

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


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

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

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



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

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



logurte 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

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

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

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

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

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

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

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 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

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

Lanches

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



Canapés de pepino com atum

173 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 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

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

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)

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)

- ☐ 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)

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)

- Coloque a aveia, a canela e o açúcar em uma tigela e misture.
- 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)

- 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.
Aqueça 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).\r\nColoque 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 amaciar 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.
Sirva 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.