

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

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

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

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



Sanduíche 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

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

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

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

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

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

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

Almoço

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



Lentilhas
116 kcal



Hambúrguer vegetal
2 hambúrguer- 254 kcal

Jantar

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



Tofu Cajun
196 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

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

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

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

Lista de Compras



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)
- pêssego
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 lascar 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.\r\nAqueça 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)

levedura 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)

- As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça 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.