

# Meal Plan - Dieta pescetariana alta 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



**Ovos cozidos**

1 ovo(s)- 69 kcal



**Bagel pequeno torrado com manteiga**

1/2 bagel(s)- 120 kcal

### Jantar

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



**Grão-de-bico cremoso com limão**

233 kcal



**Salada simples com tomates e cenouras**

98 kcal



**Arroz branco**

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal

### Almoço

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



**Gomos de batata-doce**

130 kcal



**Bacalhau ao estilo cajun**

6 oz- 187 kcal



**Abobrinha grelhada na frigideira**

83 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



**Ovos cozidos**

1 ovo(s)- 69 kcal



**Bagel pequeno torrado com manteiga**

1/2 bagel(s)- 120 kcal

### Jantar

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



**Brócolis**

1 xícara(s)- 29 kcal



**Tofu estilo shawarma**

8 3/4 oz- 374 kcal

### Almoço

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



**Framboesas**

1 xícara(s)- 72 kcal



**Sanduiche de atum com abacate**

1 sanduíche(s)- 370 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



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Shake de proteína (leite)

129 kcal

### Jantar

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



Brócolis

1 xícara(s)- 29 kcal



Tofu estilo shawarma

8 3/4 oz- 374 kcal

### Almoço

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



Sopa de tomate

1/2 lata(s)- 105 kcal



Sementes de girassol

180 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 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



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



Shake de proteína (leite)

129 kcal

### Jantar

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



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

286 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

49 kcal

### Almoço

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



Sopa de tomate

1/2 lata(s)- 105 kcal



Sementes de girassol

180 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 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



**Tofu Cajun**  
196 kcal



**Ervilhas-tortas com manteiga**  
161 kcal

### Almoço

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



**Lentilhas**  
116 kcal



**Hambúrguer vegetal**  
2 hambúrguer- 254 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



**Lentilhas**  
174 kcal



**Leite**  
2/3 xícara(s)- 99 kcal



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

### Almoço

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



**Gomos de batata-doce**  
174 kcal



**Salmão com laranja e alecrim**  
3 oz- 232 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



Gomos de batata-doce

174 kcal




Salmão com laranja e alecrim

3 oz- 232 kcal


Jantar

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




Lentilhas

174 kcal



Leite

2/3 xícara(s)- 99 kcal




Tenders de chik'n crocantes

2 tender(es)- 114 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

## Produtos lácteos e ovos

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

## Produtos de panificação

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

## Bebidas

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

## Gorduras e óleos

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

## Especiarias e ervas

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

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

## Sopas, molhos e caldos

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

## Frutas e sucos de frutas

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

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado  
1/2 lata(s) (232g)
- ☐ tofu firme  
1 1/2 lbs (673g)
- ☐ lentilhas, cruas  
2/3 xícara (128g)

## Grãos cerealíferos e massas

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

- ☐ **cúrcuma em pó**  
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ **gengibre em pó**  
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ **alecrim seco**  
4 pitada (1g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ **batata-doce**  
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (385g)
- ☐ **abobrinha**  
1/2 médio (98g)
- ☐ **espinafre fresco**  
1/2 oz (14g)
- ☐ **alho**  
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
- ☐ **cenouras**  
3/8 médio (23g)
- ☐ **alface romana (romaine)**  
3/4 corações (375g)
- ☐ **tomates**  
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)
- ☐ **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)

## Outro

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

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Ovos cozidos

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



Para uma única refeição:

#### 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.

### Bagel pequeno torrado com manteiga

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



Para uma única refeição:

#### manteiga

1/4 colher de sopa (4g)

#### bagel

1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)  
(35g)

Para todas as 2 refeições:

#### manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

#### bagel

1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

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

# Café da manhã 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.

## Shake de proteína (leite)

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

## 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



Para uma única refeição:

#### pão

1 fatia (32g)

#### ovos

1 grande (50g)

**abacates, maduro, fatiado**

1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 3 refeições:

#### pão

3 fatia (96g)

#### ovos

3 grande (150g)

**abacates, maduro, fatiado**

3/4 abacate(s) (151g)

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

### Gomos de batata-doce

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



#### óleo

1 colher de chá (mL)

#### sal

2 pitada (2g)

#### pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

**batata-doce, cortado em gomos**

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

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.

## Bacalhau ao estilo cajun

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



Rende 6 oz

**bacalhau, cru**  
6 oz (170g)  
**tempero cajun**  
2 colher de chá (5g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)

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 lascas facilmente.
4. Deixe descansar alguns minutos e sirva.

## Abobrinha grelhada na frigideira

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



**abobrinha**  
1/2 médio (98g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa, moído (2g)  
**orégano seco**  
2 pitada, moído (0g)  
**alho em pó**  
2 pitada (1g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)

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.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### 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.

### Sanduíche de atum com abacate

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



Rende 1 sanduíche(s)

**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)

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.

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### 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.

### Sementes de girassol

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



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

**miolos de girassol**

2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

### 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 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Lentilhas

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



**água**

2/3 xícara(s) (mL)

**sal**

1/3 pitada (0g)

**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.

### 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.

## Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

### Gomos de batata-doce

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



Para uma única refeição:

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**sal**

1/3 colher de chá (2g)

**pimenta-do-reino**

1 1/3 pitada, moído (0g)

**batata-doce, cortado em gomos**

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

Para todas as 2 refeições:

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

**sal**

1/4 colher de sopa (4g)

**pimenta-do-reino**

1/3 colher de chá, moído (1g)

**batata-doce, cortado em gomos**

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

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.

### Salmão com laranja e alecrim

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



Para uma única refeição:

**salmão**

1/2 filé(s) (170 g cada) (85g)

**alecrim seco**

2 pitada (0g)

**laranja**

1/2 laranja (77g)

**suco de limão**

1/4 colher de sopa (mL)

**azeite**

3/8 colher de chá (mL)

**sal**

1 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

**salmão**

1 filé(s) (170 g cada) (170g)

**alecrim seco**

4 pitada (1g)

**laranja**

1 laranja (154g)

**suco de limão**

1/2 colher de sopa (mL)

**azeite**

1/4 colher de sopa (mL)

**sal**

2 pitada (2g)

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.

## Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Grão-de-bico cremoso com limão

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



**leite de coco enlatado**

1 1/2 oz (mL)

**caldo de legumes**

1/8 xícara(s) (mL)

**espinafre fresco**

1/2 oz (14g)

**suco de limão**

1/2 colher de sopa (mL)

**óleo**

1/4 colher de sopa (mL)

**alho, picado finamente**

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

**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**

1/2 xícara(s) (120g)

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.

### Salada simples com tomates e cenouras

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



**molho para salada**

3/4 colher de sopa (mL)

**cenouras, fatiado**

1/4 médio (15g)

**alface romana (romaine), picado grosseiramente**

1/2 corações (250g)

**tomates, cortado em cubinhos**

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

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

### 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



**água**

1/3 xícara(s) (mL)

**arroz branco de grão longo**

2 2/3 colher de sopa (31g)

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.

---

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

---

### Brócolis

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



Para uma única refeição:

**brócolis congelado**

1 xícara (91g)

Para todas as 2 refeições:

**brócolis congelado**

2 xícara (182g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

---

## Tofu estilo shawarma

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



Para uma única refeição:

**óleo**

1 1/4 colher de sopa (mL)

**água**

1 1/4 colher de sopa (mL)

**flocos de pimenta vermelha**

1/3 colher de chá (1g)

**páprica defumada**

5/8 colher de chá (1g)

**cominho em pó**

1/3 colher de chá (1g)

**coentro em pó**

1/3 colher de chá (1g)

**canela**

1 1/4 pitada (0g)

**cúrcuma em pó**

1 1/4 pitada (0g)

**alho em pó**

1 1/4 pitada (0g)

**gengibre em pó**

1 1/4 pitada (0g)

**tofu firme, cortado em tiras**

1/2 lbs (248g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**

2 1/2 colher de sopa (mL)

**água**

2 1/2 colher de sopa (mL)

**flocos de pimenta vermelha**

5 pitada (1g)

**páprica defumada**

1 1/4 colher de chá (3g)

**cominho em pó**

5 pitada (1g)

**coentro em pó**

5 pitada (1g)

**canela**

1/3 colher de chá (1g)

**cúrcuma em pó**

1/3 colher de chá (1g)

**alho em pó**

1/3 colher de chá (1g)

**gengibre em pó**

1/3 colher de chá (1g)

**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.
-

## Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

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

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



#### massa de grão-de-bico

1 oz (28g)

#### óleo

1/4 colher de sopa (mL)

#### manteiga

1/4 colher de sopa (4g)

#### levadura nutricional

4 pitada (1g)

#### cebola, fatiado finamente

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

#### alho, finamente picado

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

#### grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1/4 lata(s) (112g)

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.

### Salada simples com tomates e cenouras

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



#### molho para salada

1 colher de chá (mL)

#### cenouras, fatiado

1/8 médio (8g)

#### alface romana (romaine), picado grosseiramente

1/4 corações (125g)

#### tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

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

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

### Tofu Cajun

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



#### tempero cajun

5 pitada (1g)

#### óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

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

6 1/4 oz (177g)

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.

### Ervilhas-tortas com manteiga

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



#### pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

#### sal

3/4 pitada (0g)

#### manteiga

1 colher de sopa (14g)

**ervilhas sugar snap congeladas**

1 xícara (144g)

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

## Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Lentilhas

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



Para uma única refeição:

#### água

1 xícara(s) (mL)

#### sal

1/2 pitada (0g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

#### água

2 xícara(s) (mL)

#### sal

1 pitada (1g)

**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.

### Leite

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



Para uma única refeição:

**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.

## Tenders de chik'n crocantes

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



Para uma única refeição:

**tenders 'chik'n' sem carne**

2 pedaços (51g)

**ketchup**

1/2 colher de sopa (9g)

Para todas as 2 refeições:

**tenders 'chik'n' sem carne**

4 pedaços (102g)

**ketchup**

1 colher de sopa (17g)

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

---

## 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.
-