

# Meal Plan - Dieta pescetariana de 2400 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** 2341 kcal ● 158g proteína (27%) ● 80g gordura (31%) ● 209g carboidrato (36%) ● 39g fibra (7%)

## Café da manhã

390 kcal, 17g proteína, 67g carboidratos líquidos, 5g gordura



**Logurte com baixo teor de gordura**  
2 pote(s)- 362 kcal



**Palitos de cenoura**  
1 cenoura(s)- 27 kcal

## Lanches

265 kcal, 14g proteína, 24g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Queijo em tiras**  
1 palito(s)- 83 kcal



**Leite**  
3/4 xícara(s)- 112 kcal



**Torta de arroz**  
2 bolacha(s) de arroz- 69 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

## Almoço

805 kcal, 42g proteína, 48g carboidratos líquidos, 43g gordura



**Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)**  
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



**Aipo com manteiga de amendoim**  
436 kcal

## Jantar

665 kcal, 36g proteína, 68g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Sub de almôndega vegana**  
1 sub(s)- 468 kcal



**Salada simples com tomates e cenouras**  
196 kcal

## Day 2

2382 kcal ● 208g proteína (35%) ● 78g gordura (29%) ● 184g carboidrato (31%) ● 28g fibra (5%)

### Café da manhã

390 kcal, 17g proteína, 67g carboidratos líquidos, 5g gordura



[Iogurte com baixo teor de gordura](#)  
2 pote(s)- 362 kcal



[Palitos de cenoura](#)  
1 cenoura(s)- 27 kcal

### Lanches

265 kcal, 14g proteína, 24g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Queijo em tiras](#)  
1 palito(s)- 83 kcal



[Leite](#)  
3/4 xícara(s)- 112 kcal



[Torta de arroz](#)  
2 bolacha(s) de arroz- 69 kcal

### Almoço

805 kcal, 42g proteína, 48g carboidratos líquidos, 43g gordura



[Sopa enlatada com pedaços \(não cremosa\)](#)  
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



[Aipo com manteiga de amendoim](#)  
436 kcal

### Jantar

705 kcal, 86g proteína, 43g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Cenouras assadas](#)  
1 cenoura(s)- 53 kcal



[Bacalhau ao estilo cajun](#)  
13 1/2 oz- 421 kcal



[Lentilhas](#)  
231 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 3

2388 kcal ● 158g proteína (26%) ● 64g gordura (24%) ● 267g carboidrato (45%) ● 28g fibra (5%)

### Café da manhã

390 kcal, 17g proteína, 67g carboidratos líquidos, 5g gordura



Yogurte com baixo teor de gordura  
2 pote(s)- 362 kcal



Palitos de cenoura  
1 cenoura(s)- 27 kcal

### Lanches

265 kcal, 14g proteína, 24g carboidratos líquidos, 12g gordura



Queijo em tiras  
1 palito(s)- 83 kcal



Leite  
3/4 xícara(s)- 112 kcal



Torta de arroz  
2 bolacha(s) de arroz- 69 kcal

### Almoço

795 kcal, 37g proteína, 110g carboidratos líquidos, 19g gordura



Yogurte grego proteico  
1 pote- 139 kcal



Arroz e feijão de Belize  
543 kcal



Suco de fruta  
1 copo(s)- 115 kcal

### Jantar

720 kcal, 41g proteína, 63g carboidratos líquidos, 28g gordura



Tempeh básico  
6 oz- 443 kcal



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



Arroz branco  
1 xícara de arroz cozido- 218 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
2 dosador- 218 kcal

## Day 4

2399 kcal ● 166g proteína (28%) ● 69g gordura (26%) ● 244g carboidrato (41%) ● 35g fibra (6%)

### Café da manhã

345 kcal, 20g proteína, 50g carboidratos líquidos, 5g gordura



Aveia simples com canela e água  
217 kcal



Copo de cottage com frutas  
1 pote- 131 kcal

### Almoço

795 kcal, 37g proteína, 110g carboidratos líquidos, 19g gordura



Iogurte grego proteico  
1 pote- 139 kcal



Arroz e feijão de Belize  
543 kcal



Suco de fruta  
1 copo(s)- 115 kcal

### Lanches

315 kcal, 19g proteína, 18g carboidratos líquidos, 16g gordura



Nozes  
1/8 xícara(s)- 87 kcal



Parfait de amora e granola  
229 kcal

### Jantar

720 kcal, 41g proteína, 63g carboidratos líquidos, 28g gordura



Tempeh básico  
6 oz- 443 kcal



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



Arroz branco  
1 xícara de arroz cozido- 218 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
2 dosador- 218 kcal

## Day 5

2388 kcal ● 216g proteína (36%) ● 89g gordura (34%) ● 156g carboidrato (26%) ● 24g fibra (4%)

### Café da manhã

345 kcal, 20g proteína, 50g carboidratos líquidos, 5g gordura



Aveia simples com canela e água  
217 kcal



Copo de cottage com frutas  
1 pote- 131 kcal

### Almoço

765 kcal, 37g proteína, 83g carboidratos líquidos, 27g gordura



Maçã  
1 maçã(s)- 105 kcal



Nuggets Chik'n  
12 nuggets- 662 kcal

### Jantar

740 kcal, 91g proteína, 4g carboidratos líquidos, 39g gordura



Tomates assados  
1 tomate(s)- 60 kcal



Tilápia grelhada no broiler  
16 oz- 680 kcal

### Lanches

315 kcal, 19g proteína, 18g carboidratos líquidos, 16g gordura



Nozes  
1/8 xícara(s)- 87 kcal



Parfait de amora e granola  
229 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
2 dosador- 218 kcal

## Day 6

2355 kcal ● 188g proteína (32%) ● 93g gordura (35%) ● 165g carboidrato (28%) ● 27g fibra (5%)

### Café da manhã

400 kcal, 27g proteína, 6g carboidratos líquidos, 28g gordura



#### Amoras

1/2 xícara(s)- 35 kcal



#### Ovos mexidos cremosos

364 kcal

### Lanches

245 kcal, 27g proteína, 17g carboidratos líquidos, 7g gordura



#### Canapés de pepino com atum

173 kcal



#### Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

### Almoço

765 kcal, 37g proteína, 83g carboidratos líquidos, 27g gordura



#### Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



#### Nuggets Chik'n

12 nuggets- 662 kcal

### Jantar

730 kcal, 49g proteína, 58g carboidratos líquidos, 30g gordura



#### Couve com alho

119 kcal



#### Tenders de chik'n crocantes

10 2/3 tender(es)- 609 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

## Day 7

2363 kcal ● 186g proteína (31%) ● 92g gordura (35%) ● 163g carboidrato (28%) ● 36g fibra (6%)

### Café da manhã

400 kcal, 27g proteína, 6g carboidratos líquidos, 28g gordura



#### Amoras

1/2 xícara(s)- 35 kcal



#### Ovos mexidos cremosos

364 kcal

### Almoço

775 kcal, 35g proteína, 80g carboidratos líquidos, 26g gordura



#### Lentilhas

231 kcal



#### Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1 1/2 lata(s)- 530 kcal



#### Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal

### Lanches

245 kcal, 27g proteína, 17g carboidratos líquidos, 7g gordura



#### Canapés de pepino com atum

173 kcal



#### Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

### Jantar

730 kcal, 49g proteína, 58g carboidratos líquidos, 30g gordura



#### Couve com alho

119 kcal



#### Tenders de chik'n crocantes

10 2/3 tender(es)- 609 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

# **Lista de Compras**



## **Sopas, molhos e caldos**

- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)  
3 lata (~540 g) (1578g)
- molho para macarrão  
4 colher de sopa (65g)
- sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)  
1 1/2 lata (~540 g) (800g)

## **Vegetais e produtos vegetais**

- aipo cru  
10 talo médio (19-20 cm de comprimento) (400g)
- cenouras  
4 2/3 médio (286g)
- alface romana (romaine)  
1 corações (500g)
- tomates  
1 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (214g)
- pimentão  
1 grande (164g)
- alho  
4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)
- cebola  
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)
- pimentão vermelho  
3/8 médio (~7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (45g)
- ketchup  
2/3 xícara (193g)
- pepino  
3/4 pepino (~21 cm) (226g)
- couve-manteiga (collard greens)  
3/4 lbs (340g)

## **Leguminosas e produtos derivados**

- manteiga de amendoim  
1/2 xícara (128g)
- lentilhas, cruas  
2/3 xícara (128g)
- tempeh  
3/4 lbs (340g)
- feijão-vermelho (kidney beans)  
3/4 lata (336g)

## **Produtos lácteos e ovos**

- queijo em tiras  
3 vara (84g)
- leite integral  
2 1/2 xícara(s) (mL)

## **Gorduras e óleos**

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

## **Bebidas**

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

## **Peixes e mariscos**

- bacalhau, cru  
13 1/2 oz (383g)
- tilápia, crua  
1 lbs (448g)
- atum enlatado  
3 sachê (222g)

## **Especiarias e ervas**

- tempero cajun  
1 1/2 colher de sopa (10g)
- sal  
1/2 colher de sopa (8g)
- canela  
2 colher de chá (5g)
- pimenta-do-reino  
1 colher de chá, moído (2g)

## **Grãos cerealíferos e massas**

- arroz branco de grão longo  
1 1/2 xícara (262g)

## **Produtos de nozes e sementes**

- leite de coco enlatado  
1/2 xícara (mL)
- nozes  
4 colher de sopa, sem casca (25g)

## **Frutas e sucos de frutas**

- suco de fruta  
16 fl oz (mL)

- iogurte saborizado com baixo teor de gordura  
6 recipiente (170 g) (1020g)
- iogurte grego desnatado  
1 xícara (280g)
- ovos  
8 grande (400g)
- manteiga  
4 colher de chá (18g)
- amorinhas  
1 1/2 xícara (216g)
- suco de limão  
1 colher de sopa (mL)
- maçãs  
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)
- nectarina  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

## Lanches

- bolachas de arroz, qualquer sabor  
6 bolo (54g)

## Outro

- pão tipo sub(s)  
1 pão(ões) (85g)
- levedura nutricional  
1 colher de chá (1g)
- almôndegas veganas congeladas  
4 almôndega(s) (120g)
- iogurte grego proteico aromatizado  
2 recipiente (300g)
- Queijo cottage e copo de frutas  
2 recipiente (340g)
- nuggets veganos tipo frango  
24 nuggets (516g)
- tenders 'chik'n' sem carne  
21 1/3 pedaços (544g)

## Cereais matinais

- granola  
1/2 xícara (45g)
- aveia rápida  
1 xícara (80g)

## Doces

- açúcar  
2 colher de sopa (26g)

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### iogurte com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 362 kcal ● 17g proteína ● 5g gordura ● 63g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte saborizado com baixo teor de gordura**  
2 recipiente (170 g) (340g)

Para todas as 3 refeições:

**iogurte saborizado com baixo teor de gordura**  
6 recipiente (170 g) (1020g)

1. A receita não possui instruções.

### Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**cenouras**  
1 médio (61g)

Para todas as 3 refeições:

**cenouras**  
3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Aveia simples com canela e água

217 kcal ● 6g proteína ● 3g gordura ● 37g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**aveia rápida**  
1/2 xícara (40g)  
**açúcar**  
1 colher de sopa (13g)  
**canela**  
1 colher de chá (3g)  
**água**  
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**aveia rápida**  
1 xícara (80g)  
**açúcar**  
2 colher de sopa (26g)  
**canela**  
2 colher de chá (5g)  
**água**  
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. Coloque a aveia, a canela e o açúcar em uma tigela e misture.
2. Despeje a água por cima e leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

### Copo de cottage com frutas

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Amoras

1/2 xícara(s) - 35 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**amorinhas**

1/2 xícara (72g)

Para todas as 2 refeições:

**amorinhas**

1 xícara (144g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

### Ovos mexidos cremosos

364 kcal ● 26g proteína ● 27g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**

4 grande (200g)

**sal**

2 pitada (2g)

**pimenta-do-reino**

2 pitada, moído (1g)

**manteiga**

2 colher de chá (9g)

**leite integral**

1/8 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**

8 grande (400g)

**sal**

4 pitada (3g)

**pimenta-do-reino**

4 pitada, moído (1g)

**manteiga**

4 colher de chá (18g)

**leite integral**

1/4 xícara(s) (mL)

1. Bata os ovos, o leite, o sal e a pimenta em uma tigela média até ficar homogêneo.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os para formar os ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam espessos e não haja líquido visível.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**

3 lata (~540 g) (1578g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Aipo com manteiga de amendoim

436 kcal ● 15g proteína ● 33g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**aipo cru**

4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

**manteiga de amendoim**

4 colher de sopa (64g)

Para todas as 2 refeições:

**aipo cru**

8 talo médio (19-20 cm de comprimento) (320g)

**manteiga de amendoim**

1/2 xícara (128g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

## Almoço 2 ↗

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.

### Arroz e feijão de Belize

543 kcal ● 16g proteína ● 15g gordura ● 77g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**leite de coco enlatado**  
1/4 xícara (mL)  
**feijão-vermelho (kidney beans), escorrido**  
3/8 lata (168g)  
**água**  
1/4 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
6 colher de sopa (69g)  
**alho, picado finamente**  
1 dente(s) (de alho) (3g)  
**cebola, picado**  
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)  
**pimentão vermelho, picado**  
1/6 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (22g)

Para todas as 2 refeições:

**leite de coco enlatado**  
1/2 xícara (mL)  
**feijão-vermelho (kidney beans), escorrido**  
3/4 lata (336g)  
**água**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
3/4 xícara (139g)  
**alho, picado finamente**  
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)  
**cebola, picado**  
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)  
**pimentão vermelho, picado**  
3/8 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (45g)

1. Adicione todos os ingredientes a uma panela e tempere com um pouco de sal.
2. Mexa e leve à fervura. Reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe até o arroz ficar macio, 20-30 minutos.
3. Sirva.

### Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**suco de fruta**  
8 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

**suco de fruta**  
16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

---

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Maçã

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



Para uma única refeição:

**maçãs**  
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

**maçãs**  
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Nuggets Chik'n

12 nuggets - 662 kcal ● 37g proteína ● 27g gordura ● 62g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**ketchup**  
3 colher de sopa (51g)  
**nuggets veganos tipo frango**  
12 nuggets (258g)

Para todas as 2 refeições:

**ketchup**  
6 colher de sopa (102g)  
**nuggets veganos tipo frango**  
24 nuggets (516g)

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

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 7

### Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



**água**  
1 1/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
2/3 pitada (0g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1/3 xícara (64g)

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.

### 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.

### Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 talo(s) de aipo  
**aipo cru**  
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo em tiras**  
1 vara (28g)

Para todas as 3 refeições:

**queijo em tiras**  
3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.

### 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.

### Torta de arroz

2 bolacha(s) de arroz - 69 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 14g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**bolachas de arroz, qualquer sabor**  
2 bolo (18g)

Para todas as 3 refeições:

**bolachas de arroz, qualquer sabor**  
6 bolo (54g)

1. Aproveite.

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**nozes**

2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 2 refeições:

**nozes**

4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.

### Parfait de amora e granola

229 kcal ● 18g proteína ● 8g gordura ● 17g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego desnatado**

1/2 xícara (140g)

**granola**

4 colher de sopa (23g)

**amorinhas, picado grosseiramente**

4 colher de sopa (36g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego desnatado**

1 xícara (280g)

**granola**

1/2 xícara (45g)

**amorinhas, picado grosseiramente**

1/2 xícara (72g)

1. Faça camadas dos ingredientes como preferir, ou simplesmente misture.
2. Você pode conservar na geladeira durante a noite ou levar com você, mas a granola não permanecerá tão crocante se estiver misturada.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Canapés de pepino com atum

173 kcal ● 25g proteína ● 6g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**atum enlatado**

1 1/2 sachê (111g)

**pepino, fatiado**

3/8 pepino (≈21 cm) (113g)

Para todas as 2 refeições:

**atum enlatado**

3 sachê (222g)

**pepino, fatiado**

3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

1. Fatie o pepino e cubra as fatias com atum.
2. Tempere a gosto com sal e pimenta.
3. Sirva.

### Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**nectarina, sem caroço**

1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

Para todas as 2 refeições:

**nectarina, sem caroço**

2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Sub de almôndega vegana

1 sub(s) - 468 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 54g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 sub(s)

**pão tipo sub(s)**  
1 pão(ões) (85g)  
**levedura nutricional**  
1 colher de chá (1g)  
**molho para macarrão**  
4 colher de sopa (65g)  
**almôndegas veganas congeladas**  
4 almôndega(s) (120g)

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.

### Salada simples com tomates e cenouras

196 kcal ● 8g proteína ● 6g gordura ● 14g carboidrato ● 13g fibra



**molho para salada**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**cenouras, fatiado**  
1/2 médio (31g)  
**alface romana (romaine), picado grosseiramente**  
1 corações (500g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

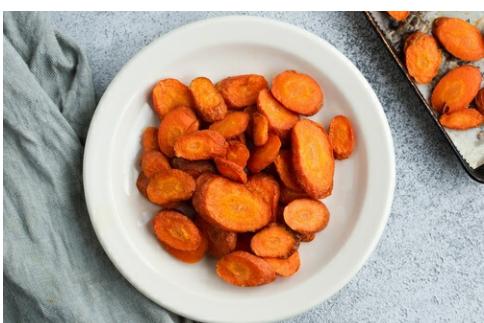
1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

### Cenouras assadas

1 cenoura(s) - 53 kcal ● 1g proteína ● 3g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 cenoura(s)

**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**cenouras, fatiado**  
1 grande (72g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

### Bacalhau ao estilo cajun

13 1/2 oz - 421 kcal ● 69g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Rende 13 1/2 oz

**bacalhau, cru**  
13 1/2 oz (383g)  
**tempero cajun**  
1 1/2 colher de sopa (10g)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)

1. Tempere o(s) filé(s) de bacalhau com o tempero cajun em todos os lados.
2. Em uma frigideira antiaderente, adicione o óleo e aqueça a panela.
3. Adicione o bacalhau à frigideira e cozinhe de 2 a 3 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido e lascar facilmente.
4. Deixe descansar alguns minutos e sirva.

## Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



**água**  
1 1/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
2/3 pitada (0g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1/3 xícara (64g)

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.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Tempeh básico

6 oz - 443 kcal ● 36g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**tempeh**  
3/4 lbs (340g)  
**óleo**  
2 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.

### 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.

### 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.

---

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

---

### Tomates assados

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



Rende 1 tomate(s)

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

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.

---

### Tilápia grelhada no broiler

16 oz - 680 kcal ● 90g proteína ● 35g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)  
**tilápia, crua**  
1 lbs (448g)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
4 pitada (3g)

1. Preaqueça 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 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Couve com alho

119 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**couve-manteiga (collard greens)**  
6 oz (170g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**sal**  
3/4 pitada (1g)  
**alho, picado**  
1 dente(s) (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

**couve-manteiga (collard greens)**  
3/4 lbs (340g)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**alho, picado**  
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)

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.

### Tenders de chik'n crocantes

10 2/3 tender(es) - 609 kcal ● 43g proteína ● 24g gordura ● 55g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:  
**tenders 'chik'n' sem carne**  
10 2/3 pedaços (272g)  
**ketchup**  
2 2/3 colher de sopa (45g)

Para todas as 2 refeições:  
**tenders 'chik'n' sem carne**  
21 1/3 pedaços (544g)  
**ketchup**  
1/3 xícara (91g)

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

---

## 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.