

Meal Plan - Dieta pescetariana de 2300 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

2316 kcal ● 156g proteína (27%) ● 99g gordura (38%) ● 175g carboidrato (30%) ● 27g fibra (5%)

Café da manhã

370 kcal, 31g proteína, 14g carboidratos líquidos, 20g gordura



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



Queijo cottage com abacaxi

186 kcal

Lanches

295 kcal, 21g proteína, 9g carboidratos líquidos, 17g gordura



Queijo em tiras

3 palito(s)- 248 kcal



Framboesas

2/3 xícara(s)- 48 kcal

Almoço

760 kcal, 26g proteína, 64g carboidratos líquidos, 40g gordura



Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Wrap de espinafre e queijo de cabra

1 wrap(s)- 427 kcal

Jantar

725 kcal, 42g proteína, 87g carboidratos líquidos, 21g gordura



logurte com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 181 kcal



Tenders de chik'n crocantes

8 tender(es)- 457 kcal



Uvas

87 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 2

2262 kcal ● 158g proteína (28%) ● 84g gordura (33%) ● 182g carboidrato (32%) ● 36g fibra (6%)

Café da manhã

370 kcal, 31g proteína, 14g carboidratos líquidos, 20g gordura



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Queijo cottage com abacaxi
186 kcal

Lanches

295 kcal, 21g proteína, 9g carboidratos líquidos, 17g gordura



Queijo em tiras
3 palito(s)- 248 kcal



Framboesas
2/3 xícara(s)- 48 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

730 kcal, 32g proteína, 97g carboidratos líquidos, 14g gordura



Cassoulet de feijão branco
577 kcal



Pão de jantar
2 pão(s)- 154 kcal

Jantar

700 kcal, 38g proteína, 62g carboidratos líquidos, 32g gordura



Leite
1 3/4 xícara(s)- 261 kcal



Nuggets Chik'n
8 nuggets- 441 kcal

Day 3

2281 kcal ● 194g proteína (34%) ● 77g gordura (30%) ● 161g carboidrato (28%) ● 42g fibra (7%)

Café da manhã

380 kcal, 58g proteína, 15g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake proteico duplo de chocolate
275 kcal



Framboesas
1 1/2 xícara(s)- 108 kcal

Lanches

355 kcal, 18g proteína, 31g carboidratos líquidos, 15g gordura



Smoothie matinal de maçã com canela
1/2 smoothie(s)- 244 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 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, 44g proteína, 52g carboidratos líquidos, 27g gordura



Farelos veganos
2 xícara(s)- 292 kcal



Arroz branco com manteiga
121 kcal



Milho com manteiga
264 kcal

Jantar

700 kcal, 38g proteína, 62g carboidratos líquidos, 32g gordura



Leite
1 3/4 xícara(s)- 261 kcal



Nuggets Chik'n
8 nuggets- 441 kcal

Day 4

2277 kcal ● 222g proteína (39%) ● 74g gordura (29%) ● 138g carboidrato (24%) ● 44g fibra (8%)

Café da manhã

380 kcal, 58g proteína, 15g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake proteico duplo de chocolate
275 kcal



Framboesas
1 1/2 xícara(s)- 108 kcal

Lanches

355 kcal, 18g proteína, 31g carboidratos líquidos, 15g gordura



Smoothie matinal de maçã com canela
1/2 smoothie(s)- 244 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 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, 44g proteína, 52g carboidratos líquidos, 27g gordura



Farelos veganos
2 xícara(s)- 292 kcal



Arroz branco com manteiga
121 kcal



Milho com manteiga
264 kcal

Jantar

700 kcal, 66g proteína, 38g carboidratos líquidos, 29g gordura



Beterrabas
5 beterrabas- 121 kcal



Arroz integral com manteiga
125 kcal



Tilápia grelhada no broiler
10 2/3 oz- 453 kcal

Day 5

2279 kcal ● 171g proteína (30%) ● 78g gordura (31%) ● 197g carboidrato (35%) ● 26g fibra (5%)

Café da manhã

420 kcal, 30g proteína, 41g carboidratos líquidos, 14g gordura



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal



logurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal

Lanches

315 kcal, 19g proteína, 30g carboidratos líquidos, 12g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Chips assados

8 salgadinho(s)- 81 kcal



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 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, 19g proteína, 86g carboidratos líquidos, 23g gordura



Pizza de brocolis em pão naan

313 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal



Arroz branco

1 xícara de arroz cozido- 218 kcal

Jantar

700 kcal, 66g proteína, 38g carboidratos líquidos, 29g gordura



Beterrabas

5 beterrabas- 121 kcal



Arroz integral com manteiga

125 kcal



Tilápia grelhada no broiler

10 2/3 oz- 453 kcal

Day 6

2230 kcal ● 160g proteína (29%) ● 75g gordura (30%) ● 198g carboidrato (36%) ● 29g fibra (5%)

Café da manhã

420 kcal, 30g proteína, 41g carboidratos líquidos, 14g gordura



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal



logurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal

Almoço

680 kcal, 19g proteína, 86g carboidratos líquidos, 23g gordura



Pizza de brocolis em pão naan

313 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal



Arroz branco

1 xícara de arroz cozido- 218 kcal

Lanches

315 kcal, 19g proteína, 30g carboidratos líquidos, 12g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Chips assados

8 salgadinho(s)- 81 kcal



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal

Jantar

650 kcal, 55g proteína, 40g carboidratos líquidos, 26g gordura



Tilápia empanada em amêndoas

7 1/2 oz- 529 kcal



Beterrabas

5 beterrabas- 121 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 7

2264 kcal ● 183g proteína (32%) ● 72g gordura (28%) ● 197g carboidrato (35%) ● 26g fibra (5%)

Café da manhã

420 kcal, 30g proteína, 41g carboidratos líquidos, 14g gordura



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal



logurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal

Lanches

315 kcal, 19g proteína, 30g carboidratos líquidos, 12g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Chips assados

8 salgadinho(s)- 81 kcal



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 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, 41g proteína, 84g carboidratos líquidos, 19g gordura



Milho

370 kcal



Seitan com alho e pimenta

342 kcal

Jantar

650 kcal, 55g proteína, 40g carboidratos líquidos, 26g gordura



Tilápia empanada em amêndoas

7 1/2 oz- 529 kcal



Beterrabas

5 beterrabas- 121 kcal

Bebidas

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

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pecãs
1/2 xícara, metades (50g)
- ☐ amêndoas
5 3/4 oz (163g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
3 1/2 xícara (791g)
- ☐ iogurte saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente (170 g) (170g)
- ☐ queijo
6 colher de sopa, ralado (42g)
- ☐ queijo de cabra
2 colher de sopa (28g)
- ☐ queijo em tiras
6 vara (168g)
- ☐ leite integral
6 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ manteiga
1/2 vara (51g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
1/2 xícara (140g)
- ☐ iogurte grego desnatado
3/4 xícara (210g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
6 recipiente(s) (149 g cada) (900g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacaxi enlatado
1/2 xícara, pedaços (91g)
- ☐ uvas
1 1/2 xícara (138g)
- ☐ maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)
- ☐ framboesas
4 1/3 xícara (533g)
- ☐ banana
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)
- ☐ suco de limão
4 colher de chá (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoim torrado
4 colher de sopa (37g)
- ☐ feijão branco, enlatado
3/4 lata(s) (329g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
4 xícara (400g)

Gorduras e óleos

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

Produtos de panificação

- ☐ tortilhas de farinha
1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)
- ☐ Pão
2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (56g)
- ☐ pão naan
1 pedaço(s) (90g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
3/8 xícara(s) (mL)
- ☐ molho de pizza
4 colher de sopa (63g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
3 g (3g)
- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ canela
2 pitada (1g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
1 xícara (170g)
- ☐ arroz integral
4 colher de sopa (48g)

Outro

- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
8 pedaços (204g)
- ☐ pimentos vermelhos assados
2 colher de sopa, picado (28g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
16 nuggets (344g)
- ☐ proteína em pó, chocolate
4 concha (1/3 xícara cada) (124g)
- ☐ Chips assados, qualquer sabor
24 crips (56g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ketchup
6 colher de sopa (102g)
- ☐ espinafre fresco
1 xícara(s) (30g)
- ☐ tomates
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (253g)
- ☐ aipo cru
3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (30g)
- ☐ cenouras
2 1/2 médio (154g)
- ☐ cebola
1 médio (diâ. 6,5 cm) (103g)
- ☐ alho
5 3/4 dente(s) (de alho) (17g)
- ☐ grãos de milho congelados
5 xícara (665g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
20 beterraba(s) (1000g)
- ☐ brócolis
1/2 xícara, picado (46g)
- ☐ alface romana (romaine)
1 1/2 corações (750g)
- ☐ pimentão verde
1 colher de sopa, picada (9g)

- ☐ farinha de uso geral
3/8 xícara(s) (52g)

- ☐ seitan
4 oz (113g)

Doces

- ☐ cacau em pó
4 colher de chá (7g)
- ☐ mel
2 colher de sopa (42g)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia, crua
2 1/4 lbs (1017g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Queijo cottage com abacaxi

186 kcal ● 28g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)

1 xícara (226g)

abacaxi enlatado, escorrido

4 colher de sopa, pedaços (45g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)

2 xícara (452g)

abacaxi enlatado, escorrido

1/2 xícara, pedaços (91g)

1. Escorra o suco do abacaxi e misture os pedaços de abacaxi com o queijo cottage.
2. Sinta-se à vontade para usar a maioria dos tipos de frutas: banana, frutas vermelhas, pêssegos, melão, etc.

Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

Shake proteico duplo de chocolate

275 kcal 56g proteína 2g gordura 5g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

- água
- 2 xícara(s) (mL)
- cacau em pó
- 2 colher de chá (4g)
- iogurte grego desnatado, natural
- 4 colher de sopa (70g)
- proteína em pó, chocolate
- 2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Para todas as 2 refeições:

- água
- 4 xícara(s) (mL)
- cacau em pó
- 4 colher de chá (7g)
- iogurte grego desnatado, natural
- 1/2 xícara (140g)
- proteína em pó, chocolate
- 4 concha (1/3 xícara cada) (124g)

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

Framboesas

1 1/2 xícara(s) - 108 kcal 2g proteína 1g gordura 10g carboidrato 12g fibra



Para uma única refeição:

- framboesas
- 1 1/2 xícara (185g)

Para todas as 2 refeições:

- framboesas
- 3 xícara (369g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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 3 refeições:

leite integral

2 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**

6 recipiente(s) (149 g cada) (900g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

amendoim torrado

4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 maçã(s)

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de espinafre e queijo de cabra

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



Rende 1 wrap(s)

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)

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.

Almoço 2

Comer em dia 2

Cassoulet de feijão branco

577 kcal ● 27g proteína ● 12g gordura ● 70g carboidrato ● 21g fibra



caldo de legumes

3/8 xícara(s) (mL)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

aipo cru, fatiado finamente

3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (30g)

cenouras, descascado e fatiado

1 1/2 grande (108g)

cebola, cortado em cubos

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

alho, picado

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata(s) (329g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

Pão de jantar

2 pão(s) - 154 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 26g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 pão(s)

Pão

2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (56g)

1. Aproveite.

Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

Farelos veganos

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
4 xícara (400g)

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

Arroz branco com manteiga

121 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
manteiga
1 colher de chá (5g)
sal
1 pitada (1g)
água
1/4 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
2 colher de sopa (23g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
manteiga
3/4 colher de sopa (11g)
sal
2 pitada (2g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)

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.

Milho com manteiga

264 kcal ● 5g proteína ● 13g gordura ● 28g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
manteiga
1 colher de sopa (15g)
grãos de milho congelados
1 xícara (151g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1/4 colher de chá (0g)
sal
1/4 colher de chá (1g)
manteiga
2 1/4 colher de sopa (30g)
grãos de milho congelados
2 1/4 xícara (302g)

1. Prepare o milho conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta a gosto.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Pizza de brócolis em pão naan

313 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 27g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

brócolis
4 colher de sopa, picado (23g)
molho de pizza
2 colher de sopa (32g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
sal
1/2 pitada (0g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
pão naan
1/2 pedaço(s) (45g)
queijo
2 colher de sopa, ralado (14g)
alho, cortado em cubinhos
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

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)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).\r\nMisture metade do óleo com todo o alho picado. Espalhe metade da mistura sobre o naan.\r\nAsse no forno por cerca de 5 minutos.\r\nRetire do forno e espalhe o molho de tomate por cima, cubra com brócolis e queijo, e tempere com sal e pimenta.\r\nColoque 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.\r\nRetire do forno, regue com o restante do azeite, deixe esfriar o suficiente para fatiar. Sirva.

Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 11g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

3/8 médio (23g)

alface romana (romaine), picado grosseiramente

3/4 corações (375g)

tomates, cortado em cubinhos

3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

3/4 médio (46g)

alface romana (romaine), picado grosseiramente

1 1/2 corações (750g)

tomates, cortado em cubinhos

1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Arroz branco

1 xícara de arroz cozido - 218 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 49g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

água

2/3 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

água

1 1/3 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

2/3 xícara (123g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Milho

370 kcal ● 11g proteína ● 3g gordura ● 68g carboidrato ● 8g fibra



grãos de milho congelados

2 2/3 xícara (363g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Seitan com alho e pimenta

342 kcal ● 31g proteína ● 17g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



azeite

1 colher de sopa (mL)

cebola

2 colher de sopa, picada (20g)

pimentão verde

1 colher de sopa, picada (9g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

água

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

seitan, estilo frango

4 oz (113g)

alho, picado fino

1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Framboesas

2/3 xícara(s) - 48 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

framboesas
2/3 xícara (82g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
1 1/3 xícara (164g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Smoothie matinal de maçã com canela

1/2 smoothie(s) - 244 kcal ● 14g proteína ● 6g gordura ● 30g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

maçãs
1/2 médio (≈8 cm diâ.) (91g)
banana
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)
canela
1 pitada (0g)
leite integral
1/4 xícara(s) (mL)
amêndoas
2 1/2 amêndoa (3g)
iogurte grego desnatado
6 colher de sopa (105g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)
banana
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)
canela
2 pitada (1g)
leite integral
1/2 xícara(s) (mL)
amêndoas
5 amêndoa (6g)
iogurte grego desnatado
3/4 xícara (210g)

1. Adicione os ingredientes no liquidificador (dependendo do aparelho, pode ser necessário picar as maçãs/amêndoas em pedaços menores antes de bater).
2. Bata em velocidade média-alta por 30 segundos ou até obter a consistência desejada.

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Chips assados

8 salgadinho(s) - 81 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 14g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

Chips assados, qualquer sabor

8 crips (19g)

Para todas as 3 refeições:

Chips assados, qualquer sabor

24 crips (56g)

1. Aproveite.

Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s) - 125 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)

1/2 xícara (113g)

mel

2 colher de chá (14g)

Para todas as 3 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)

1 1/2 xícara (339g)

mel

2 colher de sopa (42g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

iogurte com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 181 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 32g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 pote(s)

iogurte saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente (170 g) (170g)

1. A receita não possui instruções.

Tenders de chik'n crocantes

8 tender(es) - 457 kcal ● 32g proteína ● 18g gordura ● 41g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 tender(es)

tenders 'chik'n' sem carne

8 pedaços (204g)

ketchup

2 colher de sopa (34g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.\r\nSirva com ketchup.

Uvas

87 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



uvas

1 1/2 xícara (138g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

Leite

1 3/4 xícara(s) - 261 kcal 13g proteína 14g gordura 20g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1 3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
3 1/2 xícara(s) (mL)

- 1. A receita não possui instruções.

Nuggets Chik'n

8 nuggets - 441 kcal 24g proteína 18g gordura 41g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:

ketchup
2 colher de sopa (34g)
nuggets veganos tipo frango
8 nuggets (172g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup
4 colher de sopa (68g)
nuggets veganos tipo frango
16 nuggets (344g)

- 1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
- 2. Sirva com ketchup.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Beterrabas

5 beterrabas - 121 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 20g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)

5 beterraba(s) (250g)

Para todas as 2 refeições:

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)

10 beterraba(s) (500g)

1. Fatie as beterrabas. Tempere com sal/pimenta (opcional: também tempere com alecrim ou um fio de vinagre balsâmico) e sirva.

Arroz integral com manteiga

125 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

manteiga

1 colher de chá (5g)

arroz integral

2 colher de sopa (24g)

sal

3/4 pitada (1g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

3/4 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

3/4 colher de sopa (11g)

arroz integral

4 colher de sopa (48g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

1. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
2. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa bem ajustada.
3. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e deixe ferver, tampado, por 30 minutos.
4. Despeje o arroz em uma peneira sobre a pia e escorra por 10 segundos.
5. Volte o arroz para a mesma panela, fora do fogo.
6. Cubra imediatamente e deixe descansar por 10 minutos (esta é a parte de vaporização).
7. Descubra, misture a manteiga e tempere com sal e pimenta.

Tilápia grelhada no broiler

10 2/3 oz - 453 kcal ● 60g proteína ● 23g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

suco de limão

2 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

tilápia, crua

2/3 lbs (299g)

azeite

4 colher de chá (mL)

sal

1/3 colher de chá (2g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão

4 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

tilápia, crua

1 1/3 lbs (597g)

azeite

2 2/3 colher de sopa (mL)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

1. Preequeça o grelhador do forno (broiler). Unte a assadeira para grelhar ou forre com papel-alumínio.
2. Pincele os filés de tilápia com azeite e tempere com um pouco de suco de limão.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Arrume os filés em uma única camada na assadeira preparada.
5. Grelhe a alguns centímetros da fonte de calor por 2 a 3 minutos. Vire os filés e grelhe até que o peixe solte lascas facilmente com um garfo, cerca de 2 minutos.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tilápia empanada em amêndoas

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

10 colher de sopa, cortada em tiras finas (68g)

tilápia, crua

15 oz (420g)

farinha de uso geral

3/8 xícara(s) (52g)

sal

1/3 colher de chá (1g)

azeite

1 1/4 colher de sopa (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.

Beterrabas

5 beterrabas - 121 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 20g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
5 beterraba(s) (250g)

Para todas as 2 refeições:

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
10 beterraba(s) (500g)

1. Fatie as beterrabas. Tempere com sal/pimenta (opcional: também tempere com alecrim ou um fio de vinagre balsâmico) e sirva.

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.
-