

# Meal Plan - Dieta pescetariana alta em proteína 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** 2875 kcal ● 227g proteína (32%) ● 150g gordura (47%) ● 119g carboidrato (17%) ● 35g fibra (5%)

## Café da manhã

500 kcal, 24g proteína, 19g carboidratos líquidos, 35g gordura



### Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



### Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 1/2 bolacha(s) de arroz- 359 kcal

## Lanches

315 kcal, 7g proteína, 29g carboidratos líquidos, 18g gordura



### Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal



### Torta de arroz

4 bolacha(s) de arroz- 139 kcal

## Almoço

790 kcal, 34g proteína, 44g carboidratos líquidos, 50g gordura



### Wrap de espinafre e queijo de cabra

1 wrap(s)- 427 kcal



### Sementes de abóbora

366 kcal

## Jantar

835 kcal, 64g proteína, 23g carboidratos líquidos, 46g gordura



### Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão- 683 kcal



### Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



### Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

## Day 2

2875 kcal ● 227g proteína (32%) ● 150g gordura (47%) ● 119g carboidrato (17%) ● 35g fibra (5%)

### Café da manhã

500 kcal, 24g proteína, 19g carboidratos líquidos, 35g gordura



#### Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



#### Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 1/2 bolacha(s) de arroz- 359 kcal

### Lanches

315 kcal, 7g proteína, 29g carboidratos líquidos, 18g gordura



#### Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal



#### Torta de arroz

4 bolacha(s) de arroz- 139 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

### Almoço

790 kcal, 34g proteína, 44g carboidratos líquidos, 50g gordura



#### Wrap de espinafre e queijo de cabra

1 wrap(s)- 427 kcal



#### Sementes de abóbora

366 kcal

### Jantar

835 kcal, 64g proteína, 23g carboidratos líquidos, 46g gordura



#### Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão- 683 kcal



#### Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal

## Day 3

2833 kcal ● 238g proteína (34%) ● 91g gordura (29%) ● 212g carboidrato (30%) ● 54g fibra (8%)

### Café da manhã

355 kcal, 10g proteína, 40g carboidratos líquidos, 14g gordura



#### Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal



#### Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 kcal



#### Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal

### Lanches

290 kcal, 7g proteína, 31g carboidratos líquidos, 12g gordura



#### Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal



#### Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



#### Iogurte congelado

114 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

### Almoço

815 kcal, 68g proteína, 29g carboidratos líquidos, 39g gordura



#### Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



#### Couve com alho

279 kcal

### Jantar

935 kcal, 56g proteína, 108g carboidratos líquidos, 24g gordura



#### Sub de almôndega vegana

2 sub(s)- 936 kcal

## Day 4

2911 kcal ● 242g proteína (33%) ● 103g gordura (32%) ● 213g carboidrato (29%) ● 42g fibra (6%)

### Café da manhã

355 kcal, 10g proteína, 40g carboidratos líquidos, 14g gordura



#### Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal



#### Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 kcal



#### Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal

### Lanches

290 kcal, 7g proteína, 31g carboidratos líquidos, 12g gordura



#### Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal



#### Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



#### Iogurte congelado

114 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

### Almoço

890 kcal, 72g proteína, 30g carboidratos líquidos, 51g gordura



#### Salada simples de mussarela e tomate

363 kcal



#### Tilápia empanada em amêndoas

7 1/2 oz- 529 kcal

### Jantar

935 kcal, 56g proteína, 108g carboidratos líquidos, 24g gordura



#### Sub de almôndega vegana

2 sub(s)- 936 kcal

## Day 5

2833 kcal ● 235g proteína (33%) ● 99g gordura (31%) ● 201g carboidrato (28%) ● 51g fibra (7%)

### Café da manhã

415 kcal, 44g proteína, 30g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Omelete de claras com tomate e cogumelos**  
299 kcal



**Clementina**  
3 clementina(s)- 117 kcal

### Lanches

290 kcal, 7g proteína, 31g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Castanhas de caju torradas**  
1/8 xícara(s)- 104 kcal



**Framboesas**  
1 xícara(s)- 72 kcal



**Iogurte congelado**  
114 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
4 dosador- 436 kcal

### Almoço

865 kcal, 23g proteína, 68g carboidratos líquidos, 52g gordura



**Pizza de brocolis em pão naan**  
626 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
237 kcal

### Jantar

830 kcal, 65g proteína, 69g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Farelos veganos**  
2 xícara(s)- 292 kcal



**Lentilhas**  
347 kcal



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
189 kcal

## Day 6

2942 kcal ● 240g proteína (33%) ● 111g gordura (34%) ● 185g carboidrato (25%) ● 62g fibra (8%)

### Café da manhã

415 kcal, 44g proteína, 30g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Omelete de claras com tomate e cogumelos**  
299 kcal



**Clementina**  
3 clementina(s)- 117 kcal

### Lanches

320 kcal, 10g proteína, 27g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Cenouras com homus**  
246 kcal



**Framboesas**  
1 xícara(s)- 72 kcal

### Almoço

865 kcal, 23g proteína, 68g carboidratos líquidos, 52g gordura



**Pizza de brocolis em pão naan**  
626 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
237 kcal

### Jantar

910 kcal, 67g proteína, 57g carboidratos líquidos, 35g gordura



**Lentilhas**  
260 kcal



**Tempeh básico**  
8 oz- 590 kcal



**Tomates assados**  
1 tomate(s)- 60 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
4 dosador- 436 kcal

## Day 7

2870 kcal ● 255g proteína (36%) ● 110g gordura (35%) ● 151g carboidrato (21%) ● 64g fibra (9%)

### Café da manhã

415 kcal, 44g proteína, 30g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Omelete de claras com tomate e cogumelos**  
299 kcal



**Clementina**  
3 clementina(s)- 117 kcal

### Lanches

320 kcal, 10g proteína, 27g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Cenouras com homus**  
246 kcal



**Framboesas**  
1 xícara(s)- 72 kcal

### Almoço

790 kcal, 37g proteína, 34g carboidratos líquidos, 52g gordura



**Amendoins torrados**  
3/8 xícara(s)- 383 kcal



**Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim**  
1 sanduíche(s)- 408 kcal

### Jantar

910 kcal, 67g proteína, 57g carboidratos líquidos, 35g gordura



**Lentilhas**  
260 kcal



**Tempeh básico**  
8 oz- 590 kcal



**Tomates assados**  
1 tomate(s)- 60 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
4 dosador- 436 kcal

## Frutas e sucos de frutas

- abacates**  
1 1/2 abacate(s) (302g)
- suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)
- clementinas**  
11 fruta (814g)
- framboesas**  
5 xícara (615g)

## Especiarias e ervas

- sal**  
1/6 oz (6g)
- pimenta-do-reino**  
2 1/4 g (2g)
- manjericão fresco**  
1 1/2 colher de sopa, picado (4g)
- alecrim seco**  
2 pitada (0g)

## Vegetais e produtos vegetais

- pimentão**  
3 grande (492g)
- cebola**  
3/4 pequeno (53g)
- tomates**  
7 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (901g)
- espinafre fresco**  
2 xícara(s) (60g)
- couve-manteiga (collard greens)**  
14 oz (397g)
- alho**  
8 1/2 dente(s) (de alho) (26g)
- brócolis**  
1 xícara, picado (91g)
- cogumelos**  
4 oz (112g)
- cenouras baby**  
48 médio (480g)

## Peixes e mariscos

- atum enlatado**  
3 lata (516g)
- tilápia, crua**  
1/2 lbs (210g)

## Outro

## Produtos de nozes e sementes

- nozes**  
1/2 xícara, sem casca (50g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal**  
1 xícara (118g)
- castanhas de caju torradas**  
6 colher de sopa (51g)
- amêndoas**  
5 colher de sopa, cortada em tiras finas (34g)

## Lanches

- bolachas de arroz, qualquer sabor**  
1/4 lbs (99g)

## Bebidas

- proteína em pó**  
28 concha (1/3 xícara cada) (868g)
- água**  
34 1/2 xícara(s) (mL)

## Produtos lácteos e ovos

- ovos**  
10 grande (500g)
- queijo**  
1 1/4 xícara, ralado (141g)
- queijo de cabra**  
4 colher de sopa (56g)
- mussarela fresca**  
3 oz (85g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
1 1/2 xícara (339g)
- claras de ovo**  
12 grande (396g)

## Leguminosas e produtos derivados

- manteiga de amendoim**  
6 colher de sopa (96g)
- amendoim torrado**  
3/4 xícara (110g)
- carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
2 xícara (200g)
- lentilhas, cruas**  
1 1/4 xícara (240g)
- homus**  
3/4 xícara (180g)
- tempeh**  
1 lbs (454g)

- folhas verdes variadas  
20 3/4 xícara (623g)
- pimentos vermelhos assados  
4 colher de sopa, picado (56g)
- pão tipo sub(s)  
4 pão(ões) (340g)
- levedura nutricional  
4 colher de chá (5g)
- almôndegas veganas congeladas  
16 almôndega(s) (480g)
- linguiça vegana  
2 salsicha (200g)

### Gorduras e óleos

- molho para salada  
1 1/4 xícara (mL)
- vinagrete balsâmico  
1 1/3 oz (mL)
- óleo  
2 oz (mL)
- azeite  
1/4 xícara (mL)

### Produtos de panificação

- tortilhas de farinha  
2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)
- pão naan  
2 pedaço(s) (180g)
- pão  
2 fatia(s) (64g)

### Cereais matinais

- aveia instantânea com sabor  
2 sachê (86g)

### Doces

- iogurte congelado  
1 1/2 xícara (261g)

### Sopas, molhos e caldos

- molho para macarrão  
1 xícara (260g)
- molho de pizza  
1/2 xícara (126g)

### Grãos cerealíferos e massas

- farinha de uso geral  
1/4 xícara(s) (26g)
-

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### 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.

### Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 1/2 bolacha(s) de arroz - 359 kcal ● 12g proteína ● 25g gordura ● 19g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga de amendoim**

3 colher de sopa (48g)

**bolachas de arroz, qualquer sabor**

1 1/2 bolos (14g)

Para todas as 2 refeições:

**manteiga de amendoim**

6 colher de sopa (96g)

**bolachas de arroz, qualquer sabor**

3 bolos (27g)

1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 153 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**  
2 2/3 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**  
1/3 xícara (49g)

1. A receita não possui instruções.

### Aveia instantânea com água

1 pacote(s) - 165 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**aveia instantânea com sabor**  
1 sachê (43g)  
**água**  
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**aveia instantânea com sabor**  
2 sachê (86g)  
**água**  
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje a água por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

### Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**clementinas**  
1 fruta (74g)

Para todas as 2 refeições:

**clementinas**  
2 fruta (148g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Omelete de claras com tomate e cogumelos

299 kcal ● 42g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
1/2 xícara (113g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**claras de ovo**  
4 grande (132g)  
**ovos**  
2 grande (100g)  
**cogumelos, picado**  
1/3 xícara, pedaços ou fatias (23g)  
**tomates, picado**  
1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)  
(46g)

Para todas as 3 refeições:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
1 1/2 xícara (339g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa, moído (2g)  
**claras de ovo**  
12 grande (396g)  
**ovos**  
6 grande (300g)  
**cogumelos, picado**  
1 xícara, pedaços ou fatias (70g)  
**tomates, picado**  
1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)  
(137g)

1. Combine todos os ovos, o queijo cottage e a pimenta e bata com um garfo.  
Unte uma frigideira com spray antiaderente e coloque em fogo médio.  
Despeje a mistura de ovos na frigideira, garantindo que se espalhe uniformemente pela panela, e polvilhe os cogumelos e o tomate por cima.  
Cozinhe até que os ovos fiquem opacos e firmes. Dobre uma metade da omelete sobre a outra.  
Sirva.

### Clementina

3 clementina(s) - 117 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**clementinas**  
3 fruta (222g)

Para todas as 3 refeições:

**clementinas**  
9 fruta (666g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Wrap de espinafre e queijo de cabra

1 wrap(s) - 427 kcal ● 17g proteína ● 21g gordura ● 39g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**espinafre fresco**  
1 xícara(s) (30g)  
**tomates**  
4 tomatinhos (68g)  
**queijo**  
2 colher de sopa, ralado (14g)  
**vinagrete balsâmico**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**tortilhas de farinha**  
1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)  
**pimentos vermelhos assados**  
2 colher de sopa, picado (28g)  
**queijo de cabra, esfarelado**  
2 colher de sopa (28g)

Para todas as 2 refeições:

**espinafre fresco**  
2 xícara(s) (60g)  
**tomates**  
8 tomatinhos (136g)  
**queijo**  
4 colher de sopa, ralado (28g)  
**vinagrete balsâmico**  
1 colher de sopa (mL)  
**tortilhas de farinha**  
2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)  
**pimentos vermelhos assados**  
4 colher de sopa, picado (56g)  
**queijo de cabra, esfarelado**  
4 colher de sopa (56g)

1. Abra a tortilla sobre uma superfície e distribua o espinafre sobre ela. Polvilhe os tomates-cereja, o queijo de cabra, o pimentão vermelho assado e o queijo ralado de forma uniforme sobre as folhas. Regue com vinagrete balsâmico.
2. Dobre a parte inferior da tortilla para cima cerca de 5 cm para envolver o recheio e enrole o wrap bem firme.

### Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
1 xícara (118g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 3

### Salsicha vegana

2 salsicha(s) - 536 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 salsicha(s)

#### linguiça vegana

2 salsicha (200g)

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

### Couve com alho

279 kcal ● 12g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 16g fibra



#### couve-manteiga (collard greens)

14 oz (397g)

#### óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

#### sal

1/4 colher de chá (1g)

#### alho, picado

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

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 amaciá-la e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

### Salada simples de mussarela e tomate

363 kcal ● 21g proteína ● 25g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



#### vinagrete balsâmico

1 1/2 colher de sopa (mL)

#### manjericão fresco

1 1/2 colher de sopa, picado (4g)

#### mussarela fresca, fatiado

3 oz (85g)

#### tomates, fatiado

1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (205g)

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

## Tilápia empanada em amêndoas

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g proteína ● 25g gordura ● 20g carboidrato ● 4g fibra



Rende 7 1/2 oz

**amêndoas**

5 colher de sopa, cortada em tiras finas (34g)

**tilápia, crua**

1/2 lbs (210g)

**farinha de uso geral**

1/6 xícara(s) (26g)

**sal**

1 1/4 pitada (1g)

**azeite**

2 colher de chá (mL)

1. Pegue metade das amêndoas e misture-as com a farinha em uma tigela rasa.
2. Tempere o peixe com sal e passe na mistura de farinha e amêndoas.
3. Adicione o óleo a uma frigideira em fogo médio e cozinhe o peixe por cerca de 4 minutos de cada lado, até dourar. Transfira para um prato.
4. Coloque as amêndoas restantes na panela e mexa ocasionalmente por cerca de um minuto até tostarem ligeiramente.
5. Polvilhe as amêndoas sobre o peixe.
6. Sirva.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Pizza de brocolis em pão naan

626 kcal ● 18g proteína ● 36g gordura ● 53g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**brócolis**  
1/2 xícara, picado (46g)  
**molho de pizza**  
4 colher de sopa (63g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**azeite**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**pão naan**  
1 pedaço(s) (90g)  
**queijo**  
4 colher de sopa, ralado (28g)  
**alho, cortado em cubinhos**  
3 dente(s) (de alho) (9g)

Para todas as 2 refeições:

**brócolis**  
1 xícara, picado (91g)  
**molho de pizza**  
1/2 xícara (126g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**sal**  
2 pitada (1g)  
**azeite**  
3 colher de sopa (mL)  
**pão naan**  
2 pedaço(s) (180g)  
**queijo**  
1/2 xícara, ralado (57g)  
**alho, cortado em cubinhos**  
6 dente(s) (de alho) (18g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C). Misture metade do óleo com todo o alho picado. Espalhe metade da mistura sobre o naan. Asse no forno por cerca de 5 minutos. Retire do forno e espalhe o molho de tomate por cima, cubra com brócolis e queijo, e tempere com sal e pimenta. Coloque de volta no forno por mais 5 minutos, mais 2–3 minutos no grelhador (broiler). Observe o pão de perto para que não escureça demais. Retire do forno, regue com o restante do azeite, deixe esfriar o suficiente para fatiar. Sirva.

### Salada simples de folhas mistas

237 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
5 1/4 xícara (158g)  
**molho para salada**  
1/3 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
10 1/2 xícara (315g)  
**molho para salada**  
2/3 xícara (mL)

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

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

### Amendoins torrados

3/8 xícara(s) - 383 kcal ● 15g proteína ● 31g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra

Rende 3/8 xícara(s)



**amendoim torrado**

6 2/3 colher de sopa (61g)

1. A receita não possui instruções.

### Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 sanduíche(s) - 408 kcal ● 23g proteína ● 21g gordura ● 27g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

**pão**

2 fatia(s) (64g)

**queijo**

1/2 xícara, ralado (57g)

**cogumelos**

1 1/2 oz (43g)

**alecrim seco**

2 pitada (0g)

**folhas verdes variadas**

1/2 xícara (15g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio.  
Cubra a fatia de baixo do pão com metade do queijo, depois adicione o alecrim, os cogumelos, as folhas e o queijo restante. Tempere com uma pitada de sal/pimenta e finalize com a fatia de pão de cima.  
Transfira o sanduíche para a frigideira e cozinhe cerca de 4-5 minutos de cada lado até o pão ficar tostado e o queijo derretido. Sirva.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**nozes**

4 colher de sopa, sem casca (25g)

Para todas as 2 refeições:

**nozes**

1/2 xícara, sem casca (50g)

1. A receita não possui instruções.

### Torta de arroz

4 bolacha(s) de arroz - 139 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 28g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**bolachas de arroz, qualquer sabor**

4 bolo (36g)

Para todas as 2 refeições:

**bolachas de arroz, qualquer sabor**

8 bolo (72g)

1. Aproveite.

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**castanhas de caju torradas**  
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 3 refeições:

**castanhas de caju torradas**  
6 colher de sopa (51g)

1. A receita não possui instruções.

### Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**  
1 xícara (123g)

Para todas as 3 refeições:

**framboesas**  
3 xícara (369g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

### iogurte congelado

114 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 19g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte congelado**  
1/2 xícara (87g)

Para todas as 3 refeições:

**iogurte congelado**  
1 1/2 xícara (261g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Cenouras com homus

246 kcal ● 9g proteína ● 9g gordura ● 20g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**homus**  
6 colher de sopa (90g)  
**cenouras baby**  
24 médio (240g)

Para todas as 2 refeições:

**homus**  
3/4 xícara (180g)  
**cenouras baby**  
48 médio (480g)

1. Sirva as cenouras com homus.

### Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**  
1 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

**framboesas**  
2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

## Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

### Pimentão recheado com salada de atum e abacate

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

### Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
3 xícara (90g)  
**tomates**  
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)  
**molho para salada**  
3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
6 xícara (180g)  
**tomates**  
1 xícara de tomates-cereja (149g)  
**molho para salada**  
6 colher de sopa (mL)

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

## Jantar 2

Comer em dia 3 e dia 4

### Sub de almôndega vegana

2 sub(s) - 936 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 108g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

**pão tipo sub(s)**  
2 pão(ões) (170g)  
**levedura nutricional**  
2 colher de chá (3g)  
**molho para macarrão**  
1/2 xícara (130g)  
**almôndegas veganas congeladas**  
8 almôndega(s) (240g)

Para todas as 2 refeições:

**pão tipo sub(s)**  
4 pão(ões) (340g)  
**levedura nutricional**  
4 colher de chá (5g)  
**molho para macarrão**  
1 xícara (260g)  
**almôndegas veganas congeladas**  
16 almôndega(s) (480g)

1. Cozinhe as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
2. Aqueça o molho de tomate no fogão ou no micro-ondas.
3. Quando as almôndegas estiverem prontas, coloque-as no pão tipo sub e cubra com o molho e levedura nutricional.
4. Sirva.

## Jantar 3

Comer em dia 5

### Farelos veganos

2 xícara(s) - 292 kcal ● 37g proteína ● 9g gordura ● 6g carboidrato ● 11g fibra



Rende 2 xícara(s)

**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
2 xícara (200g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

### Lentilhas

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



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

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.

## Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



**folhas verdes variadas**  
3 3/4 xícara (113g)  
**tomates**  
10 colher de sopa de tomates-cereja (93g)  
**molho para salada**  
1/4 xícara (mL)

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

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Lentilhas

260 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:  
**água**  
1 1/2 xícara(s) (mL)  
**sal**  
3/4 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
6 colher de sopa (72g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
3/4 xícara (144g)

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.

### 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.

## Tomates assados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**tomates**  
1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**tomates**  
2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

## 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.

