

# Meal Plan - Dieta pescetariana alta em proteína de 2000 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**      1922 kcal ● 211g proteína (44%) ● 60g gordura (28%) ● 111g carboidrato (23%) ● 23g fibra (5%)

## Café da manhã

265 kcal, 12g proteína, 17g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Torrada com abacate e ovo**  
1 fatia(s)- 238 kcal



**Palitos de cenoura**  
1 cenoura(s)- 27 kcal

## Lanches

200 kcal, 16g proteína, 11g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Fatias de pepino**  
1 pepino- 60 kcal



**Ovos cozidos**  
2 ovo(s)- 139 kcal

## Almoço

530 kcal, 37g proteína, 31g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Sanduíche de salada de atum**  
1/2 sanduíche(s)- 248 kcal



**Salada grega simples de pepino**  
281 kcal

## Jantar

550 kcal, 61g proteína, 49g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Lentilhas**  
174 kcal



**Camarão com mel e alho e brócolis**  
374 kcal

## Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

## Day 2

1931 kcal ● 177g proteína (37%) ● 60g gordura (28%) ● 143g carboidrato (30%) ● 27g fibra (6%)

### Café da manhã

265 kcal, 12g proteína, 17g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Torrada com abacate e ovo**  
1 fatia(s)- 238 kcal



**Palitos de cenoura**  
1 cenoura(s)- 27 kcal

### Lanches

200 kcal, 16g proteína, 11g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Fatias de pepino**  
1 pepino- 60 kcal



**Ovos cozidos**  
2 ovo(s)- 139 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

530 kcal, 37g proteína, 31g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Sanduíche de salada de atum**  
1/2 sanduíche(s)- 248 kcal



**Salada grega simples de pepino**  
281 kcal

### Jantar

555 kcal, 27g proteína, 81g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Suco de fruta**  
1 copo(s)- 115 kcal



**Macarrão à bolonhesa sem carne**  
443 kcal

## Day 3

2051 kcal ● 183g proteína (36%) ● 75g gordura (33%) ● 126g carboidrato (25%) ● 34g fibra (7%)

### Café da manhã

265 kcal, 12g proteína, 17g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Torrada com abacate e ovo**  
1 fatia(s)- 238 kcal



**Palitos de cenoura**  
1 cenoura(s)- 27 kcal

### Lanches

230 kcal, 10g proteína, 20g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Leite**  
1/2 xícara(s)- 75 kcal



**Fatias de pepino**  
1/4 pepino- 15 kcal



**Grão-de-bico assado**  
1/4 xícara- 138 kcal

### Almoço

620 kcal, 38g proteína, 38g carboidratos líquidos, 34g gordura



**Salada simples de folhas mistas**  
68 kcal



**Wrap de salada de atum**  
1 wrap(s)- 552 kcal

### Jantar

560 kcal, 38g proteína, 48g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Tigela sudoeste de camarão e feijão preto**  
369 kcal



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
189 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

## Day 4

1990 kcal ● 195g proteína (39%) ● 75g gordura (34%) ● 108g carboidrato (22%) ● 25g fibra (5%)

### Café da manhã

210 kcal, 18g proteína, 19g carboidratos líquidos, 5g gordura



#### Palitos de cenoura

3 cenoura(s)- 81 kcal



#### Shake de proteína (leite)

129 kcal

### Lanches

230 kcal, 10g proteína, 20g carboidratos líquidos, 10g gordura



#### Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



#### Fatias de pepino

1/4 pepino- 15 kcal



#### Grão-de-bico assado

1/4 xícara- 138 kcal

### Almoço

620 kcal, 38g proteína, 38g carboidratos líquidos, 34g gordura



#### Salada simples de folhas mistas

68 kcal



#### Wrap de salada de atum

1 wrap(s)- 552 kcal

### Jantar

550 kcal, 45g proteína, 29g carboidratos líquidos, 25g gordura



#### Tilápia empanada em amêndoas

6 oz- 424 kcal



#### Salada simples com aipo, pepino e tomate

128 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



#### Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

## Day 5

1994 kcal ● 183g proteína (37%) ● 56g gordura (25%) ● 158g carboidrato (32%) ● 32g fibra (6%)

### Café da manhã

210 kcal, 18g proteína, 19g carboidratos líquidos, 5g gordura



#### Palitos de cenoura

3 cenoura(s)- 81 kcal



#### Shake de proteína (leite)

129 kcal

### Almoço

580 kcal, 34g proteína, 72g carboidratos líquidos, 15g gordura



#### Nuggets Chik'n

4 nuggets- 221 kcal



#### Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal



#### Barra proteica

1 barra- 245 kcal

### Lanches

230 kcal, 10g proteína, 20g carboidratos líquidos, 10g gordura



#### Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



#### Fatias de pepino

1/4 pepino- 15 kcal



#### Grão-de-bico assado

1/4 xícara- 138 kcal

### Jantar

595 kcal, 37g proteína, 44g carboidratos líquidos, 25g gordura



#### Mirtilos

1 xícara(s)- 95 kcal



#### Salada de seitan

359 kcal



#### Salada grega simples de pepino

141 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



#### Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

## Day 6

2006 kcal ● 185g proteína (37%) ● 54g gordura (24%) ● 170g carboidrato (34%) ● 26g fibra (5%)

### Café da manhã

315 kcal, 25g proteína, 33g carboidratos líquidos, 8g gordura



#### Talos de aipo

1 talo(s) de aipo- 7 kcal



#### Iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal

### Almoço

580 kcal, 34g proteína, 72g carboidratos líquidos, 15g gordura



#### Nuggets Chik'n

4 nuggets- 221 kcal



#### Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal



#### Barra proteica

1 barra- 245 kcal

### Jantar

595 kcal, 37g proteína, 44g carboidratos líquidos, 25g gordura



#### Mirtilos

1 xícara(s)- 95 kcal



#### Salada de seitan

359 kcal



#### Salada grega simples de pepino

141 kcal

### Lanches

135 kcal, 4g proteína, 18g carboidratos líquidos, 4g gordura



#### Bagel pequeno torrado com cream cheese

1/2 bagel(s)- 133 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



#### Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

## Day 7

2049 kcal ● 177g proteína (35%) ● 80g gordura (35%) ● 131g carboidrato (25%) ● 24g fibra (5%)

### Café da manhã

315 kcal, 25g proteína, 33g carboidratos líquidos, 8g gordura



#### Talos de aipo

1 talo(s) de aipo- 7 kcal



#### Iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal

### Lanches

135 kcal, 4g proteína, 18g carboidratos líquidos, 4g gordura



#### Bagel pequeno torrado com cream cheese

1/2 bagel(s)- 133 kcal

### Almoço

570 kcal, 25g proteína, 15g carboidratos líquidos, 44g gordura



#### Salada de slaw com tofu buffalo

570 kcal

### Jantar

650 kcal, 38g proteína, 61g carboidratos líquidos, 22g gordura



#### Tofu 'chik'n' com limão e gengibre

7 onça(s) de tofu- 373 kcal



#### Lentilhas

231 kcal



#### Brócolis

1 1/2 xícara(s)- 44 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



#### Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

# **Lista de Compras**



## **Vegetais e produtos vegetais**

- pepino  
6 1/4 pepino (~21 cm) (1881g)
- cenouras  
9 médio (549g)
- brócolis  
1/2 xícara, picado (46g)
- alho  
1 1/2 dente(s) (de alho) (4g)
- gengibre fresco  
1/3 oz (9g)
- aipo cru  
1/4 maço (146g)
- cebola roxa  
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
- grãos de milho congelados  
2 3/4 colher de sopa (23g)
- tomates  
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (413g)
- espinafre fresco  
4 xícara(s) (120g)
- ketchup  
2 colher de sopa (34g)
- brócolis congelado  
1 1/2 xícara (137g)

## **Produtos lácteos e ovos**

- ovos  
7 grande (350g)
- iogurte grego desnatado, natural  
1 1/2 xícara (420g)
- leite integral  
2 1/2 xícara(s) (mL)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)
- queijo cremoso  
1 1/2 colher de sopa (22g)

## **Produtos de panificação**

- pão  
5 fatia (160g)
- tortilhas de farinha  
2 tortilha (~25 cm diâ.) (144g)
- bagel  
1 bagel pequeno (~7,5 cm di) (69g)

## **Frutas e sucos de frutas**

## **Leguminosas e produtos derivados**

- lentilhas, cruas  
9 1/4 colher de sopa (112g)
- molho de soja (tamari)  
3 colher de sopa (mL)
- carne de hambúrguer vegetariana em pedaços  
3 oz (85g)
- feijão-preto  
1/3 lata(s) (146g)
- tofu firme  
17 1/2 oz (496g)

## **Gorduras e óleos**

- óleo  
1 1/2 oz (mL)
- maionese  
1/4 xícara (mL)
- azeite  
1/4 xícara (mL)
- molho para salada  
10 1/4 colher de sopa (mL)
- molho ranch  
3 colher de sopa (mL)

## **Doces**

- mel  
2 colher de sopa (42g)
- agave  
1 colher de chá (7g)

## **Peixes e mariscos**

- camarão, cru  
3/4 lbs (340g)
- atum enlatado  
15 oz (425g)
- tilápia, crua  
6 oz (168g)

## **Sopas, molhos e caldos**

- molho para macarrão  
6 oz (170g)
- vinagre de maçã  
2/3 colher de sopa (mL)
- molho Frank's Red Hot  
3 colher de sopa (mL)

## **Grãos cerealíferos e massas**

- abacates**  
1 1/4 abacate(s) (251g)
- suco de limão**  
2 1/2 colher de sopa (mL)
- suco de fruta**  
24 fl oz (mL)
- suco de limão**  
1 colher de chá (mL)
- mirtilos**  
2 xícara (296g)

## Bebidas

- água**  
27 xícara(s) (mL)
- proteína em pó**  
25 1/2 concha (1/3 xícara cada) (791g)

## Especiarias e ervas

- sal**  
2 1/2 g (2g)
- pimenta-do-reino**  
3 pitada (0g)
- endro seco (dill)**  
1 colher de sopa (3g)
- vinagre de vinho tinto**  
1 colher de sopa (mL)
- pó de chili**  
1/3 colher de chá (1g)

- massa seca crua**  
2 oz (57g)
- arroz integral**  
1 3/4 colher de sopa (21g)
- farinha de uso geral**  
1/6 xícara(s) (21g)
- seitan**  
6 oz (170g)
- amido de milho (cornstarch)**  
1 1/2 colher de sopa (12g)

## Outro

- folhas verdes variadas**  
2 embalagem (155 g) (280g)
- Grão-de-bico torrado**  
3/4 xícara (85g)
- levedura nutricional**  
2 colher de chá (3g)
- nuggets veganos tipo frango**  
8 nuggets (172g)
- barra de proteína (20g de proteína)**  
2 barra (100g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)**  
1 1/2 xícara (135g)

## Produtos de nozes e sementes

- amêndoas**  
4 colher de sopa, cortada em tiras finas (27g)
  - sementes de gergelim**  
1/2 colher de sopa (5g)
-

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Torrada com abacate e ovo

1 fatia(s) - 238 kcal ● 11g proteína ● 13g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**pão**

1 fatia (32g)

**ovos**

1 grande (50g)

**abacates, maduro, fatiado**

1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 3 refeições:

**pão**

3 fatia (96g)

**ovos**

3 grande (150g)

**abacates, maduro, fatiado**

3/4 abacate(s) (151g)

1. Cozinhe o ovo da maneira que preferir.
2. Torre o pão.
3. Coloque o abacate maduro por cima e amasse com um garfo sobre o pão.
4. Adicione o ovo cozido sobre o abacate. Sirva.

### Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**cenouras**

1 médio (61g)

Para todas as 3 refeições:

**cenouras**

3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

---

### Palitos de cenoura

3 cenoura(s) - 81 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**cenouras**  
3 médio (183g)

Para todas as 2 refeições:

**cenouras**  
6 médio (366g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

---

### 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 2 refeições:

**leite integral**  
1 xícara(s) (mL)  
**proteína em pó**  
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

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

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Talos de aipo

1 talo(s) de aipo - 7 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**aipo cru**

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

Para todas as 2 refeições:

**aipo cru**

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

1. Corte o aipo em talos e sirva.

### iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 310 kcal ● 25g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**

2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**

4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Sanduíche de salada de atum

1/2 sanduíche(s) - 248 kcal ● 19g proteína ● 13g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia (32g)  
**maionese**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada (0g)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**atum enlatado**  
2 1/2 oz (71g)  
**aipo cru, picado**  
1/4 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (4g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
2 fatia (64g)  
**maionese**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**atum enlatado**  
5 oz (142g)  
**aipo cru, picado**  
1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (9g)

1. Escorra o atum.
2. Misture bem o atum, a maionese, a pimenta, o sal e o aipo picado em uma tigela pequena.
3. Espalhe a mistura sobre uma fatia de pão e cubra com a outra.

### Salada grega simples de pepino

281 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego desnatado, natural**  
1/2 xícara (140g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**endro seco (dill)**  
1 colher de chá (1g)  
**vinagre de vinho tinto**  
1 colher de chá (mL)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)  
**pepino, fatiado em meias-luas**  
1 pepino (≈21 cm) (301g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego desnatado, natural**  
1 xícara (280g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**endro seco (dill)**  
2 colher de chá (2g)  
**vinagre de vinho tinto**  
2 colher de chá (mL)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)  
**pepino, fatiado em meias-luas**  
2 pepino (≈21 cm) (602g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### 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.

### Wrap de salada de atum

1 wrap(s) - 552 kcal ● 37g proteína ● 29g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**atum enlatado**

5 oz (142g)

**maionese**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**pimenta-do-reino**

1 pitada (0g)

**sal**

1 pitada (0g)

**tortilhas de farinha**

1 tortilha (~25 cm diâ.) (72g)

**aipo cru, picado**

1/2 talo pequeno (~13 cm de comprimento) (9g)

Para todas as 2 refeições:

**atum enlatado**

10 oz (284g)

**maionese**

3 colher de sopa (mL)

**pimenta-do-reino**

2 pitada (0g)

**sal**

2 pitada (1g)

**tortilhas de farinha**

2 tortilha (~25 cm diâ.) (144g)

**aipo cru, picado**

1 talo pequeno (~13 cm de comprimento) (17g)

1. Escorra o atum.
2. Misture bem o atum, a maionese, a pimenta, o sal e o aipo picado em uma tigela pequena.
3. Espalhe a mistura sobre a tortilha e enrole-a.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Nuggets Chik'n

4 nuggets - 221 kcal ● 12g proteína ● 9g gordura ● 21g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**ketchup**  
1 colher de sopa (17g)  
**nuggets veganos tipo frango**  
4 nuggets (86g)

Para todas as 2 refeições:

**ketchup**  
2 colher de sopa (34g)  
**nuggets veganos tipo frango**  
8 nuggets (172g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

### Suco de fruta

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



Para uma única refeição:

**suco de fruta**  
8 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

**suco de fruta**  
16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Barra proteica

1 barra - 245 kcal ● 20g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**barra de proteína (20g de proteína)**  
1 barra (50g)

Para todas as 2 refeições:

**barra de proteína (20g de proteína)**  
2 barra (100g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 7

### Salada de slaw com tofu buffalo

570 kcal ● 25g proteína ● 44g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



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

1 1/2 xícara (135g)

#### molho Frank's Red Hot

3 colher de sopa (mL)

#### molho ranch

3 colher de sopa (mL)

#### óleo

3/4 colher de sopa (mL)

#### tomates, cortado ao meio

3 colher de sopa de tomates-cereja  
(28g)

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

2/3 lbs (298g)

1. Tempere os cubos de tofu com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio. Adicione o tofu e cozinhe por 4–6 minutos, virando ocasionalmente, até dourar todos os lados. Retire do fogo e deixe esfriar um pouco, então misture com molho picante.
3. Sirva o tofu sobre uma cama de salada de repolho e tomatinhos. Regue com molho ranch e sirva.
4. Dica de preparo: Guarde o tofu e o molho ranch separadamente do repolho. Combine tudo apenas antes de servir para manter o slaw fresco e crocante.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Fatias de pepino

1 pepino - 60 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

#### pepino

1 pepino (≈21 cm) (301g)

Para todas as 2 refeições:

#### pepino

2 pepino (≈21 cm) (602g)

1. Fatie o pepino em rodelas e sirva.

## 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

---

### 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 3 refeições:

**leite integral**

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

---

## Fatias de pepino

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



Para uma única refeição:

**pepino**

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 3 refeições:

**pepino**

3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

1. Fatie o pepino em rodelas e sirva.

## Grão-de-bico assado

1/4 xícara - 138 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**Grão-de-bico torrado**  
4 colher de sopa (28g)

Para todas as 3 refeições:

**Grão-de-bico torrado**  
3/4 xícara (85g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Bagel pequeno torrado com cream cheese

1/2 bagel(s) - 133 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**bagel**  
1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)  
(35g)  
**queijo cremoso**  
3/4 colher de sopa (11g)

Para todas as 2 refeições:

**bagel**  
1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)  
**queijo cremoso**  
1 1/2 colher de sopa (22g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe o cream cheese.
3. Aproveite.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



**água**  
1 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
4 colher de sopa (48g)

- As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça 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.

### Camarão com mel e alho e brócolis

374 kcal ● 49g proteína ● 8g gordura ● 24g carboidrato ● 1g fibra



**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**molho de soja (tamari)**  
2 colher de sopa (mL)  
**brócolis**  
1/2 xícara, picado (46g)  
**mel**  
2 colher de sopa (42g)  
**camarão, cru, descascado, desvenado**  
1/2 lbs (227g)  
**alho, picado**  
4 pitada (1g)  
**gengibre fresco, picado**  
4 pitada (1g)

- Combine os ingredientes da marinada (alho, gengibre, mel e molho de soja). Divilde em duas partes.
- 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.
- Coloque o brócolis em uma tigela pequena e adicione algumas colheres de água. Cozinhe no micro-ondas por alguns minutos para vaporizar.
- 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.
- Adicione o brócolis e a outra metade do molho e misture bem para combinar. Sirva.

## 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.

### Macarrão à bolonhesa sem carne

443 kcal ● 26g proteína ● 8g gordura ● 56g carboidrato ● 11g fibra



**molho para macarrão**

6 oz (170g)

**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**

3 oz (85g)

**óleo**

3/8 colher de chá (mL)

**massa seca crua**

2 oz (57g)

1. Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem até ficar al dente. Escorra e reserve.
2. Enquanto o macarrão cozinha, aqueça o óleo em uma frigideira ou panela em fogo médio.
3. Adicione a carne vegana e cozinhe até dourar, ou conforme indicado na embalagem. Quebre quaisquer pedaços grandes com uma colher conforme necessário.
4. Misture o molho de macarrão e leve à fervura leve.
5. Sirva o molho sobre o macarrão cozido.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 3

### Tigela sudoeste de camarão e feijão preto

369 kcal ● 34g proteína ● 5g gordura ● 35g carboidrato ● 12g fibra



#### vinagre de maçã

2/3 colher de sopa (mL)

#### suco de limão

1 colher de chá (mL)

#### óleo

1/4 colher de sopa (mL)

#### pó de chili

1/3 colher de chá (1g)

#### arroz integral

1 3/4 colher de sopa (21g)

#### grãos de milho congelados

2 2/3 colher de sopa (23g)

#### tomates, picado

1/3 tomate romo (27g)

#### feijão-preto, lavado e escorrido

1/3 lata(s) (146g)

#### camarão, cru, descascado e desvenado

4 oz (113g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem. Adicione o milho e o feijão preto enquanto o arroz ainda estiver quente e reserve. Deixe esfriar.  
Aqueça uma frigideira em fogo médio com metade do óleo (reservando o restante). Adicione os camarões e cozinhe por alguns minutos de cada lado até que fiquem opacos e totalmente cozidos. Reserve.  
Em uma tigela pequena, misture o vinagre de maçã, o suco de limão, o óleo restante, o chili em pó e uma pitada de sal.  
Misture o arroz, os camarões e os tomates. Regue com o molho por cima e sirva.

### Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



#### folhas verdes variadas

3 3/4 xícara (113g)

#### tomates

10 colher de sopa de tomates-cereja (93g)

#### molho para salada

1/4 xícara (mL)

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

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 4

### Tilápia empanada em amêndoas

6 oz - 424 kcal ● 41g proteína ● 20g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



Rende 6 oz

**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.

### Salada simples com aipo, pepino e tomate

128 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra

**molho para salada**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**aipo cru, picado**

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

**folhas verdes variadas**

1/2 embalagem (155 g) (78g)

**pepino, fatiado**

1/2 pepino (~21 cm) (151g)

**tomates, cortado em cubinhos**

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Mirtilos

1 xícara(s) - 95 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**mirtilos**  
1 xícara (148g)

Para todas as 2 refeições:

**mirtilos**  
2 xícara (296g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

### Salada de seitan

359 kcal ● 27g proteína ● 18g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**levedura nutricional**  
1 colher de chá (1g)  
**molho para salada**  
1 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
2 xícara(s) (60g)  
**seitan, esfarelado ou fatiado**  
3 oz (85g)  
**tomates, cortado ao meio**  
6 tomatinhos (102g)  
**abacates, picado**  
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**levedura nutricional**  
2 colher de chá (3g)  
**molho para salada**  
2 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
4 xícara(s) (120g)  
**seitan, esfarelado ou fatiado**  
6 oz (170g)  
**tomates, cortado ao meio**  
12 tomatinhos (204g)  
**abacates, picado**  
1/2 abacate(s) (101g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

### Salada grega simples de pepino

141 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego desnatado, natural**  
4 colher de sopa (70g)  
**suco de limão**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**endro seco (dill)**  
4 pitada (1g)  
**vinagre de vinho tinto**  
1/2 colher de chá (mL)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)  
**pepino, fatiado em meias-luas**  
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego desnatado, natural**  
1/2 xícara (140g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**endro seco (dill)**  
1 colher de chá (1g)  
**vinagre de vinho tinto**  
1 colher de chá (mL)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)  
**pepino, fatiado em meias-luas**  
1 pepino (≈21 cm) (301g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

---

## Jantar 6 ↗

Comer em dia 7

---

### Tofu 'chik'n' com limão e gengibre

7 onça(s) de tofu - 373 kcal ● 19g proteína ● 22g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Rende 7 onça(s) de tofu

**amido de milho (cornstarch)**  
1 1/2 colher de sopa (12g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**sementes de gergelim**  
1/2 colher de sopa (5g)  
**agave**  
1 colher de chá (7g)  
**molho de soja (tamari), dividido**  
1 colher de sopa (mL)  
**alho, picado fino**  
1 dente(s) (de alho) (3g)  
**gengibre fresco, descascado e picado fino**  
1 1/2 polegada (2.5 cm) cubo (8g)  
**tofu firme, seco com papel-toalha**  
1/2 lbs (198g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Rasgue o tofu em pedaços do tamanho de uma mordida e coloque-os em uma tigela grande. Misture com apenas metade do molho de soja e apenas metade do óleo. Polvilhe um pouco mais da metade do amido de milho sobre o tofu e misture até o tofu ficar totalmente coberto.
3. Coloque o tofu em uma assadeira forrada com papel manteiga e asse até ficar crocante, cerca de 30-35 minutos.
4. Enquanto isso, prepare o molho de limão e gengibre. Misture suco de limão, xarope de agave e o molho de soja restante em uma tigela pequena. Em outra tigela, misture o amido de milho restante com um pouco de água fria até ficar combinado. Reserve ambas as tigelas.
5. Adicione o óleo restante em uma frigideira em fogo médio e junte o gengibre e o alho. Cozinhe até perfumar, 1 minuto.
6. Despeje o molho de limão e leve a ferver e então acrescente a mistura de amido de milho. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 1 minuto.
7. Adicione o tofu e as sementes de gergelim ao molho e mexa até envolver. Sirva.

## Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



**água**  
1 1/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
2/3 pitada (0g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1/3 xícara (64g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça 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.

## Brócolis

1 1/2 xícara(s) - 44 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)  
**brócolis congelado**  
1 1/2 xícara (137g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

### Shake de proteína

3 1/2 dosador - 382 kcal ● 85g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:  
**proteína em pó**  
3 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(109g)  
**água**  
3 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:  
**proteína em pó**  
24 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(760g)  
**água**  
24 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.