

Meal Plan - Dieta pescetariana alta em proteína de 1700 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

1773 kcal ● 199g proteína (45%) ● 67g gordura (34%) ● 76g carboidrato (17%) ● 19g fibra (4%)

Café da manhã

215 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Lanches

255 kcal, 38g proteína, 10g carboidratos líquidos, 6g gordura



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal



Bolo de caneca proteico de chocolate

1 bolo(s) de caneca- 195 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

475 kcal, 45g proteína, 42g carboidratos líquidos, 12g gordura



Seitan simples

5 oz- 305 kcal



Lentilhas

87 kcal



Cenouras glaceadas com mel

85 kcal

Jantar

495 kcal, 33g proteína, 9g carboidratos líquidos, 35g gordura



Salada simples de sardinha

265 kcal




Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal


Café da manhã

215 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal




Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Lanches

255 kcal, 38g proteína, 10g carboidratos líquidos, 6g gordura



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal




Bolo de caneca proteico de chocolate

1 bolo(s) de caneca- 195 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

475 kcal, 45g proteína, 42g carboidratos líquidos, 12g gordura




Seitan simples

5 oz- 305 kcal



Lentilhas

87 kcal



Cenouras glaceadas com mel

85 kcal

Jantar

445 kcal, 24g proteína, 29g carboidratos líquidos, 22g gordura



Lentilhas

116 kcal



Tofu Cajun

157 kcal



Couve-flor assada

173 kcal

Day 3

1685 kcal ● 164g proteína (39%) ● 68g gordura (36%) ● 82g carboidrato (19%) ● 23g fibra (5%)

Café da manhã

215 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Lanches

255 kcal, 38g proteína, 10g carboidratos líquidos, 6g gordura



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal



Bolo de caneca proteico de chocolate

1 bolo(s) de caneca- 195 kcal

Almoço

440 kcal, 19g proteína, 27g carboidratos líquidos, 25g gordura



Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

323 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Jantar

445 kcal, 24g proteína, 29g carboidratos líquidos, 22g gordura



Lentilhas

116 kcal



Tofu Cajun

157 kcal



Couve-flor assada

173 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 4

1745 kcal ● 152g proteína (35%) ● 76g gordura (39%) ● 97g carboidrato (22%) ● 18g fibra (4%)

Café da manhã

245 kcal, 10g proteína, 22g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal

Lanches

225 kcal, 11g proteína, 40g carboidratos líquidos, 2g gordura



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal



Pretzels

165 kcal

Almoço

440 kcal, 19g proteína, 27g carboidratos líquidos, 25g gordura



Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

323 kcal



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Jantar

505 kcal, 39g proteína, 4g carboidratos líquidos, 35g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s)- 105 kcal



Salmão assado lentamente com limão e tomilho

6 oz- 402 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 5

1722 kcal ● 150g proteína (35%) ● 45g gordura (24%) ● 161g carboidrato (37%) ● 19g fibra (4%)

Café da manhã

245 kcal, 10g proteína, 22g carboidratos líquidos, 12g gordura



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal

Lanches

225 kcal, 11g proteína, 40g carboidratos líquidos, 2g gordura



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal



Pretzels

165 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

425 kcal, 23g proteína, 41g carboidratos líquidos, 18g gordura



Salada de tomate e pepino

141 kcal



Tenders de chik'n crocantes

5 tender(es)- 286 kcal

Jantar

495 kcal, 32g proteína, 56g carboidratos líquidos, 12g gordura



Salteado de Chik'n

427 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal

Day 6

1668 kcal ● 153g proteína (37%) ● 53g gordura (28%) ● 118g carboidrato (28%) ● 27g fibra (6%)

Café da manhã

155 kcal, 10g proteína, 4g carboidratos líquidos, 9g gordura



Amaros

1/2 xícara(s)- 35 kcal



Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate

2 mini muffin(s)- 122 kcal

Lanches

170 kcal, 22g proteína, 16g carboidratos líquidos, 1g gordura



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal



Shake proteico duplo de chocolate

69 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

495 kcal, 18g proteína, 43g carboidratos líquidos, 26g gordura



Wrap de espinafre e queijo de cabra

1 wrap(s)- 427 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal

Jantar

520 kcal, 31g proteína, 53g carboidratos líquidos, 15g gordura



Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal



Philly cheesesteak com seitan

1/2 sub(s)- 285 kcal

Day 7

1668 kcal ● 153g proteína (37%) ● 53g gordura (28%) ● 118g carboidrato (28%) ● 27g fibra (6%)

Café da manhã

155 kcal, 10g proteína, 4g carboidratos líquidos, 9g gordura



Amoras

1/2 xícara(s)- 35 kcal



Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate

2 mini muffin(s)- 122 kcal

Lanches

170 kcal, 22g proteína, 16g carboidratos líquidos, 1g gordura



Clementina

1 clementina(s)- 39 kcal



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal



Shake proteico duplo de chocolate

69 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

495 kcal, 18g proteína, 43g carboidratos líquidos, 26g gordura



Wrap de espinafre e queijo de cabra

1 wrap(s)- 427 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal

Jantar

520 kcal, 31g proteína, 53g carboidratos líquidos, 15g gordura



Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal



Philly cheesesteak com seitan

1/2 sub(s)- 285 kcal

Lista de Compras



Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
13 oz (369g)
- ☐ arroz integral
1/4 xícara (53g)

Gorduras e óleos

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

Bebidas

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

Especiarias e ervas

- ☐ sal
2 g (2g)
- ☐ tempero cajun
1 colher de chá (2g)
- ☐ tomilho seco
1/8 oz (4g)
- ☐ pimenta-do-reino
3/4 pitada (0g)
- ☐ vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
9 1/4 colher de sopa (112g)
- ☐ amendoim torrado
1/2 xícara (73g)
- ☐ tofu firme
10 oz (284g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1 lata(s) (448g)

Produtos lácteos e ovos

Doces

- ☐ mel
2 oz (60g)
- ☐ cacau em pó
2 1/3 colher de sopa (13g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ limão
1/4 grande (21g)
- ☐ clementinas
2 fruta (148g)
- ☐ amorinhas
1 xícara (144g)

Outro

- ☐ proteína em pó, chocolate
4 concha (1/3 xícara cada) (124g)
- ☐ adoçante sem calorias
2 colher de sopa (21g)
- ☐ folhas verdes variadas
6 xícara (180g)
- ☐ Vinagre comprado pronto, qualquer sabor
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
5 pedaços (128g)
- ☐ tiras veganas chik'n
1/4 lbs (106g)
- ☐ pão tipo sub(s)
1 pão(ões) (85g)
- ☐ pimentos vermelhos assados
4 colher de sopa, picado (56g)

Produtos de panificação

- ☐ fermento em pó
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ pão
4 fatia(s) (128g)
- ☐ tortilhas de farinha
2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)

Lanches

- ☐ barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)

- ☐ **manteiga**
1 colher de chá (5g)
- ☐ **queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**
1 3/4 xícara (396g)
- ☐ **ovos**
7 grande (350g)
- ☐ **queijo fatiado**
2 fatia (≈20 g cada) (42g)
- ☐ **iogurte grego desnatado, natural**
2 colher de sopa (35g)
- ☐ **queijo**
2 oz (56g)
- ☐ **queijo de cabra**
6 colher de sopa (84g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ **cenouras**
5 médio (302g)
- ☐ **aipo cru**
6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)
- ☐ **couve-flor**
1 1/2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (398g)
- ☐ **cogumelos**
1 xícara, picada (70g)
- ☐ **brócolis congelado**
1 1/2 xícara (137g)
- ☐ **cebola roxa**
1/2 pequeno (35g)
- ☐ **pepino**
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
- ☐ **tomates**
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (438g)
- ☐ **ketchup**
1 1/4 colher de sopa (21g)
- ☐ **pimentão**
3/4 grande (126g)
- ☐ **cebola**
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (63g)
- ☐ **salsa fresca**
3 ramos (3g)
- ☐ **espinafre fresco**
2 xícara(s) (60g)

- ☐ **pretzels, crocantes, salgados**
3 oz (85g)
- ☐ **barra de granola grande**
2 barra (74g)

Peixes e mariscos

- ☐ **sardinhas, enlatadas em óleo**
1 lata (92g)
- ☐ **salmão**
6 oz (170g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ **vinagre de maçã**
1 colher de sopa (mL)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

barra de granola rica em proteínas
1 barra (40g)

Para todas as 3 refeições:

barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)

1. A receita não possui instruções.

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

aipo cru
6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Barra de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola grande
2 barra (74g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Amoras

1/2 xícara(s) - 35 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

amorinhas

1/2 xícara (72g)

Para todas as 2 refeições:

amorinhas

1 xícara (144g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate

2 mini muffin(s) - 122 kcal ● 9g proteína ● 9g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

água

1 colher de chá (mL)

ovos

1 grande (50g)

queijo de cabra

3 colher de chá (14g)

tomates, picado

1 fatia(s), fina/pequena (15g)

Para todas as 2 refeições:

água

2 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

queijo de cabra

2 colher de sopa (28g)

tomates, picado

2 fatia(s), fina/pequena (30g)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C).
2. Bata os ovos, a água e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Misture o queijo de cabra e o tomate.
3. Use forminhas de silicone ou unte uma forma de muffins com spray antiaderente (use o mesmo número de muffins indicado nos detalhes da receita). Coloque a mistura de ovos nas formas, preenchendo cerca da metade de cada cavidade.
4. Asse por 15 minutos até que o ovo esteja firme e a superfície dourada. Sirva.
5. Observação de preparo: Deixe as sobras esfriarem à temperatura ambiente e então embrulhe ou armazene em um recipiente hermético. Guarde os muffins na geladeira por até 3-4 dias. Alternativamente, embrulhe individualmente os muffins e congele. Para reaquecer, desembulhe os muffins e aqueça rapidamente no micro-ondas.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Seitan simples

5 oz - 305 kcal ● 38g proteína ● 10g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

seitan

5 oz (142g)

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

seitan

10 oz (284g)

óleo

2 1/2 colher de chá (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.

Lentilhas

87 kcal ● 6g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

água

1/2 xícara(s) (mL)

sal

1/4 pitada (0g)

lentilhas, cruas, enxaguado

2 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

água

1 xícara(s) (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Cenouras glaceadas com mel

85 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

manteiga
4 pitada (2g)
cenouras
4 oz (113g)
água
1/8 xícara(s) (mL)
mel
1/4 colher de sopa (5g)
sal
1/2 pitada (0g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
1 colher de chá (5g)
cenouras
1/2 lbs (227g)
água
1/6 xícara(s) (mL)
mel
1/2 colher de sopa (11g)
sal
1 pitada (1g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)

1. Se estiver usando cenouras inteiras, corte-as em tiras que se assemelhem ao tamanho das cenouras baby.
2. Em uma frigideira grande em fogo médio-alto, combine a água, as cenouras, a manteiga, o sal e o mel. Cozinhe coberto por cerca de 5-7 minutos até ficarem macias.
3. Destampe e continue cozinhando, mexendo com frequência por mais alguns minutos até que o líquido fique com consistência de xarope.
4. Misture o suco de limão.
5. Sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

cogumelos
1 xícara, picada (70g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
tomilho seco
2 colher de chá, moído (3g)
pão
4 fatia(s) (128g)
queijo fatiado
2 fatia (≈20 g cada) (42g)

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.

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada de tomate e pepino

141 kcal ● 3g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



molho para salada
2 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1/2 pequeno (35g)
pepino, fatiado finamente
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
tomates, fatiado finamente
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Tenders de chik'n crocantes

5 tender(es) - 286 kcal ● 20g proteína ● 11g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Rende 5 tender(es)
tenders 'chik'n' sem carne
5 pedaços (128g)
ketchup
1 1/4 colher de sopa (21g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.
Sirva com ketchup.

Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

Wrap de espinafre e queijo de cabra

1 wrap(s) - 427 kcal ● 17g proteína ● 21g gordura ● 39g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

espinafre fresco
1 xícara(s) (30g)
tomates
4 tomatinhos (68g)
queijo
2 colher de sopa, ralado (14g)
vinagrete balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
tortilhas de farinha
1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)
pimentos vermelhos assados
2 colher de sopa, picado (28g)
queijo de cabra, esfarelado
2 colher de sopa (28g)

Para todas as 2 refeições:

espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
tomates
8 tomatinhos (136g)
queijo
4 colher de sopa, ralado (28g)
vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
tortilhas de farinha
2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)
pimentos vermelhos assados
4 colher de sopa, picado (56g)
queijo de cabra, esfarelado
4 colher de sopa (56g)

1. Abra a tortilla sobre uma superfície e distribua o espinafre sobre ela. Polvilhe os tomates-cereja, o queijo de cabra, o pimentão vermelho assado e o queijo ralado de forma uniforme sobre as folhas. Regue com vinagrete balsâmico.
2. Dobre a parte inferior da tortilla para cima cerca de 5 cm para envolver o recheio e enrole o wrap bem firme.

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

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

Lanches 1

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Cottage cheese com mel

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



Para uma única refeição:	Para todas as 3 refeições:
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)	queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
4 colher de sopa (57g)	3/4 xícara (170g)
mel	mel
1 colher de chá (7g)	1 colher de sopa (21g)

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

Bolo de caneca proteico de chocolate

1 bolo(s) de caneca - 195 kcal  31g proteína  6g gordura  2g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:	Para todas as 3 refeições:
proteína em pó, chocolate	proteína em pó, chocolate
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)	3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
fermento em pó	fermento em pó
4 pitada (3g)	1/2 colher de sopa (8g)
cacau em pó	cacau em pó
2 colher de chá (4g)	2 colher de sopa (11g)
ovos	ovos
1 grande (50g)	3 grande (150g)
água	água
2 colher de chá (mL)	6 colher de chá (mL)
adoçante sem calorias	adoçante sem calorias
2 colher de chá (7g)	2 colher de sopa (21g)

1. Misture todos os ingredientes em uma caneca grande. Deixe espaço no topo da caneca, pois o bolo vai crescer durante o cozimento.
2. Aqueça no micro-ondas em potência alta por cerca de 45-80 segundos, verificando a cada poucos segundos conforme o bolo se aproxima do ponto. O tempo pode variar dependendo do seu micro-ondas. Cuidado para não cozinhar demais, pois a textura pode ficar esponjosa. Sirva.

Lanches 2

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Pretzels

165 kcal 4g proteína 1g gordura 33g carboidrato 2g fibra



- Para uma única refeição:

pretzels, crocantes, salgados
1 1/2 oz (43g)
- Para todas as 2 refeições:

pretzels, crocantes, salgados
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

clementinas
1 fruta (74g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas
2 fruta (148g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Shake proteico duplo de chocolate

69 kcal ● 14g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

água
1/2 xícara(s) (mL)
cacau em pó
4 pitada (1g)
iogurte grego desnatado, natural
1 colher de sopa (18g)
proteína em pó, chocolate
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 2 refeições:

água
1 xícara(s) (mL)
cacau em pó
1 colher de chá (2g)
iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)
proteína em pó, chocolate
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

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

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada simples de sardinha

265 kcal ● 24g proteína ● 17g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor

1 1/2 colher de sopa (mL)

sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido

1 lata (92g)

1. Coloque sardinhas sobre uma tigela de folhas verdes. Regue com vinagrete por cima e sirva.

Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

amendoim torrado

4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

água

2/3 xícara(s) (mL)

sal

1/3 pitada (0g)

lentilhas, cruas, enxaguado

2 2/3 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

água

1 1/3 xícara(s) (mL)

sal

2/3 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/3 xícara (64g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Tofu Cajun

157 kcal ● 11g proteína ● 11g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

tempero cajun

4 pitada (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos

5 oz (142g)

Para todas as 2 refeições:

tempero cajun

1 colher de chá (2g)

óleo

2 colher de chá (mL)

tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos

10 oz (284g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Combine o tofu em cubos, o tempero cajun, o óleo e sal e pimenta em uma assadeira. Misture para cobrir.
3. Asse até ficar crocante, 20-25 minutos. Sirva.

Couve-flor assada

173 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

tomilho seco

3 pitada, folhas (0g)

couve-flor, cortado em floretes

3/4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (199g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomilho seco

1/4 colher de sopa, folhas (1g)

couve-flor, cortado em floretes

1 1/2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (398g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Misture os floretes de couve-flor com o óleo. Tempere com tomilho e um pouco de sal e pimenta. Asse até dourar, cerca de 20-25 minutos. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s) - 105 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

sal

3/4 pitada (0g)

brócolis congelado

1 1/2 xícara (137g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Salmão assado lentamente com limão e tomilho

6 oz - 402 kcal ● 35g proteína ● 28g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 6 oz

tomilho seco

2 pitada, folhas (0g)

óleo

1 colher de chá (mL)

salmão, com pele

6 oz (170g)

limão, cortado em gomos

1/4 grande (21g)

1. Pré-aqueça o forno a 275°F (135°C).
2. Forre uma assadeira com bordas com papel alumínio untado.
3. Misture o óleo, o tomilho e o suco de 1/4 de limão em uma tigela pequena. Espalhe a mistura de tomilho uniformemente sobre o salmão. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Coloque os filés de salmão com a pele virada para baixo na assadeira.
5. Asse o salmão até ficar apenas opaco no centro, cerca de 15-18 minutos. Sirva com fatias de limão.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salteado de Chik'n

427 kcal ● 31g proteína ● 7g gordura ● 51g carboidrato ● 8g fibra



arroz integral

1/4 xícara (53g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

molho de soja (tamari)

1 1/4 colher de sopa (mL)

tiras veganas chik'n

1/4 lbs (106g)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas

3/4 médio (89g)

cenouras, cortado em tiras finas

1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)

1. Prepare o arroz e a água conforme as instruções da embalagem (ajuste a quantidade de água se necessário) e reserve.
2. Enquanto isso, coloque as cenouras, as tiras de pimentão e um pequeno jato de água em uma panela em fogo médio. Cozinhe, mexendo frequentemente, até os vegetais soltarem vapor e amaciarem levemente. Adicione as tiras de chik'n e cozinhe até que estejam bem cozidas (verifique as instruções da embalagem para mais detalhes).
3. Adicione o arroz integral e o molho de soja à panela e misture. Aqueça por alguns minutos e sirva.

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

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

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal ● 12g proteína ● 5g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (224g)
cebola, fatiado finamente
1/4 pequeno (18g)
tomates, cortado ao meio
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
salsa fresca, picado
1 1/2 ramos (2g)

Para todas as 2 refeições:

vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 lata(s) (448g)
cebola, fatiado finamente
1/2 pequeno (35g)
tomates, cortado ao meio
1 xícara de tomates-cereja (149g)
salsa fresca, picado
3 ramos (3g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

Philly cheesesteak com seitan

1/2 sub(s) - 285 kcal ● 19g proteína ● 10g gordura ● 28g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pão tipo sub(s)

1/2 pão(ões) (43g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

queijo

1/2 fatia (28 g cada) (14g)

seitan, cortado em tiras

1 1/2 oz (43g)

cebola, picado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

pimentão, fatiado

1/4 pequeno (19g)

Para todas as 2 refeições:

pão tipo sub(s)

1 pão(ões) (85g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

queijo

1 fatia (28 g cada) (28g)

seitan, cortado em tiras

3 oz (85g)

cebola, picado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

pimentão, fatiado

1/2 pequeno (37g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio e adicione as pimentas e a cebola, cozinhando por alguns minutos até começarem a amolecer e a cebola começar a caramelizar.
2. Adicione o queijo e mexa levemente até derreter. Transfira os vegetais para um prato.
3. Adicione as fatias de seitan à panela e cozinhe por alguns minutos de cada lado, até aquecerem e as bordas ficarem douradas e crocantes.
4. Quando o seitan estiver pronto, junte os vegetais de volta e misture até ficar bem combinado.
5. Coloque o recheio no pão e 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.
-