

Meal Plan - Dieta pescetariana alta em proteína 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 2769 kcal ● 238g proteína (34%) ● 124g gordura (40%) ● 141g carboidrato (20%) ● 35g fibra (5%)

Café da manhã

370 kcal, 17g proteína, 40g carboidratos líquidos, 13g gordura



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Bagel pequeno torrado com manteiga
1/2 bagel(s)- 120 kcal

Lanches

335 kcal, 5g proteína, 25g carboidratos líquidos, 23g gordura



Chips de banana-da-terra
188 kcal



Mix de castanhas
1/6 xícara(s)- 145 kcal

Almoço

805 kcal, 55g proteína, 33g carboidratos líquidos, 46g gordura



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 148 kcal



Salada de ovo e abacate
399 kcal



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal

Jantar

820 kcal, 64g proteína, 39g carboidratos líquidos, 40g gordura



Iogurte grego com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 310 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal



Salada de atum com abacate
327 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Day 2

2801 kcal ● 277g proteína (40%) ● 113g gordura (36%) ● 137g carboidrato (20%) ● 31g fibra (4%)

Café da manhã

370 kcal, 17g proteína, 40g carboidratos líquidos, 13g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Bagel pequeno torrado com manteiga

1/2 bagel(s)- 120 kcal

Lanches

335 kcal, 5g proteína, 25g carboidratos líquidos, 23g gordura



Chips de banana-da-terra

188 kcal



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 145 kcal

Almoço

840 kcal, 94g proteína, 29g carboidratos líquidos, 35g gordura



Bacalhau assado simples

16 oz- 593 kcal



Lentilhas

174 kcal



Vagem regada com azeite de oliva

72 kcal

Jantar

820 kcal, 64g proteína, 39g carboidratos líquidos, 40g gordura



Iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal



Salada de atum com abacate

327 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Day 3 2819 kcal ● 248g proteína (35%) ● 114g gordura (36%) ● 162g carboidrato (23%) ● 38g fibra (5%)

Café da manhã

430 kcal, 21g proteína, 40g carboidratos líquidos, 17g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Pistaches

188 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Lanches

335 kcal, 5g proteína, 25g carboidratos líquidos, 23g gordura



Chips de banana-da-terra

188 kcal



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 145 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

840 kcal, 94g proteína, 29g carboidratos líquidos, 35g gordura



Bacalhau assado simples

16 oz- 593 kcal



Lentilhas

174 kcal



Vagem regada com azeite de oliva

72 kcal

Jantar

780 kcal, 31g proteína, 65g carboidratos líquidos, 37g gordura



Salada de lentilha com couve

779 kcal

Day 4

2850 kcal ● 239g proteína (34%) ● 117g gordura (37%) ● 167g carboidrato (23%) ● 44g fibra (6%)

Café da manhã

430 kcal, 21g proteína, 40g carboidratos líquidos, 17g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Pistaches

188 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Almoço

840 kcal, 44g proteína, 62g carboidratos líquidos, 41g gordura



Tofu básico

8 oz- 342 kcal



Lentilhas

347 kcal



Couve salteada

151 kcal

Lanches

310 kcal, 13g proteína, 21g carboidratos líquidos, 13g gordura



Amoras

1 1/2 xícara(s)- 105 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Jantar

835 kcal, 64g proteína, 40g carboidratos líquidos, 44g gordura



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal



Salsichas veganas com purê de couve-flor

2 salsicha(s)- 722 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Day 5 2806 kcal ● 266g proteína (38%) ● 112g gordura (36%) ● 145g carboidrato (21%) ● 37g fibra (5%)

Café da manhã

385 kcal, 48g proteína, 19g carboidratos líquidos, 13g gordura



Shake de proteína (leite)

387 kcal

Almoço

840 kcal, 44g proteína, 62g carboidratos líquidos, 41g gordura



Tofu básico

8 oz- 342 kcal



Lentilhas

347 kcal



Couve salteada

151 kcal

Lanches

310 kcal, 13g proteína, 21g carboidratos líquidos, 13g gordura



Amoras

1 1/2 xícara(s)- 105 kcal

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Jantar

835 kcal, 64g proteína, 40g carboidratos líquidos, 44g gordura



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal



Salsichas veganas com purê de couve-flor

2 salsicha(s)- 722 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Day 6

2787 kcal ● 251g proteína (36%) ● 115g gordura (37%) ● 143g carboidrato (20%) ● 44g fibra (6%)

Café da manhã

385 kcal, 48g proteína, 19g carboidratos líquidos, 13g gordura



Shake de proteína (leite)

387 kcal

Almoço

840 kcal, 36g proteína, 72g carboidratos líquidos, 39g gordura



Leite

1 1/3 xícara(s)- 199 kcal



Morangos

3 1/2 xícara(s)- 182 kcal



Sanduíche Caprese

1 sanduíche(s)- 461 kcal

Lanches

335 kcal, 19g proteína, 24g carboidratos líquidos, 17g gordura



Chips de couve

206 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Jantar

785 kcal, 51g proteína, 24g carboidratos líquidos, 45g gordura



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal



Vagem com manteiga

196 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Day 7 2787 kcal ● 251g proteína (36%) ● 115g gordura (37%) ● 143g carboidrato (20%) ● 44g fibra (6%)

Café da manhã

385 kcal, 48g proteína, 19g carboidratos líquidos, 13g gordura



Shake de proteína (leite)

387 kcal

Almoço

840 kcal, 36g proteína, 72g carboidratos líquidos, 39g gordura



Leite

1 1/3 xícara(s)- 199 kcal



Morangos

3 1/2 xícara(s)- 182 kcal



Sanduíche Caprese

1 sanduíche(s)- 461 kcal

Lanches

335 kcal, 19g proteína, 24g carboidratos líquidos, 17g gordura



Chips de couve

206 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Jantar

785 kcal, 51g proteína, 24g carboidratos líquidos, 45g gordura



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal



Vagem com manteiga

196 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Lista de Compras



Produtos lácteos e ovos

- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)
- ovos
7 grande (350g)
- manteiga
3/8 vara (43g)
- leite integral
8 2/3 xícara(s) (mL)
- mussarela fresca
4 fatias (113g)

Produtos de nozes e sementes

- sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- mix de nozes
1/2 xícara (67g)
- amêndoas
1 1/3 oz (37g)
- pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

Frutas e sucos de frutas

- abacates
1 1/4 abacate(s) (251g)
- suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- peras
4 médio (712g)
- suco de limão
2 colher de sopa (mL)
- amorinhas
3 xícara (432g)
- morangos
7 xícara, inteira (1008g)

Especiarias e ervas

- sal
1/2 oz (16g)
- pimenta-do-reino
1/2 colher de chá (0g)
- alho em pó
4 pitada (2g)
- flocos de pimenta vermelha
1 colher de chá (2g)
- cominho em pó
1 colher de chá (2g)

Peixes e mariscos

- atum enlatado
1 1/2 lata (258g)
- bacalhau, cru
2 lbs (907g)

Vegetais e produtos vegetais

- tomates
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (176g)
- cebola
2 1/2 pequeno (166g)
- vagens verdes congeladas
4 xícara (484g)
- folhas de couve
1 1/2 lbs (660g)
- alho
2 dente(s) (de alho) (6g)

Lanches

- chips de banana-da-terra
1/4 lbs (106g)
- barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

Bebidas

- proteína em pó
32 1/2 concha (1/3 xícara cada) (1008g)
- água
36 xícara(s) (mL)

Produtos de panificação

- bagel
1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)
- pão
4 fatia(s) (128g)

Gorduras e óleos

- azeite
3 oz (mL)
- óleo
1/3 lbs (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas
2 xícara (384g)

Outro

- folhas verdes variadas
2 1/2 xícara (75g)
- Queijo cottage e copo de frutas
6 recipiente (1020g)
- couve-flor congelada
3 xícara (340g)
- linguiça vegana
4 salsicha (400g)

tofu firme

1 lbs (454g)

tempeh

1 lbs (454g)

Sopas, molhos e caldos

molho pesto

4 colher de sopa (64g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

peras
1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

peras
2 médio (356g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Bagel pequeno torrado com manteiga

1/2 bagel(s) - 120 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

manteiga

1/4 colher de sopa (4g)

bagel

1/2 bagel pequeno (\approx 7,5 cm di)
(35g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

bagel

1 bagel pequeno (\approx 7,5 cm di) (69g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga.
3. Aproveite.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

peras

1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

peras

2 médio (356g)

1. A receita não possui instruções.

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pistaches sem casca

4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca

1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Shake de proteína (leite)

387 kcal ● 48g proteína ● 13g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

Para todas as 3 refeições:

leite integral
4 1/2 xícara(s) (mL)
proteína em pó
4 1/2 concha (1/3 xícara cada) (140g)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 148 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/6 xícara(s)

amêndoas
2 2/3 colher de sopa, inteira (24g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de ovo e abacate

399 kcal ● 22g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 8g fibra



alho em pó
4 pitada (2g)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
ovos, cozido e resfriado
3 grande (150g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou cozinhe os seus e deixe esfriar na geladeira.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar bem combinado.
3. Sirva sobre uma cama de folhas verdes.

Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 pote

Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Bacalhau assado simples

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



Para uma única refeição:

azeite
2 colher de sopa (mL)
bacalhau, cru
1 lbs (453g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
4 colher de sopa (mL)
bacalhau, cru
2 lbs (907g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Regue o azeite por ambos os lados dos filés de bacalhau.
3. Tempere ambos os lados dos filés com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
4. Coloque os filés de bacalhau em uma assadeira forrada ou untada e asse no forno por cerca de 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente com um garfo. O tempo exato de cozimento pode variar conforme a espessura dos filés. Sirva.

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

água
1 xícara(s) (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

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

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

Vagem regada com azeite de oliva

72 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
sal
1/2 pitada (0g)
vagens verdes congeladas
2/3 xícara (81g)
azeite
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
vagens verdes congeladas
1 1/3 xícara (161g)
azeite
2 colher de chá (mL)

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

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Tofu básico

8 oz - 342 kcal ● 18g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. Fatie o tofu 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.

Lentilhas

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

água
4 xícara(s) (mL)
sal
2 pitada (2g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1 xícara (192g)

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

Couve salteada

151 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:
folhas de couve
2 1/2 xícara, picada (100g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:
folhas de couve
5 xícara, picada (200g)
óleo
5 colher de chá (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

Leite

1 1/3 xícara(s) - 199 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 16g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:
leite integral
1 1/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:
leite integral
2 2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Morangos

3 1/2 xícara(s) - 182 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 29g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:
morangos
3 1/2 xícara, inteira (504g)

Para todas as 2 refeições:
morangos
7 xícara, inteira (1008g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche Caprese

1 sanduíche(s) - 461 kcal ● 22g proteína ● 27g gordura ● 28g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pão

2 fatia(s) (64g)

tomates

2 fatia(s), grossa/grande (\approx 1,3 cm de espessura) (54g)

mussarela fresca

2 fatias (57g)

molho pesto

2 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

pão

4 fatia(s) (128g)

tomates

4 fatia(s), grossa/grande (\approx 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.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Chips de banana-da-terra

188 kcal ● 1g proteína ● 11g gordura ● 21g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

chips de banana-da-terra

1 1/4 oz (35g)

Para todas as 3 refeições:

chips de banana-da-terra

1/4 lbs (106g)

1. Aproximadamente 3/4 xícara = 1 oz

Mix de castanhas

1/6 xícara(s) - 145 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes

2 2/3 colher de sopa (22g)

Para todas as 3 refeições:

mix de nozes

1/2 xícara (67g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Amoras

1 1/2 xícara(s) - 105 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 9g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

amorinhas

1 1/2 xícara (216g)

Para todas as 2 refeições:

amorinhas

3 xícara (432g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

barra de granola rica em proteínas

1 barra (40g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola rica em proteínas

2 barra (80g)

1. A receita não possui instruções.
-

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Chips de couve

206 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

sal
1 colher de chá (6g)
folhas de couve
1 maço (170g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
2 colher de chá (12g)
folhas de couve
2 maço (340g)
azeite
2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Separe as folhas dos talos e rasgue as folhas em pedaços do tamanho de uma mordida.
3. Lave a couve e seque completamente (se ainda estiver úmida, vai afetar muito o resultado do cozimento).
4. Regue um pouco de azeite sobre as folhas (seja conservador com o óleo, pois muito óleo pode deixar os chips moles).
5. Espalhe as folhas na assadeira e polvilhe com sal.
6. Asse por cerca de 10-15 minutos – até as bordas ficarem douradas, mas não queimadas.
7. Sirva.

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 310 kcal ● 25g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)

1. A receita não possui instruções.

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de atum com abacate

327 kcal ● 30g proteína ● 18g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

abacates
3/8 abacate(s) (75g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
sal
3/4 pitada (0g)
pimenta-do-reino
3/4 pitada (0g)
folhas verdes variadas
3/4 xícara (23g)
atum enlatado
3/4 lata (129g)
tomates
3 colher de sopa, picada (34g)
cebola, picado
1/6 pequeno (13g)

Para todas as 2 refeições:

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)
folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
atum enlatado
1 1/2 lata (258g)
tomates
6 colher de sopa, picada (68g)
cebola, picado
3/8 pequeno (26g)

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 3

Salada de lentilha com couve

779 kcal ● 31g proteína ● 37g gordura ● 65g carboidrato ● 15g fibra



lentilhas, cruas
1/2 xícara (96g)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)
amêndoas
2 colher de sopa, em tiras finas (14g)
óleo
2 colher de sopa (mL)
folhas de couve
3 xícara, picada (120g)
flocos de pimenta vermelha
1 colher de chá (2g)
água
2 xícara(s) (mL)
cominho em pó
1 colher de chá (2g)
alho, cortado em cubos
2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Leve a água para ferver e adicione as lentilhas. Cozinhe por 20–25 minutos, verificando ocasionalmente.
2. Enquanto isso, em uma pequena frigideira, adicione óleo, alho, amêndoas, cominho e pimenta vermelha. Refogue por alguns minutos até o alho ficar perfumado e as amêndoas tostadas. Retire e reserve.
3. Escorra as lentilhas e coloque-as em uma tigela com a couve, a mistura de amêndoas e o suco de limão. Misture e sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Leite

3/4 xícara(s) - 112 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salsichas veganas com purê de couve-flor

2 salsicha(s) - 722 kcal ● 58g proteína ● 38g gordura ● 31g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

couve-flor congelada

1 1/2 xícara (170g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

linguiça vegana

2 salsicha (200g)

cebola, fatiado fino

1 pequeno (70g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor congelada

3 xícara (340g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

linguiça vegana

4 salsicha (400g)

cebola, fatiado fino

2 pequeno (140g)

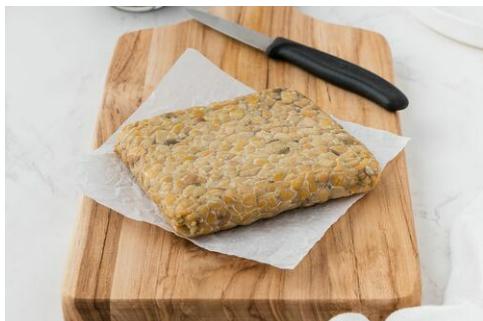
1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade do óleo. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha vegana e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione o óleo restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Vagem com manteiga

196 kcal ● 3g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

manteiga
4 colher de chá (18g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
vagens verdes congeladas
1 1/3 xícara (161g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
2 2/3 colher de sopa (36g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
sal
2 pitada (1g)
vagens verdes congeladas
2 2/3 xícara (323g)

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

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

Shake de proteína

4 dosador - 436 kcal ● 97g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó

4 concha (1/3 xícara cada) (124g)

água

4 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó

28 concha (1/3 xícara cada) (868g)

água

28 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.