

Meal Plan - Dieta pescetariana alta em proteína de 1300 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

1357 kcal ● 124g proteína (36%) ● 58g gordura (38%) ● 60g carboidrato (18%) ● 26g fibra (8%)

Café da manhã

165 kcal, 8g proteína, 2g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos com tomate e abacate

163 kcal

Almoço

360 kcal, 23g proteína, 26g carboidratos líquidos, 14g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga

107 kcal



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 254 kcal

Lanches

230 kcal, 7g proteína, 18g carboidratos líquidos, 13g gordura



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Formigas no tronco

184 kcal

Jantar

330 kcal, 26g proteína, 12g carboidratos líquidos, 18g gordura



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal



Salada de atum com abacate

218 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 2

1335 kcal ● 131g proteína (39%) ● 49g gordura (33%) ● 70g carboidrato (21%) ● 22g fibra (7%)

Café da manhã

165 kcal, 8g proteína, 2g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos com tomate e abacate
163 kcal

Lanches

230 kcal, 7g proteína, 18g carboidratos líquidos, 13g gordura



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Formigas no tronco
184 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

370 kcal, 27g proteína, 33g carboidratos líquidos, 11g gordura



Sanduíche tipo deli com hummus e legumes
1 sanduíche(s)- 370 kcal

Jantar

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



Vagens
32 kcal



Salsicha vegana
1 salsicha(s)- 268 kcal

Day 3

1286 kcal ● 133g proteína (41%) ● 43g gordura (30%) ● 74g carboidrato (23%) ● 18g fibra (6%)

Café da manhã

165 kcal, 8g proteína, 2g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos com tomate e abacate
163 kcal

Lanches

170 kcal, 5g proteína, 15g carboidratos líquidos, 9g gordura



Aipo com manteiga de amendoim
109 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

370 kcal, 27g proteína, 33g carboidratos líquidos, 11g gordura



Sanduíche tipo deli com hummus e legumes
1 sanduíche(s)- 370 kcal

Jantar

310 kcal, 33g proteína, 22g carboidratos líquidos, 10g gordura



Asinhas de seitan ao teriyaki
4 oz de seitan- 297 kcal



Fatias de pepino
1/4 pepino- 15 kcal

Day 4

1342 kcal ● 123g proteína (37%) ● 49g gordura (33%) ● 87g carboidrato (26%) ● 16g fibra (5%)

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

Lanches

170 kcal, 5g proteína, 15g carboidratos líquidos, 9g gordura



Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

385 kcal, 11g proteína, 40g carboidratos líquidos, 17g gordura



Sanduíche de tofu temperado com pesto

1/2 sanduíche(s)- 190 kcal



Morangos

1 xícara(s)- 52 kcal



Tortilla chips

141 kcal

Jantar

310 kcal, 33g proteína, 22g carboidratos líquidos, 10g gordura



Asinhas de seitan ao teriyaki

4 oz de seitan- 297 kcal



Fatias de pepino

1/4 pepino- 15 kcal

Day 5

1318 kcal ● 120g proteína (36%) ● 35g gordura (24%) ● 104g carboidrato (32%) ● 27g fibra (8%)

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

Lanches

170 kcal, 5g proteína, 15g carboidratos líquidos, 9g gordura



Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

315 kcal, 15g proteína, 51g carboidratos líquidos, 2g gordura



Massa com lentilhas e tomate

316 kcal

Jantar

355 kcal, 26g proteína, 28g carboidratos líquidos, 11g gordura



Gomos de batata-doce

174 kcal



Farelos veganos

1 1/4 xícara(s)- 183 kcal

Day 6

1335 kcal ● 131g proteína (39%) ● 31g gordura (21%) ● 104g carboidrato (31%) ● 29g fibra (9%)

Café da manhã

230 kcal, 12g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura



Claras mexidas
61 kcal



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

Lanches

160 kcal, 18g proteína, 11g carboidratos líquidos, 4g gordura



Canapés de pepino com atum
115 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

315 kcal, 15g proteína, 51g carboidratos líquidos, 2g gordura



Massa com lentilhas e tomate
316 kcal

Jantar

355 kcal, 26g proteína, 28g carboidratos líquidos, 11g gordura



Gomos de batata-doce
174 kcal



Farelos veganos
1 1/4 xícara(s)- 183 kcal

Day 7

1255 kcal ● 116g proteína (37%) ● 60g gordura (43%) ● 48g carboidrato (15%) ● 15g fibra (5%)

Café da manhã

230 kcal, 12g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura



Claras mexidas
61 kcal



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

Lanches

160 kcal, 18g proteína, 11g carboidratos líquidos, 4g gordura



Canapés de pepino com atum
115 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

265 kcal, 12g proteína, 15g carboidratos líquidos, 16g gordura



Fatias de pepino
1/4 pepino- 15 kcal



Sanduíche de queijo grelhado
1/2 sanduíche(s)- 248 kcal

Jantar

330 kcal, 15g proteína, 8g carboidratos líquidos, 26g gordura



Tofu básico
6 oz- 257 kcal



Vagem regada com azeite de oliva
72 kcal

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1 g (1g)
- ☐ sal
1/6 oz (6g)
- ☐ manjeriço fresco
3 folhas (2g)
- ☐ cominho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ pó de chili
2 pitada (1g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
1 pitada (0g)
- ☐ páprica
2 pitada (1g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
1/8 vara (16g)
- ☐ ovos
7 grande (350g)
- ☐ leite integral
3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ claras de ovo
1/2 xícara (122g)
- ☐ queijo fatiado
1 fatia (28 g cada) (28g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)
- ☐ tomates
5/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (104g)
- ☐ aipo cru
5 talo médio (19-20 cm de comprimento) (200g)
- ☐ cebola
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (46g)
- ☐ pepino
1 1/2 pepino (≈21 cm) (428g)
- ☐ vagens verdes congeladas
1 1/3 xícara (161g)
- ☐ tomate triturado enlatado
1/2 lata (203g)
- ☐ extrato de tomate
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ cenouras
1/2 médio (31g)
- ☐ alho
1/2 dente(s) (de alho) (2g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
- ☐ kiwi
6 fruta (414g)
- ☐ uvas-passas
1 caixinha mini (14 g) (14g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
- ☐ Toranja
1 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (498g)
- ☐ morangos
1 xícara, inteira (144g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)
- ☐ água
18 xícara(s) (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ manteiga de amendoim
6 colher de sopa (96g)
- ☐ homus
6 colher de sopa (90g)
- ☐ tofu firme
1/2 lbs (213g)
- ☐ lentilhas, cruas
6 colher de sopa (72g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
2 1/2 xícara (250g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
1 1/2 lata (234g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
9 oz (256g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
1/2 lbs (227g)
- ☐ massa seca crua
2 1/4 oz (64g)

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

Outro

- ☐ hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
- ☐ folhas verdes variadas
3/4 xícara (23g)
- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
12 fatias (125g)
- ☐ linguiça vegana
1 salsicha (100g)
- ☐ molho teriyaki
4 colher de sopa (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ azeite
1 colher de chá (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto
3/4 colher de sopa (12g)

Lanches

- ☐ chips de tortilla
1 oz (28g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Ovos com tomate e abacate

163 kcal ● 8g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

sal
1 pitada (0g)
ovos
1 grande (50g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
tomates
1 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (27g)
abacates, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)
manjeriço fresco, picado
1 folhas (1g)

Para todas as 3 refeições:

sal
3 pitada (1g)
ovos
3 grande (150g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
tomates
3 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (81g)
abacates, fatiado
3/4 abacate(s) (151g)
manjeriço fresco, picado
3 folhas (2g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjeriço e então os ovos.
3. Sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Claras mexidas

61 kcal ● 7g proteína ● 4g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

claras de ovo

4 colher de sopa (61g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

claras de ovo

1/2 xícara (122g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Bata as claras e uma pitada generosa de sal em uma tigela até que as claras fiquem espumosas, cerca de 40 segundos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje as claras e, quando começarem a firmar, mexa com uma espátula até ficarem mexidas.
3. Quando as claras estiverem cozidas, transfira para um prato e tempere com pimenta-do-reino moída na hora. Sirva.

Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pão

1 fatia (32g)

abacates, maduro, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

pão

2 fatia (64g)

abacates, maduro, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Ervilhas-tortas com manteiga

107 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

sal

1/2 pitada (0g)

manteiga

2 colher de chá (9g)

ervilhas sugar snap congeladas

2/3 xícara (96g)

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

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 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Sanduíche tipo deli com hummus e legumes

1 sanduíche(s) - 370 kcal ● 27g proteína ● 11g gordura ● 33g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

pão

2 fatia(s) (64g)

Fatias tipo deli à base de plantas

6 fatias (62g)

hommus

3 colher de sopa (45g)

pepino

4 colher de sopa, fatias (26g)

Para todas as 2 refeições:

pão

4 fatia(s) (128g)

Fatias tipo deli à base de plantas

12 fatias (125g)

hommus

6 colher de sopa (90g)

pepino

1/2 xícara, fatias (52g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe hummus sobre o pão.
3. Monte o restante dos ingredientes no sanduíche. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Sanduíche de tofu temperado com pesto

1/2 sanduíche(s) - 190 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 14g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

pão

1 fatia(s) (32g)

molho pesto

3/4 colher de sopa (12g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

cominho em pó

4 pitada (1g)

pó de chili

2 pitada (1g)

folhas verdes variadas

4 colher de sopa (8g)

flocos de pimenta vermelha

1 pitada (0g)

tofu firme

1 1/2 oz (43g)

1. Torre o pão. Corte o tofu em tiras. Cubra com óleo e esfregue com cominho e chili em pó por todos os lados. Frite em uma frigideira em fogo médio, alguns minutos de cada lado até ficar crocante. Em metade do pão, coloque as folhas e o tofu. Espalhe o pesto na outra metade, polvilhe com flocos de pimenta vermelha. Una as duas metades formando um sanduíche. Sirva.

Morangos

1 xícara(s) - 52 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 xícara(s)
morangos
1 xícara, inteira (144g)

1. A receita não possui instruções.

Tortilla chips

141 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra

chips de tortilla
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.



Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Massa com lentilhas e tomate

316 kcal ● 15g proteína ● 2g gordura ● 51g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

massa seca crua
1 oz (32g)
lentilhas, cruas
3 colher de sopa (36g)
tomate triturado enlatado
1/4 lata (101g)
água
1/4 xícara(s) (mL)
páprica
1 pitada (0g)
cominho em pó
1 pitada (0g)
óleo
1/6 colher de chá (mL)
extrato de tomate
1/4 colher de sopa (4g)
cenouras, picado
1/4 médio (15g)
alho, picado fino
1/4 dente(s) (de alho) (1g)
cebola, cortado em cubos
1/8 grande (19g)

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua
2 1/4 oz (64g)
lentilhas, cruas
6 colher de sopa (72g)
tomate triturado enlatado
1/2 lata (203g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
páprica
2 pitada (1g)
cominho em pó
2 pitada (1g)
óleo
3/8 colher de chá (mL)
extrato de tomate
1/2 colher de sopa (8g)
cenouras, picado
1/2 médio (31g)
alho, picado fino
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
cebola, cortado em cubos
1/4 grande (38g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione as cebolas, o alho e as cenouras. Refogue por cerca de 10 minutos ou até que os vegetais amoleçam.
2. Misture o cominho e a páprica e toste por cerca de 1 minuto, até ficarem aromáticos.
3. Junte a pasta de tomate, os tomates esmagados, a água e as lentilhas.
4. Leve para ferver, tampe e cozinhe por cerca de 30-35 minutos até as lentilhas ficarem macias. Acrescente mais água se necessário.
5. Enquanto isso, cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem e reserve.
6. Misture a massa com o molho e sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Fatias de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/4 pepino

pepino
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

Sanduíche de queijo grelhado

1/2 sanduíche(s) - 248 kcal ● 11g proteína ● 16g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

pão

1 fatia (32g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

queijo fatiado

1 fatia (28 g cada) (28g)

1. Aqueça a frigideira em fogo médio-baixo.
2. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão.
3. Coloque a fatia de pão na frigideira, com o lado com manteiga virado para baixo, e coloque o queijo por cima.
4. Passe manteiga no outro lado de uma segunda fatia de pão e coloque (lado com manteiga para cima) sobre o queijo.
5. Grelhe até dourar levemente e então vire. Continue até o queijo derreter.

Lanches 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.

Formigas no tronco

184 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

uvas-passas

1/2 caixinha mini (14 g) (7g)

aipo cru, aparado

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

manteiga de amendoim

1 1/2 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

uvas-passas

1 caixinha mini (14 g) (14g)

aipo cru, aparado

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

manteiga de amendoim

3 colher de sopa (48g)

1. Corte os talos de aipo ao meio. Espalhe manteiga de amendoim. Polvilhe com passas.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

Para todas as 3 refeições:

aipo cru

3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (120g)

manteiga de amendoim

3 colher de sopa (48g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

Toranja

1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 3 refeições:

Toranja

1 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (498g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Lanches 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Canapés de pepino com atum

115 kcal ● 17g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

atum enlatado
1 sachê (74g)
pepino, fatiado
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 2 refeições:

atum enlatado
2 sachê (148g)
pepino, fatiado
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Fatie o pepino e cubra as fatias com atum.
2. Tempere a gosto com sal e pimenta.
3. Sirva.

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.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Leite

3/4 xícara(s) - 112 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3/4 xícara(s)

leite integral

3/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada de atum com abacate

218 kcal ● 20g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



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)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

atum enlatado

1/2 lata (86g)

tomates

2 colher de sopa, picada (23g)

cebola, picado

1/8 pequeno (9g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Vagens

32 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



vagens verdes congeladas

2/3 xícara (81g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salsicha vegana

1 salsicha(s) - 268 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 salsicha(s)

linguiça vegana
1 salsicha (100g)

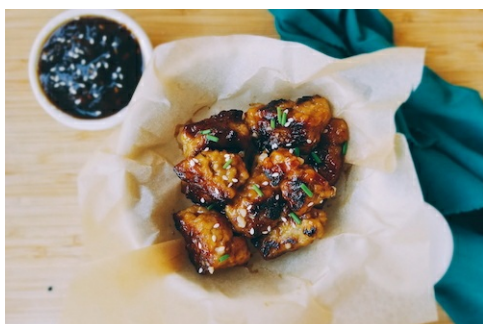
1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Asinhas de seitan ao teriyaki

4 oz de seitan - 297 kcal ● 32g proteína ● 10g gordura ● 19g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

seitan
4 oz (113g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
molho teriyaki
2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

seitan
1/2 lbs (227g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
molho teriyaki
4 colher de sopa (mL)

1. Corte o seitan em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
3. Adicione o seitan e cozinhe por alguns minutos de cada lado até as bordas dourarem e fiquem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.

Fatias de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

pepino
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 2 refeições:

pepino
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

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.

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.

Tofu básico

6 oz - 257 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 oz

óleo

1 colher de sopa (mL)

tofu firme

6 oz (170g)

1. Fatie o tofu 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.

Vagem regada com azeite de oliva

72 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

sal

1/2 pitada (0g)

vagens verdes congeladas

2/3 xícara (81g)

azeite

1 colher de chá (mL)

1. Prepare a vagem conforme as instruções da embalagem.
 2. Cubra com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.
-

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 1/2 dosador - 273 kcal  61g proteína  1g gordura  2g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
2 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(78g)
água
2 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
17 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(543g)
água
17 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.