

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

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

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



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 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

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

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



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 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 brocólis 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 brocólis 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

Day 7

1000 kcal ● 91g proteína (36%) ● 30g gordura (27%) ● 74g carboidrato (30%) ● 18g fibra (7%)

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

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

Jantar

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



Hambúrguer de vegetais à grega

1 hambúrguer(es)- 288 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). Misture metade do óleo com todo o alho picado. Espalhe metade da mistura sobre o naan. Asse no forno por cerca de 5 minutos. Retire do forno e espalhe o molho de tomate por cima, cubra com brócolis e queijo, e tempere com sal e pimenta. Coloque 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. Retire 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.