

Meal Plan - Dieta pescetariana alta em proteínas de 1400 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

1443 kcal ● 137g proteína (38%) ● 51g gordura (32%) ● 89g carboidrato (25%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

170 kcal, 9g proteína, 19g carboidratos líquidos, 5g gordura



Aveia simples com canela e água

108 kcal



Claras mexidas

61 kcal

Lanches

225 kcal, 13g proteína, 5g carboidratos líquidos, 16g gordura



Cenouras com molho ranch

87 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

350 kcal, 23g proteína, 38g carboidratos líquidos, 9g gordura



Farro

1/2 xícaras, cozido- 185 kcal



Bacalhau ao estilo cajun

3 oz- 94 kcal



Vagem regada com azeite de oliva

72 kcal

Jantar

425 kcal, 31g proteína, 25g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal



Purê de batatas caseiro

60 kcal



Vagem com manteiga

98 kcal

Day 2

1408 kcal

132g proteína (38%)


48g gordura (31%)

83g carboidrato (24%)

29g fibra (8%)


Café da manhã

170 kcal, 9g proteína, 19g carboidratos líquidos, 5g gordura



Aveia simples com canela e água

108 kcal




Claras mexidas

61 kcal


Lanches

225 kcal, 13g proteína, 5g carboidratos líquidos, 16g gordura



Cenouras com molho ranch

87 kcal




Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal


Almoço

425 kcal, 25g proteína, 43g carboidratos líquidos, 9g gordura



Massa de lentilha

252 kcal




Salada de edamame e beterraba

171 kcal


Jantar

320 kcal, 24g proteína, 14g carboidratos líquidos, 17g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Tilápia ao estilo Cajun

3 oz- 99 kcal



Vagem regada com azeite de oliva

145 kcal

Day 3

1435 kcal

143g proteína (40%)


45g gordura (28%)

83g carboidrato (23%)

32g fibra (9%)


Café da manhã

170 kcal, 9g proteína, 19g carboidratos líquidos, 5g gordura



Aveia simples com canela e água

108 kcal




Claras mexidas

61 kcal

Lanches

210 kcal, 23g proteína, 8g carboidratos líquidos, 10g gordura



Shake de proteína (leite)

129 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal


Almoço

425 kcal, 25g proteína, 43g carboidratos líquidos, 9g gordura



Massa de lentilha

252 kcal




Salada de edamame e beterraba

171 kcal

Jantar

360 kcal, 25g proteína, 11g carboidratos líquidos, 20g gordura



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal



Tomates salteados com alho e ervas

64 kcal

Day 4

1363 kcal ● 131g proteína (39%) ● 65g gordura (43%) ● 46g carboidrato (13%) ● 16g fibra (5%)

Café da manhã

160 kcal, 9g proteína, 9g carboidratos líquidos, 9g gordura



Torrada com manteiga
1/2 fatia(s)- 57 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
101 kcal

Lanches

210 kcal, 23g proteína, 8g carboidratos líquidos, 10g gordura



Shake de proteína (leite)
129 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

360 kcal, 14g proteína, 16g carboidratos líquidos, 26g gordura



Batata-doce assada com alecrim
105 kcal



Tofu básico
6 oz- 257 kcal

Jantar

360 kcal, 25g proteína, 11g carboidratos líquidos, 20g gordura



Tempeh básico
4 oz- 295 kcal



Tomates salteados com alho e ervas
64 kcal

Day 5

1435 kcal ● 146g proteína (41%) ● 48g gordura (30%) ● 90g carboidrato (25%) ● 15g fibra (4%)

Café da manhã

160 kcal, 9g proteína, 9g carboidratos líquidos, 9g gordura



Torrada com manteiga
1/2 fatia(s)- 57 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
101 kcal

Lanches

210 kcal, 23g proteína, 8g carboidratos líquidos, 10g gordura



Shake de proteína (leite)
129 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

455 kcal, 28g proteína, 38g carboidratos líquidos, 19g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos
323 kcal

Jantar

340 kcal, 26g proteína, 32g carboidratos líquidos, 10g gordura



Vagens
32 kcal



Seitan simples
3 oz- 183 kcal



Purê de batata-doce com manteiga
125 kcal

Day 6

1412 kcal

149g proteína (42%)


38g gordura (24%)

98g carboidrato (28%)


21g fibra (6%)

Café da manhã

245 kcal, 14g proteína, 13g carboidratos líquidos, 15g gordura

Couve e ovos

95 kcal

Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches


175 kcal, 25g proteína, 4g carboidratos líquidos, 6g gordura

Canapés de pepino com atum

173 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, 23g proteína, 47g carboidratos líquidos, 6g gordura

Purê de batata-doce

92 kcal

Pão pita

1/2 pão pita(s)- 39 kcal

Hambúrguer vegetal


2 hambúrguer- 254 kcal

Jantar


340 kcal, 26g proteína, 32g carboidratos líquidos, 10g gordura

Vagens

32 kcal

Seitan simples

3 oz- 183 kcal

Purê de batata-doce com manteiga

125 kcal

Café da manhã

245 kcal, 14g proteína, 13g carboidratos líquidos, 15g gordura



Couve e ovos
95 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

175 kcal, 25g proteína, 4g carboidratos líquidos, 6g gordura



Canapés de pepino com atum
173 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, 23g proteína, 47g carboidratos líquidos, 6g gordura



Purê de batata-doce
92 kcal



Pão pita
1/2 pão pita(s)- 39 kcal



Hambúrguer vegetal
2 hambúrguer- 254 kcal

Jantar

360 kcal, 14g proteína, 27g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
113 kcal



Tofu ao estilo General Tso
245 kcal

Outro

- ☐ farro
4 colher de sopa (52g)
- ☐ linguiça vegana
1 salsicha (100g)
- ☐ Massa de lentilha
4 oz (113g)
- ☐ folhas verdes variadas
4 1/4 xícara (128g)
- ☐ tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)
- ☐ hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)

Bebidas

- ☐ água
1 1/3 galão (mL)
- ☐ proteína em pó
19 concha (1/3 xícara cada) (589g)

Peixes e mariscos

- ☐ bacalhau, cru
3 oz (85g)
- ☐ tilápia, crua
3 oz (84g)
- ☐ atum enlatado
3 sachê (222g)

Especiarias e ervas

- ☐ tempero cajun
3 g (3g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (1g)
- ☐ sal
1/8 oz (4g)
- ☐ canela
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ alecrim seco
1/8 oz (1g)
- ☐ vinagre balsâmico
1 colher de chá (mL)
- ☐ tomilho seco
1 colher de chá, moído (1g)
- ☐ vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (7g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
8 grande (400g)
- ☐ claras de ovo
3/4 xícara (182g)
- ☐ leite integral
4 xícara(s) (mL)
- ☐ manteiga
5 colher de chá (23g)
- ☐ queijo em tiras
3 vara (84g)
- ☐ queijo fatiado
1 fatia (≈20 g cada) (21g)

Cereais matinais

- ☐ aveia rápida
3/4 xícara (60g)

Doces

- ☐ açúcar
2 colher de sopa (26g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ tofu firme
2/3 lbs (312g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão
1/4 lbs (96g)
- ☐ pão pita
1 pita, pequena (diâm. 10 cm) (28g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
6 oz (170g)
- ☐ amido de milho (cornstarch)
1 colher de sopa (8g)

Gorduras e óleos

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

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ **vagens verdes congeladas**
4 xícara (484g)
 - ☐ **cenouras baby**
12 médio (120g)
 - ☐ **batatas**
2 3/4 oz (76g)
 - ☐ **edamame congelado, sem casca**
1 xícara (118g)
 - ☐ **beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**
4 beterraba(s) (200g)
 - ☐ **tomates**
2 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (295g)
 - ☐ **alho**
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
 - ☐ **batata-doce**
2 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (490g)
 - ☐ **folhas de couve**
1 1/2 xícara, picada (60g)
 - ☐ **cogumelos**
1/2 xícara, picada (35g)
 - ☐ **pepino**
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)
 - ☐ **gengibre fresco**
1 colher de sopa (6g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Aveia simples com canela e água

108 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 19g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

aveia rápida
4 colher de sopa (20g)
açúcar
1/2 colher de sopa (7g)
canela
4 pitada (1g)
água
3/8 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

aveia rápida
3/4 xícara (60g)
açúcar
1 1/2 colher de sopa (20g)
canela
1/2 colher de sopa (4g)
água
1 xícara(s) (mL)

1. Coloque a aveia, a canela e o açúcar em uma tigela e misture.
2. Despeje a água por cima e leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

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 3 refeições:

claras de ovo
3/4 xícara (182g)
óleo
3/4 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.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Torrada com manteiga

1/2 fatia(s) - 57 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pão
1/2 fatia (16g)
manteiga
4 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

pão
1 fatia (32g)
manteiga
1 colher de chá (5g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga no pão.

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

101 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/4 colher de chá (mL)
água
1 1/2 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
1/2 colher de chá (mL)
alecrim seco
1 pitada (0g)
tomates
4 colher de sopa, picada (45g)
ovos
1 grande (50g)
folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1/2 colher de chá (mL)
água
3 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
1 colher de chá (mL)
alecrim seco
2 pitada (0g)
tomates
1/2 xícara, picada (90g)
ovos
2 grande (100g)
folhas de couve
1 xícara, picada (40g)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Couve e ovos

95 kcal  7g proteína  7g gordura  1g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

- óleo**
1/2 colher de chá (mL)
- ovos**
1 grande (50g)
- folhas de couve**
4 colher de sopa, picada (10g)
- sal**
1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

- óleo**
1 colher de chá (mL)
- ovos**
2 grande (100g)
- folhas de couve**
1/2 xícara, picada (20g)
- sal**
1 pitada (0g)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata.
2. Tempere os ovos com sal e rasgue as folhas verdes, misturando-as com os ovos (para ovos bem verdes, coloque a mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo).
3. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira em fogo médio.
4. Adicione a mistura de ovos e cozinhe até a consistência desejada.
5. Sirva.

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.

Almoço 1

Comer em dia 1

Farro

1/2 xícaras, cozido - 185 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 33g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/2 xícaras, cozido

farro

4 colher de sopa (52g)

água

2 xícara(s) (mL)

1. Siga as instruções da embalagem se forem diferentes. Leve água salgada para ferver. Adicione o farro, volte a ferver e então reduza o fogo para médio-alto e cozinhe sem tampo por cerca de 30 minutos, até ficar macio. Escorra e sirva.

Bacalhau ao estilo cajun

3 oz - 94 kcal ● 15g proteína ● 3g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 oz

bacalhau, cru

3 oz (85g)

tempero cajun

1 colher de chá (2g)

óleo

1/2 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.

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.

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Massa de lentilha

252 kcal ● 16g proteína ● 2g gordura ● 30g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

molho para macarrão
1/8 pote (680 g) (84g)
Massa de lentilha
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)
Massa de lentilha
4 oz (113g)

1. Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem.
Cubra com o molho e sirva.

Salada de edamame e beterraba

171 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
edamame congelado, sem casca
1/2 xícara (59g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
2 beterraba(s) (100g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
edamame congelado, sem casca
1 xícara (118g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
4 beterraba(s) (200g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Almoço 3

Comer em dia 4

Batata-doce assada com alecrim

105 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



azeite

1 colher de chá (mL)

sal

1 1/3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

alecrim seco

4 pitada (1g)

batata-doce, cortado em cubos de 1"

1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (70g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

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.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Copo de cottage com frutas

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



Rende 1 pote

Queijo cottage e copo de frutas

1 recipiente (170g)

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

Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

323 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



cogumelos

1/2 xícara, picada (35g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

tomilho seco

1 colher de chá, moído (1g)

pão

2 fatia(s) (64g)

queijo fatiado

1 fatia (≈20 g cada) (21g)

1. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo, os cogumelos, o tomilho e sal e pimenta a gosto. Refogue até dourar.
2. Coloque o queijo em uma fatia de pão e distribua os cogumelos por cima.
3. Feche o sanduíche e volte à frigideira até o queijo derreter e o pão ficar tostado. Sirva.
4. Observação: para fazer em quantidade, prepare todos os cogumelos e armazene em recipiente hermético. Aqueça e monte o sanduíche normalmente quando for consumir.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Purê de batata-doce

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



Para uma única refeição:

batata-doce

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

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

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.

Pão pita

1/2 pão pita(s) - 39 kcal  1g proteína  0g gordura  7g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

pão pita

1/2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (14g)

Para todas as 2 refeições:

pão pita

1 pita, pequena (diâm. 10 cm) (28g)

1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no micro-ondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 254 kcal  20g proteína  6g gordura  22g carboidrato  8g fibra



Para uma única refeição:

hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

Para todas as 2 refeições:

hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Cenouras com molho ranch

87 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

cenouras baby
6 médio (60g)
molho ranch
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

cenouras baby
12 médio (120g)
molho ranch
2 colher de sopa (mL)

1. Corte as cenouras em tiras finas. Sirva com molho ranch para mergulhar.

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

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.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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 3 refeições:

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

1 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(47g)

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

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 3 refeições:

queijo em tiras
3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Canapés de pepino com atum

173 kcal ● 25g proteína ● 6g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

atum enlatado
1 1/2 sachê (111g)
pepino, fatiado
3/8 pepino (≈21 cm) (113g)

Para todas as 2 refeições:

atum enlatado
3 sachê (222g)
pepino, fatiado
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

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

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

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.

Purê de batatas caseiro

60 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



leite integral

1/8 xícara(s) (mL)

batatas, descascado e cortado em pedaços

2 2/3 oz (76g)

1. Coloque os pedaços de batata em uma panela grande e cubra com água fria.
2. Leve para ferver em fogo alto, depois reduza para fogo brando e cozinhe até as batatas ficarem macias, cerca de 15-20 minutos.
3. Escorra as batatas e volte à panela.
4. Adicione o leite à panela. Amasse as batatas com um amassador, garfo ou batedor elétrico até obter um purê liso e cremoso.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Vagem com manteiga

98 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



manteiga

2 colher de chá (9g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

sal

1/2 pitada (0g)

vagens verdes congeladas

2/3 xícara (81g)

1. Prepare a vagem de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Leite

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



Rende 1/2 xícara(s)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Tilápia ao estilo Cajun

3 oz - 99 kcal ● 17g proteína ● 3g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 oz

tempero cajun

3 pitada (1g)

óleo

3/8 colher de chá (mL)

tilápia, crua

3 oz (84g)

1. Preaqueça o forno a 220°C (425°F). Unte uma assadeira de 23x33 cm.
2. Coloque os filés de tilápia no fundo da assadeira e cubra ambos os lados com o óleo e o tempero Cajun.
3. Cubra a assadeira e asse por 15 a 20 minutos, até que o peixe esteja cozido e se desfie facilmente com um garfo.

Vagem regada com azeite de oliva

145 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (0g)

vagens verdes congeladas

1 1/3 xícara (161g)

azeite

2 colher de chá (mL)

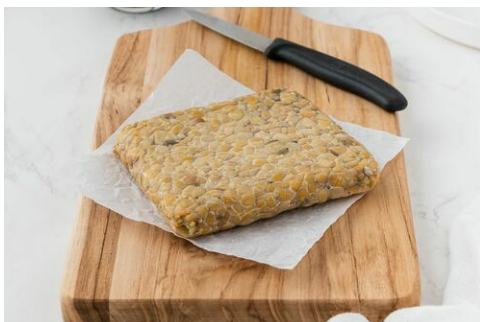
1. Prepare a vagem conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tempeh básico

4 oz - 295 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

tempeh

4 oz (113g)

óleo

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tempeh

1/2 lbs (227g)

óleo

4 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.

Tomates salteados com alho e ervas

64 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino

1/4 pitada, moído (0g)

azeite

1 colher de chá (mL)

tomates

1/4 pint, tomatinhos (75g)

tempero italiano

3 pitada (1g)

sal

1 pitada (1g)

alho, picado

1/4 dente(s) (de alho) (1g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

tomates

1/2 pint, tomatinhos (149g)

tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

sal

2 pitada (2g)

alho, picado

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

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.
2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.
3. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Vagens

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



Para uma única refeição:

vagens verdes congeladas

2/3 xícara (81g)

Para todas as 2 refeições:

vagens verdes congeladas

1 1/3 xícara (161g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Seitan simples

3 oz - 183 kcal ● 23g proteína ● 6g gordura ● 10g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

seitan
3 oz (85g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

seitan
6 oz (170g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

Purê de batata-doce com manteiga

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



Para uma única refeição:

batata-doce
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)
manteiga
1 colher de chá (5g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)
manteiga
2 colher de chá (9g)

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, coloque manteiga por cima e sirva.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
tomates
6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)
molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Tofu ao estilo General Tso

245 kcal ● 12g proteína ● 13g gordura ● 19g carboidrato ● 0g fibra



molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)
gengibre fresco, picado
1 colher de sopa (6g)
açúcar
1/2 colher de sopa (7g)
vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (7g)
amido de milho (cornstarch)
1 colher de sopa (8g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
alho, picado
1 dente(s) (de alho) (3g)
tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos
5 oz (142g)

1. Em uma tigela pequena, bata o gengibre, o alho, o molho de soja, o açúcar e o vinagre de maçã. Reserve.
2. Em uma tigela grande, misture o tofu em cubos, o amido de milho e sal e pimenta a gosto. Misture para cobrir.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio-alto. Adicione o tofu e cozinhe até ficar crocante, 5-8 minutos.
4. Reduza o fogo para baixo e despeje o molho. Mexa e cozinhe até o molho engrossar, cerca de 1 minuto. Sirva.

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.
-