

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



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

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



logurte 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, 49g 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 amêndoa
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 amêndoa

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 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

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 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

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

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 amêndoa
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 amêndoa
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)

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)
-

- ☐ **pão**
7 fatia (224g)

Peixes e mariscos

- ☐ **atum enlatado**
4 lata (688g)

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 borrife 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 amêndoa

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



Para uma única refeição:
manteiga de amêndoa
2 colher de sopa (31g)
farinha de amêndoa
1 colher de sopa (7g)
proteína em pó
1 colher de sopa (6g)

Para todas as 2 refeições:
manteiga de amêndoa
4 colher de sopa (63g)
farinha de amêndoa
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.



logurte grego proteico

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

Rende 1 pote

logurte 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.