

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

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

Lanches

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

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 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 brocolis 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 brocolis em pão naan

156 kcal



Salada de couve-de-bruxelas e brócolis

292 kcal

Lista de Compras



Gorduras e óleos

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

Especiarias e ervas

- alho em pó
4 pitada (2g)
- pálrica
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)
- manjericão 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)

- 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)

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)

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. Preaqueça 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)

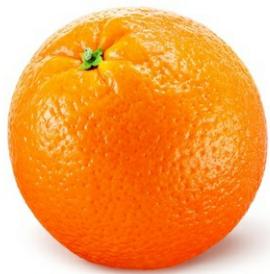
cebola, picado

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-do-reino 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.
Cubra 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.
Transfira 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)
manjericão 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)
manjericão 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 manjericão.
7. Quando o flatbread sair do forno, regue com a mistura de vinagre e óleo a gosto, espalhe as folhas de manjericão 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)
(222g)

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)
gengibre 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 marinhar, 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 brocólis 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). Misture metade do óleo com todo o alho picado. Espalhe metade da mistura sobre o naan. Asse no forno por cerca de 5 minutos. Retire do forno e espalhe o molho de tomate por cima, cubra com brócolis e queijo, e tempere com sal e pimenta. Coloque 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. Retire 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.