

# Meal Plan - Dieta pescetariana de 2500 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** 2503 kcal ● 170g proteína (27%) ● 92g gordura (33%) ● 223g carboidrato (36%) ● 27g fibra (4%)

## Café da manhã

395 kcal, 26g proteína, 49g carboidratos líquidos, 8g gordura

 **Iogurte grego com baixo teor de gordura**  
2 pote(s)- 310 kcal

 **Laranja**  
1 laranja(s)- 85 kcal

## Lanches

285 kcal, 7g proteína, 56g carboidratos líquidos, 2g gordura

 **Pêssego**  
1 pêssego(s)- 66 kcal

 **Pretzels**  
220 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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

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

## Almoço

825 kcal, 40g proteína, 80g carboidratos líquidos, 35g gordura

 **Tofu laranja com gergelim**  
14 onça(s) de tofu- 754 kcal

 **Legumes mistos**  
3/4 xícara(s)- 73 kcal

## Jantar

775 kcal, 49g proteína, 36g carboidratos líquidos, 45g gordura

 **Amendoins torrados**  
1/4 xícara(s)- 230 kcal

 **Iogurte grego proteico**  
1 pote- 139 kcal

 **Barra de granola rica em proteínas**  
2 barra(s)- 408 kcal

**Day 2** 2490 kcal ● 190g proteína (30%) ● 100g gordura (36%) ● 173g carboidrato (28%) ● 35g fibra (6%)

### Café da manhã

395 kcal, 26g proteína, 49 carboidratos líquidos, 8g gordura



**logurte grego com baixo teor de gordura**  
2 pote(s)- 310 kcal



**Laranja**  
1 laranja(s)- 85 kcal

### Lanches

285 kcal, 7g proteína, 56g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Pêssego**  
1 pêssego(s)- 66 kcal



**Pretzels**  
220 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almoço

765 kcal, 46g proteína, 34g carboidratos líquidos, 46g gordura



**Mix de castanhas**  
1/3 xícara(s)- 272 kcal



**Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)**  
1 lata(s)- 247 kcal



**Queijo em tiras**  
3 palito(s)- 248 kcal

### Jantar

825 kcal, 62g proteína, 33g carboidratos líquidos, 43g gordura



**Salada simples de couve e abacate**  
288 kcal



**Salsicha vegana**  
2 salsicha(s)- 536 kcal

**Day 3** 2508 kcal ● 184g proteína (29%) ● 115g gordura (41%) ● 140g carboidrato (22%) ● 43g fibra (7%)

### Café da manhã

410 kcal, 16g proteína, 33g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Laranja**  
2 laranja(s)- 170 kcal



**Ovo na berinjela**  
241 kcal

### Lanches

335 kcal, 14g proteína, 16g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Pêssego**  
1 pêssego(s)- 66 kcal



**Bolinhas proteicas de amêndoas**  
2 bola(s)- 270 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almoço

720 kcal, 44g proteína, 57g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Leite**  
2 xícara(s)- 298 kcal



**Sanduíche de atum com abacate**  
1 sanduíche(s)- 370 kcal



**Morangos**  
1 xícara(s)- 52 kcal

### Jantar

825 kcal, 62g proteína, 33g carboidratos líquidos, 43g gordura



**Salada simples de couve e abacate**  
288 kcal



**Salsicha vegana**  
2 salsicha(s)- 536 kcal

**Day 4** 2483 kcal ● 188g proteína (30%) ● 117g gordura (43%) ● 122g carboidrato (20%) ● 46g fibra (7%)

### Café da manhã

410 kcal, 16g proteína, 33g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Laranja**  
2 laranja(s)- 170 kcal



**Ovo na berinjela**  
241 kcal

### Almoço

720 kcal, 44g proteína, 57g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Leite**  
2 xícara(s)- 298 kcal



**Sanduíche de atum com abacate**  
1 sanduíche(s)- 370 kcal



**Morangos**  
1 xícara(s)- 52 kcal

### Lanches

335 kcal, 14g proteína, 16g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Pêssego**  
1 pêssego(s)- 66 kcal



**Bolinhas proteicas de amêndoas**  
2 bola(s)- 270 kcal

### Jantar

800 kcal, 66g proteína, 15g carboidratos líquidos, 46g gordura



**Pimentão recheado com salada de atum e abacate**  
3 metade(s) de pimentão- 683 kcal



**Amendoins torrados**  
1/8 xícara(s)- 115 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

**Day 5** 2485 kcal ● 198g proteína (32%) ● 98g gordura (36%) ● 151g carboidrato (24%) ● 51g fibra (8%)

### Café da manhã

490 kcal, 30g proteína, 16g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Torrada com manteiga**  
1 fatia(s)- 114 kcal



**Couve e ovos**  
378 kcal

### Almoço

730 kcal, 44g proteína, 78g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Massa de lentilha**  
505 kcal



**Leite**  
1 1/2 xícara(s)- 224 kcal

### Lanches

250 kcal, 10g proteína, 40g carboidratos líquidos, 3g gordura



**Kefir**  
150 kcal



**Uvas**  
58 kcal



**Palitos de cenoura**  
1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal

### Jantar

800 kcal, 66g proteína, 15g carboidratos líquidos, 46g gordura



**Pimentão recheado com salada de atum e abacate**  
3 metade(s) de pimentão- 683 kcal



**Amendoins torrados**  
1/8 xícara(s)- 115 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 6

2483 kcal ● 186g proteína (30%) ● 76g gordura (28%) ● 219g carboidrato (35%) ● 43g fibra (7%)

### Café da manhã

490 kcal, 30g proteína, 16g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Torrada com manteiga**  
1 fatia(s)- 114 kcal



**Couve e ovos**  
378 kcal

### Lanches

250 kcal, 10g proteína, 40g carboidratos líquidos, 3g gordura



**Kefir**  
150 kcal



**Uvas**  
58 kcal



**Palitos de cenoura**  
1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal

### Almoço

730 kcal, 44g proteína, 78g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Massa de lentilha**  
505 kcal



**Leite**  
1 1/2 xícara(s)- 224 kcal

### Jantar

795 kcal, 54g proteína, 83g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Kiwi**  
2 kiwi- 94 kcal



**Nuggets Chik'n**  
8 nuggets- 441 kcal



**Copo de cottage com frutas**  
2 pote- 261 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

**Day 7** 2533 kcal ● 170g proteína (27%) ● 109g gordura (39%) ● 185g carboidrato (29%) ● 33g fibra (5%)

## Café da manhã

490 kcal, 30g proteína, 16g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Torrada com manteiga**  
1 fatia(s)- 114 kcal



**Couve e ovos**  
378 kcal

## Almoço

780 kcal, 28g proteína, 44g carboidratos líquidos, 48g gordura



**Pêssego**  
3 pêssego(s)- 198 kcal



**Amendoins torrados**  
1/4 xícara(s)- 230 kcal



**Tacos de queijo e guacamole**  
2 taco(s)- 350 kcal

## Lanches

250 kcal, 10g proteína, 40g carboidratos líquidos, 3g gordura



**Kefir**  
150 kcal



**Uvas**  
58 kcal



**Palitos de cenoura**  
1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal

## Jantar

795 kcal, 54g proteína, 83g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Kiwi**  
2 kiwi- 94 kcal



**Nuggets Chik'n**  
8 nuggets- 441 kcal



**Copo de cottage com frutas**  
2 pote- 261 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



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

# Lista de Compras



## Leguminosas e produtos derivados

- molho de soja (tamari)  
2 colher de sopa (mL)
- tofu firme  
14 oz (397g)
- amendoim torrado  
3/4 xícara (110g)

## Doces

- açúcar  
2 colher de sopa (26g)

## Outro

- molho de pimenta sriracha  
1 colher de sopa (15g)
- óleo de gergelim  
1 colher de sopa (mL)
- iogurte grego proteico aromatizado  
1 recipiente (150g)
- linguiça vegana  
4 salsicha (400g)
- farinha de amêndoas  
2 colher de sopa (14g)
- Massa de lentilha  
1/2 lbs (227g)
- nuggets veganos tipo frango  
16 nuggets (344g)
- Queijo cottage e copo de frutas  
4 recipiente (680g)
- guacamole industrializado  
4 colher de sopa (62g)

## Grãos cerealíferos e massas

- amido de milho (cornstarch)  
3 colher de sopa (24g)

## Produtos de nozes e sementes

- sementes de gergelim  
2 colher de chá (6g)
- mix de nozes  
5 colher de sopa (42g)
- manteiga de amêndoas  
4 colher de sopa (63g)

## Vegetais e produtos vegetais

## Lanches

- pretzels, crocantes, salgados  
4 oz (113g)
- barra de granola rica em proteínas  
2 barra (80g)

## Produtos lácteos e ovos

- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)
- queijo em tiras  
3 vara (84g)
- ovos  
16 grande (800g)
- leite integral  
7 xícara(s) (mL)
- kefir aromatizado  
3 xícara (mL)
- manteiga  
1 colher de sopa (14g)
- queijo cheddar  
1/2 xícara, ralado (57g)

## Bebidas

- proteína em pó  
15 2/3 oz (446g)
- água  
14 xícara(s) (mL)

## Sopas, molhos e caldos

- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)  
1 lata (~540 g) (526g)
- molho para macarrão  
1/2 pote (680 g) (336g)

## Gorduras e óleos

- óleo  
1/4 xícara (mL)

## Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino  
4 pitada (0g)
- sal  
1 1/4 colher de chá (4g)

## Produtos de panificação

- alho**  
2 dente(s) (de alho) (6g)
- mistura de legumes congelados**  
3/4 xícara (101g)
- folhas de couve**  
3/4 lbs (333g)
- berinjela**  
4 fatia(s) de 2,5 cm (240g)
- cebola**  
1 pequeno (70g)
- pimentão**  
3 grande (492g)
- cenouras**  
4 1/2 médio (275g)
- ketchup**  
4 colher de sopa (68g)

- pão**  
7 fatia (224g)

## **Peixes e mariscos**

- atum enlatado**  
4 lata (688g)

## **Frutas e sucos de frutas**

- laranja**  
6 1/2 laranja (994g)
  - pêssego**  
7 médio (≈7 cm diâ.) (1050g)
  - abacates**  
3 1/4 abacate(s) (653g)
  - limão**  
1 1/4 pequeno (73g)
  - suco de limão**  
4 colher de chá (mL)
  - morangos**  
2 xícara, inteira (288g)
  - uvas**  
3 xícara (276g)
  - kiwi**  
4 fruta (276g)
-

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### 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 2 refeições:

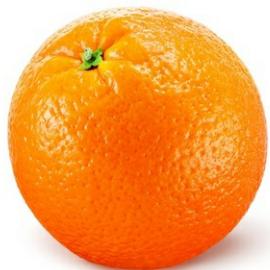
**iogurte grego saborizado com  
baixo teor de gordura**

4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)

1. A receita não possui instruções.

### Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**laranja**

1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

**laranja**

2 laranja (308g)

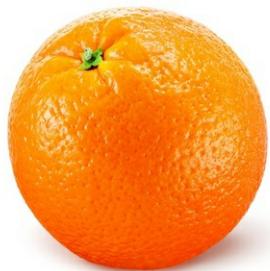
1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Laranja

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.

### Ovo na berinjela

241 kcal ● 13g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**berinjela**

2 fatia(s) de 2,5 cm (120g)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

**ovos**

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

**berinjela**

4 fatia(s) de 2,5 cm (240g)

**óleo**

4 colher de chá (mL)

**ovos**

4 grande (200g)

1. Unte a berinjela com óleo e coloque em uma frigideira em fogo médio, cozinhando por cerca de 4 minutos de cada lado até ficar macia e levemente dourada.
2. Retire a berinjela da frigideira e, quando estiver fria o suficiente para manusear, faça um pequeno buraco no centro e reserve o disco cortado.
3. Coloque a berinjela de volta na frigideira e quebre um ovo no centro do buraco. Cozinhe por 4 minutos, vire e cozinhe por mais 2-3 minutos.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva com o disco de berinjela reservado.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Torrada com manteiga

1 fatia(s) - 114 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia (32g)  
**manteiga**  
1 colher de chá (5g)

Para todas as 3 refeições:

**pão**  
3 fatia (96g)  
**manteiga**  
1 colher de sopa (14g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga no pão.

### Couve e ovos

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

**óleo**  
2 colher de sopa (mL)  
**ovos**  
12 grande (600g)  
**folhas de couve**  
3 xícara, picada (120g)  
**sal**  
1/4 colher de sopa (2g)

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

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Tofu laranja com gergelim

14 onça(s) de tofu - 754 kcal ● 37g proteína ● 35g gordura ● 71g carboidrato ● 3g fibra



Rende 14 onça(s) de tofu

**molho de soja (tamari)**  
2 colher de sopa (mL)  
**açúcar**  
2 colher de sopa (26g)  
**molho de pimenta sriracha**  
1 colher de sopa (15g)  
**amido de milho (cornstarch)**  
3 colher de sopa (24g)  
**sementes de gergelim**  
2 colher de chá (6g)  
**óleo de gergelim**  
1 colher de sopa (mL)  
**alho, picado**  
2 dente(s) (de alho) (6g)  
**laranja, espremido**  
1/2 fruta (7.3 cm diâ.) (70g)  
**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**  
14 oz (397g)

1. Faça o molho de laranja. Em uma tigela pequena, bata juntos o alho, suco de laranja, açúcar, molho de soja e sriracha. Reserve.
2. Em uma tigela grande, misture o tofu em cubos com o amido de milho e as sementes de gergelim.
3. Aqueça óleo de gergelim em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite até ficar crocante, 5-8 minutos.
4. Despeje o molho de laranja e cozinhe até engrossar e aquecer, 1-2 minutos.
5. Sirva.

### Legumes mistos

3/4 xícara(s) - 73 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Rende 3/4 xícara(s)

**mistura de legumes congelados**  
3/4 xícara (101g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

### Mix de castanhas

1/3 xícara(s) - 272 kcal ● 8g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/3 xícara(s)

**mix de nozes**

5 colher de sopa (42g)

1. A receita não possui instruções.

### Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 lata(s)

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

1 lata (~540 g) (526g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Queijo em tiras

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



Rende 3 palito(s)

**queijo em tiras**

3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Leite

2 xícara(s) - 298 kcal ● 15g proteína ● 16g gordura ● 23g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**  
4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Sanduíche de atum com abacate

1 sanduíche(s) - 370 kcal ● 28g proteína ● 14g gordura ● 25g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada (0g)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de chá (mL)  
**abacates**  
1/4 abacate(s) (50g)  
**pão**  
2 fatia (64g)  
**atum enlatado, escorrido**  
1/2 lata (86g)  
**cebola, picado**  
1/8 pequeno (9g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**suco de limão**  
1 colher de chá (mL)  
**abacates**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**pão**  
4 fatia (128g)  
**atum enlatado, escorrido**  
1 lata (172g)  
**cebola, picado**  
1/4 pequeno (18g)

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. Coloque a mistura entre fatias de pão e sirva.

### Morangos

1 xícara(s) - 52 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**morangos**

1 xícara, inteira (144g)

Para todas as 2 refeições:

**morangos**

2 xícara, inteira (288g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Massa de lentilha

505 kcal ● 33g proteína ● 4g gordura ● 61g carboidrato ● 24g fibra



Para uma única refeição:

**molho para macarrão**

1/4 pote (680 g) (168g)

**Massa de lentilha**

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para macarrão**

1/2 pote (680 g) (336g)

**Massa de lentilha**

1/2 lbs (227g)

1. Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem.\r\nCubra com o molho e sirva.

---

### Leite

1 1/2 xícara(s) - 224 kcal ● 12g proteína ● 12g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**

1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**

3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

### Pêssego

3 pêssego(s) - 198 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 36g carboidrato ● 7g fibra

Rende 3 pêssego(s)



#### pêssego

3 médio (≈7 cm diâ.) (450g)

1. A receita não possui instruções.

### 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.

### Tacos de queijo e guacamole

2 taco(s) - 350 kcal ● 15g proteína ● 29g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 taco(s)

**queijo cheddar**

1/2 xícara, ralado (57g)

**guacamole industrializado**

4 colher de sopa (62g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrie com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo (1/4 de xícara por taco) na frigideira formando um círculo.
3. Deixe o queijo fritar por cerca de um minuto. As bordas devem ficar crocantes, mas o centro ainda borbulhante e macio. Usando uma espátula, transfira o queijo para um prato.
4. Trabalhando rápido, coloque o guacamole no centro e dobre o queijo sobre ele para formar uma concha de taco antes que o queijo endureça.
5. Sirva.

---

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

---

### Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pêssego**

1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 2 refeições:

**pêssego**

2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

---

### Pretzels

220 kcal ● 6g proteína ● 2g gordura ● 44g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:  
**pretzels, crocantes, salgados**  
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:  
**pretzels, crocantes, salgados**  
4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

---

### Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pêssego**  
1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 2 refeições:

**pêssego**  
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

---

### Bolinhas proteicas de amêndoas

2 bola(s) - 270 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga de amêndoas**  
2 colher de sopa (31g)  
**farinha de amêndoas**  
1 colher de sopa (7g)  
**proteína em pó**  
1 colher de sopa (6g)

Para todas as 2 refeições:

**manteiga de amêndoas**  
4 colher de sopa (63g)  
**farinha de amêndoas**  
2 colher de sopa (14g)  
**proteína em pó**  
2 colher de sopa (12g)

1. Misture todos os ingredientes até ficarem bem incorporados.
2. Modele em bolinhas.
3. Guarde as sobras em um recipiente hermético na geladeira.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Kefir

150 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 25g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**kefir aromatizado**  
1 xícara (mL)

Para todas as 3 refeições:

**kefir aromatizado**  
3 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

### Uvas

58 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**uvas**  
1 xícara (92g)

Para todas as 3 refeições:

**uvas**  
3 xícara (276g)

1. A receita não possui instruções.

### Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s) - 41 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**cenouras**  
1 1/2 médio (92g)

Para todas as 3 refeições:

**cenouras**  
4 1/2 médio (275g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

## Jantar 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.

### iogurte grego proteico

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



Rende 1 pote

**iogurte grego proteico aromatizado**  
1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

### Barra de granola rica em proteínas

2 barra(s) - 408 kcal ● 20g proteína ● 24g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra

Rende 2 barra(s)

**barra de granola rica em proteínas**  
2 barra (80g)



1. A receita não possui instruções.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Salada simples de couve e abacate

288 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 12g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**folhas de couve, picado**  
5/8 maço (106g)  
**abacates, picado**  
5/8 abacate(s) (126g)  
**limão, espremido**  
5/8 pequeno (36g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas de couve, picado**  
1 1/4 maço (213g)  
**abacates, picado**  
1 1/4 abacate(s) (251g)  
**limão, espremido**  
1 1/4 pequeno (73g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

### Salsicha vegana

2 salsicha(s) - 536 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**linguiça vegana**  
2 salsicha (200g)

Para todas as 2 refeições:

**linguiça vegana**  
4 salsicha (400g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão - 683 kcal ● 61g proteína ● 36g gordura ● 13g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

**abacates**  
3/4 abacate(s) (151g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)  
**pimentão**  
1 1/2 grande (246g)  
**cebola**  
3/8 pequeno (26g)  
**atum enlatado, escorrido**  
1 1/2 lata (258g)

Para todas as 2 refeições:

**abacates**  
1 1/2 abacate(s) (302g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**sal**  
3 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
3 pitada (0g)  
**pimentão**  
3 grande (492g)  
**cebola**  
3/4 pequeno (53g)  
**atum enlatado, escorrido**  
3 lata (516g)

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.

### Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**  
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**  
4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra

Para uma única refeição:



**kiwi**  
2 fruta (138g)

Para todas as 2 refeições:

**kiwi**  
4 fruta (276g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

### 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.

### 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.

## 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.