

# Meal Plan - Dieta pescetariana com jejum intermitente de 2800 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

2759 kcal ● 241g proteína (35%) ● 153g gordura (50%) ● 67g carboidrato (10%) ● 38g fibra (5%)

### Almoço

1250 kcal, 92g proteína, 48g carboidratos líquidos, 70g gordura



**Salsicha vegana**

3 salsicha(s)- 804 kcal



**Abobrinha grelhada na frigideira**

444 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

2 dosador- 218 kcal

### Jantar

1295 kcal, 101g proteína, 17g carboidratos líquidos, 81g gordura



**Sementes de girassol**

421 kcal



**Salada de atum com abacate**

873 kcal

## Day 2

2753 kcal ● 199g proteína (29%) ● 142g gordura (46%) ● 138g carboidrato (20%) ● 33g fibra (5%)

### Almoço

1250 kcal, 92g proteína, 48g carboidratos líquidos, 70g gordura



**Salsicha vegana**

3 salsicha(s)- 804 kcal



**Abobrinha grelhada na frigideira**

444 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

2 dosador- 218 kcal

### Jantar

1285 kcal, 58g proteína, 88g carboidratos líquidos, 70g gordura



**Salada mista**

242 kcal



**Camarão scampi**

1045 kcal

Day 3 2847 kcal ● 171g proteína (24%) ● 139g gordura (44%) ● 195g carboidrato (27%) ● 32g fibra (4%)

Almoço

1340 kcal, 65g proteína, 105g carboidratos líquidos, 68g gordura



Caldo cremoso de marisco  
3 lata(s)- 1092 kcal



Cottage cheese com mel  
1 xícara(s)- 249 kcal

Jantar

1285 kcal, 58g proteína, 88g carboidratos líquidos, 70g gordura



Salada mista  
242 kcal



Camarão scampi  
1045 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
2 dosador- 218 kcal

Day 4 2845 kcal ● 176g proteína (25%) ● 93g gordura (30%) ● 287g carboidrato (40%) ● 38g fibra (5%)

Almoço

1340 kcal, 65g proteína, 105g carboidratos líquidos, 68g gordura



Caldo cremoso de marisco  
3 lata(s)- 1092 kcal



Cottage cheese com mel  
1 xícara(s)- 249 kcal

Jantar

1285 kcal, 63g proteína, 180g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada mista  
182 kcal



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis  
1104 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
2 dosador- 218 kcal

Day 5 2760 kcal ● 177g proteína (26%) ● 121g gordura (39%) ● 185g carboidrato (27%) ● 56g fibra (8%)

Almoço

1315 kcal, 72g proteína, 42g carboidratos líquidos, 85g gordura



Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)  
633 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate  
3 metade(s) de pimentão- 683 kcal

Jantar

1225 kcal, 57g proteína, 141g carboidratos líquidos, 35g gordura



Salada grega de pepino e feta  
424 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue  
803 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
2 dosador- 218 kcal

Day 6

2796 kcal

215g proteína (31%)

154g gordura (49%)

99g carboidrato (14%)

39g fibra (6%)

Almoço

1315 kcal, 72g proteína, 42g carboidratos líquidos, 85g gordura



Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)  
633 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate  
3 metade(s) de pimentão- 683 kcal

Jantar

1260 kcal, 95g proteína, 56g carboidratos líquidos, 68g gordura



Seitan com alho e pimenta  
1027 kcal



Salada de tomate e abacate  
235 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
2 dosador- 218 kcal

Day 7

2817 kcal

208g proteína (29%)

87g gordura (28%)

264g carboidrato (38%)

37g fibra (5%)

Almoço

1340 kcal, 64g proteína, 207g carboidratos líquidos, 18g gordura



Lentilhas  
434 kcal



Leite  
1 1/2 xícara(s)- 224 kcal



Massa com molho pronto  
680 kcal

Jantar

1260 kcal, 95g proteína, 56g carboidratos líquidos, 68g gordura



Seitan com alho e pimenta  
1027 kcal



Salada de tomate e abacate  
235 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
2 dosador- 218 kcal

## Bebidas

- ☐ proteína em pó  
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
- ☐ água  
17 1/2 xícara (mL)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar  
5 colher de sopa (mL)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol  
2 1/3 oz (66g)
- ☐ nozes  
10 colher de sopa, picado (70g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates  
3 1/2 abacate(s) (704g)
- ☐ suco de limão  
1 3/4 fl oz (mL)
- ☐ maçãs  
5/6 pequeno (≈7 cm diâ.) (124g)

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
1 oz (30g)
- ☐ pimenta-do-reino  
3/4 oz (22g)
- ☐ orégano seco  
1 colher de sopa, moído (5g)
- ☐ alho em pó  
1 colher de sopa (10g)
- ☐ manjerição, seco  
1 1/4 colher de chá, moído (2g)
- ☐ vinagre de vinho tinto  
1/4 xícara (mL)
- ☐ endro fresco  
1 3/4 colher de sopa, picado (3g)
- ☐ vinagre de maçã  
1 1/4 colher de sopa (19g)

## Outro

- ☐ folhas verdes variadas  
2 xícara (60g)
- ☐ linguiça vegana  
6 salsicha (600g)
- ☐ levedura nutricional  
3/4 xícara (45g)

## Gorduras e óleos

- ☐ azeite  
1/2 lbs (mL)
- ☐ molho para salada  
1/3 xícara (mL)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga  
6 colher de sopa (85g)
- ☐ creme de leite fresco  
1/2 xícara (mL)
- ☐ queijo parmesão  
1 1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)  
2 xícara (452g)
- ☐ queijo feta  
1/2 xícara, esfarelada (66g)
- ☐ leite integral  
1 1/2 xícara(s) (mL)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua  
19 oz (537g)
- ☐ seitan  
1 1/2 lbs (680g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa de mariscos enlatada  
6 lata (520 g) (3114g)
- ☐ molho barbecue  
3/4 xícara (215g)
- ☐ molho para macarrão  
1/3 pote (680 g) (224g)

## Doces

- ☐ mel  
2 2/3 colher de sopa (56g)
- ☐ xarope de bordo (maple syrup)  
5 colher de chá (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme  
5/8 pacote (≈450 g) (283g)
- ☐ lentilhas, cruas  
10 colher de sopa (120g)

## Peixes e mariscos

- ☐ **atum enlatado**  
5 lata (860g)
- ☐ **camarão, cru**  
3/4 lbs (341g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ **tomates**  
3 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (463g)
  - ☐ **cebola**  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (238g)
  - ☐ **abobrinha**  
5 1/3 médio (1045g)
  - ☐ **alface romana (romaine)**  
2 3/4 corações (1375g)
  - ☐ **cebola roxa**  
2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (76g)
  - ☐ **pepino**  
2 1/2 pepino (≈21 cm) (734g)
  - ☐ **cenouras**  
2 3/4 pequeno (14 cm) (138g)
  - ☐ **chalotas**  
3 colher de sopa picada (30g)
  - ☐ **alho**  
14 3/4 dente(s) (de alho) (44g)
  - ☐ **brócolis congelado**  
5/8 embalagem (178g)
  - ☐ **couve-flor**  
3 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (795g)
  - ☐ **couve-de-bruxelas**  
3 3/4 xícara (330g)
  - ☐ **pimentão**  
3 grande (492g)
  - ☐ **pimentão verde**  
6 colher de sopa, picada (56g)
-

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Salsicha vegana

3 salsicha(s) - 804 kcal ● 84g proteína ● 36g gordura ● 32g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**linguiça vegana**  
3 salsicha (300g)

Para todas as 2 refeições:

**linguiça vegana**  
6 salsicha (600g)

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

### Abobrinha grelhada na frigideira

444 kcal ● 8g proteína ● 34g gordura ● 17g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**abobrinha**  
2 2/3 médio (523g)  
**pimenta-do-reino**  
4 colher de chá, moído (9g)  
**orégano seco**  
1/2 colher de sopa, moído (2g)  
**alho em pó**  
1/2 colher de sopa (4g)  
**sal**  
1/2 colher de sopa (8g)  
**azeite**  
2 2/3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**abobrinha**  
5 1/3 médio (1045g)  
**pimenta-do-reino**  
2 2/3 colher de sopa, moído (18g)  
**orégano seco**  
1 colher de sopa, moído (5g)  
**alho em pó**  
1 colher de sopa (8g)  
**sal**  
1 colher de sopa (16g)  
**azeite**  
1/3 xícara (mL)

1. Corte a abobrinha ao longo em quatro ou cinco filés.
2. Em uma tigela pequena, bata o azeite e os temperos.
3. Pincele a mistura de óleo sobre todos os lados das fatias de abobrinha.
4. Coloque a abobrinha em uma frigideira aquecida por 2-3 minutos de um lado. Em seguida, vire e cozinhe por mais um minuto do outro lado.
5. Sirva.

## Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

### Caldo cremoso de marisco

3 lata(s) - 1092 kcal ● 36g proteína ● 66g gordura ● 76g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**sopa de mariscos enlatada**  
6 lata (520 g) (3114g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Cottage cheese com mel

1 xícara(s) - 249 kcal ● 28g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
2 xícara (452g)  
**mel**  
2 2/3 colher de sopa (56g)

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



## Almoço 3

Comer em dia 5 e dia 6

### Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

633 kcal ● 10g proteína ● 48g gordura ● 29g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

**xarope de bordo (maple syrup)**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**nozes**  
5 colher de sopa, picado (35g)  
**vinagre de maçã**  
2 colher de chá (9g)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**maçãs, picado**  
3/8 pequeno (≈7 cm diâ.) (62g)  
**couve-de-bruxelas, pontas  
aparadas e descartadas**  
2 xícara (165g)

Para todas as 2 refeições:

**xarope de bordo (maple syrup)**  
5 colher de chá (mL)  
**nozes**  
10 colher de sopa, picado (70g)  
**vinagre de maçã**  
1 1/4 colher de sopa (19g)  
**azeite**  
1/4 xícara (mL)  
**maçãs, picado**  
5/6 pequeno (≈7 cm diâ.) (124g)  
**couve-de-bruxelas, pontas  
aparadas e descartadas**  
3 3/4 xícara (330g)

1. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
2. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
3. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

### Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão - 683 kcal ● 61g proteína ● 36g gordura ● 13g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

**abacates**  
3/4 abacate(s) (151g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)  
**pimentão**  
1 1/2 grande (246g)  
**cebola**  
3/8 pequeno (26g)  
**atum enlatado, escorrido**  
1 1/2 lata (258g)

Para todas as 2 refeições:

**abacates**  
1 1/2 abacate(s) (302g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**sal**  
3 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
3 pitada (0g)  
**pimentão**  
3 grande (492g)  
**cebola**  
3/4 pequeno (53g)  
**atum enlatado, escorrido**  
3 lata (516g)

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.



## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Lentilhas

434 kcal ● 30g proteína ● 1g gordura ● 63g carboidrato ● 13g fibra



**água**

2 1/2 xícara(s) (mL)

**sal**

1 1/4 pitada (1g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

10 colher de sopa (120g)

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

### Leite

1 1/2 xícara(s) - 224 kcal ● 12g proteína ● 12g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

**leite integral**

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Massa com molho pronto

680 kcal ● 23g proteína ● 5g gordura ● 126g carboidrato ● 10g fibra



**massa seca crua**

1/3 lbs (152g)

**molho para macarrão**

1/3 pote (680 g) (224g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

## Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Sementes de girassol

421 kcal ● 20g proteína ● 33g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



#### miolos de girassol

2 1/3 oz (66g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de atum com abacate

873 kcal ● 81g proteína ● 48g gordura ● 12g carboidrato ● 17g fibra



#### abacates

1 abacate(s) (201g)

#### suco de limão

2 colher de chá (mL)

#### sal

2 pitada (1g)

#### pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

#### folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

#### atum enlatado

2 lata (344g)

#### tomates

1/2 xícara, picada (90g)

#### cebola, picado

1/2 pequeno (35g)

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

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Salada mista

242 kcal ● 9g proteína ● 8g gordura ● 20g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

**alface romana (romaine), ralado**  
1 corações (500g)  
**tomates, em cubos**  
1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)  
**molho para salada**  
2 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado**  
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)  
**pepino, fatiado ou em cubos**  
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)  
**cenouras, descascado e ralado ou fatiado**  
1 pequeno (14 cm) (50g)

Para todas as 2 refeições:

**alface romana (romaine), ralado**  
2 corações (1000g)  
**tomates, em cubos**  
2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)  
**molho para salada**  
4 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado**  
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)  
**pepino, fatiado ou em cubos**  
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)  
**cenouras, descascado e ralado ou fatiado**  
2 pequeno (14 cm) (100g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

### Camarão scampi

1045 kcal ● 50g proteína ● 62g gordura ● 68g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga**  
3 colher de sopa (43g)  
**creme de leite fresco**  
1/4 xícara (mL)  
**massa seca crua**  
3 oz (86g)  
**água**  
3/8 xícara(s) (mL)  
**queijo parmesão**  
3/4 colher de sopa (4g)  
**chalotas, picado**  
1 1/2 colher de sopa picada (15g)  
**alho, picado**  
3 dente (de alho) (9g)  
**camarão, cru, descascado e desvenado**  
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

**manteiga**  
6 colher de sopa (85g)  
**creme de leite fresco**  
1/2 xícara (mL)  
**massa seca crua**  
6 oz (171g)  
**água**  
3/4 xícara(s) (mL)  
**queijo parmesão**  
1 1/2 colher de sopa (8g)  
**chalotas, picado**  
3 colher de sopa picada (30g)  
**alho, picado**  
6 dente (de alho) (18g)  
**camarão, cru, descascado e desvenado**  
3/4 lbs (341g)

1. Limpe o camarão e comece a cozinhar a massa conforme as instruções da embalagem.
  2. Enquanto a massa cozinha, pique a chalota e o alho.
  3. Quando a massa estiver pronta, transfira-a para uma tigela separada e, na panela usada para cozinhar a massa, adicione a manteiga e derreta em fogo médio. Uma vez derretida e quente, acrescente o camarão. Deixe o camarão cozinhar 2-3 minutos de cada lado até firmar e ficar ligeiramente rosado.
  4. Adicione o alho e a chalota à panela por cerca de 30 segundos para amolecer. Trabalhe rapidamente para evitar cozinhar demais o camarão.
  5. Misture o creme e aqueça. Se desejar, tempere com sal e pimenta. Se o molho estiver muito grosso nesse ponto, adicione um pouco de água.
  6. Adicione a massa à panela e aqueça apenas o suficiente para envolver a massa com o molho e aquecer os fios novamente.
  7. Transfira para um prato de servir e cubra com queijo parmesão (opcional).
-

## Jantar 3

Comer em dia 4

### Salada mista

182 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



**alface romana (romaine), ralado**  
3/4 corações (375g)  
**tomates, em cubos**  
3/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (68g)  
**molho para salada**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado**  
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)  
**pepino, fatiado ou em cubos**  
1/6 pepino (≈21 cm) (56g)  
**cenouras, descascado e ralado ou fatiado**  
3/4 pequeno (14 cm) (38g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

### Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

1104 kcal ● 57g proteína ● 18g gordura ● 165g carboidrato ● 13g fibra



**massa seca crua**  
1/2 lbs (214g)  
**tofu firme**  
5/8 pacote (≈450 g) (283g)  
**brócolis congelado**  
5/8 embalagem (178g)  
**alho**  
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)  
**sal**  
1/3 pitada (0g)  
**leite de amêndoa sem açúcar**  
5 colher de sopa (mL)  
**manjeriço, seco**  
1 1/4 colher de chá, moído (2g)

1. Cozinhe a massa e o brócolis conforme as instruções das embalagens.
2. Enquanto isso, coloque o tofu, o alho, o sal e o manjeriço em um processador ou liquidificador.
3. Adicione o leite de amêndoas aos poucos até obter a consistência desejada.
4. Despeje em uma panela para aquecer. Não deixe ferver, pois pode talhar.
5. Na hora de servir, coloque a massa com o brócolis e o molho por cima.
6. Para sobras: para melhores resultados, mantenha cada elemento (massa, molho, brócolis) em recipientes herméticos separados. Reaqueça conforme necessário.



## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Salada grega de pepino e feta

424 kcal ● 15g proteína ● 30g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



#### queijo feta

1/2 xícara, esfarelada (66g)

#### vinagre de vinho tinto

1/4 xícara (mL)

#### azeite

3 1/2 colher de chá (mL)

#### sal

1/4 colher de chá (1g)

#### pimenta-do-reino

1/4 colher de chá (0g)

#### endro fresco

1 3/4 colher de sopa, picado (3g)

#### pepino

1 3/4 pepino (≈21 cm) (527g)

1. Corte o pepino no tamanho desejado.
2. Em uma tigela pequena, bata o óleo, o vinagre, o sal e a pimenta.
3. Regue sobre os pepinos.
4. Polvilhe o endro e o feta por cima.
5. Sirva.

### Asas de couve-flor ao barbecue

803 kcal ● 42g proteína ● 6g gordura ● 120g carboidrato ● 26g fibra



#### molho barbecue

3/4 xícara (215g)

#### sal

1/4 colher de sopa (5g)

#### levedura nutricional

3/4 xícara (45g)

#### couve-flor

3 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (795g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C). Lave a couve-flor e corte em floretes - reserve.
2. Em uma tigela, combine o fermento nutricional e o sal. Misture com um pouco de água até quase formar uma pasta.
3. Adicione os floretes à tigela e misture para cobrir todos os lados. Coloque os floretes em uma assadeira untada.
4. Asse por 25-30 minutos ou até ficarem crocantes. Retire do forno e reserve.
5. Coloque o molho barbecue em um recipiente próprio para micro-ondas e aqueça por alguns segundos até aquecer.
6. Misture os floretes com o molho barbecue. Sirva.

## Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Seitan com alho e pimenta

1027 kcal ● 92g proteína ● 50g gordura ● 49g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
3 colher de sopa (mL)  
**cebola**  
6 colher de sopa, picada (60g)  
**pimentão verde**  
3 colher de sopa, picada (28g)  
**pimenta-do-reino**  
3 pitada, moído (1g)  
**água**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**seitan, estilo frango**  
3/4 lbs (340g)  
**alho, picado fino**  
3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
6 colher de sopa (mL)  
**cebola**  
3/4 xícara, picada (120g)  
**pimentão verde**  
6 colher de sopa, picada (56g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa, moído (2g)  
**água**  
3 colher de sopa (mL)  
**sal**  
3 pitada (2g)  
**seitan, estilo frango**  
1 1/2 lbs (680g)  
**alho, picado fino**  
7 1/2 dente(s) (de alho) (23g)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. 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.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

### Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra





Para uma única refeição:

**cebola**  
1 colher de sopa, picado (15g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**alho em pó**  
2 pitada (1g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**abacates, cortado em cubos**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

**cebola**  
2 colher de sopa, picado (30g)  
**suco de limão**  
2 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**alho em pó**  
4 pitada (2g)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)  
**abacates, cortado em cubos**  
1 abacate(s) (201g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

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.

## 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.