

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano de 1000 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 1 959 kcal ● 105g proteína (44%) ● 32g gordura (30%) ● 40g carboidrato (17%) ● 23g fibra (9%)

Café da manhã

140 kcal, 9g proteína, 5g carboidratos líquidos, 9g gordura



Uvas
29 kcal



Mini muffins de ovo e queijo
2 mini muffin(s)- 112 kcal

Jantar

305 kcal, 26g proteína, 7g carboidratos líquidos, 13g gordura



Couve com alho
159 kcal



Farelos veganos
1 xícara(s)- 146 kcal

Almoço

295 kcal, 22g proteína, 26g carboidratos líquidos, 10g gordura



Arroz integral com manteiga
167 kcal



Tilápia ao estilo Cajun
3 oz- 99 kcal



Brócolis
1 xícara(s)- 29 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 2 987 kcal ● 104g proteína (42%) ● 41g gordura (37%) ● 38g carboidrato (15%) ● 13g fibra (5%)

Café da manhã

140 kcal, 9g proteína, 5g carboidratos líquidos, 9g gordura



Uvas
29 kcal



Mini muffins de ovo e queijo
2 mini muffin(s)- 112 kcal

Jantar

335 kcal, 25g proteína, 5g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada de atum com abacate
218 kcal



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

Almoço

295 kcal, 22g proteína, 26g carboidratos líquidos, 10g gordura



Arroz integral com manteiga
167 kcal



Tilápia ao estilo Cajun
3 oz- 99 kcal



Brócolis
1 xícara(s)- 29 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 3

1027 kcal ● 112g proteína (43%) ● 48g gordura (42%) ● 24g carboidrato (9%) ● 12g fibra (5%)

Café da manhã

140 kcal, 9g proteína, 5g carboidratos líquidos, 9g gordura



Uvas
29 kcal



Mini muffins de ovo e queijo
2 mini muffin(s)- 112 kcal

Jantar

335 kcal, 25g proteína, 5g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada de atum com abacate
218 kcal



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

Almoço

335 kcal, 29g proteína, 11g carboidratos líquidos, 18g gordura



Brócolis com manteiga
1/2 xícara(s)- 67 kcal



Salsicha vegana
1 salsicha(s)- 268 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 4

1027 kcal ● 96g proteína (37%) ● 37g gordura (32%) ● 64g carboidrato (25%) ● 14g fibra (6%)

Café da manhã

160 kcal, 7g proteína, 2g carboidratos líquidos, 12g gordura



Tigela de ovo cozido e abacate
160 kcal

Jantar

315 kcal, 10g proteína, 49g carboidratos líquidos, 6g gordura



Arroz integral
1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal



Tacos de lentilha temperada
1 taco(s)- 199 kcal

Almoço

335 kcal, 29g proteína, 11g carboidratos líquidos, 18g gordura



Brócolis com manteiga
1/2 xícara(s)- 67 kcal



Salsicha vegana
1 salsicha(s)- 268 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 5

1046 kcal ● 91g proteína (35%) ● 35g gordura (30%) ● 66g carboidrato (25%) ● 25g fibra (10%)

Café da manhã

160 kcal, 7g proteína, 2g carboidratos líquidos, 12g gordura



Tigela de ovo cozido e abacate
160 kcal

Jantar

320 kcal, 19g proteína, 25g carboidratos líquidos, 11g gordura



Salada de grão-de-bico ao curry
322 kcal

Almoço

345 kcal, 16g proteína, 38g carboidratos líquidos, 11g gordura



Kefir
150 kcal



Tigela de salada com slaw de edamame
196 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 6 1013 kcal ● 98g proteína (39%) ● 34g gordura (30%) ● 53g carboidrato (21%) ● 26g fibra (10%)

Café da manhã

140 kcal, 13g proteína, 1g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Jantar

320 kcal, 19g proteína, 25g carboidratos líquidos, 11g gordura



Salada de grão-de-bico ao curry
322 kcal

Almoço

335 kcal, 18g proteína, 25g carboidratos líquidos, 13g gordura



Bowl de salada de taco com tempeh
277 kcal



Arroz integral
1/4 xícara de arroz integral cozido- 57 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 7 960 kcal ● 92g proteína (38%) ● 30g gordura (28%) ● 52g carboidrato (22%) ● 28g fibra (12%)

Café da manhã

140 kcal, 13g proteína, 1g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Jantar

270 kcal, 13g proteína, 25g carboidratos líquidos, 7g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



Sopa de feijão-preto com salsa
193 kcal

Almoço

335 kcal, 18g proteína, 25g carboidratos líquidos, 13g gordura



Bowl de salada de taco com tempeh
277 kcal



Arroz integral
1/4 xícara de arroz integral cozido- 57 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ uvas
1 1/2 xícara (138g)
- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)
- ☐ abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
- ☐ suco de limão
2 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo cheddar
1/4 xícara, ralado (32g)
- ☐ ovos
9 grande (450g)
- ☐ manteiga
2 colher de sopa (28g)
- ☐ kefir aromatizado
1 xícara (mL)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
4 colher de sopa (70g)
- ☐ creme azedo (sour cream)
3/4 colher de sopa (9g)

Bebidas

- ☐ água
15 2/3 xícara (mL)
- ☐ pó proteico
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
2 dente(s) (de alho) (6g)
- ☐ couve-manteiga
1/2 lbs (227g)
- ☐ brócolis congelado
3 xícara (273g)
- ☐ cebola
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)
- ☐ tomates
2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)
- ☐ pimentão
1 colher de sopa, picado (9g)
- ☐ cenouras
1 1/6 pequeno (14 cm) (58g)
- ☐ edamame, congelado, sem casca
1/2 xícara (59g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1/4 xícara (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 xícara (100g)
- ☐ amendoins torrados
4 colher de sopa (37g)
- ☐ lentilhas vermelhas, cruas
2 colher de sopa (24g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1 lata (448g)
- ☐ feijão refrito
1/2 xícara (121g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ feijão preto
3/8 lata(s) (165g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
2/3 xícara (127g)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia crua
6 oz (168g)
- ☐ atum enlatado
1 lata (172g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
1 embalagem (155 g) (147g)
- ☐ salsicha vegana
2 salsicha (200g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
1 1/2 xícara (135g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa
1/4 pote (121g)
- ☐ caldo de legumes
1/4 xícara(s) (mL)

- ☐ aipo cru
2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (34g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 1/2 g (1g)
- ☐ tempero cajun
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
3/4 pitada (0g)
- ☐ cominho moído
1/2 colher de chá (1g)
- ☐ curry em pó
1 colher de chá (2g)
- ☐ tempero para taco
1 colher de sopa (9g)

Produtos de panificação

- ☐ tortilhas de milho
1 tortilha, média (≈15 cm diâ.) (26g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
2 colher de sopa (24g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Uvas

29 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas
1/2 xícara (46g)

Para todas as 3 refeições:

uvas
1 1/2 xícara (138g)

1. A receita não possui instruções.

Mini muffins de ovo e queijo

2 mini muffin(s) - 112 kcal ● 9g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 3 refeições:

queijo cheddar
1/4 xícara, ralado (32g)
água
1 colher de sopa (mL)
ovos
3 grande (150g)

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.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Tigela de ovo cozido e abacate

160 kcal ● 7g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1/2 pitada (0g)

ovos

1 grande (50g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

pimentão

1/2 colher de sopa, picado (5g)

cebola

1/2 colher de sopa picada (5g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1 pitada (0g)

ovos

2 grande (100g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

pimentão

1 colher de sopa, picado (9g)

cebola

1 colher de sopa picada (10g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
2. Leve a água para ferver. Quando começar a ferver, tampe a panela e desligue o fogo. Deixe os ovos descansarem por 8-10 minutos.
3. Enquanto os ovos cozinham, pique o pimentão, a cebola e o abacate.
4. Transfira os ovos para um banho de gelo por alguns minutos.
5. Descasque os ovos e corte em pedaços.
6. Combine os ovos com todos os outros ingredientes e mexa.
7. Sirva.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Arroz integral com manteiga

167 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

arroz integral

2 2/3 colher de sopa (32g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

sal

2 pitada (2g)

arroz integral

1/3 xícara (63g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

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.

Tilápia ao estilo Cajun

3 oz - 99 kcal ● 17g proteína ● 3g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tilápia crua

3 oz (84g)

óleo

3/8 colher de chá (mL)

tempero cajun

3 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

tilápia crua

6 oz (168g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

tempero cajun

1/4 colher de sopa (2g)

1. Preaqueça o forno a 220°C (425°F). Unte uma assadeira de 23x33 cm.
2. Coloque os filés de tilápia no fundo da assadeira e cubra ambos os lados com o óleo e o tempero Cajun.
3. Cubra a assadeira e asse por 15 a 20 minutos, até que o peixe esteja cozido e se desfie facilmente com um garfo.

Brócolis

1 xícara(s) - 29 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

brócolis congelado
1 xícara (91g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado
2 xícara (182g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Brócolis com manteiga

1/2 xícara(s) - 67 kcal ● 1g proteína ● 6g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
pimenta-do-reino
1/4 pitada (0g)
brócolis congelado
1/2 xícara (46g)
sal
1/4 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
1 colher de sopa (14g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
brócolis congelado
1 xícara (91g)
sal
1/2 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Salsicha vegana

1 salsicha(s) - 268 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsicha vegana
1 salsicha (100g)

Para todas as 2 refeições:

salsicha vegana
2 salsicha (200g)

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

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Kefir

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



kefir aromatizado

1 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

Tigela de salada com slaw de edamame

196 kcal ● 8g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 7g fibra



cenouras, cortado em palitos (julienne)

1 pequeno (14 cm) (50g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1 1/2 xícara (135g)

edamame, congelado, sem casca

1/2 xícara (59g)

1. Prepare o edamame conforme as instruções da embalagem.\nPrepare a salada misturando o mix de coleslaw, as cenouras, o edamame e o molho. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Bowl de salada de taco com tempeh

277 kcal ● 17g proteína ● 12g gordura ● 14g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

feijão refrito

4 colher de sopa (61g)

salsa

1 1/2 colher de sopa (27g)

folhas verdes variadas

4 colher de sopa (8g)

tempero para taco

1/2 colher de sopa (4g)

tempeh

2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, em cubos

1/2 abacate(s) (101g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

feijão refrito

1/2 xícara (121g)

salsa

3 colher de sopa (54g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

tempero para taco

1 colher de sopa (9g)

tempeh

4 oz (113g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Esfarele o tempeh na frigideira e frite por alguns minutos até começar a dourar. Misture o tempero de taco com um pouco de água e mexa até o tempeh ficar coberto. Cozinhe por mais um ou dois minutos e reserve.
2. Aqueça os feijões refritos no micro-ondas ou em uma panela separada; reserve.
3. Coloque as folhas mistas, o tempeh, os feijões refritos, o abacate e a salsa em uma tigela e sirva.
4. Observação de preparo: Guarde a mistura de tempeh e os feijões refritos em um recipiente hermético na geladeira. Quando estiver pronto para servir, reaqueça o tempeh e os feijões e monte o restante da salada.

Arroz integral

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

arroz integral

2 2/3 colher de sopa (32g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

sal

1 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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Couve com alho

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



alho, picado

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

sal

1 pitada (1g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

1/2 lbs (227g)

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

Farelos veganos

1 xícara(s) - 146 kcal ● 19g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 xícara(s)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

1 xícara (100g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada de atum com abacate

218 kcal ● 20g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, picado

1/8 pequeno (9g)

tomates

2 colher de sopa, picada (23g)

atum enlatado

1/2 lata (86g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

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)

Para todas as 2 refeições:

cebola, picado

1/4 pequeno (18g)

tomates

4 colher de sopa, picada (45g)

atum enlatado

1 lata (172g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (0g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

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.

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 xícara de arroz integral cozido

arroz integral

2 2/3 colher de sopa (32g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

sal

1 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.

Tacos de lentilha temperada

1 taco(s) - 199 kcal ● 8g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 taco(s)

alho, picado finamente

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

flocos de pimenta vermelha

2/3 pitada (0g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

salsa

3 colher de chá (18g)

cominho moído

2 pitada (1g)

cebola, cortado em cubos

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (9g)

cenouras, descascado & ralado

1/6 pequeno (14 cm) (8g)

tortilhas de milho

1 tortilha, média (≈15 cm diâ.) (26g)

lentilhas vermelhas, cruas

2 colher de sopa (24g)

1. Aqueça apenas metade do óleo em uma panela em fogo médio. Adicione a cebola, a cenoura e o alho e cozinhe por 5-7 minutos até a cebola ficar translúcida.
2. Mexa com o cominho e cozinhe por cerca de um minuto, até ficar perfumado.
3. Adicione água, salsa, lentilhas e um pouco de sal. Leve para ferver, tampe, reduza o fogo para baixo e cozinhe por 20-25 minutos ou até as lentilhas ficarem macias.
4. Divida a mistura de lentilhas entre as tortilhas e espalhe quase até a borda de cada tortilla. Polvilhe pimenta vermelha em flocos por cima.
5. Aqueça o restante do óleo em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione a tortilla com o lado das lentilhas virado para cima e toste por 3-5 minutos até as bordas começarem a ficar crocantes.
6. Transfira os tacos para um prato, dobre e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de grão-de-bico ao curry

322 kcal ● 19g proteína ● 11g gordura ● 25g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata (224g)

folhas verdes variadas

1 oz (28g)

grãos de girassol

1 colher de sopa (12g)

aipo cru, fatiado

1 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (17g)

curry em pó

4 pitada (1g)

iogurte grego desnatado natural

2 colher de sopa (35g)

suco de limão, dividido

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata (448g)

folhas verdes variadas

2 oz (57g)

grãos de girassol

2 colher de sopa (24g)

aipo cru, fatiado

2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (34g)

curry em pó

1 colher de chá (2g)

iogurte grego desnatado natural

4 colher de sopa (70g)

suco de limão, dividido

2 colher de sopa (mL)

1. Adicione o grão-de-bico a uma tigela grande e amasse com as costas de um garfo.
2. Misture iogurte grego, curry em pó, aipo, sementes de girassol, apenas metade do suco de limão e um pouco de sal e pimenta.
3. Coloque folhas verdes em um prato e regue com o suco de limão restante.
4. Sirva a mistura de grão-de-bico ao curry junto com as folhas.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomates

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

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

Sopa de feijão-preto com salsa

193 kcal ● 11g proteína ● 2g gordura ● 19g carboidrato ● 12g fibra

**creme azedo (sour cream)**

3/4 colher de sopa (9g)

cominho moído

1 1/2 pitada (0g)

salsa, com pedaços

3 colher de sopa (49g)

feijão preto

3/8 lata(s) (165g)

caldo de legumes

1/4 xícara(s) (mL)

1. Em um processador elétrico de alimentos ou liquidificador, Combine os feijões, o caldo, a salsa e o cominho. Bata até obter uma textura relativamente lisa.
2. Aqueça a mistura de feijão em uma panela em fogo médio até aquecer completamente.
3. Cubra com creme azedo ao servir.

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.
-