

Meal Plan - Dieta pescetariana com jejum intermitente de 2700 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 2658 kcal ● 178g proteína (27%) ● 101g gordura (34%) ● 219g carboidrato (33%) ● 42g fibra (6%)

Almoço

1235 kcal, 73g proteína, 140g carboidratos líquidos, 35g gordura



Arroz branco

1 xícara de arroz cozido- 246 kcal



Leite

1 2/3 xícara(s)- 248 kcal



Sanduíche tipo deli com hummus e legumes

2 sanduíche(s)- 739 kcal

Jantar

1205 kcal, 57g proteína, 77g carboidratos líquidos, 64g gordura



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal



Arroz branco com manteiga

324 kcal



Vagem com manteiga

293 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 2

2662 kcal ● 221g proteína (33%) ● 109g gordura (37%) ● 156g carboidrato (23%) ● 44g fibra (7%)

Almoço

1235 kcal, 116g proteína, 77g carboidratos líquidos, 43g gordura



Lentilhas

463 kcal



Bacalhau assado simples

16 oz- 593 kcal



Vagem regada com azeite de oliva

181 kcal

Jantar

1205 kcal, 57g proteína, 77g carboidratos líquidos, 64g gordura



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal



Arroz branco com manteiga

324 kcal



Vagem com manteiga

293 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 3 2650 kcal ● 236g proteína (36%) ● 90g gordura (31%) ● 181g carboidrato (27%) ● 42g fibra (6%)

Almoço

1235 kcal, 116g proteína, 77g carboidratos líquidos, 43g gordura



Lentilhas
463 kcal



Bacalhau assado simples
16 oz- 593 kcal



Vagem regada com azeite de oliva
181 kcal

Jantar

1195 kcal, 72g proteína, 102g carboidratos líquidos, 46g gordura



Arroz branco
1 1/2 xícara de arroz cozido- 328 kcal



Tempeh com molho de amendoim
8 oz de tempeh- 868 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 4

2666 kcal ● 192g proteína (29%) ● 84g gordura (28%) ● 243g carboidrato (37%) ● 43g fibra (6%)

Almoço

1255 kcal, 71g proteína, 140g carboidratos líquidos, 37g gordura



Salmão e legumes na mesma panela
6 oz salmão- 561 kcal



Suco de fruta
2 1/2 copo(s)- 287 kcal



Lentilhas
405 kcal

Jantar

1195 kcal, 72g proteína, 102g carboidratos líquidos, 46g gordura



Arroz branco
1 1/2 xícara de arroz cozido- 328 kcal



Tempeh com molho de amendoim
8 oz de tempeh- 868 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 5 2667 kcal ● 180g proteína (27%) ● 113g gordura (38%) ● 198g carboidrato (30%) ● 34g fibra (5%)

Almoço

1260 kcal, 105g proteína, 94g carboidratos líquidos, 45g gordura



Seitan com alho e pimenta
913 kcal



Lentilhas
347 kcal

Jantar

1190 kcal, 26g proteína, 102g carboidratos líquidos, 67g gordura



Pizza de brocólis em pão naan
626 kcal



Suco de fruta
1 1/2 copo(s)- 172 kcal



Salada de tomate e abacate
391 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 6

2723 kcal ● 189g proteína (28%) ● 99g gordura (33%) ● 218g carboidrato (32%) ● 51g fibra (8%)

Almoço

1195 kcal, 101g proteína, 19g carboidratos líquidos, 65g gordura



Couve com alho
212 kcal



Salada de atum com abacate
982 kcal

Jantar

1310 kcal, 40g proteína, 197g carboidratos líquidos, 33g gordura



Hambúrguer vegetal
3 hambúrguer- 825 kcal



Arroz branco com manteiga
486 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 7

2723 kcal ● 189g proteína (28%) ● 99g gordura (33%) ● 218g carboidrato (32%) ● 51g fibra (8%)

Almoço

1195 kcal, 101g proteína, 19g carboidratos líquidos, 65g gordura



Couve com alho
212 kcal



Salada de atum com abacate
982 kcal

Jantar

1310 kcal, 40g proteína, 197g carboidratos líquidos, 33g gordura



Hambúrguer vegetal
3 hambúrguer- 825 kcal



Arroz branco com manteiga
486 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Lista de Compras



Leguminosas e produtos derivados

- tempeh
2 lbs (907g)
- homus
6 colher de sopa (90g)
- lentilhas, cruas
2 1/2 xícara (464g)
- manteiga de amendoim
1/2 xícara (129g)
- molho de soja (tamari)
4 colher de chá (mL)

Gorduras e óleos

- óleo
2 1/3 oz (mL)
- azeite
5 oz (mL)

Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino
5 g (5g)
- sal
2/3 oz (24g)
- endro seco (dill)
1/4 colher de sopa (1g)
- cominho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
- alho em pó
1/2 colher de chá (1g)

Produtos lácteos e ovos

- manteiga
1 vara (125g)
- leite integral
1 2/3 xícara(s) (mL)
- queijo
4 colher de sopa, ralado (28g)

Bebidas

- água
30 xícara (mL)
- proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

Grãos cerealíferos e massas

Produtos de panificação

- pão
4 fatia(s) (128g)
- pão naan
1 pedaço(s) (90g)
- pães de hambúrguer
6 pão(s) (306g)

Outro

- Fatias tipo deli à base de plantas
12 fatias (125g)
- levedura nutricional
2 colher de sopa (8g)
- folhas verdes variadas
2 embalagem (155 g) (305g)
- hambúrguer vegetal
6 hambúrguer (426g)

Peixes e mariscos

- bacalhau, cru
2 lbs (907g)
- salmão
6 oz (170g)
- atum enlatado
4 1/2 lata (774g)

Frutas e sucos de frutas

- suco de limão
2 colher de sopa (mL)
- suco de fruta
32 fl oz (mL)
- suco de limão
1 1/2 fl oz (mL)
- abacates
3 abacate(s) (620g)

Sopas, molhos e caldos

- molho de pizza
4 colher de sopa (63g)

arroz branco de grão longo

3 xícara (563g)

seitan

2/3 lbs (302g)

Vegetais e produtos vegetais

vagens verdes congeladas

7 1/3 xícara (887g)

pepino

1/2 xícara, fatias (52g)

tomate triturado enlatado

3/4 xícara (182g)

cebola

2 médio (diâ. 6,5 cm) (210g)

pimentão

3/4 médio (89g)

pimentão verde

2 3/4 colher de sopa, picada (25g)

alho

10 1/3 dente(s) (de alho) (31g)

brócolis

1/2 xícara, picado (46g)

tomates

2 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (305g)

ketchup

6 colher de sopa (102g)

couve-manteiga (collard greens)

1 1/3 lbs (605g)

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Arroz branco

1 xícara de arroz cozido - 246 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 55g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 xícara de arroz cozido

água
3/4 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
6 colher de sopa (69g)

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.

Leite

1 2/3 xícara(s) - 248 kcal ● 13g proteína ● 13g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 2/3 xícara(s)

leite integral
1 2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche tipo deli com hummus e legumes

2 sanduíche(s) - 739 kcal ● 55g proteína ● 22g gordura ● 66g carboidrato ● 16g fibra



Rende 2 sanduíche(s)

pão

4 fatia(s) (128g)

Fatias tipo deli à base de plantas

12 fatias (125g)

homus

6 colher de sopa (90g)

pepino

1/2 xícara, fatias (52g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe hummus sobre o pão.
3. Monte o restante dos ingredientes no sanduíche. Sirva.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Lentilhas

463 kcal ● 31g proteína ● 1g gordura ● 67g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

água

2 2/3 xícara(s) (mL)

sal

1 1/3 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

2/3 xícara (128g)

Para todas as 2 refeições:

água

5 1/3 xícara(s) (mL)

sal

1/3 colher de chá (2g)

lentilhas, cruas, enxaguado

1 1/3 xícara (256g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça 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.

Bacalhau assado simples

16 oz - 593 kcal ● 81g proteína ● 30g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

azeite

2 colher de sopa (mL)

bacalhau, cru

1 lbs (453g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

4 colher de sopa (mL)

bacalhau, cru

2 lbs (907g)

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.

Vagem regada com azeite de oliva

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1/3 colher de chá (0g)
sal
1/3 colher de chá (1g)
vagens verdes congeladas
3 1/3 xícara (403g)
azeite
5 colher de chá (mL)

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

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

Salmão e legumes na mesma panela

6 oz salmão - 561 kcal ● 39g proteína ● 34g gordura ● 17g carboidrato ● 6g fibra



Rende 6 oz salmão

salmão
6 oz (170g)
tomate triturado enlatado
3/4 xícara (182g)
endro seco (dill)
1/4 colher de sopa (1g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
água
1/6 xícara(s) (mL)
cominho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
cebola, fatiado
3/4 pequeno (53g)
pimentão, cortado em tiras
3/4 médio (89g)

1. Aqueça o óleo, o pimentão e a cebola em uma frigideira em fogo médio. Frite por cerca de 6–8 minutos até amolecerem.
2. Adicione água, cominho e sal/pimenta a gosto. Cozinhe em fogo brando por 5 minutos.
3. Coloque o salmão sobre os legumes. Tampe e deixe cozinhar por mais 8–10 minutos, ou até o salmão ficar pronto.
4. Finalize com endro e sirva.

Suco de fruta

2 1/2 copo(s) - 287 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 63g carboidrato ● 1g fibra

Rende 2 1/2 copo(s)

suco de fruta
20 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.



Lentilhas

405 kcal ● 28g proteína ● 1g gordura ● 59g carboidrato ● 12g fibra



água
2 1/3 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
9 1/3 colher de sopa (112g)

- As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça 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.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

Seitan com alho e pimenta

913 kcal ● 82g proteína ● 44g gordura ● 44g carboidrato ● 3g fibra



azeite
2 2/3 colher de sopa (mL)
cebola
1/3 xícara, picada (53g)
pimentão verde
2 2/3 colher de sopa, picada (25g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
água
4 colher de chá (mL)
sal
1 1/3 pitada (1g)
seitan, estilo frango
2/3 lbs (302g)
alho, picado fino
3 1/3 dente(s) (de alho) (10g)

- Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
- Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
- Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
- Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
- Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

Lentilhas

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



água
2 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/2 xícara (96g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça 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.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Couve com alho

212 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)
2/3 lbs (302g)
óleo
2 colher de chá (mL)
sal
1 1/3 pitada (1g)
alho, picado
2 dente(s) (de alho) (6g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)
1 1/3 lbs (605g)
óleo
4 colher de chá (mL)
sal
1/3 colher de chá (2g)
alho, picado
4 dente(s) (de alho) (12g)

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.

Salada de atum com abacate

982 kcal ● 91g proteína ● 54g gordura ● 13g carboidrato ● 19g fibra



Para uma única refeição:

abacates
1 abacate(s) (226g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
sal
1/4 colher de chá (1g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá (0g)
folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
atum enlatado
2 1/4 lata (387g)
tomates
1/2 xícara, picada (101g)
cebola, picado
1/2 pequeno (39g)

Para todas as 2 refeições:

abacates
2 1/4 abacate(s) (452g)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
sal
1/2 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá (0g)
folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
atum enlatado
4 1/2 lata (774g)
tomates
1 xícara, picada (203g)
cebola, picado
1 pequeno (79g)

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 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Tempeh básico

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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.

Arroz branco com manteiga

324 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 49g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
água
2/3 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
1/3 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
manteiga
2 colher de sopa (28g)
sal
1/4 colher de sopa (4g)
água
1 1/3 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
2/3 xícara (123g)

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.

Vagem com manteiga

293 kcal ● 5g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

manteiga
2 colher de sopa (27g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
vagens verdes congeladas
2 xícara (242g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
4 colher de sopa (54g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
sal
3 pitada (1g)
vagens verdes congeladas
4 xícara (484g)

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

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Arroz branco

1 1/2 xícara de arroz cozido - 328 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 73g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

água
1 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
1/2 xícara (93g)

Para todas as 2 refeições:

água
2 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
1 xícara (185g)

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.

Tempeh com molho de amendoim

8 oz de tempeh - 868 kcal ● 66g proteína ● 45g gordura ● 29g carboidrato ● 20g fibra



Para uma única refeição:

tempeh
1/2 lbs (227g)
manteiga de amendoim
4 colher de sopa (65g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
2 colher de chá (mL)
levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)

Para todas as 2 refeições:

tempeh
1 lbs (454g)
manteiga de amendoim
1/2 xícara (129g)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
4 colher de chá (mL)
levedura nutricional
2 colher de sopa (8g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga ou papel alumínio e pulverize com spray antiaderente.
2. Corte o tempeh em pedaços no formato de nuggets.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o suco de limão, o molho de soja e a levedura nutricional. Vá adicionando pequenas quantidades de água até obter uma consistência de molho que não fique muito rala. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Mergulhe o tempeh no molho, cobrindo-o completamente. Coloque na assadeira. Reserve um pouco do molho para depois.
5. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que a manteiga de amendoim forme uma crosta.
6. Regue com o molho extra por cima e sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 5

Pizza de brocólis em pão naan

626 kcal ● 18g proteína ● 36g gordura ● 53g carboidrato ● 5g fibra



brócolis
1/2 xícara, picado (46g)
molho de pizza
4 colher de sopa (63g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
pão naan
1 pedaço(s) (90g)
queijo
4 colher de sopa, ralado (28g)
alho, cortado em cubinhos
3 dente(s) (de alho) (9g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
Misture metade do óleo com todo o alho picado. Espalhe metade da mistura sobre o naan.
Asse no forno por cerca de 5 minutos.
Retire do forno e espalhe o molho de tomate por cima, cubra com brócolis e queijo, e tempere com sal e pimenta.
Coloque de volta no forno por mais 5 minutos, mais 2–3 minutos no grelhador (broiler). Observe o pão de perto para que não escureça demais.
Retire do forno, regue com o restante do azeite, deixe esfriar o suficiente para fatiar. Sirva.

Suco de fruta

1 1/2 copo(s) - 172 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1 1/2 copo(s)

suco de fruta
12 fl oz (mL)



1. A receita não possui instruções.

Salada de tomate e abacate

391 kcal ● 5g proteína ● 31g gordura ● 11g carboidrato ● 13g fibra



cebola
5 colher de chá, picado (25g)
suco de limão
5 colher de chá (mL)
azeite
1 1/4 colher de chá (mL)
alho em pó
1/2 colher de chá (1g)
sal
1/2 colher de chá (3g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
5/6 abacate(s) (168g)
tomates, cortado em cubinhos
5/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (103g)

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.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Hambúrguer vegetal

3 hambúrguer - 825 kcal ● 33g proteína ● 15g gordura ● 124g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

pães de hambúrguer
3 pão(s) (153g)
ketchup
3 colher de sopa (51g)
folhas verdes variadas
3 oz (85g)
hambúrguer vegetal
3 hambúrguer (213g)

Para todas as 2 refeições:

pães de hambúrguer
6 pão(s) (306g)
ketchup
6 colher de sopa (102g)
folhas verdes variadas
6 oz (170g)
hambúrguer vegetal
6 hambúrguer (426g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.\r\nQuando pronto, coloque no pão e cubra com folhas e ketchup. Sinta-se à vontade para adicionar outras coberturas de baixa caloria, como mostarda ou picles.

Arroz branco com manteiga

486 kcal ● 7g proteína ● 18g gordura ● 73g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
manteiga
1 1/2 colher de sopa (21g)
sal
4 pitada (3g)
água
1 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
1/2 xícara (93g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
manteiga
3 colher de sopa (43g)
sal
1 colher de chá (6g)
água
2 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
1 xícara (185g)

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.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

Shake de proteína

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



Para uma única refeição:

proteína em pó
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
água
2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
água
14 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.