

Meal Plan - Dieta pescetariana de jejum intermitente – 3000 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 2981 kcal ● 210g proteína (28%) ● 98g gordura (30%) ● 236g carboidrato (32%) ● 79g fibra (11%)

Almoço

1410 kcal, 67g proteína, 159g carboidratos líquidos, 35g gordura



Cassoulet de feijão branco

1155 kcal



Salada de edamame e beterraba

257 kcal

Jantar

1350 kcal, 95g proteína, 75g carboidratos líquidos, 62g gordura



Mirtílos

1 xícara(s)- 95 kcal



Salada de seitan

1257 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 2

3005 kcal ● 194g proteína (26%) ● 102g gordura (30%) ● 282g carboidrato (38%) ● 46g fibra (6%)

Almoço

1405 kcal, 66g proteína, 132g carboidratos líquidos, 62g gordura



Tofu laranja com gergelim

21 onça(s) de tofu- 1132 kcal



Feijão-lima com manteiga

276 kcal

Jantar

1380 kcal, 79g proteína, 149g carboidratos líquidos, 39g gordura



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal



Salada de grão-de-bico fácil

467 kcal



Tenders de chik'n crocantes

13 tender(es)- 743 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 3 2991 kcal ● 194g proteína (26%) ● 122g gordura (37%) ● 242g carboidrato (32%) ● 36g fibra (5%)

Almoço

1395 kcal, 66g proteína, 91g carboidratos líquidos, 83g gordura



Camarão scampi

1393 kcal

Jantar

1380 kcal, 79g proteína, 149g carboidratos líquidos, 39g gordura



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal



Salada de grão-de-bico fácil

467 kcal



Tenders de chik'n crocantes

13 tender(es)- 743 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 4

2971 kcal ● 235g proteína (32%) ● 114g gordura (35%) ● 206g carboidrato (28%) ● 46g fibra (6%)

Almoço

1380 kcal, 98g proteína, 104g carboidratos líquidos, 50g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Sanduíche de atum com abacate

3 1/2 sanduíche(s)- 1295 kcal

Jantar

1375 kcal, 89g proteína, 100g carboidratos líquidos, 63g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal



Seitan com alho e pimenta

913 kcal



Gomos de batata-doce

347 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 5 3034 kcal ● 205g proteína (27%) ● 126g gordura (37%) ● 225g carboidrato (30%) ● 46g fibra (6%)

Almoço

1440 kcal, 68g proteína, 123g carboidratos líquidos, 62g gordura



Arroz integral com manteiga

583 kcal



Feijão-lima regado com azeite de oliva

269 kcal



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal

Jantar

1375 kcal, 89g proteína, 100g carboidratos líquidos, 63g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal



Seitan com alho e pimenta

913 kcal



Gomos de batata-doce

347 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 6

3034 kcal ● 196g proteína (26%) ● 109g gordura (32%) ● 252g carboidrato (33%) ● 66g fibra (9%)

Almoço

1440 kcal, 68g proteína, 123g carboidratos líquidos, 62g gordura



Arroz integral com manteiga

583 kcal



Feijão-lima regado com azeite de oliva

269 kcal



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal

Jantar

1375 kcal, 80g proteína, 127g carboidratos líquidos, 45g gordura



Salada grega simples de pepino

281 kcal



Goulash de feijão e tofu

1093 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 7

3005 kcal ● 217g proteína (29%) ● 108g gordura (32%) ● 225g carboidrato (30%) ● 65g fibra (9%)

Almoço

1415 kcal, 89g proteína, 96g carboidratos líquidos, 62g gordura



Salada de tomate e pepino

71 kcal



Tempeh com molho de amendoim

10 oz de tempeh- 1085 kcal



Arroz integral

1 xícara de arroz integral cozido- 258 kcal

Jantar

1375 kcal, 80g proteína, 127g carboidratos líquidos, 45g gordura



Salada grega simples de pepino

281 kcal



Goulash de feijão e tofu

1093 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Lista de Compras



Bebidas

- proteína em pó**
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
- água**
17 3/4 xícara (mL)

Frutas e sucos de frutas

- mirtilos**
1 xícara (148g)
- abacates**
1 3/4 abacate(s) (352g)
- laranja**
5 2/3 laranja (875g)
- suco de limão**
1 3/4 colher de chá (mL)
- suco de limão**
2 1/4 colher de sopa (mL)

Gorduras e óleos

- óleo**
1/3 lbs (mL)
- molho para salada**
1/3 lbs (mL)
- vinagrete balsâmico**
1 1/2 colher de sopa (mL)
- azeite**
4 oz (mL)

Outro

- levedura nutricional**
1/3 oz (9g)
- folhas verdes variadas**
6 xícara (180g)
- tenders 'chik'n' sem carne**
26 pedaços (663g)
- molho de pimenta sriracha**
1 1/2 colher de sopa (23g)
- óleo de gergelim**
1 1/2 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- espinafre fresco**
7 xícara(s) (210g)
- tomates**
6 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (828g)
- aipo cru**
1 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (60g)

Grãos cerealíferos e massas

- seitan**
2 lbs (903g)
- amido de milho (cornstarch)**
1/4 xícara (36g)
- massa seca crua**
4 oz (114g)
- arroz integral**
1 1/2 xícara (293g)

Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes**
3/4 xícara(s) (mL)
- vinagre de maçã**
2 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- feijão branco, enlatado**
4 lata(s) (1756g)
- grão-de-bico, enlatado**
2 lata(s) (896g)
- molho de soja (tamari)**
2 1/2 oz (mL)
- tofu firme**
2 1/2 lbs (1091g)
- tempeh**
26 oz (737g)
- manteiga de amendoim**
5 colher de sopa (81g)

Especiarias e ervas

- vinagre balsâmico**
2 colher de sopa (mL)
- sal**
2/3 oz (23g)
- pimenta-do-reino**
1/4 oz (7g)
- endro seco (dill)**
2 colher de chá (2g)
- vinagre de vinho tinto**
2 colher de chá (mL)
- páprica**
2 1/2 colher de sopa (17g)
- tomilho fresco**
1 1/4 colher de chá (1g)

Doces

- cenouras**
3 grande (216g)
- cebola**
6 médio (diâ. 6,5 cm) (647g)
- alho**
19 dente(s) (de alho) (58g)
- edamame congelado, sem casca**
3/4 xícara (89g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**
3 beterraba(s) (150g)
- salsa fresca**
6 ramos (6g)
- ketchup**
6 1/2 colher de sopa (111g)
- feijão-lima, congelado**
2 embalagem (280 g) (533g)
- chalotas**
2 colher de sopa picada (20g)
- pimentão verde**
1/3 xícara, picada (50g)
- batata-doce**
2 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (560g)
- cebola roxa**
2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (73g)
- pepino**
2 1/4 pepino (≈21 cm) (677g)

- açúcar**
3 colher de sopa (39g)

Produtos de nozes e sementes

- sementes de gergelim**
1 colher de sopa (9g)

Produtos lácteos e ovos

- manteiga**
1 vara (118g)
- creme de leite fresco**
6 colher de sopa (mL)
- queijo parmesão**
1 colher de sopa (5g)
- iogurte grego desnatado, natural**
1 xícara (280g)

Peixes e mariscos

- camarão, cru**
1/2 lbs (227g)
- atum enlatado**
1 3/4 lata (301g)

Produtos de panificação

- pão**
7 fatia (224g)

Almoço 1

Comer em dia 1

Cassoulet de feijão branco

1155 kcal ● 53g proteína ● 24g gordura ● 140g carboidrato ● 42g fibra



caldo de legumes
3/4 xícara(s) (mL)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
aipo cru, fatiado finamente
1 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (60g)
cenouras, descascado e fatiado
3 grande (216g)
cebola, cortado em cubos
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)
alho, picado
3 dente(s) (de alho) (9g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1 1/2 lata(s) (659g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

Salada de edamame e beterraba

257 kcal ● 14g proteína ● 11g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
vinagrete balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
edamame congelado, sem casca
3/4 xícara (89g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
3 beterraba(s) (150g)

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.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

Tofu laranja com gergelim

21 onça(s) de tofu - 1132 kcal ● 55g proteína ● 52g gordura ● 106g carboidrato ● 5g fibra



Rende 21 onça(s) de tofu

molho de soja (tamari)
3 colher de sopa (mL)
açúcar
3 colher de sopa (39g)
molho de pimenta sriracha
1 1/2 colher de sopa (23g)
amido de milho (cornstarch)
1/4 xícara (36g)
sementes de gergelim
1 colher de sopa (9g)
óleo de gergelim
1 1/2 colher de sopa (mL)
alho, picado
3 dente(s) (de alho) (9g)
laranja, espremido
3/4 fruta (7.3 cm diâ.) (105g)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
1 1/3 lbs (595g)

1. Faça o molho de laranja. Em uma tigela pequena, bata juntos o alho, suco de laranja, açúcar, molho de soja e sriracha. Reserve.
2. Em uma tigela grande, misture o tofu em cubos com o amido de milho e as sementes de gergelim.
3. Aqueça óleo de gergelim em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite até ficar crocante, 5-8 minutos.
4. Despeje o molho de laranja e cozinhe até engrossar e aquecer, 1-2 minutos.
5. Sirva.

Feijão-lima com manteiga

276 kcal ● 12g proteína ● 10g gordura ● 26g carboidrato ● 10g fibra



sal
1/3 colher de chá (2g)
feijão-lima, congelado
5/8 embalagem (280 g) (178g)
manteiga
2 1/2 colher de chá (11g)
pimenta-do-reino
1 1/4 pitada, moído (0g)

1. Cozinhe o feijão-lima conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de escorrer, adicione a manteiga, o sal e a pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3

Camarão scampi

1393 kcal ● 66g proteína ● 83g gordura ● 91g carboidrato ● 5g fibra



manteiga

4 colher de sopa (57g)

creme de leite fresco

6 colher de sopa (mL)

massa seca crua

4 oz (114g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

queijo parmesão

1 colher de sopa (5g)

chalotas, picado

2 colher de sopa picada (20g)

alho, picado

4 dente (de alho) (12g)

camarão, cru, descascado e desvenado

1/2 lbs (227g)

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).

Almoço 4 ↗

Comer em dia 4

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 laranja(s)

laranja

1 laranja (154g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de atum com abacate

3 1/2 sanduíche(s) - 1295 kcal ● 97g proteína ● 50g gordura ● 89g carboidrato ● 26g fibra



Rende 3 1/2 sanduíche(s)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá (0g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

suco de limão

1 3/4 colher de chá (mL)

abacates

7/8 abacate(s) (176g)

pão

7 fatia (224g)

atum enlatado, escorrido

1 3/4 lata (301g)

cebola, picado

1/2 pequeno (31g)

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 5 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Arroz integral com manteiga

583 kcal ● 9g proteína ● 23g gordura ● 81g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

manteiga
1 3/4 colher de sopa (25g)
arroz integral
9 1/3 colher de sopa (111g)
sal
1/2 colher de chá (3g)
água
1 1/6 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
1/4 xícara (50g)
arroz integral
56 colher de chá (222g)
sal
1 colher de chá (5g)
água
2 1/3 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)

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.

Feijão-lima regado com azeite de oliva

269 kcal ● 12g proteína ● 9g gordura ● 26g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 1/4 pitada, moído (0g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
feijão-lima, congelado
5/8 embalagem (280 g) (178g)
azeite
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
sal
5 pitada (4g)
feijão-lima, congelado
1 1/4 embalagem (280 g) (355g)
azeite
1 1/4 colher de sopa (mL)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Depois de escorrê-los, adicione azeite de oliva, sal e pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

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.

Almoço 6 ↗

Comer em dia 7

Salada de tomate e pepino

71 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



molho para salada

1 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/4 pequeno (18g)

pepino, fatiado finamente

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

tomates, fatiado finamente

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Tempeh com molho de amendoim

10 oz de tempeh - 1085 kcal ● 82g proteína ● 57g gordura ● 37g carboidrato ● 25g fibra



Rende 10 oz de tempeh

tempeh

10 oz (284g)

manteiga de amendoim

5 colher de sopa (81g)

suco de limão

1 1/4 colher de sopa (mL)

molho de soja (tamari)

2 1/2 colher de chá (mL)

levedura nutricional

1 1/4 colher de sopa (5g)

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.

Arroz integral

1 xícara de arroz integral cozido - 258 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 52g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 xícara de arroz integral cozido

sal

1/4 colher de chá (2g)

água

3/4 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (1g)

arroz integral

6 colher de sopa (71g)

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 cozine em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Mirtilos

1 xícara(s) - 95 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 xícara(s)

mirtilos

1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Salada de seitan

1257 kcal ● 94g proteína ● 62g gordura ● 57g carboidrato ● 23g fibra



óleo
3 1/2 colher de chá (mL)
levedura nutricional
3 1/2 colher de chá (4g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)
espinafre fresco
7 xícara(s) (210g)
seitan, esfarelado ou fatiado
2/3 lbs (298g)
tomates, cortado ao meio
21 tomatinhos (357g)
abacates, picado
7/8 abacate(s) (176g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

laranja
2 laranja (308g)

Para todas as 2 refeições:

laranja
4 laranja (616g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de grão-de-bico fácil

467 kcal ● 24g proteína ● 9g gordura ● 50g carboidrato ● 22g fibra



Para uma única refeição:

vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 lata(s) (448g)
cebola, fatiado finamente
1/2 pequeno (35g)
tomates, cortado ao meio
1 xícara de tomates-cereja (149g)
salsa fresca, picado
3 ramos (3g)

Para todas as 2 refeições:

vinagre balsâmico
2 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
2 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
2 lata(s) (896g)
cebola, fatiado finamente
1 pequeno (70g)
tomates, cortado ao meio
2 xícara de tomates-cereja (298g)
salsa fresca, picado
6 ramos (6g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

Tenders de chik'n crocantes

13 tender(es) - 743 kcal ● 53g proteína ● 29g gordura ● 67g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

tenders 'chik'n' sem carne
13 pedaços (332g)
ketchup
3 1/4 colher de sopa (55g)

Para todas as 2 refeições:

tenders 'chik'n' sem carne
26 pedaços (663g)
ketchup
6 1/2 colher de sopa (111g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.\r\nSirva com ketchup.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
tomates
6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)
molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
tomates
3/4 xícara de tomates-cereja (112g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

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

Seitan com alho e pimenta

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

azeite
1/3 xícara (mL)
cebola
2/3 xícara, picada (107g)
pimentão verde
1/3 xícara, picada (50g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
água
2 2/3 colher de sopa (mL)
sal
1/3 colher de chá (2g)
seitan, estilo frango
1 1/3 lbs (605g)
alho, picado fino
6 2/3 dente(s) (de alho) (20g)

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.

Gomos de batata-doce

347 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 48g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de sopa (mL)
sal
1/4 colher de sopa (4g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
batata-doce, cortado em gomos
1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de sopa (mL)
sal
1/2 colher de sopa (8g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
batata-doce, cortado em gomos
2 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (560g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Salada grega simples de pepino

281 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego desnatado, natural
1/2 xícara (140g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
endro seco (dill)
1 colher de chá (1g)
vinagre de vinho tinto
1 colher de chá (mL)
azeite
1 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
pepino, fatiado em meias-luas
1 pepino (~21 cm) (301g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego desnatado, natural
1 xícara (280g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
endro seco (dill)
2 colher de chá (2g)
vinagre de vinho tinto
2 colher de chá (mL)
azeite
2 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
pepino, fatiado em meias-luas
2 pepino (~21 cm) (602g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

Goulash de feijão e tofu

1093 kcal ● 62g proteína ● 31g gordura ● 109g carboidrato ● 32g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 1/4 colher de sopa (mL)
páprica
1 1/4 colher de sopa (9g)
tomilho fresco
5 pitada (1g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1 1/4 lata(s) (549g)
cebola, cortado em cubos
1 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (138g)
alho, picado fino
1 1/4 dente (de alho) (4g)
tofu firme, escorrido e cortado em cubos
1/2 lbs (248g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 1/2 colher de sopa (mL)
páprica
2 1/2 colher de sopa (17g)
tomilho fresco
1 1/4 colher de chá (1g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
2 1/2 lata(s) (1098g)
cebola, cortado em cubos
2 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (275g)
alho, picado fino
2 1/2 dente (de alho) (8g)
tofu firme, escorrido e cortado em cubos
17 1/2 oz (496g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite por cerca de 5 minutos até dourar.
2. Adicione a cebola e o alho e cozinhe por cerca de 8 minutos. Acrescente páprica, tomilho, um splash de água e um pouco de sal/pimenta a gosto. Mexa.
3. Adicione os feijões e cozinhe por mais 5 minutos aproximadamente, mexendo frequentemente, até os feijões aquecerem. 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.