

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano alto em proteína de 1200 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 1249 kcal ● 106g proteína (34%) ● 44g gordura (31%) ● 88g carboidrato (28%) ● 21g fibra (7%)

Café da manhã

190 kcal, 10g proteína, 18g carboidratos líquidos, 8g gordura



Bagel pequeno torrado com manteiga
1/2 bagel(s)- 120 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Jantar

440 kcal, 13g proteína, 45g carboidratos líquidos, 18g gordura



Arroz branco
1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal



Grão-de-bico cremoso com limão
233 kcal

Almoço

400 kcal, 34g proteína, 23g carboidratos líquidos, 17g gordura



Abobrinha grelhada na frigideira
83 kcal



Bacalhau ao estilo cajun
6 oz- 187 kcal



Gomos de batata-doce
130 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 2 1253 kcal ● 110g proteína (35%) ● 53g gordura (38%) ● 60g carboidrato (19%) ● 22g fibra (7%)

Café da manhã

190 kcal, 10g proteína, 18g carboidratos líquidos, 8g gordura



Bagel pequeno torrado com manteiga
1/2 bagel(s)- 120 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Jantar

405 kcal, 22g proteína, 9g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tofu estilo shawarma
8 3/4 oz- 374 kcal



Brócolis
1 xícara(s)- 29 kcal

Almoço

440 kcal, 29g proteína, 32g carboidratos líquidos, 15g gordura



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



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 3

1232 kcal ● 113g proteína (37%) ● 52g gordura (38%) ● 65g carboidrato (21%) ● 13g fibra (4%)

Café da manhã

195 kcal, 17g proteína, 18g carboidratos líquidos, 5g gordura



Shake de proteína (leite)

129 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

Jantar

405 kcal, 22g proteína, 9g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tofu estilo shawarma

8 3/4 oz- 374 kcal



Brócolis

1 xícara(s)- 29 kcal

Almoço

415 kcal, 25g proteína, 36g carboidratos líquidos, 17g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Sementes de girassol

180 kcal



Sopa de tomate

1/2 lata(s)- 105 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 4

1165 kcal ● 106g proteína (36%) ● 35g gordura (27%) ● 85g carboidrato (29%) ● 22g fibra (7%)

Café da manhã

195 kcal, 17g proteína, 18g carboidratos líquidos, 5g gordura



Shake de proteína (leite)

129 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

Jantar

335 kcal, 15g proteína, 29g carboidratos líquidos, 12g gordura



Salada simples com tomates e cenouras

49 kcal



Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico

286 kcal

Almoço

415 kcal, 25g proteína, 36g carboidratos líquidos, 17g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Sementes de girassol

180 kcal



Sopa de tomate

1/2 lata(s)- 105 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 5

1182 kcal ● 106g proteína (36%) ● 45g gordura (35%) ● 64g carboidrato (22%) ● 24g fibra (8%)

Café da manhã

240 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 13g gordura



Torrada com abacate e ovo

1 fatia(s)- 238 kcal

Jantar

355 kcal, 18g proteína, 10g carboidratos líquidos, 25g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga

161 kcal



Tofu Cajun

196 kcal

Almoço

370 kcal, 28g proteína, 39g carboidratos líquidos, 6g gordura



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 254 kcal



Lentilhas

116 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 6

1249 kcal ● 105g proteína (34%) ● 43g gordura (31%) ● 91g carboidrato (29%) ● 19g fibra (6%)

Café da manhã

240 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 13g gordura



Torrada com abacate e ovo

1 fatia(s)- 238 kcal

Jantar

385 kcal, 25g proteína, 43g carboidratos líquidos, 10g gordura



Tenders de chik'n crocantes

2 tender(es)- 114 kcal



Leite

2/3 xícara(s)- 99 kcal



Lentilhas

174 kcal

Almoço

405 kcal, 20g proteína, 32g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salmão com laranja e alecrim

3 oz- 232 kcal



Gomos de batata-doce

174 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 7 1249 kcal ● 105g proteína (34%) ● 43g gordura (31%) ● 91g carboidrato (29%) ● 19g fibra (6%)

Café da manhã

240 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 13g gordura



Torrada com abacate e ovo
1 fatia(s)- 238 kcal

Almoço

405 kcal, 20g proteína, 32g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salmão com laranja e alecrim
3 oz- 232 kcal



Gomos de batata-doce
174 kcal

Jantar

385 kcal, 25g proteína, 43g carboidratos líquidos, 10g gordura



Tenders de chik'n crocantes
2 tender(es)- 114 kcal



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal



Leite
2/3 xícara(s)- 99 kcal



Lentilhas
174 kcal

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
2 3/4 colher de sopa (31g)

Bebidas

- ☐ água
17 xícara (mL)
- ☐ proteína em pó
15 concha (1/3 xícara cada) (465g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cenouras
3/8 médio (23g)
- ☐ tomates
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)
- ☐ alface romana (romaine)
3/4 corações (375g)
- ☐ alho
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
- ☐ espinafre fresco
1/2 oz (14g)
- ☐ abobrinha
1/2 médio (98g)
- ☐ batata-doce
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (385g)
- ☐ brócolis congelado
2 xícara (182g)
- ☐ cebola
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (36g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
1 xícara (144g)
- ☐ ketchup
1 colher de sopa (17g)

Gorduras e óleos

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

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado
1/2 lata (232g)
- ☐ tofu firme
1 1/2 lbs (673g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/3 oz (10g)
- ☐ alho em pó
1/2 colher de chá (2g)
- ☐ orégano seco
2 pitada, moído (0g)
- ☐ pimenta-do-reino
3 g (3g)
- ☐ tempero cajun
2 1/2 colher de chá (6g)
- ☐ gengibre em pó
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ cúrcuma em pó
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ canela
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ coentro em pó
5 pitada (1g)
- ☐ cominho em pó
5 pitada (1g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
5 pitada (1g)
- ☐ alecrim seco
4 pitada (1g)

Peixes e mariscos

- ☐ bacalhau, cru
6 oz (170g)
- ☐ atum enlatado
1/2 lata (86g)
- ☐ salmão
1 filé(s) (170 g cada) (170g)

Produtos de panificação

- ☐ bagel
1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)
- ☐ pão
5 fatia (160g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
1/4 vara (24g)
- ☐ ovos
5 grande (250g)
- ☐ leite integral
2 1/3 xícara(s) (mL)

- ☐ lentilhas, cruas
2/3 xícara (128g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
1 abacate(s) (201g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
- ☐ framboesas
1 xícara (123g)
- ☐ pêssago
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)
- ☐ laranja
1 laranja (154g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
1/8 xícara(s) (mL)
- ☐ sopa de tomate condensada enlatada
1 lata (298 g) (298g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ leite de coco enlatado
1 1/2 oz (mL)
- ☐ miolos de girassol
2 oz (57g)

Outro

- ☐ páprica defumada
1 1/4 colher de chá (3g)
 - ☐ Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)
 - ☐ levedura nutricional
4 pitada (1g)
 - ☐ massa de grão-de-bico
1 oz (28g)
 - ☐ hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
 - ☐ tenders 'chik'n' sem carne
4 pedaços (102g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Bagel pequeno torrado com manteiga

1/2 bagel(s) - 120 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bagel

1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(35g)

manteiga

1/4 colher de sopa (4g)

Para todas as 2 refeições:

bagel

1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga.
3. Aproveite.

Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

2 grande (100g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

Shake de proteína (leite)

129 kcal  16g proteína  4g gordura  6g carboidrato  1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

proteína em pó
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)
leite integral
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

proteína em pó
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
leite integral
1 xícara(s) (mL)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

Pêssego

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Torrada com abacate e ovo

1 fatia(s) - 238 kcal ● 11g proteína ● 13g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, maduro, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

ovos

1 grande (50g)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 3 refeições:

abacates, maduro, fatiado

3/4 abacate(s) (151g)

ovos

3 grande (150g)

pão

3 fatia (96g)

1. Cozinhe o ovo da maneira que preferir.
2. Torre o pão.
3. Coloque o abacate maduro por cima e amasse com um garfo sobre o pão.
4. Adicione o ovo cozido sobre o abacate. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Abobrinha grelhada na frigideira

83 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



azeite

1/2 colher de sopa (mL)

sal

2 pitada (2g)

alho em pó

2 pitada (1g)

orégano seco

2 pitada, moído (0g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

abobrinha

1/2 médio (98g)

1. Corte a abobrinha ao longo em quatro ou cinco filés.
2. Em uma tigela pequena, bata o azeite e os temperos.
3. Pincele a mistura de óleo sobre todos os lados das fatias de abobrinha.
4. Coloque a abobrinha em uma frigideira aquecida por 2-3 minutos de um lado. Em seguida, vire e cozinhe por mais um minuto do outro lado.
5. Sirva.

Bacalhau ao estilo cajun

6 oz - 187 kcal ● 31g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 6 oz

óleo

1 colher de chá (mL)

tempero cajun

2 colher de chá (5g)

bacalhau, cru

6 oz (170g)

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.

Gomos de batata-doce

130 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



batata-doce, cortado em gomos

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

óleo

1 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

2 pitada (2g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
 2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
 3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.
-

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Sanduíche de atum com abacate

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



Rende 1 sanduíche(s)

cebola, picado

1/8 pequeno (9g)

atum enlatado, escorrido

1/2 lata (86g)

pão

2 fatia (64g)

abacates

1/4 abacate(s) (50g)

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

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.

Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 xícara(s)

framboesas

1 xícara (123g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Copo de cottage com frutas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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.

Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

miolos de girassol
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:
miolos de girassol
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa de tomate

1/2 lata(s) - 105 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 21g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sopa de tomate condensada enlatada
1/2 lata (298 g) (149g)

Para todas as 2 refeições:
sopa de tomate condensada enlatada
1 lata (298 g) (298g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 4 [↗](#)
Comer em dia 5

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 254 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Rende 2 hambúrguer
hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

- 1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
- 2. Sirva.

Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



sal
1/3 pitada (0g)
água
2/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
2 2/3 colher de sopa (32g)

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.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salmão com laranja e alecrim

3 oz - 232 kcal ● 18g proteína ● 13g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1 pitada (1g)
azeite
3/8 colher de chá (mL)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
laranja
1/2 laranja (77g)
alecrim seco
2 pitada (0g)
salmão
1/2 filé(s) (170 g cada) (85g)

Para todas as 2 refeições:

sal
2 pitada (2g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
laranja
1 laranja (154g)
alecrim seco
4 pitada (1g)
salmão
1 filé(s) (170 g cada) (170g)

1. Tempere o salmão com sal.
2. Aqueça uma frigideira em fogo médio-alto e adicione o óleo.
3. Cozinhe o salmão por 4-5 minutos de cada lado e, quando estiver pronto, reserve.
4. Adicione o alecrim à frigideira e cozinhe por cerca de um minuto.
5. Esprema as laranjas e despeje o suco de laranja e limão na frigideira e deixe ferver em fogo baixo.
6. Reduza o fogo para médio-baixo até que o líquido reduza um pouco.
7. Coloque o salmão de volta na frigideira e regue os filés com o molho.
8. Sirva.

Gomos de batata-doce

174 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, cortado em gomos

2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, cortado em gomos

1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1/2 xícara de arroz cozido

arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

água

1/3 xícara(s) (mL)



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.

Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



cenouras, fatiado

1/4 médio (15g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

alface romana (romaine), picado grosseiramente

1/2 corações (250g)

molho para salada

3/4 colher de sopa (mL)

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

Grão-de-bico cremoso com limão

233 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



alho, picado finamente

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

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 xícara(s) (120g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

1/2 oz (14g)

caldo de legumes

1/8 xícara(s) (mL)

leite de coco enlatado

1 1/2 oz (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio-alto. Adicione o alho e cozinhe até perfumar, cerca de 1 minuto.
2. Misture o caldo de legumes, o leite de coco, os grão-de-bico, o espinafre e um pouco de sal.
3. Leve a mistura para ferver, depois reduza o fogo para médio. Cozinhe até o espinafre murchar e o molho engrossar, cerca de 5-7 minutos.
4. Desligue o fogo, misture o suco de limão e ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Tofu estilo shawarma

8 3/4 oz - 374 kcal ● 20g proteína ● 29g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

gingibre em pó

1 1/4 pitada (0g)

alho em pó

1 1/4 pitada (0g)

cúrcuma em pó

1 1/4 pitada (0g)

canela

1 1/4 pitada (0g)

coentro em pó

1/3 colher de chá (1g)

cominho em pó

1/3 colher de chá (1g)

páprica defumada

5/8 colher de chá (1g)

flocos de pimenta vermelha

1/3 colher de chá (1g)

água

1 1/4 colher de sopa (mL)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

tofu firme, cortado em tiras

1/2 lbs (248g)

Para todas as 2 refeições:

gingibre em pó

1/3 colher de chá (1g)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

cúrcuma em pó

1/3 colher de chá (1g)

canela

1/3 colher de chá (1g)

coentro em pó

5 pitada (1g)

cominho em pó

5 pitada (1g)

páprica defumada

1 1/4 colher de chá (3g)

flocos de pimenta vermelha

5 pitada (1g)

água

2 1/2 colher de sopa (mL)

óleo

2 1/2 colher de sopa (mL)

tofu firme, cortado em tiras

17 1/2 oz (496g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Em uma tigela, misture o óleo, a água, os temperos e uma pitada de sal. Para ajustar o nível de picância, adicione mais ou menos pimenta vermelha triturada conforme desejar.
3. Coloque tiras de tofu em uma assadeira forrada com papel manteiga e pincele-as com a mistura de temperos.
4. Asse por 10–12 minutos, ou até o tofu ficar dourado e começar a ficar crocante. Sirva.

Brócolis

1 xícara(s) - 29 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

brócolis congelado

1 xícara (91g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado

2 xícara (182g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 3

Comer em dia 4

Salada simples com tomates e cenouras

49 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



cenouras, fatiado

1/8 médio (8g)

tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

alface romana (romaine), picado grosseiramente

1/4 corações (125g)

molho para salada

1 colher de chá (mL)

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

Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico

286 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 25g carboidrato ● 10g fibra



grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1/4 lata (112g)

levedura nutricional

4 pitada (1g)

manteiga

1/4 colher de sopa (4g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

alho, finamente picado

1 dente(s) (de alho) (3g)

massa de grão-de-bico

1 oz (28g)

cebola, fatiado finamente

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

1. Cozinhe o macarrão de grão-de-bico conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
2. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e cozinhe até amolecerem, 5-8 minutos. Acrescente os grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta. Frite até dourar, mais 5-8 minutos.
3. Adicione a manteiga à frigideira. Assim que derreter, junte o macarrão e misture até que esteja coberto pelo molho.
4. Misture a levedura nutricional. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Ervilhas-tortas com manteiga

161 kcal ● 4g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



ervilhas sugar snap congeladas

1 xícara (144g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

sal

3/4 pitada (0g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Tofu Cajun

196 kcal ● 14g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos

6 1/4 oz (177g)

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

tempero cajun

5 pitada (1g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Combine o tofu em cubos, o tempero cajun, o óleo e sal e pimenta em uma assadeira. Misture para cobrir.
3. Asse até ficar crocante, 20-25 minutos. Sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tenders de chik'n crocantes

2 tender(es) - 114 kcal ● 8g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ketchup

1/2 colher de sopa (9g)

tenders 'chik'n' sem carne

2 pedaços (51g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup

1 colher de sopa (17g)

tenders 'chik'n' sem carne

4 pedaços (102g)

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

Leite

2/3 xícara(s) - 99 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1/2 pitada (0g)
água
1 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 pitada (1g)
água
2 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/2 xícara (96g)

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água
2 xícara(s) (mL)
proteína em pó
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Para todas as 7 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.
