

# Meal Plan - Dieta pescetariana alta em proteína de 1600 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

1604 kcal ● 144g proteína (36%) ● 58g gordura (32%) ● 99g carboidrato (25%) ● 28g fibra (7%)

### Café da manhã

210 kcal, 8g proteína, 22g carboidratos líquidos, 9g gordura



#### Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



#### Torrada com manteiga e geleia

1 fatia(s)- 133 kcal

### Lanches

170 kcal, 10g proteína, 10g carboidratos líquidos, 10g gordura



#### Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal



#### Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



#### Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

### Almoço

475 kcal, 24g proteína, 48g carboidratos líquidos, 17g gordura



#### Batatas-doces fritas

265 kcal



#### Tilápia empanada em amêndoas

3 oz- 212 kcal

### Jantar

420 kcal, 29g proteína, 16g carboidratos líquidos, 21g gordura



#### Crack slaw com tempeh

422 kcal

## Day 2

1578 kcal ● 154g proteína (39%) ● 44g gordura (25%) ● 126g carboidrato (32%) ● 17g fibra (4%)

### Café da manhã

210 kcal, 8g proteína, 22g carboidratos líquidos, 9g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Torrada com manteiga e geleia

1 fatia(s)- 133 kcal

### Lanches

170 kcal, 10g proteína, 10g carboidratos líquidos, 10g gordura



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

### Almoço

475 kcal, 24g proteína, 48g carboidratos líquidos, 17g gordura



Batatas-doces fritas

265 kcal



Tilápia empanada em amêndoas

3 oz- 212 kcal

### Jantar

395 kcal, 39g proteína, 43g carboidratos líquidos, 7g gordura



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal



Camarão com mel e alho e brócolis

281 kcal

## Day 3

1640 kcal ● 148g proteína (36%) ● 51g gordura (28%) ● 116g carboidrato (28%) ● 32g fibra (8%)

### Café da manhã

240 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 13g gordura



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal

### Lanches

200 kcal, 6g proteína, 32g carboidratos líquidos, 5g gordura



Torta de arroz

2 bolacha(s) de arroz- 69 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Purê de maçã

57 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

### Almoço

455 kcal, 29g proteína, 41g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sanduíche de atum com abacate

1 sanduíche(s)- 370 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

### Jantar

420 kcal, 29g proteína, 27g carboidratos líquidos, 17g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

314 kcal



Batatas assadas com parmesão e pesto

106 kcal

## Day 4

1604 kcal ● 144g proteína (36%) ● 56g gordura (31%) ● 101g carboidrato (25%) ● 31g fibra (8%)

### Café da manhã

240 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 13g gordura



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal

### Lanches

200 kcal, 6g proteína, 32g carboidratos líquidos, 5g gordura



Torta de arroz

2 bolacha(s) de arroz- 69 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Purê de maçã

57 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

### Almoço

455 kcal, 29g proteína, 41g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sanduíche de atum com abacate

1 sanduíche(s)- 370 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

### Jantar

385 kcal, 25g proteína, 12g carboidratos líquidos, 22g gordura



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal



Tomates assados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

## Day 5

1643 kcal ● 178g proteína (43%) ● 71g gordura (39%) ● 51g carboidrato (12%) ● 24g fibra (6%)

### Café da manhã

205 kcal, 42g proteína, 4g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake proteico duplo de chocolate

206 kcal

### Lanches

230 kcal, 11g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Canapés de pepino com queijo de cabra

118 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

### Almoço

500 kcal, 27g proteína, 28g carboidratos líquidos, 28g gordura



Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 sanduíche(s)- 408 kcal



Sementes de girassol

90 kcal

### Jantar

385 kcal, 25g proteína, 12g carboidratos líquidos, 22g gordura



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal



Tomates assados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

## Day 6

1603 kcal ● 149g proteína (37%) ● 66g gordura (37%) ● 86g carboidrato (21%) ● 17g fibra (4%)

### Café da manhã

205 kcal, 42g proteína, 4g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake proteico duplo de chocolate](#)  
206 kcal

### Lanches

230 kcal, 11g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Amêndoas torradas](#)  
1/8 xícara(s)- 111 kcal



[Canapés de pepino com queijo de cabra](#)  
118 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)  
3 dosador- 327 kcal

### Almoço

395 kcal, 12g proteína, 45g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Suco de fruta](#)  
2/3 copo(s)- 76 kcal



[Pizza margherita em flatbread](#)  
317 kcal

### Jantar

450 kcal, 12g proteína, 29g carboidratos líquidos, 29g gordura



[Pizza de brócolis em pão naan](#)  
156 kcal



[Salada de couve-de-bruxelas e brócolis](#)  
292 kcal

## Day 7

1603 kcal ● 149g proteína (37%) ● 66g gordura (37%) ● 86g carboidrato (21%) ● 17g fibra (4%)

### Café da manhã

205 kcal, 42g proteína, 4g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake proteico duplo de chocolate](#)  
206 kcal

### Lanches

230 kcal, 11g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Amêndoas torradas](#)  
1/8 xícara(s)- 111 kcal



[Canapés de pepino com queijo de cabra](#)  
118 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)  
3 dosador- 327 kcal

### Almoço

395 kcal, 12g proteína, 45g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Suco de fruta](#)  
2/3 copo(s)- 76 kcal



[Pizza margherita em flatbread](#)  
317 kcal

### Jantar

450 kcal, 12g proteína, 29g carboidratos líquidos, 29g gordura



[Pizza de brócolis em pão naan](#)  
156 kcal



[Salada de couve-de-bruxelas e brócolis](#)  
292 kcal

## Gorduras e óleos

- ☐ azeite  
5 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo  
2 oz (mL)

## Especiarias e ervas

- ☐ alho em pó  
4 pitada (2g)
- ☐ páprica  
4 pitada (1g)
- ☐ sal  
5 g (5g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1 g (1g)
- ☐ endro seco (dill)  
1/2 colher de sopa (2g)
- ☐ alecrim seco  
2 pitada (0g)
- ☐ mostarda Dijon  
1 colher de sopa (15g)
- ☐ manjeriço fresco  
6 folhas (3g)
- ☐ vinagre balsâmico  
1 1/2 colher de sopa (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ batata-doce  
1 libras (454g)
- ☐ alho  
6 dente(s) (de alho) (18g)
- ☐ brócolis  
2 1/2 xícara, picado (239g)
- ☐ gengibre fresco  
3 pitada (1g)
- ☐ cebola  
1/4 pequeno (18g)
- ☐ batatas  
4 oz (114g)
- ☐ tomates  
3 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (396g)
- ☐ pepino  
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)
- ☐ cogumelos  
1 1/2 oz (43g)
- ☐ couve-de-bruxelas  
2 xícara, ralada (100g)

## Doces

- ☐ mel  
2 1/3 oz (67g)
- ☐ geleia  
2 colher de chá (14g)
- ☐ cacau em pó  
1 1/2 colher de sopa (8g)

## Bebidas

- ☐ proteína em pó  
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
- ☐ água  
25 1/2 xícara(s) (mL)

## Produtos de panificação

- ☐ pão  
2/3 lbs (320g)
- ☐ pão naan  
1 1/2 pedaço(s) (135g)

## Outro

- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)  
2 xícara (180g)
- ☐ tzatziki  
1/8 xícara(s) (28g)
- ☐ folhas verdes variadas  
1/2 xícara (15g)
- ☐ proteína em pó, chocolate  
4 1/2 concha (1/3 xícara cada) (140g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante  
1 colher de chá (mL)
- ☐ molho Frank's Red Hot  
2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho pesto  
1/4 colher de sopa (4g)
- ☐ molho de pizza  
2 colher de sopa (32g)
- ☐ vinagre de maçã  
1 colher de sopa (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh  
1 lbs (454g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas  
1/4 lbs (101g)
- ☐ mix de nozes  
4 colher de sopa (34g)
- ☐ miolos de girassol  
1 oz (26g)

## Peixes e mariscos

- ☐ tilápia, crua  
6 oz (168g)
- ☐ camarão, cru  
6 oz (170g)
- ☐ atum enlatado  
1 lata (172g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ farinha de uso geral  
1/6 xícara(s) (21g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)  
1/2 xícara (113g)
- ☐ leite integral  
2 xícara(s) (mL)
- ☐ manteiga  
2 colher de chá (9g)
- ☐ ovos  
2 grande (100g)
- ☐ queijo parmesão  
1/6 oz (6g)
- ☐ queijo de cabra  
3 oz (85g)
- ☐ queijo  
10 colher de sopa, ralado (71g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural  
1/2 xícara (158g)
- ☐ mussarela ralada  
1/2 xícara (43g)

- ☐ molho de soja (tamari)  
1 1/2 colher de sopa (mL)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de fruta  
18 2/3 fl oz (mL)
- ☐ abacates  
1 abacate(s) (201g)
- ☐ purê de maçã  
2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)
- ☐ suco de limão  
1 colher de chá (mL)
- ☐ laranja  
2 laranja (308g)

## Lanches

- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor  
4 bolo (36g)



## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Leite

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



Para uma única refeição:

#### leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Torrada com manteiga e geleia

1 fatia(s) - 133 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

#### pão

1 fatia (32g)

#### manteiga

1 colher de chá (5g)

#### geleia

1 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

#### pão

2 fatia (64g)

#### manteiga

2 colher de chá (9g)

#### geleia

2 colher de chá (14g)

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



## Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

### 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.

### 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.



## Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Shake proteico duplo de chocolate

206 kcal ● 42g proteína ● 1g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1 1/2 xícara(s) (mL)  
**cacau em pó**  
1/2 colher de sopa (3g)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
3 colher de sopa (53g)  
**proteína em pó, chocolate**  
1 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(47g)

Para todas as 3 refeições:

**água**  
4 1/2 xícara(s) (mL)  
**cacau em pó**  
1 1/2 colher de sopa (8g)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
1/2 xícara (158g)  
**proteína em pó, chocolate**  
4 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(140g)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Batatas-doces fritas

265 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 40g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**alho em pó**  
2 pitada (1g)  
**páprica**  
2 pitada (1g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**batata-doce, descascado**  
1/2 libras (227g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**alho em pó**  
4 pitada (2g)  
**páprica**  
4 pitada (1g)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**batata-doce, descascado**  
1 libras (454g)

1. Preequeça o forno a 200°C.
2. Corte as batatas-doces em palitos com 1/4 a 1/2 polegada de largura e cerca de 7 cm de comprimento, e misture com o óleo.
3. Misture as especiarias, o sal e a pimenta em uma tigela pequena e envolva as batatas-doces com essa mistura. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira.
4. Asse até dourar e ficar crocante na base, cerca de 15 minutos, então vire e cozinhe até que o outro lado esteja crocante, cerca de 10 minutos.
5. Sirva.

## Tilápia empanada em amêndoas

3 oz - 212 kcal ● 20g proteína ● 10g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**  
2 colher de sopa, cortada em tiras finas (14g)  
**tilápia, crua**  
3 oz (84g)  
**farinha de uso geral**  
1/8 xícara(s) (10g)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**azeite**  
1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**  
4 colher de sopa, cortada em tiras finas (27g)  
**tilápia, crua**  
6 oz (168g)  
**farinha de uso geral**  
1/6 xícara(s) (21g)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)

1. Pegue metade das amêndoas e misture-as com a farinha em uma tigela rasa.
2. Tempere o peixe com sal e passe na mistura de farinha e amêndoas.
3. Adicione o óleo a uma frigideira em fogo médio e cozinhe o peixe por cerca de 4 minutos de cada lado, até dourar. Transfira para um prato.
4. Coloque as amêndoas restantes na panela e mexa ocasionalmente por cerca de um minuto até tostarem ligeiramente.
5. Polvilhe as amêndoas sobre o peixe.
6. Sirva.

---

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

---

### Sanduíche de atum com abacate

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



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**suco de limão**  
1 colher de chá (mL)  
**abacates**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**pão**  
4 fatia (128g)  
**atum enlatado, escorrido**  
1 lata (172g)  
**cebola, picado**  
1/4 pequeno (18g)

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.

---

## Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**laranja**  
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

**laranja**  
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 sanduíche(s) - 408 kcal ● 23g proteína ● 21g gordura ● 27g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

**pão**  
2 fatia(s) (64g)  
**queijo**  
1/2 xícara, ralado (57g)  
**cogumelos**  
1 1/2 oz (43g)  
**alecrim seco**  
2 pitada (0g)  
**folhas verdes variadas**  
1/2 xícara (15g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio.\r\nCubra a fatia de baixo do pão com metade do queijo, depois adicione o alecrim, os cogumelos, as folhas e o queijo restante. Tempere com uma pitada de sal/pimenta e finalize com a fatia de pão de cima.\r\nTransfira o sanduíche para a frigideira e cozinhe cerca de 4-5 minutos de cada lado até o pão ficar tostado e o queijo derretido. Sirva.

### Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



**miolos de girassol**  
1/2 oz (14g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Suco de fruta

2/3 copo(s) - 76 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**suco de fruta**  
5 1/3 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

**suco de fruta**  
10 2/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Pizza margherita em flatbread

317 kcal ● 10g proteína ● 17g gordura ● 29g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pão naan**  
1/2 pedaço(s) (45g)  
**mussarela ralada**  
4 colher de sopa (22g)  
**manjeriço fresco**  
3 folhas (2g)  
**azeite**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**vinagre balsâmico**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada (0g)  
**tomates, fatiado finamente**  
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)  
**alho, cortado em cubos bem pequenos**  
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

**pão naan**  
1 pedaço(s) (90g)  
**mussarela ralada**  
1/2 xícara (43g)  
**manjeriço fresco**  
6 folhas (3g)  
**azeite**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**vinagre balsâmico**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**tomates, fatiado finamente**  
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)  
**alho, cortado em cubos bem pequenos**  
3 dente(s) (de alho) (9g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Misture metade do óleo com todo o alho picado. Espalhe metade da mistura sobre o naan.
3. Leve ao forno por cerca de 5 minutos.
4. Retire do forno e polvilhe o queijo por cima, colocando as fatias de tomate sobre o queijo. Tempere com sal e pimenta.
5. Volte ao forno por mais 5 minutos, mais 2-3 minutos sob o grill. Observe o pão durante o cozimento para evitar que escureça demais.
6. Enquanto está no forno, misture o vinagre balsâmico com o óleo restante até ficar bem homogêneo. Pique o manjeriço.
7. Quando o flatbread sair do forno, regue com a mistura de vinagre e óleo a gosto, espalhe as folhas de manjeriço e corte.

# Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

## Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal  7g proteína  1g gordura  7g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
4 colher de sopa (57g)  
**mel**  
1 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
1/2 xícara (113g)  
**mel**  
2 colher de chá (14g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

## Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal  3g proteína  9g gordura  2g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

**mix de nozes**  
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

**mix de nozes**  
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.



## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Torta de arroz

2 bolacha(s) de arroz - 69 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 14g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**bolachas de arroz, qualquer sabor**  
2 bolo (18g)

Para todas as 2 refeições:

**bolachas de arroz, qualquer sabor**  
4 bolo (36g)

1. Aproveite.

### Leite

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



Para uma única refeição:

**leite integral**  
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**  
1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Purê de maçã

57 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**purê de maçã**  
1 recipiente para viagem (~110 g)  
(122g)

Para todas as 2 refeições:

**purê de maçã**  
2 recipiente para viagem (~110 g)  
(244g)

1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal 4g proteína 9g gordura 2g carboidrato 2g fibra



- Para uma única refeição:

**amêndoas**  
2 colher de sopa, inteira (18g)
- Para todas as 3 refeições:

**amêndoas**  
6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Canapés de pepino com queijo de cabra

118 kcal 7g proteína 9g gordura 3g carboidrato 0g fibra



- Para uma única refeição:

**endro seco (dill)**  
4 pitada (1g)  
**queijo de cabra**  
1 oz (28g)  
**pepino, fatiado**  
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
- Para todas as 3 refeições:

**endro seco (dill)**  
1/2 colher de sopa (2g)  
**queijo de cabra**  
3 oz (85g)  
**pepino, fatiado**  
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

1. Cubra fatias de pepino com queijo de cabra e endro.

2. Sirva.



## Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Crack slaw com tempeh

422 kcal ● 29g proteína ● 21g gordura ● 16g carboidrato ● 13g fibra



#### mix para salada de repolho (coleslaw)

2 xícara (180g)

#### molho picante

1 colher de chá (mL)

#### miolos de girassol

1 colher de sopa (12g)

#### óleo

2 colher de chá (mL)

#### alho, picado

1 dente (de alho) (3g)

#### tempeh, cortado em cubos

4 oz (113g)

1. Coloque o tempeh em cubos em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 8 minutos. Retire o tempeh e escorra a água.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh e cozinhe por 2 minutos de cada lado.
3. Adicione o alho, o repolho e o molho de pimenta, mexendo até ficar bem combinado. Tampe e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo.
4. Acrescente as sementes de girassol, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos até que o repolho esteja macio, porém ainda ligeiramente crocante.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente ou frio.

## Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

### Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 copo(s)

#### suco de fruta

8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Camarão com mel e alho e brócolis

281 kcal ● 37g proteína ● 6g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra



**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**molho de soja (tamari)**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**brócolis**  
6 colher de sopa, picado (34g)  
**mel**  
1 1/2 colher de sopa (32g)  
**camarão, cru, descascado, desvenado**  
6 oz (170g)  
**alho, picado**  
3 pitada (1g)  
**gingibre fresco, picado**  
3 pitada (1g)

1. Combine os ingredientes da marinada (alho, gengibre, mel e molho de soja). Divida em duas partes.
2. Marine os camarões com metade do molho por 5-10 minutos (ou por até 24 horas). Quando os camarões terminarem de marinar, descarte a marinada.
3. Coloque o brócolis em uma tigela pequena e adicione algumas colheres de água. Cozinhe no micro-ondas por alguns minutos para vaporizar.
4. Aqueça uma frigideira em fogo alto e adicione o óleo, então acrescente os camarões. Cozinhe os camarões por 1-2 minutos de cada lado até dourarem.
5. Adicione o brócolis e a outra metade do molho e misture bem para combinar. Sirva.

## Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

### Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

314 kcal ● 26g proteína ● 15g gordura ● 12g carboidrato ● 8g fibra



**molho Frank's Red Hot**  
2 colher de sopa (mL)  
**tzatziki**  
1/8 xícara(s) (28g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**tempeh, picado grosseiramente**  
4 oz (113g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com tzatziki.

### Batatas assadas com parmesão e pesto

106 kcal ● 3g proteína ● 2g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



**molho pesto**  
1/4 colher de sopa (4g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**queijo parmesão, ralado**  
1/2 colher de sopa (3g)  
**batatas, lavado e cortado em pedaços do tamanho de uma mordida**  
4 oz (114g)

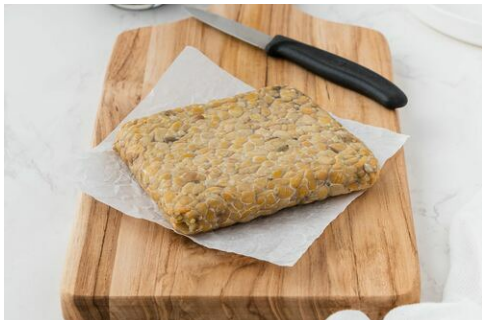
1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Em uma tigela grande, misture as batatas e o pesto até que as batatas estejam cobertas.
3. Espalhe em uma assadeira e tempere com sal e pimenta.
4. Asse por 20 minutos e retire do forno.
5. Polvilhe as batatas com o parmesão ralado e coloque de volta no forno por mais 10-15 minutos — ou até que as batatas estejam macias e crocantes. Sirva.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### 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 assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**tomates**

1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)  
(137g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

**tomates**

3 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (273g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

## Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Pizza de brócolis em pão naan

156 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**brócolis**

2 colher de sopa, picado (11g)

**molho de pizza**

1 colher de sopa (16g)

**pimenta-do-reino**

1/4 pitada (0g)

**sal**

1/4 pitada (0g)

**azeite**

1 colher de chá (mL)

**pão naan**

1/4 pedaço(s) (23g)

**queijo**

1 colher de sopa, ralado (7g)

**alho, cortado em cubinhos**

3/4 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

**brócolis**

4 colher de sopa, picado (23g)

**molho de pizza**

2 colher de sopa (32g)

**pimenta-do-reino**

1/2 pitada (0g)

**sal**

1/2 pitada (0g)

**azeite**

3/4 colher de sopa (mL)

**pão naan**

1/2 pedaço(s) (45g)

**queijo**

2 colher de sopa, ralado (14g)

**alho, cortado em cubinhos**

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).\r\nMisture metade do óleo com todo o alho picado. Espalhe metade da mistura sobre o naan.\r\nAsse no forno por cerca de 5 minutos.\r\nRetire do forno e espalhe o molho de tomate por cima, cubra com brócolis e queijo, e tempere com sal e pimenta.\r\nColoque de volta no forno por mais 5 minutos, mais 2–3 minutos no grelhador (broiler). Observe o pão de perto para que não escureça demais.\r\nRetire do forno, regue com o restante do azeite, deixe esfriar o suficiente para fatiar. Sirva.

### Salada de couve-de-bruxelas e brócolis

292 kcal ● 7g proteína ● 20g gordura ● 16g carboidrato ● 6g fibra





Para uma única refeição:

- amêndoas**  
1 1/2 colher de sopa, em tiras finas (10g)
- mel**  
1/2 colher de sopa (11g)
- vinagre de maçã**  
1/2 colher de sopa (mL)
- mostarda Dijon**  
1/2 colher de sopa (8g)
- azeite**  
1 colher de sopa (mL)
- queijo parmesão**  
1 colher de chá (2g)
- couve-de-bruxelas, fatiado**  
1 xícara, ralada (50g)
- brócolis, picado**  
1 xícara, picado (91g)

Para todas as 2 refeições:

- amêndoas**  
3 colher de sopa, em tiras finas (20g)
- mel**  
1 colher de sopa (21g)
- vinagre de maçã**  
1 colher de sopa (mL)
- mostarda Dijon**  
1 colher de sopa (15g)
- azeite**  
2 colher de sopa (mL)
- queijo parmesão**  
2 colher de chá (3g)
- couve-de-bruxelas, fatiado**  
2 xícara, ralada (100g)
- brócolis, picado**  
2 xícara, picado (182g)

1. Prepare o molho misturando azeite, mostarda Dijon, mel, vinagre de maçã e tempere com sal e pimenta em uma tigela pequena. Reserve.
2. Misture as couves-de-bruxelas, o brócolis e as amêndoas em uma tigela. Polvilhe parmesão e regue com o molho por cima. Sirva.

## Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

### Shake de proteína

3 dosador - 327 kcal ● 73g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

- proteína em pó**  
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
- água**  
3 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

- proteína em pó**  
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
- água**  
21 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.