

Meal Plan - Dieta pescetariana baixa em carboidratos de 2600 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 2582 kcal ● 184g proteína (29%) ● 145g gordura (51%) ● 96g carboidrato (15%) ● 39g fibra (6%)

Café da manhã

440 kcal, 27g proteína, 7g carboidratos líquidos, 33g gordura



[Couve e ovos](#)
378 kcal



[Couve salteada](#)
61 kcal

Lanches

350 kcal, 13g proteína, 11g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Framboesas](#)
1 1/4 xícara(s)- 90 kcal



[Crostinhos de queijo com guacamole](#)
6 crocante(s)- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
2 dosador- 218 kcal

Almoço

760 kcal, 37g proteína, 32g carboidratos líquidos, 50g gordura



[Sanduíche Caprese](#)
1 sanduíche(s)- 461 kcal



[Sementes de girassol](#)
301 kcal

Jantar

815 kcal, 59g proteína, 44g carboidratos líquidos, 38g gordura



[Salsicha vegana](#)
2 salsicha(s)- 536 kcal



[Palitos de cenoura assados](#)
277 kcal

Day 2

2618 kcal ● 206g proteína (31%) ● 136g gordura (47%) ● 89g carboidrato (14%) ● 55g fibra (8%)

Café da manhã

440 kcal, 27g proteína, 7g carboidratos líquidos, 33g gordura



Couve e ovos

378 kcal



Couve salteada

61 kcal

Lanches

350 kcal, 13g proteína, 11g carboidratos líquidos, 23g gordura



Framboesas

1 1/4 xícara(s)- 90 kcal



Crostinhos de queijo com guacamole

6 crocante(s)- 261 kcal

Almoço

800 kcal, 80g proteína, 29g carboidratos líquidos, 35g gordura



Couve com alho

199 kcal



Tilápia empanada selada na frigideira

12 oz- 601 kcal

Jantar

810 kcal, 38g proteína, 40g carboidratos líquidos, 44g gordura



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 254 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga

429 kcal



Minced cauliflower com espinafre e manteiga

2 xícara(s)- 128 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 3

2552 kcal ● 206g proteína (32%) ● 129g gordura (46%) ● 93g carboidrato (15%) ● 48g fibra (8%)

Café da manhã

420 kcal, 19g proteína, 9g carboidratos líquidos, 33g gordura



Nozes

1/3 xícara(s)- 219 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal

Lanches

300 kcal, 21g proteína, 13g carboidratos líquidos, 17g gordura



Palitos de cenoura

2 cenoura(s)- 54 kcal



Queijo em tiras

3 palito(s)- 248 kcal

Almoço

800 kcal, 80g proteína, 29g carboidratos líquidos, 35g gordura



Couve com alho

199 kcal



Tilápia empanada selada na frigideira

12 oz- 601 kcal

Jantar

810 kcal, 38g proteína, 40g carboidratos líquidos, 44g gordura



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 254 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga

429 kcal



Minced cauliflower com espinafre e manteiga

2 xícara(s)- 128 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 4

2555 kcal ● 182g proteína (29%) ● 152g gordura (54%) ● 86g carboidrato (13%) ● 28g fibra (4%)

Café da manhã

420 kcal, 19g proteína, 9g carboidratos líquidos, 33g gordura

Nozes



1/3 xícara(s)- 219 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal

Almoço

820 kcal, 49g proteína, 25g carboidratos líquidos, 53g gordura



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Salada de salmão e alcachofra

315 kcal



Nozes-pecã

1/2 xícara- 366 kcal

Lanches

300 kcal, 21g proteína, 13g carboidratos líquidos, 17g gordura



Palitos de cenoura

2 cenoura(s)- 54 kcal



Queijo em tiras

3 palito(s)- 248 kcal

Jantar

795 kcal, 44g proteína, 37g carboidratos líquidos, 49g gordura



Tofu com limão e pimenta

17 1/2 oz- 630 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

163 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 5

2590 kcal ● 194g proteína (30%) ● 150g gordura (52%) ● 87g carboidrato (13%) ● 29g fibra (4%)

Café da manhã

420 kcal, 17g proteína, 17g carboidratos líquidos, 30g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Mix de castanhas

1/4 xícara(s)- 218 kcal

Almoço

855 kcal, 51g proteína, 26g carboidratos líquidos, 56g gordura



Castanhas de caju torradas

1/2 xícara(s)- 417 kcal



Salada de atum com abacate

436 kcal

Lanches

305 kcal, 34g proteína, 5g carboidratos líquidos, 14g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal



Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal

Jantar

795 kcal, 44g proteína, 37g carboidratos líquidos, 49g gordura



Tofu com limão e pimenta

17 1/2 oz- 630 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

163 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 6

2572 kcal ● 179g proteína (28%) ● 156g gordura (55%) ● 88g carboidrato (14%) ● 26g fibra (4%)

Café da manhã

420 kcal, 17g proteína, 17g carboidratos líquidos, 30g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Mix de castanhas

1/4 xícara(s)- 218 kcal

Lanches

305 kcal, 34g proteína, 5g carboidratos líquidos, 14g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal



Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal

Almoço

855 kcal, 51g proteína, 26g carboidratos líquidos, 56g gordura



Castanhas de caju torradas

1/2 xícara(s)- 417 kcal



Salada de atum com abacate

436 kcal

Jantar

775 kcal, 29g proteína, 38g carboidratos líquidos, 55g gordura



Tofu ao molho buffalo

532 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

82 kcal



Arroz branco com manteiga

162 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 7

2560 kcal ● 198g proteína (31%) ● 143g gordura (50%) ● 96g carboidrato (15%) ● 23g fibra (4%)

Café da manhã

420 kcal, 17g proteína, 17g carboidratos líquidos, 30g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Mix de castanhas

1/4 xícara(s)- 218 kcal

Lanches

305 kcal, 34g proteína, 5g carboidratos líquidos, 14g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal



Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal

Almoço

840 kcal, 71g proteína, 35g carboidratos líquidos, 43g gordura



Salada simples de folhas mistas

136 kcal



Tilápis empanada em amêndoas

10 oz- 706 kcal

Jantar

775 kcal, 29g proteína, 38g carboidratos líquidos, 55g gordura



Tofu ao molho buffalo

532 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

82 kcal



Arroz branco com manteiga

162 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Lista de Compras



Produtos de panificação

- pão
2 fatia(s) (64g)

Vegetais e produtos vegetais

- tomates
3 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (398g)
- folhas de couve
6 xícara, picada (240g)
- cenouras
9 1/2 médio (584g)
- couve-manteiga (collard greens)
1 1/4 lbs (567g)
- alho
7 3/4 dente(s) (de alho) (23g)
- ervilhas sugar snap congeladas
9 1/3 xícara (1344g)
- espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
- alcachofras, enlatadas
1/2 xícara, corações (84g)
- cebola
1/2 pequeno (35g)

Produtos lácteos e ovos

- mussarela fresca
2 fatias (57g)
- queijo
3/4 xícara, ralado (84g)
- ovos
12 grande (600g)
- manteiga
1 1/6 vara (134g)
- queijo em tiras
6 vara (168g)
- iogurte grego desnatado, natural
6 colher de sopa (105g)

Sopas, molhos e caldos

- molho pesto
2 colher de sopa (32g)
- molho Frank's Red Hot
1/2 xícara (mL)

Produtos de nozes e sementes

- miolos de girassol
1 2/3 oz (47g)

Bebidas

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

Gorduras e óleos

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

Especiarias e ervas

- sal
1/2 oz (17g)
- alecrim seco
1/2 colher de sopa (2g)
- pimenta-do-reino
1/8 oz (4g)
- vinagre balsâmico
2 colher de chá (mL)
- tempero de limão e pimenta
1 1/4 colher de chá (3g)

Grãos cerealíferos e massas

- farinha de uso geral
3/4 xícara(s) (97g)
- amido de milho (cornstarch)
5 colher de sopa (40g)
- arroz branco de grão longo
1/3 xícara (62g)

Peixes e mariscos

- tilápia, crua
2 lbs (952g)
- salmão enlatado
1/4 lbs (128g)
- atum enlatado
2 lata (344g)

Leguminosas e produtos derivados

- nozes**
10 colher de sopa, sem casca (63g)
- pecãs**
1/2 xícara, metades (50g)
- amêndoas**
1/4 lbs (125g)
- castanhas de caju torradas**
1 xícara (137g)
- mix de nozes**
3/4 xícara (101g)

Frutas e sucos de frutas

- framboesas**
2 1/2 xícara (308g)
- limão**
2 1/2 pequeno (145g)
- abacates**
1 abacate(s) (201g)
- suco de limão**
2 colher de chá (mL)

Outro

- guacamole industrializado**
6 colher de sopa (93g)
- linguiça vegana**
2 salsicha (200g)
- hambúrguer vegetal**
4 hambúrguer (284g)
- couve-flor ralada congelada**
4 xícara, congelada (424g)
- logurte grego proteico aromatizado**
1 recipiente (150g)
- folhas verdes variadas**
7 1/4 xícara (218g)
- proteína em pó, chocolate**
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

- tofu firme**
3 1/2 lbs (1588g)

Doces

- cacau em pó**
1 colher de sopa (5g)

Lanches

- barra de granola rica em proteínas**
3 barra (120g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Couve e ovos

378 kcal ● 26g proteína ● 28g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

óleo
2 colher de chá (mL)
ovos
4 grande (200g)
folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
sal
2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
4 colher de chá (mL)
ovos
8 grande (400g)
folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
sal
4 pitada (2g)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata.
2. Tempere os ovos com sal e rasgue as folhas verdes, misturando-as com os ovos (para ovos bem verdes, coloque a mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo).
3. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira em fogo médio.
4. Adicione a mistura de ovos e cozinhe até a consistência desejada.
5. Sirva.

Couve salteada

61 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
óleo
2 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.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Nozes

1/3 xícara(s) - 219 kcal ● 5g proteína ● 20g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

nozes

5 colher de sopa, sem casca (31g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

10 colher de sopa, sem casca (63g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal ● 15g proteína ● 12g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de chá (mL)

água

3 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

1 colher de chá (mL)

alecrim seco

2 pitada (0g)

tomates

1/2 xícara, picada (90g)

ovos

2 grande (100g)

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de chá (mL)

água

6 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

2 colher de chá (mL)

alecrim seco

4 pitada (1g)

tomates

1 xícara, picada (180g)

ovos

4 grande (200g)

folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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 3 refeições:

barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)

1. A receita não possui instruções.

Mix de castanhas

1/4 xícara(s) - 218 kcal ● 7g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes
4 colher de sopa (34g)

Para todas as 3 refeições:

mix de nozes
3/4 xícara (101g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Sanduíche Caprese

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



Rende 1 sanduíche(s)

pão

2 fatia(s) (64g)

tomates

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

mussarela fresca

2 fatias (57g)

molho pesto

2 colher de sopa (32g)

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.

Sementes de girassol

301 kcal ● 14g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



miolos de girassol
1 2/3 oz (47g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Couve com alho

199 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)
10 oz (284g)
óleo
2 colher de chá (mL)
sal
1 1/4 pitada (1g)
alho, picado
2 dente(s) (de alho) (6g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)
1 1/4 lbs (567g)
óleo
1 1/4 colher de sopa (mL)
sal
1/3 colher de chá (2g)
alho, picado
3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Tilápia empanada selada na frigideira

12 oz - 601 kcal ● 71g proteína ● 24g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

farinha de uso geral
1/4 xícara(s) (31g)
tilápia, crua
3/4 lbs (336g)
sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
manteiga, derretido
1 colher de sopa (14g)

Para todas as 2 refeições:

farinha de uso geral
1/2 xícara(s) (63g)
tilápia, crua
1 1/2 lbs (672g)
sal
1 colher de chá (6g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
manteiga, derretido
2 colher de sopa (28g)

1. Enxágue os filés de tilápia em água fria e seque com papel-toalha. Tempere ambos os lados de cada filé com sal e pimenta. Coloque a farinha em um prato raso; pressione suavemente cada filé na farinha para cobrir e sacuda o excesso.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto; cozinhe a tilápia no óleo quente até que o peixe se desfaça facilmente com um garfo, cerca de 4 minutos de cada lado. Pincele a manteiga derretida na tilápia no último minuto antes de retirar da frigideira. Sirva imediatamente.

Almoço 3

Comer em dia 4

logurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 pote

logurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

Salada de salmão e alcachofra

315 kcal ● 25g proteína ● 14g gordura ● 15g carboidrato ● 7g fibra



salmão enlatado
1/4 lbs (128g)
alcachofras, enlatadas
1/2 xícara, corações (84g)
folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
vinagrete balsâmico
3 colher de sopa (mL)
tomates, cortado ao meio
1/2 xícara de tomates-cereja (74g)

1. Coloque uma cama de folhas verdes e acrescente salmão, alcachofras e tomates. Regue com vinagrete balsâmico por cima e sirva.

Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal ● 5g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/2 xícara

pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui
instruções.

Almoço 4

Comer em dia 5 e dia 6

Castanhas de caju torradas

1/2 xícara(s) - 417 kcal ● 10g proteína ● 32g gordura ● 20g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas

1/2 xícara (69g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas

1 xícara (137g)

1. A receita não possui
instruções.

Salada de atum com abacate

436 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

abacates
1/2 abacate(s) (101g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
sal
1 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
atum enlatado
1 lata (172g)
tomates
4 colher de sopa, picada (45g)
cebola, picado
1/4 pequeno (18g)

Para todas as 2 refeições:

abacates
1 abacate(s) (201g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
sal
2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
atum enlatado
2 lata (344g)
tomates
1/2 xícara, picada (90g)
cebola, picado
1/2 pequeno (35g)

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.

Almoço 5

Comer em dia 7

Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

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

Tilápia empanada em amêndoas

10 oz - 706 kcal ● 68g proteína ● 34g gordura ● 27g carboidrato ● 6g fibra



Rende 10 oz

amêndoas

6 2/3 colher de sopa, cortada em tiras finas (45g)

tilápia, crua

10 oz (280g)

farinha de uso geral

1/4 xícara(s) (35g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

azeite

2 1/2 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.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Framboesas

1 1/4 xícara(s) - 90 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

framboesas

1 1/4 xícara (154g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas

2 1/2 xícara (308g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Crostatinhas de queijo com guacamole

6 crocante(s) - 261 kcal ● 11g proteína ● 22g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

queijo

6 colher de sopa, ralado (42g)
guacamole industrializado
3 colher de sopa (46g)

Para todas as 2 refeições:

queijo

3/4 xícara, ralado (84g)
guacamole industrializado
6 colher de sopa (93g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e boriffe com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo em pequenos círculos na frigideira, cerca de 1 colher de sopa por crostinha.
3. Cozinhe por cerca de um minuto, até que as bordas fiquem crocantes e o centro borbulhante e macio.
4. Usando uma espátula, transfira as crostinhas para um prato e deixe esfriar e endurecer por alguns minutos.
5. Sirva com guacamole.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Palitos de cenoura

2 cenoura(s) - 54 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

cenouras

2 médio (122g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras

4 médio (244g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Queijo em tiras

3 palito(s) - 248 kcal ● 20g proteína ● 17g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras

3 vara (84g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras

6 vara (168g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas
1/2 xícara, inteira (80g)

1. A receita não possui instruções.

Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal ● 28g proteína ● 1g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

água
1 xícara(s) (mL)
cacau em pó
1 colher de chá (2g)
iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)
proteína em pó, chocolate
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 3 refeições:

água
3 xícara(s) (mL)
cacau em pó
1 colher de sopa (5g)
iogurte grego desnatado, natural
6 colher de sopa (105g)
proteína em pó, chocolate
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

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.

Palitos de cenoura assados

277 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 23g carboidrato ● 10g fibra



azeite

1 colher de sopa (mL)

alecrim seco

1 colher de chá (1g)

sal

2 pitada (2g)

cenouras, descascado

3/4 lbs (340g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte as cenouras no sentido do comprimento em tiras longas e finas.
3. Em uma tigela grande, misture as cenouras com todos os outros ingredientes. Misture para envolver.
4. Espalhe uniformemente na assadeira e asse por 20 minutos, até ficarem macias e douradas.
5. Sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 254 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

Para todas as 2 refeições:

hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Ervilhas-tortas com manteiga

429 kcal ● 11g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
sal
2 pitada (1g)
manteiga
2 2/3 colher de sopa (36g)
ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
4 pitada (0g)
sal
4 pitada (2g)
manteiga
1/3 xícara (72g)
ervilhas sugar snap congeladas
5 1/3 xícara (768g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Minced cauliflower com espinafre e manteiga

2 xícara(s) - 128 kcal ● 6g proteína ● 8g gordura ● 2g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

manteiga
2 colher de chá (9g)
couve-flor ralada congelada
2 xícara, congelada (212g)
alho, picado
2 dente (de alho) (6g)
espinafre fresco, picado
1 xícara(s) (30g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
4 colher de chá (19g)
couve-flor ralada congelada
4 xícara, congelada (424g)
alho, picado
4 dente (de alho) (12g)
espinafre fresco, picado
2 xícara(s) (60g)

1. Cozinhe a couve-flor ralada conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o alho, a manteiga e um pouco de sal e pimenta. Misture bem até a manteiga derreter.
4. Sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Tofu com limão e pimenta

17 1/2 oz - 630 kcal ● 39g proteína ● 40g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

amido de milho (cornstarch)
2 1/2 colher de sopa (20g)
óleo
1 1/4 colher de sopa (mL)
tempo de limão e pimenta
5 pitada (1g)
limão, raspado
1 1/4 pequeno (73g)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
17 1/2 oz (496g)

Para todas as 2 refeições:

amido de milho (cornstarch)
5 colher de sopa (40g)
óleo
2 1/2 colher de sopa (mL)
tempo de limão e pimenta
1 1/4 colher de chá (3g)
limão, raspado
2 1/2 pequeno (145g)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
35 oz (992g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (220°C).
2. Combine tofu, óleo, amido de milho, raspas de limão, lemon pepper e um pouco de sal em uma assadeira forrada. Misture até o tofu ficar uniformemente coberto.
3. Asse por 20-25 minutos até o tofu ficar dourado e crocante. Sirva.

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

163 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)
azeite
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
sal
2 pitada (1g)
ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)
azeite
4 colher de chá (mL)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Tofu ao molho buffalo

532 kcal ● 24g proteína ● 44g gordura ● 10g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)
molho ranch
3 colher de sopa (mL)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
2/3 lbs (298g)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot
1/2 xícara (mL)
molho ranch
6 colher de sopa (mL)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
1 1/3 lbs (595g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tofu com molho ranch.

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

82 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
sal
1/2 pitada (0g)
ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)
azeite
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)
azeite
2 colher de chá (mL)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Arroz branco com manteiga

162 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
2/3 pitada, moído (0g)
manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
água
1/3 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
2 2/3 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
água
2/3 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
1/3 xícara (62g)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve a água e o sal a ferver.
2. Adicione o arroz e mexa.
3. Cubra e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor estiver escapando pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está alto demais.
4. Cozinhe por 20 minutos.
5. **NÃO LEVANTE A TAMPA!**
6. O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
7. Retire do fogo, solte o arroz com um garfo, misture a manteiga e tempere a gosto com pimenta. 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.