

Meal Plan - Dieta pescetariana com jejum intermitente de 2900 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

2947 kcal ● 251g proteína (34%) ● 132g gordura (40%) ● 153g carboidrato (21%) ● 34g fibra (5%)

Almoço

1305 kcal, 88g proteína, 66g carboidratos líquidos, 68g gordura



Salada simples de mussarela e tomate
564 kcal



Sanduíche de atum com abacate
2 sanduíche(s)- 740 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

1425 kcal, 115g proteína, 85g carboidratos líquidos, 63g gordura



Batata-doce assada com canela
2 batata(s)-doce- 633 kcal



Bacalhau assado simples
21 1/3 oz- 791 kcal

Day 2

2878 kcal ● 209g proteína (29%) ● 124g gordura (39%) ● 188g carboidrato (26%) ● 43g fibra (6%)

Almoço

1340 kcal, 62g proteína, 132g carboidratos líquidos, 56g gordura



Tofu 'chik'n' com limão e gengibre
17 1/2 onça(s) de tofu- 933 kcal



Arroz branco
1 xícara de arroz cozido- 246 kcal



Ervilha-torta
164 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

1320 kcal, 99g proteína, 54g carboidratos líquidos, 67g gordura



Leite
1 2/3 xícara(s)- 248 kcal



Salada de edamame e beterraba
342 kcal



Salada de atum com abacate
727 kcal

Day 3

2944 kcal ● 194g proteína (26%) ● 112g gordura (34%) ● 228g carboidrato (31%) ● 62g fibra (8%)

Almoço

1340 kcal, 62g proteína, 132g carboidratos líquidos, 56g gordura



Tofu 'chik'n' com limão e gengibre
17 1/2 onça(s) de tofu- 933 kcal



Arroz branco
1 xícara de arroz cozido- 246 kcal



Ervilha-torta
164 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

1385 kcal, 84g proteína, 94g carboidratos líquidos, 55g gordura



Seitan simples
7 oz- 426 kcal



Couve com alho
584 kcal



Purê de batata-doce com manteiga
374 kcal

Day 4

2894 kcal ● 190g proteína (26%) ● 139g gordura (43%) ● 157g carboidrato (22%) ● 64g fibra (9%)

Almoço

1290 kcal, 57g proteína, 61g carboidratos líquidos, 83g gordura



Amêndoas torradas
3/8 xícara(s)- 370 kcal



Sanduíche Caprese
2 sanduíche(s)- 922 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

1385 kcal, 84g proteína, 94g carboidratos líquidos, 55g gordura



Seitan simples
7 oz- 426 kcal



Couve com alho
584 kcal



Purê de batata-doce com manteiga
374 kcal

Day 5 2868 kcal ● 230g proteína (32%) ● 135g gordura (42%) ● 153g carboidrato (21%) ● 32g fibra (4%)

Almoço

1355 kcal, 99g proteína, 63g carboidratos líquidos, 73g gordura



Salada de tomate e abacate
117 kcal



Sanduíche de salada de atum
2 1/2 sanduíche(s)- 1239 kcal

Jantar

1295 kcal, 83g proteína, 88g carboidratos líquidos, 61g gordura



Leite
2 1/4 xícara(s)- 335 kcal



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
959 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 6 2879 kcal ● 232g proteína (32%) ● 139g gordura (44%) ● 133g carboidrato (18%) ● 42g fibra (6%)

Almoço

1355 kcal, 99g proteína, 63g carboidratos líquidos, 73g gordura



Salada de tomate e abacate
117 kcal



Sanduíche de salada de atum
2 1/2 sanduíche(s)- 1239 kcal

Jantar

1305 kcal, 84g proteína, 68g carboidratos líquidos, 66g gordura



Tofu e legumes assados
1056 kcal



Leite
1 2/3 xícara(s)- 248 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 7 2920 kcal ● 196g proteína (27%) ● 102g gordura (31%) ● 247g carboidrato (34%) ● 58g fibra (8%)

Almoço

1395 kcal, 63g proteína, 177g carboidratos líquidos, 35g gordura



Lentilhas
405 kcal



Salada de tomate e abacate
176 kcal



Ravióli de queijo
816 kcal

Jantar

1305 kcal, 84g proteína, 68g carboidratos líquidos, 66g gordura



Tofu e legumes assados
1056 kcal



Leite
1 2/3 xícara(s)- 248 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
18 xícara(s) (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ batata-doce
5 batata-doce, 13 cm de comprimento (1050g)
- ☐ tomates
5 médio inteiro (6 cm diâ.) (609g)
- ☐ cebola
1 2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (183g)
- ☐ edamame congelado, sem casca
1 xícara (118g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
4 beterraba(s) (200g)
- ☐ alho
16 dente(s) (de alho) (48g)
- ☐ gengibre fresco
7 1/2 polegada (2.5 cm) cubo (38g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
5 1/3 xícara (768g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)
3 2/3 lbs (1663g)
- ☐ cenouras
8 médio (488g)
- ☐ brócolis
4 xícara, picado (364g)
- ☐ batatas
2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)
- ☐ aipo cru
2 1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (43g)
- ☐ couve-de-bruxelas
1 lbs (454g)
- ☐ pimentão
2 médio (238g)

Doces

- ☐ açúcar
1 colher de sopa (13g)
- ☐ agave
5 colher de chá (35g)

Especiarias e ervas

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1/4 lbs (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
2 1/4 oz (mL)
- ☐ óleo
5 oz (mL)
- ☐ maionese
1/2 xícara (mL)

Peixes e mariscos

- ☐ bacalhau, cru
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ atum enlatado
6 3/4 lata (1167g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1 1/4 fl oz (mL)
- ☐ abacates
2 1/4 abacate(s) (444g)
- ☐ suco de limão
5 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão
1 1/4 lbs (576g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
3 2/3 xícara (110g)
- ☐ tempero italiano
1 colher de chá (4g)
- ☐ linguiça vegana
2 salsicha (200g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ amido de milho (cornstarch)
1/2 xícara (60g)
- ☐ arroz branco de grão longo
3/4 xícara (139g)
- ☐ seitan
14 oz (397g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ canela
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ manjerição fresco
2 1/3 colher de sopa, picado (6g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/4 oz (6g)
- ☐ sal
1 oz (24g)
- ☐ alho em pão
1/2 colher de chá (1g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
1/2 vara (55g)
- ☐ mussarela fresca
1/2 lbs (246g)
- ☐ leite integral
7 1/4 xícara(s) (mL)

- ☐ sementes de gergelim
2 1/2 colher de sopa (23g)
- ☐ amêndoas
6 3/4 colher de sopa, inteira (60g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ molho de soja (tamari)
5 colher de sopa (mL)
- ☐ tofu firme
35 oz (992g)
- ☐ tofu extra firme
4 bloco (1296g)
- ☐ lentilhas, cruas
9 1/4 colher de sopa (112g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto
4 colher de sopa (64g)
- ☐ molho para macarrão
1/2 pote (680 g) (336g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ ravióli de queijo congelado
3/4 lbs (340g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Salada simples de mussarela e tomate

564 kcal ● 32g proteína ● 39g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



vinagrete balsâmico

2 1/3 colher de sopa (mL)

manjericão fresco

2 1/3 colher de sopa, picado (6g)

mussarela fresca, fatiado

1/4 lbs (132g)

tomates, fatiado

1 3/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.)
(318g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjericão sobre as fatias e regue com o molho.

Sanduíche de atum com abacate

2 sanduíche(s) - 740 kcal ● 55g proteína ● 29g gordura ● 51g carboidrato ● 15g fibra



Rende 2 sanduíche(s)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (0g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

pão

4 fatia (128g)

atum enlatado, escorrido

1 lata (172g)

cebola, picado

1/4 pequeno (18g)

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.

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Tofu 'chik'n' com limão e gengibre

17 1/2 onça(s) de tofu - 933 kcal ● 46g proteína ● 54g gordura ● 62g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amido de milho (cornstarch)

1/4 xícara (30g)

suco de limão

2 1/2 colher de sopa (mL)

óleo

2 colher de sopa (mL)

sementes de gergelim

1 1/4 colher de sopa (11g)

agave

2 1/2 colher de chá (17g)

molho de soja (tamari), dividido

2 1/2 colher de sopa (mL)

alho, picado fino

2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

gengibre fresco, descascado e picado fino

3 3/4 polegada (2.5 cm) cubo (19g)

tofu firme, seco com papel-toalha

17 1/2 oz (496g)

Para todas as 2 refeições:

amido de milho (cornstarch)

1/2 xícara (60g)

suco de limão

5 colher de sopa (mL)

óleo

1/4 xícara (mL)

sementes de gergelim

2 1/2 colher de sopa (23g)

agave

5 colher de chá (35g)

molho de soja (tamari), dividido

5 colher de sopa (mL)

alho, picado fino

5 dente(s) (de alho) (15g)

gengibre fresco, descascado e picado fino

7 1/2 polegada (2.5 cm) cubo (38g)

tofu firme, seco com papel-toalha

35 oz (992g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Rasgue o tofu em pedaços do tamanho de uma mordida e coloque-os em uma tigela grande. Misture com apenas metade do molho de soja e apenas metade do óleo. Polvilhe um pouco mais da metade do amido de milho sobre o tofu e misture até o tofu ficar totalmente coberto.
3. Coloque o tofu em uma assadeira forrada com papel manteiga e asse até ficar crocante, cerca de 30-35 minutos.
4. Enquanto isso, prepare o molho de limão e gengibre. Misture suco de limão, xarope de agave e o molho de soja restante em uma tigela pequena. Em outra tigela, misture o amido de milho restante com um pouco de água fria até ficar combinado. Reserve ambas as tigelas.
5. Adicione o óleo restante em uma frigideira em fogo médio e junte o gengibre e o alho. Cozinhe até perfumar, 1 minuto.
6. Despeje o molho de limão e leve a ferver e então acrescente a mistura de amido de milho. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 1 minuto.
7. Adicione o tofu e as sementes de gergelim ao molho e mexa até envolver. Sirva.

Arroz branco

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



Para uma única refeição:

água

3/4 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

6 colher de sopa (69g)

Para todas as 2 refeições:

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

3/4 xícara (139g)

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.

Ervilha-torta

164 kcal ● 11g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

ervilhas sugar snap congeladas

2 2/3 xícara (384g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas

5 1/3 xícara (768g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Amêndoas torradas

3/8 xícara(s) - 370 kcal ● 13g proteína ● 30g gordura ● 5g carboidrato ● 8g fibra



Rende 3/8 xícara(s)

amêndoas

6 2/3 colher de sopa, inteira (60g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche Caprese

2 sanduíche(s) - 922 kcal ● 45g proteína ● 53g gordura ● 55g carboidrato ● 10g fibra



Rende 2 sanduíche(s)

pão

4 fatia(s) (128g)

tomates

4 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (108g)

mussarela fresca

4 fatias (113g)

molho pesto

4 colher de sopa (64g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe o pesto em ambas as fatias de pão. Forre a fatia de baixo com mussarela e tomate, então coloque a outra fatia por cima, pressione suavemente e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

cebola

1/2 colher de sopa, picado (8g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

alho em pó

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

Para todas as 2 refeições:

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)

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.

Sanduíche de salada de atum

2 1/2 sanduíche(s) - 1239 kcal ● 97g proteína ● 64g gordura ● 60g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

pão
5 fatia (160g)
maionese
1/4 xícara (mL)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá (0g)
sal
1/3 colher de chá (1g)
atum enlatado
3/4 lbs (354g)
aipo cru, picado
1 1/4 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (21g)

Para todas as 2 refeições:

pão
10 fatia (320g)
maionese
1/2 xícara (mL)
pimenta-do-reino
5 pitada (1g)
sal
5 pitada (2g)
atum enlatado
1 1/2 lbs (709g)
aipo cru, picado
2 1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (43g)

1. Escorra o atum.
2. Misture bem o atum, a maionese, a pimenta, o sal e o aipo picado em uma tigela pequena.
3. Espalhe a mistura sobre uma fatia de pão e cubra com a outra.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

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)

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.

Salada de tomate e abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



cebola
3/4 colher de sopa, picado (11g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
azeite
1/2 colher de chá (mL)
alho em pó
1 1/2 pitada (1g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
abacates, cortado em cubos
3/8 abacate(s) (75g)
tomates, cortado em cubinhos
3/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (46g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Ravióli de queijo

816 kcal ● 33g proteína ● 20g gordura ● 113g carboidrato ● 12g fibra



molho para macarrão
1/2 pote (680 g) (336g)
ravióli de queijo congelado
3/4 lbs (340g)

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

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Batata-doce assada com canela

2 batata(s)-doce - 633 kcal ● 7g proteína ● 23g gordura ● 85g carboidrato ● 14g fibra



Rende 2 batata(s)-doce

batata-doce

2 batata-doce, 13 cm de comprimento
(420g)

açúcar

1 colher de sopa (13g)

canela

1/4 colher de sopa (2g)

manteiga

2 colher de sopa (28g)

1. FORNO:
2. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
3. Asse as batatas-doces por 45 a 75 minutos (as maiores demoram mais para cozinhar).
4. Quando estiverem prontas, a casca escurecerá e o interior ficará macio.
5. MICRO-ONDAS:
6. Fure a casca das batatas-doces 5-6 vezes.
7. Coloque em um prato próprio para micro-ondas e cozinhe por 5-8 minutos, girando na metade do tempo. A batata estará pronta quando a casca inflar e o interior estiver macio. O tempo de cozimento será maior se cozinhar várias batatas ao mesmo tempo.
8. Misture o açúcar e a canela e reserve.
9. Para servir, corte a batata ao meio no sentido do comprimento. Adicione manteiga e polvilhe um pouco da mistura de canela/açúcar por cima.

Bacalhau assado simples

21 1/3 oz - 791 kcal ● 108g proteína ● 40g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 21 1/3 oz

azeite

2 2/3 colher de sopa (mL)

bacalhau, cru

1 1/3 lbs (605g)

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 2 [↗](#)

Comer em dia 2

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.



Salada de edamame e beterraba

342 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

edamame congelado, sem casca

1 xícara (118g)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

4 beterraba(s) (200g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Salada de atum com abacate

727 kcal ● 68g proteína ● 40g gordura ● 10g carboidrato ● 14g fibra



abacates

5/6 abacate(s) (168g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1/4 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá (0g)

folhas verdes variadas

1 2/3 xícara (50g)

atum enlatado

1 2/3 lata (287g)

tomates

6 2/3 colher de sopa, picada (75g)

cebola, picado

3/8 pequeno (29g)

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 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Seitan simples

7 oz - 426 kcal ● 53g proteína ● 13g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

seitan

1/2 lbs (198g)

óleo

1 3/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

seitan

14 oz (397g)

óleo

3 1/2 colher de chá (mL)

1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

Couve com alho

584 kcal ● 26g proteína ● 31g gordura ● 17g carboidrato ● 34g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)

29 1/3 oz (832g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

sal

1/2 colher de chá (3g)

alho, picado

5 1/2 dente(s) (de alho) (17g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)

3 2/3 lbs (1663g)

óleo

1/4 xícara (mL)

sal

1 colher de chá (6g)

alho, picado

11 dente(s) (de alho) (33g)

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.

Purê de batata-doce com manteiga

374 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

batata-doce

1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

manteiga

2 colher de sopa (27g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal, coloque manteiga por cima e sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Leite

2 1/4 xícara(s) - 335 kcal ● 17g proteína ● 18g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 1/4 xícara(s)

leite integral

2 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

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



óleo

4 colher de chá (mL)

tempero italiano

1 colher de chá (4g)

cenouras, fatiado

2 médio (122g)

brócolis, picado

2 xícara, picado (182g)

linguiça vegana, cortado em pedaços
do tamanho de uma mordida

2 salsicha (200g)

batatas, cortado em gomos

2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)

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

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tofu e legumes assados

1056 kcal ● 72g proteína ● 52g gordura ● 49g carboidrato ● 26g fibra



Para uma única refeição:

sal
1 colher de chá (6g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
tofu extra firme
2 bloco (648g)
azeite
2 colher de sopa (mL)
couve-de-bruxelas, cortado ao meio
1/2 lbs (227g)
cebola, cortado em fatias grossas
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
pimentão, fatiado
1 médio (119g)
brócolis, cortado conforme desejar
1 xícara, picado (91g)
cenouras, cortado conforme desejar
3 médio (183g)

Para todas as 2 refeições:

sal
2 colher de chá (12g)
pimenta-do-reino
2 colher de chá, moído (5g)
tofu extra firme
4 bloco (1296g)
azeite
4 colher de sopa (mL)
couve-de-bruxelas, cortado ao meio
1 lbs (454g)
cebola, cortado em fatias grossas
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
pimentão, fatiado
2 médio (238g)
brócolis, cortado conforme desejar
2 xícara, picado (182g)
cenouras, cortado conforme desejar
6 médio (366g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Escorra o tofu e use um pano absorvente para retirar o máximo de umidade possível.
3. Corte o tofu em cubos de 1 polegada.
4. Em uma assadeira, regue um terço do óleo e coloque o tofu; sacuda para envolver. Reserve.
5. Em outra assadeira, regue o restante do azeite e misture os vegetais até ficarem revestidos. É melhor dar a cada tipo de vegetal seu próprio espaço na assadeira para poder remover os que cozinham mais rápido antes dos que levam mais tempo.
6. Coloque as assadeiras no forno — o tofu na grade superior e os vegetais na inferior. Ajuste o temporizador para 20 minutos.
7. Após os 20 minutos, vire o tofu e verifique os vegetais. Remova quaisquer vegetais que já estejam cozidos.
8. Coloque ambas as assadeiras de volta no forno e aumente a temperatura para 450°F (230°C) por mais 20-25 minutos até que o tofu esteja dourado por todos os lados. Verifique os vegetais e o tofu durante o processo para evitar que passem do ponto.
9. Retire tudo do forno e junte. Tempere com sal e pimenta. Sirva.

Leite

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



Para uma única refeição:

leite integral
1 2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
3 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.
-

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.