

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano de 1400 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 1434 kcal ● 108g proteína (30%) ● 63g gordura (39%) ● 75g carboidrato (21%) ● 34g fibra (10%)

Café da manhã

245 kcal, 9g proteína, 20g carboidratos líquidos, 9g gordura



Cenouras com homus
246 kcal

Almoço

385 kcal, 30g proteína, 29g carboidratos líquidos, 14g gordura



Vagens
95 kcal



Bacalhau ao estilo cajun
3 oz- 94 kcal



Leite
1 1/3 xícara(s)- 199 kcal

Lanches

215 kcal, 18g proteína, 7g carboidratos líquidos, 12g gordura



Shake de proteína (leite)
129 kcal



Nozes
1/8 xícara(s)- 87 kcal

Jantar

475 kcal, 28g proteína, 18g carboidratos líquidos, 27g gordura



Vagem regada com azeite de oliva
181 kcal



Tempeh básico
4 oz- 295 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Day 2

1457 kcal ● 94g proteína (26%) ● 70g gordura (43%) ● 90g carboidrato (25%) ● 25g fibra (7%)

Café da manhã

245 kcal, 9g proteína, 20g carboidratos líquidos, 9g gordura



Cenouras com homus

246 kcal

Almoço

475 kcal, 19g proteína, 34g carboidratos líquidos, 26g gordura



Arroz branco com manteiga

121 kcal



Vagens

95 kcal



Tofu básico

6 oz- 257 kcal

Lanches

215 kcal, 18g proteína, 7g carboidratos líquidos, 12g gordura



Shake de proteína (leite)

129 kcal



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal

Jantar

415 kcal, 24g proteína, 27g carboidratos líquidos, 22g gordura



Arroz integral com manteiga

167 kcal



Vagem com manteiga

98 kcal



Bacalhau assado simples

4 oz- 148 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Day 3

1473 kcal ● 99g proteína (27%) ● 64g gordura (39%) ● 104g carboidrato (28%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

260 kcal, 10g proteína, 23g carboidratos líquidos, 13g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal

Lanches

225 kcal, 15g proteína, 28g carboidratos líquidos, 3g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Uvas

97 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Almoço

475 kcal, 19g proteína, 34g carboidratos líquidos, 26g gordura



Arroz branco com manteiga

121 kcal



Vagens

95 kcal



Tofu básico

6 oz- 257 kcal

Jantar

405 kcal, 30g proteína, 18g carboidratos líquidos, 22g gordura



Leite

1 1/4 xícara(s)- 186 kcal



Salada de atum com abacate

218 kcal

Day 4

1357 kcal ● 97g proteína (29%) ● 57g gordura (38%) ● 90g carboidrato (26%) ● 24g fibra (7%)

Café da manhã

260 kcal, 10g proteína, 23g carboidratos líquidos, 13g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal

Lanches

225 kcal, 15g proteína, 28g carboidratos líquidos, 3g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Uvas

97 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Almoço

360 kcal, 17g proteína, 20g carboidratos líquidos, 19g gordura



Sanduíche de atum com abacate

1/2 sanduíche(s)- 185 kcal



Salada simples de couve e abacate

173 kcal

Jantar

405 kcal, 30g proteína, 18g carboidratos líquidos, 22g gordura



Leite

1 1/4 xícara(s)- 186 kcal



Salada de atum com abacate

218 kcal

Café da manhã

260 kcal, 10g proteína, 23g carboidratos líquidos, 13g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal

Lanches

150 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 5g gordura



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Almoço

470 kcal, 37g proteína, 2g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salmão assado com pesto

6 oz- 404 kcal



Brócolis com manteiga

1/2 xícara(s)- 67 kcal

Jantar

405 kcal, 27g proteína, 41g carboidratos líquidos, 10g gordura



Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Day 6

1447 kcal ● 103g proteína (29%) ● 52g gordura (32%) ● 124g carboidrato (34%) ● 18g fibra (5%)

Café da manhã

300 kcal, 18g proteína, 22g carboidratos líquidos, 13g gordura



Claras mexidas

61 kcal



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal



Sanduíche de ovo e guacamole

1/2 sanduíche(s)- 191 kcal

Lanches

150 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 5g gordura



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Almoço

385 kcal, 21g proteína, 36g carboidratos líquidos, 16g gordura



Nuggets Chik'n

7 nuggets- 386 kcal

Jantar

505 kcal, 28g proteína, 50g carboidratos líquidos, 18g gordura



Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal



Taco de peixe

1 tortilha(s)- 389 kcal

Day 7 1447 kcal ● 103g proteína (29%) ● 52g gordura (32%) ● 124g carboidrato (34%) ● 18g fibra (5%)

Café da manhã

300 kcal, 18g proteína, 22g carboidratos líquidos, 13g gordura



Claras mexidas
61 kcal



Mirtilos
1/2 xícara(s)- 47 kcal



Sanduíche de ovo e guacamole
1/2 sanduíche(s)- 191 kcal

Lanches

150 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 5g gordura



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Cottage cheese com mel
1/4 xícara(s)- 62 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Almoço

385 kcal, 21g proteína, 36g carboidratos líquidos, 16g gordura



Nuggets Chik'n
7 nuggets- 386 kcal

Jantar

505 kcal, 28g proteína, 50g carboidratos líquidos, 18g gordura



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



Taco de peixe
1 tortilha(s)- 389 kcal

Bebidas

- ☐ pó proteico
8 concha (1/3 xícara cada) (248g)
- ☐ água
8 1/2 xícara(s) (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral
6 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ manteiga
1/3 vara (34g)
- ☐ queijo palito
3 vara (84g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
3/4 xícara (170g)
- ☐ claras de ovo
1/2 xícara (122g)
- ☐ ovos
2 grande (100g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cenouras baby
48 médio (480g)
- ☐ vagens verdes congeladas
8 1/3 xícara (1008g)
- ☐ cebola
1/3 pequeno (22g)
- ☐ tomates
4 colher de sopa, picada (45g)
- ☐ folhas de couve
1/4 lbs (104g)
- ☐ brócolis congelado
1/2 xícara (46g)
- ☐ aipo cru
6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)
- ☐ alho
1 dente(s) (de alho) (3g)
- ☐ ketchup
1/4 xícara (60g)
- ☐ repolho
4 colher de sopa, ralado (18g)

Leguminosas e produtos derivados

Especiarias e ervas

- ☐ tempero cajun
5 colher de chá (11g)
- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 1/2 g (1g)

Peixes e mariscos

- ☐ bacalhau, cru
15 oz (425g)
- ☐ atum enlatado
1 1/4 lata (215g)
- ☐ salmão
1 filé(s) (170 g cada) (170g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
1/2 xícara (95g)
- ☐ arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)

Lanches

- ☐ barra de granola grande
3 barra (111g)

Outro

- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
3 recipiente (510g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
- ☐ guacamole, industrializado
2 colher de sopa (31g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
14 nuggets (301g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ uvas
3 1/3 xícara (307g)
- ☐ suco de limão
1 1/4 colher de chá (mL)
- ☐ abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
- ☐ limão
3/8 pequeno (22g)

- ☐ homus
3/4 xícara (180g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ tofu firme
3/4 lbs (340g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1/2 lata (224g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ azeite
3/4 oz (mL)

- ☐ mirtilos
1 xícara (148g)
- ☐ lima
1/2 fruta (5.1 cm diâ.) (34g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
1/4 lbs (96g)
- ☐ tortillas de farinha
2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto
1 colher de sopa (16g)
- ☐ caldo de legumes
2 xícara(s) (mL)

Doces

- ☐ mel
1 colher de sopa (21g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Cenouras com homus

246 kcal ● 9g proteína ● 9g gordura ● 20g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras baby

24 médio (240g)

homus

6 colher de sopa (90g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras baby

48 médio (480g)

homus

3/4 xícara (180g)

1. Sirva as cenouras com homus.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo palito

1 vara (28g)

Para todas as 3 refeições:

queijo palito

3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.

Barra de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para todas as 3 refeições:

barra de granola grande
3 barra (111g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Claras mexidas

61 kcal ● 7g proteína ● 4g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
1/4 colher de sopa (mL)
claras de ovo
4 colher de sopa (61g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
claras de ovo
1/2 xícara (122g)

1. Bata as claras e uma pitada generosa de sal em uma tigela até que as claras fiquem espumosas, cerca de 40 segundos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje as claras e, quando começarem a firmar, mexa com uma espátula até ficarem mexidas.
3. Quando as claras estiverem cozidas, transfira para um prato e tempere com pimenta-do-reino moída na hora. Sirva.

Mirtilos

1/2 xícara(s) - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mirtilos
1/2 xícara (74g)

Para todas as 2 refeições:

mirtilos
1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Sanduíche de ovo e guacamole

1/2 sanduíche(s) - 191 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pão

1 fatia(s) (32g)

guacamole, industrializado

1 colher de sopa (15g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

ovos

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

pão

2 fatia(s) (64g)

guacamole, industrializado

2 colher de sopa (31g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

1. Torre o pão, se desejar.

2. Aqueça o óleo em uma pequena frigideira em fogo médio e adicione os ovos. Polvilhe um pouco de pimenta sobre o ovo e frite até que estejam cozidos ao seu gosto.

3. Monte o sanduíche colocando os ovos em uma fatia de pão e o guacamole espalhado na outra.

4. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Vagens

95 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



vagens verdes congeladas

2 xícara (242g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Bacalhau ao estilo cajun

3 oz - 94 kcal ● 15g proteína ● 3g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 oz

óleo

1/2 colher de chá (mL)

tempero cajun

1 colher de chá (2g)

bacalhau, cru

3 oz (85g)

1. Tempere o(s) filé(s) de bacalhau com o tempero cajun em todos os lados.
2. Em uma frigideira antiaderente, adicione o óleo e aqueça a panela.
3. Adicione o bacalhau à frigideira e cozinhe de 2 a 3 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido e lascar facilmente.
4. Deixe descansar alguns minutos e sirva.

Leite

1 1/3 xícara(s) - 199 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 16g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 1/3 xícara(s)

leite integral

1 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Arroz branco com manteiga

121 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo

2 colher de sopa (23g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

manteiga

1 colher de chá (5g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

sal

2 pitada (2g)

manteiga

3/4 colher de sopa (11g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve a água e o sal a ferver.
2. Adicione o arroz e mexa.
3. Cubra e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor estiver escapando pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está alto demais.
4. Cozinhe por 20 minutos.
5. NÃO LEVANTE A TAMPA!
6. O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
7. Retire do fogo, solte o arroz com um garfo, misture a manteiga e tempere a gosto com pimenta. Sirva.

Vagens

95 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

vagens verdes congeladas

2 xícara (242g)

Para todas as 2 refeições:

vagens verdes congeladas

4 xícara (484g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Tofu básico

6 oz - 257 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme

6 oz (170g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme

3/4 lbs (340g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

1. Fatie o tofu no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Sanduíche de atum com abacate

1/2 sanduíche(s) - 185 kcal ● 14g proteína ● 7g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

cebola, picado

1/8 pequeno (4g)

pão

1 fatia (32g)

atum enlatado, escorrido

1/4 lata (43g)

abacates

1/8 abacate(s) (25g)

suco de limão

1/4 colher de chá (mL)

sal

1/4 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/4 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.

Salada simples de couve e abacate

173 kcal ● 4g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



limão, espremido

3/8 pequeno (22g)

abacates, picado

3/8 abacate(s) (75g)

folhas de couve, picado

3/8 maço (64g)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salmão assado com pesto

6 oz - 404 kcal ● 35g proteína ● 29g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 oz

molho pesto

1 colher de sopa (16g)

salmão

1 filé(s) (170 g cada) (170g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Prepare uma assadeira forrada com papel manteiga.\nEspalhe o pesto sobre o salmão.\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)).

Brócolis com manteiga

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



Rende 1/2 xícara(s)

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)

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.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Nuggets Chik'n

7 nuggets - 386 kcal ● 21g proteína ● 16g gordura ● 36g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nuggets veganos tipo frango

7 nuggets (151g)

ketchup

1 3/4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

nuggets veganos tipo frango

14 nuggets (301g)

ketchup

1/4 xícara (60g)

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

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Shake de proteína (leite)

129 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes

2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Queijo cottage e copo de frutas

1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas

2 recipiente (340g)

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

Uvas

97 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas
1 2/3 xícara (153g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
3 1/3 xícara (307g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 3 refeições:

aipo cru
6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mel
1 colher de chá (7g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
4 colher de sopa (57g)

Para todas as 3 refeições:

mel
1 colher de sopa (21g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
3/4 xícara (170g)

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

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Vagem regada com azeite de oliva

181 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra

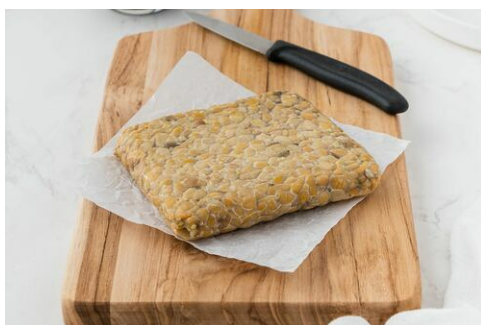


azeite
2 1/2 colher de chá (mL)
vagens verdes congeladas
1 2/3 xícara (202g)
sal
1 1/4 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/4 pitada (0g)

1. Prepare a vagem conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Tempeh básico

4 oz - 295 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Rende 4 oz

óleo
2 colher de chá (mL)
tempeh
4 oz (113g)

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 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Arroz integral com manteiga

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



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)

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.

Vagem com manteiga

98 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



vagens verdes congeladas

2/3 xícara (81g)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

manteiga

2 colher de chá (9g)

1. Prepare a vagem de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Bacalhau assado simples

4 oz - 148 kcal ● 20g proteína ● 8g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 oz

bacalhau, cru

4 oz (113g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Regue o azeite por ambos os lados dos filés de bacalhau.
3. Tempere ambos os lados dos filés com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
4. Coloque os filés de bacalhau em uma assadeira forrada ou untada e asse no forno por cerca de 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente com um garfo. O tempo exato de cozimento pode variar conforme a espessura dos filés. Sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Leite

1 1/4 xícara(s) - 186 kcal ● 10g proteína ● 10g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1 1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

2 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal ● 13g proteína ● 7g gordura ● 28g carboidrato ● 11g fibra



grão-de-bico enlatado, escorrido

1/2 lata (224g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

alho, picado fino

1 dente(s) (de alho) (3g)

caldo de legumes

2 xícara(s) (mL)

folhas de couve, picado

1 xícara, picada (40g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 pote

Queijo cottage e copo de frutas

1 recipiente (170g)

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

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Arroz integral

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

arroz integral

1/3 xícara (63g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

sal

2 pitada (1g)

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

Taco de peixe

1 tortilha(s) - 389 kcal ● 26g proteína ● 17g gordura ● 27g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, amassado

1/4 abacate(s) (50g)

tortillas de farinha

1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)

repolho

2 colher de sopa, ralado (9g)

tempero cajun

2 colher de chá (5g)

lima

1/4 fruta (5.1 cm diâ.) (17g)

óleo

1 colher de chá (mL)

bacalhau, cru

1 filé(s) (110 g) (113g)

Para todas as 2 refeições:

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)

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

1 dosador - 109 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

1 xícara(s) (mL)

pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 7 refeições:

água

7 xícara(s) (mL)

pó proteico

7 concha (1/3 xícara cada) (217g)

1. A receita não possui instruções.
-