

# 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

### 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

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



**Lentilhas**

174 kcal



**Camarão com mel e alho e brócolis**

374 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

### Suplemento(s) de proteína

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



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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
3 1/2 dosador- 382 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

## 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 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

## 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



#### logurte 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

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 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

## 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

## 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 rodela 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 rodela 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)

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.

### 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)

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 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 roma (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.

## 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)

**gingibre 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.  
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.

## 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.