

# 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

2 dosador- 218 kcal

### Jantar

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



**Mirtos**

1 xícara(s)- 95 kcal



**Salada de seitan**

1257 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

2 dosador- 218 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

## 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 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

## 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 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

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)

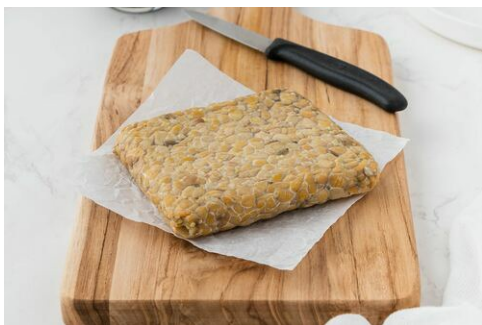
**azeite**

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)

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

## 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.  
Sirva 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.