17g carboidrato 20g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- cebola
1/2 pequeno (35g)
- pimentão
2 grande (328g)
- pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
- sal
2 pitada (1g)
- suco de limão
2 colher de chá (mL)
- abacates
1 abacate(s) (201g)
- atum enlatado, escorrido
2 lata (344g)

Para todas as 2 refeições:

- cebola
1 pequeno (70g)
- pimentão
4 grande (656g)
- pimenta-do-reino
4 pitada (0g)
- sal
4 pitada (2g)
- suco de limão
4 colher de chá (mL)
- abacates
2 abacate(s) (402g)
- atum enlatado, escorrido
4 lata (688g)

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.

Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s) - 209 kcal 5g proteína 16g gordura 10g carboidrato 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- castanhas de caju torradas
4 colher de sopa (34g)

Para todas as 2 refeições:

- castanhas de caju torradas
1/2 xícara (69g)

1. A receita não possui instruções.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 1/2 dosador - 273 kcal ● 61g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

2 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (78g)

Para todas as 7 refeições:

água

17 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

17 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(543g)

- 1. A receita não possui instruções.