

Meal Plan - Dieta pescetariana de 2200 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

2223 kcal ● 161g proteína (29%) ● 104g gordura (42%) ● 123g carboidrato (22%) ● 38g fibra (7%)

Café da manhã

410 kcal, 27g proteína, 16g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Torrada de abacate](#)
1 fatia(s)- 168 kcal



[Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã](#)
1 bolinhos- 83 kcal



[Ovos fritos básicos](#)
2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

305 kcal, 13g proteína, 9g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Bolacha de arroz com manteiga de amendoim](#)
1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal



[Sementes de abóbora](#)
183 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

595 kcal, 20g proteína, 55g carboidratos líquidos, 26g gordura



[Sopa enlatada com pedaços \(cremosa\)](#)
1 1/2 lata(s)- 530 kcal



[Morangos](#)
1 1/4 xícara(s)- 65 kcal

Jantar

750 kcal, 65g proteína, 42g carboidratos líquidos, 31g gordura



[Feijão-lima regado com azeite de oliva](#)
215 kcal



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

Day 2

2184 kcal ● 164g proteína (30%) ● 103g gordura (43%) ● 109g carboidrato (20%) ● 42g fibra (8%)

Café da manhã

410 kcal, 27g proteína, 16g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Torrada de abacate](#)
1 fatia(s)- 168 kcal



[Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã](#)
1 bolinhos- 83 kcal



[Ovos fritos básicos](#)
2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

305 kcal, 13g proteína, 9g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Bolacha de arroz com manteiga de amendoim](#)
1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal



[Sementes de abóbora](#)
183 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

645 kcal, 50g proteína, 21g carboidratos líquidos, 32g gordura



[Tempeh básico](#)
8 oz- 590 kcal



[Feijão-lima com manteiga](#)
55 kcal

Jantar

665 kcal, 38g proteína, 61g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Tempeh com molho de amendoim](#)
4 oz de tempeh- 434 kcal




[Arroz integral](#)
1 xícara de arroz integral cozido- 229 kcal

Day 3

2217 kcal166g proteína (30%)96g gordura (39%)146g carboidrato (26%)27g fibra (5%)


Café da manhã

410 kcal, 27g proteína, 16g carboidratos líquidos, 23g gordura




Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal



Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã

1 bolinhos- 83 kcal



Ovos fritos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

220 kcal, 7g proteína, 5g carboidratos líquidos, 18g gordura




Mix de castanhas

1/4 xícara(s)- 218 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal


Almoço

710 kcal, 37g proteína, 91g carboidratos líquidos, 19g gordura



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal




Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

1 1/2 sanduíche(s)- 573 kcal


Jantar

715 kcal, 59g proteína, 33g carboidratos líquidos, 35g gordura




Pimentão recheado com salada de atum e abacate

1 metade(s) de pimentão- 228 kcal



Sementes de girassol

226 kcal



Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal

Day 4

2191 kcal182g proteína (33%)76g gordura (31%)164g carboidrato (30%)31g fibra (6%)

Café da manhã

385 kcal, 43g proteína, 34g carboidratos líquidos, 3g gordura




Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

384 kcal

Lanches

220 kcal, 7g proteína, 5g carboidratos líquidos, 18g gordura



Mix de castanhas

1/4 xícara(s)- 218 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal


Almoço

710 kcal, 37g proteína, 91g carboidratos líquidos, 19g gordura



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal




Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

1 1/2 sanduíche(s)- 573 kcal


Jantar

715 kcal, 59g proteína, 33g carboidratos líquidos, 35g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

1 metade(s) de pimentão- 228 kcal



Sementes de girassol

226 kcal



Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal

Day 5

2121 kcal ● 151g proteína (28%) ● 95g gordura (40%) ● 140g carboidrato (26%) ● 27g fibra (5%)

Café da manhã

385 kcal, 43g proteína, 34g carboidratos líquidos, 3g gordura



Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água
384 kcal

Lanches

220 kcal, 7g proteína, 5g carboidratos líquidos, 18g gordura



Mix de castanhas
1/4 xícara(s)- 218 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

665 kcal, 25g proteína, 69g carboidratos líquidos, 28g gordura



Mac e queijo verde
429 kcal



Salada simples de folhas mistas
237 kcal

Jantar

690 kcal, 39g proteína, 32g carboidratos líquidos, 44g gordura



Tofu com limão e pimenta
17 1/2 oz- 630 kcal



Pimentões cozidos
1/2 pimentão(s)- 60 kcal

Day 6

2173 kcal ● 153g proteína (28%) ● 87g gordura (36%) ● 157g carboidrato (29%) ● 39g fibra (7%)

Café da manhã

380 kcal, 19g proteína, 48g carboidratos líquidos, 8g gordura



Iogurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal



Mini muffins de ovo e queijo
1 mini muffin(s)- 56 kcal



Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal

Lanches

260 kcal, 27g proteína, 28g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake proteico verde
261 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

680 kcal, 31g proteína, 47g carboidratos líquidos, 32g gordura



Uvas
116 kcal



Sanduíche de salada de ovo com abacate
1 sanduíche(s)- 562 kcal

Jantar

690 kcal, 39g proteína, 32g carboidratos líquidos, 44g gordura



Tofu com limão e pimenta
17 1/2 oz- 630 kcal



Pimentões cozidos
1/2 pimentão(s)- 60 kcal

Day 7

2155 kcal ● 145g proteína (27%) ● 84g gordura (35%) ● 150g carboidrato (28%) ● 53g fibra (10%)

Café da manhã

380 kcal, 19g proteína, 48g carboidratos líquidos, 8g gordura



logurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal



Mini muffins de ovo e queijo
1 mini muffin(s)- 56 kcal



Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal

Lanches

260 kcal, 27g proteína, 28g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake proteico verde
261 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

680 kcal, 31g proteína, 47g carboidratos líquidos, 32g gordura



Uvas
116 kcal



Sanduiche de salada de ovo com abacate
1 sanduíche(s)- 562 kcal

Jantar

670 kcal, 31g proteína, 25g carboidratos líquidos, 42g gordura



Salada de seitan
359 kcal



Salada de tomate e abacate
313 kcal

Bebidas

- ☐ proteína em pó
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)
- ☐ água
14 xícara (mL)
- ☐ proteína em pó, baunilha
5 concha (1/3 xícara cada) (155g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
13 fatia (416g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
3 abacate(s) (636g)
- ☐ morangos
1 1/4 xícara, inteira (180g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ suco de limão
5/6 fl oz (mL)
- ☐ limão
2 1/2 pequeno (145g)
- ☐ laranja
6 laranja (924g)
- ☐ banana
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)
- ☐ uvas
4 xícara (368g)

Outro

- ☐ salsichas veganas para café da manhã (em formato de hambúrguer)
3 hambúrgueres (114g)
- ☐ linguiça vegana
2 salsicha (200g)
- ☐ levedura nutricional
3 g (3g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐ mix de frutas vermelhas congeladas
1 1/2 xícara (204g)
- ☐ folhas verdes variadas
5 1/4 xícara (158g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
13 grande (650g)
- ☐ manteiga
1/8 vara (5g)
- ☐ mussarela ralada
5 colher de sopa (26g)
- ☐ leite integral
3/8 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ feijão-lima, congelado
5/8 embalagem (280 g) (178g)
- ☐ pimentão
2 grande (328g)
- ☐ cebola
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)
- ☐ ervilhas congeladas
3 colher de sopa (27g)
- ☐ brócolis
13 colher de sopa, picado (73g)
- ☐ espinafre fresco
4 1/2 xícara(s) (138g)
- ☐ tomates
2 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (296g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (800g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ manteiga de amendoim
4 oz (112g)
- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)
- ☐ tofu firme
35 oz (992g)

Lanches

- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
1 bolos (9g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- ☐ miolos de girassol
2 1/2 oz (71g)
- ☐ mix de nozes
3/4 xícara (101g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
1/3 xícara (63g)
- ☐ amido de milho (cornstarch)
5 colher de sopa (40g)
- ☐ farinha de uso geral
5 pitada (2g)
- ☐ massa seca crua
2 oz (57g)
- ☐ seitan
3 oz (85g)

Peixes e mariscos

☐ **queijo cheddar**
1 1/2 colher de sopa, ralado (11g)

☐ **atum enlatado**
1 lata (172g)

Gorduras e óleos

☐ **óleo**
2 1/2 oz (mL)

☐ **azeite**
2 1/2 colher de chá (mL)

☐ **molho para salada**
6 1/4 colher de sopa (mL)

Doces

☐ **geleia**
6 colher de sopa (126g)

Cereais matinais

☐ **aveia em flocos (oats) tradicional**
1 xícara(s) (81g)

Especiarias e ervas

☐ **pimenta-do-reino**
1/8 oz (2g)

☐ **sal**
1/6 oz (6g)

☐ **tempero de limão e pimenta**
1 1/4 colher de chá (3g)

☐ **noz-moscada**
2/3 pitada (0g)

☐ **alho em pó**
1/2 colher de sopa (4g)

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
abacates, maduro, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 3 refeições:

pão
3 fatia (96g)
abacates, maduro, fatiado
3/4 abacate(s) (151g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã

1 bolinhos - 83 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

salsichas veganas para café da manhã (em formato de hambúrguer)
1 hambúrgueres (38g)

Para todas as 3 refeições:

salsichas veganas para café da manhã (em formato de hambúrguer)
3 hambúrgueres (114g)

1. Cozinhe os bolinhos conforme as instruções da embalagem. Sirva.

Ovos fritos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

ovos
6 grande (300g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

384 kcal ● 43g proteína ● 3g gordura ● 34g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

mix de frutas vermelhas congeladas
3/4 xícara (102g)
aveia em flocos (oats) tradicional
1/2 xícara(s) (40g)
proteína em pó, baunilha
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
água
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

mix de frutas vermelhas congeladas
1 1/2 xícara (204g)
aveia em flocos (oats) tradicional
1 xícara(s) (81g)
proteína em pó, baunilha
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
água
2 1/4 xícara(s) (mL)

1. Misture todos os ingredientes em um recipiente hermético. Deixe gelar na geladeira durante a noite ou por pelo menos 4 horas. Sirva.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Mini muffins de ovo e queijo

1 mini muffin(s) - 56 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
1/2 grande (25g)
água
1/2 colher de chá (mL)
queijo cheddar
3/4 colher de sopa, ralado (5g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
1 grande (50g)
água
1 colher de chá (mL)
queijo cheddar
1 1/2 colher de sopa, ralado (11g)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C).
2. Bata os ovos, a água e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Misture o queijo.
3. Use forminhas de silicone ou unte uma forma de muffins com spray antiaderente (use o mesmo número de muffins indicado nos detalhes da receita). Coloque a mistura de ovos nas formas, preenchendo cerca da metade de cada cavidade.
4. Asse por 15 minutos até que o ovo esteja firme e a superfície dourada. Sirva.
5. Observação de preparo: Deixe as sobras esfriarem à temperatura ambiente e então embrulhe ou armazene em um recipiente hermético. Guarde os muffins na geladeira por até 3-4 dias. Alternativamente, embrulhe individualmente os muffins e congele. Para reaquecer, desembulhe os muffins e aqueça rapidamente no micro-ondas.

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.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1 1/2 lata(s) - 530 kcal ● 19g proteína ● 26g gordura ● 45g carboidrato ● 12g fibra



Rende 1 1/2 lata(s)

sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (800g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Morangos

1 1/4 xícara(s) - 65 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/4 xícara(s)

morangos
1 1/4 xícara, inteira (180g)

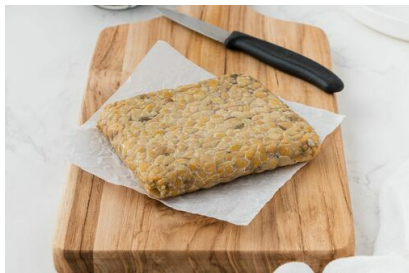
1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Tempeh básico

8 oz - 590 kcal ● 48g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 16g fibra



Rende 8 oz

tempeh
1/2 lbs (227g)
óleo
4 colher de chá (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.

Feijão-lima com manteiga

55 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



sal
1/2 pitada (0g)
feijão-lima, congelado
1/8 embalagem (280 g) (36g)
manteiga
4 pitada (2g)
pimenta-do-reino
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 e dia 4

logurte grego proteico

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



Para uma única refeição:

logurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

logurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

1 1/2 sanduíche(s) - 573 kcal ● 17g proteína ● 16g gordura ● 83g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amendoim
1 1/2 colher de sopa (24g)
pão
3 fatia (96g)
geleia
3 colher de sopa (63g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim
3 colher de sopa (48g)
pão
6 fatia (192g)
geleia
6 colher de sopa (126g)

1. Toste o pão, se desejar. Espalhe a manteiga de amendoim em uma fatia de pão e a geleia na outra.
2. Junte as fatias de pão e aproveite.

Almoço 4

Comer em dia 5

Mac e queijo verde

429 kcal ● 21g proteína ● 12g gordura ● 54g carboidrato ● 5g fibra



noz-moscada
2/3 pitada (0g)
farinha de uso geral
5 pitada (2g)
manteiga
5 pitada (3g)
mussarela ralada
5 colher de sopa (26g)
ervilhas congeladas
3 colher de sopa (27g)
leite integral
3/8 xícara(s) (mL)
brócolis
13 colher de sopa, picado (73g)
massa seca crua
2 oz (57g)
espinafre fresco, picado
5/8 xícara(s) (18g)

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Cerca de 5 minutos antes de a massa ficar pronta, adicione metade do brócolis picado à panela. Quando pronta, escorra a massa e o brócolis e transfira para um refratário. Reserve.
2. Faça o molho derretendo manteiga em fogo médio. Adicione a farinha e bata até formar uma pasta. Misture pequenas quantidades de leite por vez até incorporar todo o leite.
3. Leve o molho para ferver. Mexendo com frequência, adicione o espinafre picado, as ervilhas, o brócolis restante e sal e pimenta a gosto. Cozinhe em fogo baixo, sem tampar, por 5-10 minutos. Enquanto cozinha, preaqueça o forno a 400°F (200°C).
4. Desligue o fogo e misture o queijo e a noz-moscada ao molho. Tempere com sal e pimenta a gosto.
5. Opcional: transfira todo ou parte do molho para um liquidificador e bata até ficar homogêneo.
6. Despeje o molho sobre a massa. Asse por 20-25 minutos até dourar. Sirva.

Salada simples de folhas mistas

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



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

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

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Uvas

116 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 18g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

uvas
2 xícara (184g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
4 xícara (368g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de salada de ovo com abacate

1 sanduíche(s) - 562 kcal ● 30g proteína ● 31g gordura ● 29g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

alho em pó
4 pitada (2g)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)
pão
2 fatia (64g)
tomates, cortado ao meio
6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)
ovos, cozido (duro) e resfriado
3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

alho em pó
1 colher de chá (3g)
abacates
1 abacate(s) (201g)
pão
4 fatia (128g)
tomates, cortado ao meio
3/4 xícara de tomates-cereja (112g)
ovos, cozido (duro) e resfriado
6 grande (300g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus colocando os ovos em uma panela pequena e cobrindo com água. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8–10 minutos. Deixe os ovos esfriarem e depois descasque.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar totalmente homogêneo.
3. Adicione os tomates. Misture.
4. Coloque a salada de ovo entre as fatias de pão para formar o sanduíche.
5. Sirva.
6. (Nota: você pode guardar o que sobrar da salada de ovo na geladeira por um ou dois dias)

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz - 120 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
bolachas de arroz, qualquer sabor
1/2 bolos (5g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
bolachas de arroz, qualquer sabor
1 bolos (9g)

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

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.

Lanches 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Shake proteico verde

261 kcal 27g proteína 1g gordura 28g carboidrato 8g fibra



Para uma única refeição:

água
1/4 xícara(s) (mL)
espinafre fresco
1 xícara(s) (30g)
proteína em pó, baunilha
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
banana, congelado
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)
laranja, descascado, fatiado e sem sementes
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

água
1/2 xícara(s) (mL)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
proteína em pó, baunilha
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
banana, congelado
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)
laranja, descascado, fatiado e sem sementes
2 laranja (308g)

- 1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador (se a banana não estiver congelada, adicione alguns cubos de gelo).
- 2. Bata bem. Adicione mais água, se necessário.
- 3. Sirva imediatamente.

Jantar 1

Comer em dia 1

Feijão-lima regado com azeite de oliva

215 kcal 9g proteína 7g gordura 21g carboidrato 8g fibra



pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
2 pitada (2g)
feijão-lima, congelado
1/2 embalagem (280 g) (142g)
azeite
1/2 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.

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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Tempeh com molho de amendoim

4 oz de tempeh - 434 kcal ● 33g proteína ● 23g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



Rende 4 oz de tempeh

tempeh

4 oz (113g)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

molho de soja (tamari)

1 colher de chá (mL)

levadura nutricional

1/2 colher de sopa (2g)

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 - 229 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 46g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 xícara de arroz integral cozido

sal

2 pitada (1g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

arroz integral

1/3 xícara (63g)

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 3

Comer em dia 3 e dia 4

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

1 metade(s) de pimentão - 228 kcal 20g proteína 12g gordura 4g carboidrato 5g fibra



Para uma única refeição:

- abacates
- 1/4 abacate(s) (50g)
- suco de limão
- 1/2 colher de chá (mL)
- sal
- 1/2 pitada (0g)
- pimenta-do-reino
- 1/2 pitada (0g)
- pimentão
- 1/2 grande (82g)
- cebola
- 1/8 pequeno (9g)
- atum enlatado, escorrido
- 1/2 lata (86g)

Para todas as 2 refeições:

- abacates
- 1/2 abacate(s) (101g)
- suco de limão
- 1 colher de chá (mL)
- sal
- 1 pitada (0g)
- pimenta-do-reino
- 1 pitada (0g)
- pimentão
- 1 grande (164g)
- cebola
- 1/4 pequeno (18g)
- atum enlatado, escorrido
- 1 lata (172g)

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.

Sementes de girassol

226 kcal 11g proteína 18g gordura 3g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

- miolos de girassol
- 1 1/4 oz (35g)

Para todas as 2 refeições:

- miolos de girassol
- 2 1/2 oz (71g)

1. A receita não possui instruções.

Copo de cottage com frutas

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

- Queijo cottage e copo de frutas
- 4 recipiente (680g)

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

Jantar 4

Comer em dia 5 e dia 6

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)
tempero 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)
tempero 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.

Pimentões cozidos

1/2 pimentão(s) - 60 kcal 1g proteína 5g gordura 2g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
pimentão, sem sementes e cortado em tiras
1/2 grande (82g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
pimentão, sem sementes e cortado em tiras
1 grande (164g)

1. No fogão: aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as tiras de pimentão e cozinhe até amolecer, cerca de 5-10 minutos.
2. Forno: pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture as tiras de pimentão com o óleo e tempere com sal e pimenta. Asse por cerca de 20-25 minutos até amolecerem.

Jantar 5

Comer em dia 7

Salada de seitan

359 kcal 27g proteína 18g gordura 16g carboidrato 7g fibra



óleo
1 colher de chá (mL)
levedura nutricional
1 colher de chá (1g)
molho para salada
1 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
seitan, esfarelado ou fatiado
3 oz (85g)
tomates, cortado ao meio
6 tomatinhos (102g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)

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.

Salada de tomate e abacate

313 kcal ● 4g proteína ● 24g gordura ● 9g carboidrato ● 11g fibra



- cebola
4 colher de chá, picado (20g)
- suco de limão
4 colher de chá (mL)
- azeite
1 colher de chá (mL)
- alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
- sal
1/3 colher de chá (2g)
- pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
- abacates, cortado em cubos
2/3 abacate(s) (134g)
- tomates, cortado em cubinhos
2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

1 1/2 dosador - 164 kcal ● 36g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 7 refeições:

- proteína em pó
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)
- água
10 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.