

Meal Plan - Dieta pescetariana alta em proteína de 1000 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

1043 kcal ● 108g proteína (42%) ● 36g gordura (31%) ● 60g carboidrato (23%) ● 11g fibra (4%)

Café da manhã

205 kcal, 13g proteína, 9g carboidratos líquidos, 12g gordura



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

Jantar

235 kcal, 25g proteína, 13g carboidratos líquidos, 8g gordura



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

1 metade(s) de abobrinha- 96 kcal



logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

Almoço

385 kcal, 21g proteína, 36g carboidratos líquidos, 15g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal



Sopa de tomate

1/2 lata(s)- 105 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 2

1043 kcal ● 108g proteína (42%) ● 36g gordura (31%) ● 60g carboidrato (23%) ● 11g fibra (4%)

Café da manhã

205 kcal, 13g proteína, 9g carboidratos líquidos, 12g gordura



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

Jantar

235 kcal, 25g proteína, 13g carboidratos líquidos, 8g gordura



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

1 metade(s) de abobrinha- 96 kcal



logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

Almoço

385 kcal, 21g proteína, 36g carboidratos líquidos, 15g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal



Sopa de tomate

1/2 lata(s)- 105 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 3

1019 kcal

100g proteína (39%)

30g gordura (27%)

65g carboidrato (25%)

22g fibra (8%)

Café da manhã

205 kcal, 12g proteína, 24g carboidratos líquidos, 4g gordura



Torradas com grão-de-bico e tomate

1 torrada(s)- 206 kcal

Jantar

305 kcal, 12g proteína, 25g carboidratos líquidos, 17g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Pizza de brocolis em pão naan

156 kcal

Almoço

290 kcal, 28g proteína, 14g carboidratos líquidos, 9g gordura



Farelos veganos

1 1/4 xícara(s)- 183 kcal



Feijão-lima regado com azeite de oliva

108 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 4

1019 kcal

100g proteína (39%)

30g gordura (27%)

65g carboidrato (25%)

22g fibra (8%)

Café da manhã

205 kcal, 12g proteína, 24g carboidratos líquidos, 4g gordura



Torradas com grão-de-bico e tomate

1 torrada(s)- 206 kcal

Jantar

305 kcal, 12g proteína, 25g carboidratos líquidos, 17g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Pizza de brocolis em pão naan

156 kcal

Almoço

290 kcal, 28g proteína, 14g carboidratos líquidos, 9g gordura



Farelos veganos

1 1/4 xícara(s)- 183 kcal



Feijão-lima regado com azeite de oliva

108 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 5

1056 kcal

94g proteína (36%)


40g gordura (34%)

60g carboidrato (23%)

21g fibra (8%)

Café da manhã

205 kcal, 12g proteína, 24g carboidratos líquidos, 4g gordura



Torradas com grão-de-bico e tomate

1 torrada(s)- 206 kcal


Almoço

310 kcal, 14g proteína, 22g carboidratos líquidos, 17g gordura



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Caldo cremoso de marisco

1/2 lata(s)- 182 kcal




Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal


Jantar

320 kcal, 20g proteína, 12g carboidratos líquidos, 18g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal




Salada de salmão e alcachofra

210 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 6

1024 kcal

96g proteína (37%)


46g gordura (41%)

43g carboidrato (17%)

13g fibra (5%)


Café da manhã

175 kcal, 14g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Ovos mexidos com alto teor de proteína

99 kcal


Almoço

310 kcal, 14g proteína, 22g carboidratos líquidos, 17g gordura



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Caldo cremoso de marisco

1/2 lata(s)- 182 kcal




Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal


Jantar

320 kcal, 20g proteína, 12g carboidratos líquidos, 18g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal




Salada de salmão e alcachofra

210 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal


Café da manhã

175 kcal, 14g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Ovos mexidos com alto teor de proteína

99 kcal

Jantar

290 kcal, 12g proteína, 40g carboidratos líquidos, 7g gordura




Hambúrguer de vegetais à grega

1 hambúrguer(es)- 288 kcal


Almoço

320 kcal, 16g proteína, 26g carboidratos líquidos, 12g gordura



Tempeh básico

2 oz- 148 kcal



Purê de batata-doce

92 kcal




Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

82 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Lista de Compras



Frutas e sucos de frutas

- ☐ kiwi
4 fruta (276g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
- ☐ azeite
3/4 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
4 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
6 grande (300g)
- ☐ queijo de cabra
1 oz (28g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
3 colher de sopa (53g)
- ☐ leite integral
3 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo
2 colher de sopa, ralado (14g)
- ☐ queijo em tiras
2 vara (56g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
4 colher de sopa (57g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
9 1/4 colher de sopa, inteira (83g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa de tomate condensada enlatada
1 lata (298 g) (298g)
- ☐ molho para macarrão
4 colher de sopa (65g)
- ☐ molho de pizza
2 colher de sopa (32g)
- ☐ sopa de mariscos enlatada
1 lata (520 g) (519g)

Outro

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

Bebidas

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

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ abobrinha
1 grande (323g)
- ☐ feijão-lima, congelado
1/2 embalagem (280 g) (142g)
- ☐ tomates
2 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (319g)
- ☐ brócolis
4 colher de sopa, picado (23g)
- ☐ alho
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
- ☐ alcachofras, enlatadas
2/3 xícara, corações (112g)
- ☐ batata-doce
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
2 1/2 xícara (250g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
3/4 lata(s) (336g)
- ☐ tempeh
2 oz (57g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1/4 g (0g)
- ☐ sal
2 g (2g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
3 fatia(s) (96g)
- ☐ pão naan
1/2 pedaço(s) (45g)
- ☐ pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)

- ☐ **logurte grego proteico aromatizado**
2 recipiente (300g)
 - ☐ **folhas verdes variadas**
3 xícara (90g)
 - ☐ **hambúrguer vegetal**
1 hambúrguer (71g)
 - ☐ **tzatziki**
1/8 xícara(s) (28g)
-

Peixes e mariscos

- ☐ **salmão enlatado**
6 oz (170g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

kiwi
1 fruta (69g)

Para todas as 2 refeições:

kiwi
2 fruta (138g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Ovos mexidos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de chá (mL)
ovos
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de chá (mL)
ovos
4 grande (200g)

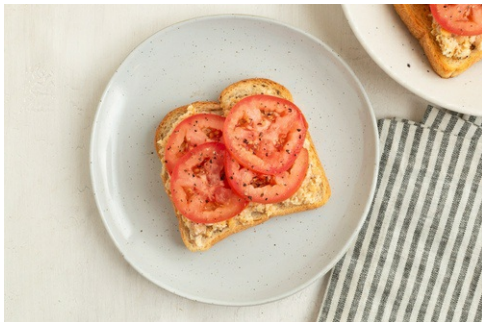
1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
Despeje a mistura de ovos.
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Torradas com grão-de-bico e tomate

1 torrada(s) - 206 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 24g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

pão

1 fatia(s) (32g)

iogurte grego desnatado, natural

1 colher de sopa (18g)

tomates

4 fatia(s), fina/pequena (60g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1/4 lata(s) (112g)

Para todas as 3 refeições:

pão

3 fatia(s) (96g)

iogurte grego desnatado, natural

3 colher de sopa (53g)

tomates

12 fatia(s), fina/pequena (180g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata(s) (336g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Em uma tigela média, amasse os grão-de-bico com as costas de um garfo até começarem a ficar cremosos.
3. Misture o iogurte grego e adicione sal e pimenta a gosto.
4. Espalhe a mistura de grão-de-bico sobre o pão e cubra com fatias de tomate. Sirva.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos com alto teor de proteína

99 kcal ● 10g proteína ● 6g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
1 grande (50g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
2 colher de sopa (28g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
4 colher de sopa (57g)

1. Bata os ovos e o queijo cottage juntos em uma tigela pequena com uma pitada de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio e despeje os ovos.
3. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os e continue cozinhando até que estejam espessos e não reste ovo líquido.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 148 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
2 2/3 colher de sopa, inteira (24g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
1/3 xícara, inteira (48g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa de tomate

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



Para uma única refeição:

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.

Copo de cottage com frutas

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Farelos veganos

1 1/4 xícara(s) - 183 kcal ● 23g proteína ● 6g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 1/4 xícara (125g)

Para todas as 2 refeições:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
2 1/2 xícara (250g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

Feijão-lima regado com azeite de oliva

108 kcal ● 5g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
sal
1 pitada (1g)
feijão-lima, congelado
1/4 embalagem (280 g) (71g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
2 pitada (2g)
feijão-lima, congelado
1/2 embalagem (280 g) (142g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Depois de escorrê-los, adicione azeite de oliva, sal e pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Almoço 3

Comer em dia 5 e dia 6

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal  1g proteína  0g gordura  8g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

kiwi
1 fruta (69g)

Para todas as 2 refeições:

kiwi
2 fruta (138g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Caldo cremoso de marisco

1/2 lata(s) - 182 kcal  6g proteína  11g gordura  13g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

sopa de mariscos enlatada
1/2 lata (520 g) (260g)

Para todas as 2 refeições:

sopa de mariscos enlatada
1 lata (520 g) (519g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

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 2 refeições:

queijo em tiras
2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Tempeh básico

2 oz - 148 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 oz

tempeh

2 oz (57g)

óleo

1 colher de chá (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.

Purê de batata-doce

92 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



batata-doce

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

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

82 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
sal
1/2 pitada (0g)
ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)
azeite
1 colher de chá (mL)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

1 metade(s) de abobrinha - 96 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

molho para macarrão
2 colher de sopa (33g)
queijo de cabra
1/2 oz (14g)
abobrinha
1/2 grande (162g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão
4 colher de sopa (65g)
queijo de cabra
1 oz (28g)
abobrinha
1 grande (323g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. Sirva.

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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Pizza de brócolis em pão naan

156 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

brócolis

2 colher de sopa, picado (11g)

molho de pizza

1 colher de sopa (16g)

pimenta-do-reino

1/4 pitada (0g)

sal

1/4 pitada (0g)

azeite

1 colher de chá (mL)

pão naan

1/4 pedaço(s) (23g)

queijo

1 colher de sopa, ralado (7g)

alho, cortado em cubinhos

3/4 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis

4 colher de sopa, picado (23g)

molho de pizza

2 colher de sopa (32g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

sal

1/2 pitada (0g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

pão naan

1/2 pedaço(s) (45g)

queijo

2 colher de sopa, ralado (14g)

alho, cortado em cubinhos

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).\r\nMisture metade do óleo com todo o alho picado. Espalhe metade da mistura sobre o naan.\r\nAsse no forno por cerca de 5 minutos.\r\nRetire do forno e espalhe o molho de tomate por cima, cubra com brócolis e queijo, e tempere com sal e pimenta.\r\nColoque de volta no forno por mais 5 minutos, mais 2–3 minutos no grelhador (broiler). Observe o pão de perto para que não escureça demais.\r\nRetire do forno, regue com o restante do azeite, deixe esfriar o suficiente para fatiar. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de salmão e alcachofra

210 kcal ● 17g proteína ● 10g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

salmão enlatado

3 oz (85g)

alcachofras, enlatadas

1/3 xícara, corações (56g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

Para todas as 2 refeições:

salmão enlatado

6 oz (170g)

alcachofras, enlatadas

2/3 xícara, corações (112g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

vinagrete balsâmico

4 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

2/3 xícara de tomates-cereja (99g)

1. Coloque uma cama de folhas verdes e acrescente salmão, alcachofras e tomates. Regue com vinagrete balsâmico por cima e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Hambúrguer de vegetais à grega

1 hambúrguer(es) - 288 kcal ● 12g proteína ● 7g gordura ● 40g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 hambúrguer(es)

pães de hambúrguer

1 pão(s) (51g)

hambúrguer vegetal

1 hambúrguer (71g)

tomates

2 fatia média (0,6 cm esp.) (40g)

tzatziki

1/8 xícara(s) (28g)

1. Cozinhe o hambúrguer de vegetais conforme as instruções da embalagem.
2. Toste os pães se desejar.
3. Coloque o hambúrguer cozido no pão inferior e cubra com fatias de tomate.
4. Espalhe molho tzatziki na parte superior do pão e feche o hambúrguer.
5. 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.