

Meal Plan - Dieta pescetariana alta em proteína de 2600 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 2656 kcal ● 231g proteína (35%) ● 106g gordura (36%) ● 149g carboidrato (22%) ● 47g fibra (7%)

Café da manhã

420 kcal, 20g proteína, 17g carboidratos líquidos, 26g gordura



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal



Abacate
176 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Lanches

310 kcal, 11g proteína, 39g carboidratos líquidos, 11g gordura



Chips assados
21 salgadinho(s)- 213 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

770 kcal, 44g proteína, 41g carboidratos líquidos, 39g gordura



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Caldo cremoso de marisco
1 lata(s)- 364 kcal



Couve com alho
266 kcal

Jantar

665 kcal, 47g proteína, 48g carboidratos líquidos, 27g gordura



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara
5 metade(s) de abobrinha- 480 kcal



Cottage cheese com mel
3/4 xícara(s)- 187 kcal

Day 2

2612 kcal ● 243g proteína (37%) ● 78g gordura (27%) ● 205g carboidrato (31%) ● 31g fibra (5%)

Café da manhã

420 kcal, 20g proteína, 17g carboidratos líquidos, 26g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Abacate

176 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Lanches

310 kcal, 11g proteína, 39g carboidratos líquidos, 11g gordura



Chips assados

21 salgadinho(s)- 213 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

655 kcal, 30g proteína, 68g carboidratos líquidos, 27g gordura



Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal



Zoodles com pesto de tomate seco e nozes

270 kcal



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal

Jantar

735 kcal, 73g proteína, 76g carboidratos líquidos, 12g gordura



Tigela de camarão, brócolis e arroz

735 kcal

Day 3

2628 kcal ● 240g proteína (37%) ● 85g gordura (29%) ● 195g carboidrato (30%) ● 31g fibra (5%)

Café da manhã

420 kcal, 20g proteína, 17g carboidratos líquidos, 26g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Abacate

176 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Lanches

325 kcal, 8g proteína, 29g carboidratos líquidos, 18g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Aipo com molho ranch

74 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

655 kcal, 30g proteína, 68g carboidratos líquidos, 27g gordura



Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal



Zoodles com pesto de tomate seco e nozes

270 kcal



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal

Jantar

735 kcal, 73g proteína, 76g carboidratos líquidos, 12g gordura



Tigela de camarão, brócolis e arroz

735 kcal

Day 4

2625 kcal ● 255g proteína (39%) ● 102g gordura (35%) ● 132g carboidrato (20%) ● 41g fibra (6%)

Café da manhã

435 kcal, 33g proteína, 31g carboidratos líquidos, 17g gordura



Torrada com abacate e linguiça vegana
1 torrada(s)- 302 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Lanches

325 kcal, 8g proteína, 29g carboidratos líquidos, 18g gordura



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal



Barra de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal



Aipo com molho ranch
74 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

725 kcal, 47g proteína, 44g carboidratos líquidos, 31g gordura



Wrap de alface com tempeh e barbecue
6 wrap(s) de alface- 494 kcal



Amendoins torrados
1/4 xícara(s)- 230 kcal

Jantar

655 kcal, 58g proteína, 24g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salsicha vegana
2 salsicha(s)- 536 kcal



Salada de tomate e abacate
117 kcal

Day 5

2661 kcal ● 237g proteína (36%) ● 103g gordura (35%) ● 154g carboidrato (23%) ● 41g fibra (6%)

Café da manhã

435 kcal, 33g proteína, 31g carboidratos líquidos, 17g gordura



Torrada com abacate e linguiça vegana
1 torrada(s)- 302 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Lanches

325 kcal, 8g proteína, 29g carboidratos líquidos, 18g gordura



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal



Barra de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal



Aipo com molho ranch
74 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

675 kcal, 51g proteína, 25g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate
85 kcal



Tempeh básico
8 oz- 590 kcal

Jantar

735 kcal, 36g proteína, 65g carboidratos líquidos, 33g gordura



Mistura de arroz saborizada
143 kcal



Pasta Alfredo com salmão
418 kcal



Salada de tomate e abacate
176 kcal

Day 6 2601 kcal ● 234g proteína (36%) ● 112g gordura (39%) ● 124g carboidrato (19%) ● 40g fibra (6%)

Café da manhã

365 kcal, 25g proteína, 21g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tigela de ovo cozido e abacate
160 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Lanches

335 kcal, 12g proteína, 9g carboidratos líquidos, 26g gordura



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal



Aipo com manteiga de amendoim
218 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

675 kcal, 51g proteína, 25g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate
85 kcal



Tempeh básico
8 oz- 590 kcal

Jantar

735 kcal, 36g proteína, 65g carboidratos líquidos, 33g gordura



Mistura de arroz saborizada
143 kcal



Pasta Alfredo com salmão
418 kcal



Salada de tomate e abacate
176 kcal

Day 7

2621 kcal ● 250g proteína (38%) ● 133g gordura (46%) ● 76g carboidrato (12%) ● 30g fibra (5%)

Café da manhã

365 kcal, 25g proteína, 21g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tigela de ovo cozido e abacate
160 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Lanches

335 kcal, 12g proteína, 9g carboidratos líquidos, 26g gordura



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal



Aipo com manteiga de amendoim
218 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

720 kcal, 54g proteína, 33g carboidratos líquidos, 35g gordura



Salada de seitan
718 kcal

Jantar

715 kcal, 50g proteína, 9g carboidratos líquidos, 51g gordura



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Salada simples de sardinha
531 kcal

Outro

- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)
- ☐ Chips assados, qualquer sabor
42 crips (98g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
7 recipiente (1190g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
1 1/2 xícara (135g)
- ☐ linguiça vegana
3 salsicha (300g)
- ☐ alfredo sauce
1/2 xícara (120g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 1/4 embalagem (155 g) (193g)
- ☐ levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
- ☐ Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
3 colher de sopa (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa de mariscos enlatada
1 lata (520 g) (519g)
- ☐ molho para macarrão
10 colher de sopa (163g)
- ☐ molho barbecue
3 colher de sopa (51g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ couve-manteiga (collard greens)
13 1/4 oz (378g)
- ☐ alho
4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)
- ☐ aipo cru
14 talo médio (19-20 cm de comprimento)
(553g)
- ☐ abobrinha
3 3/4 grande (1200g)
- ☐ tomates secos ao sol
1/3 xícara (18g)
- ☐ brócolis congelado
1 1/4 embalagem (355g)
- ☐ alface romana (romaine)
6 folha interna (36g)
- ☐ pimentão
3/8 grande (65g)
- ☐ cebola
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (40g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo em tiras
2 vara (56g)
- ☐ queijo de cabra
2 1/2 oz (71g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 3/4 xícara (396g)
- ☐ leite integral
2 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos
2 grande (100g)

Doces

- ☐ mel
2 1/3 colher de sopa (49g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoim torrado
14 colher de sopa (128g)
- ☐ tempeh
22 oz (624g)
- ☐ manteiga de amendoim
4 colher de sopa (64g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
4 abacate(s) (804g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ suco de limão
2 colher de sopa (mL)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
31 1/2 concha (1/3 xícara cada) (977g)
- ☐ água
32 xícara(s) (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão naan
2 pedaço(s) (180g)
- ☐ pão
2 fatia(s) (64g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ tomates
3 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (409g)
- ☐ espinafre fresco
6 xícara(s) (180g)
- ☐ pepino
2/3 pepino (≈21 cm) (201g)

Gorduras e óleos

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

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/3 oz (8g)
- ☐ manjeriço fresco
1/3 xícara, folhas inteiras (8g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 1/2 g (3g)
- ☐ alho em pó
4 pitada (2g)

- ☐ nozes
1/3 xícara, picada (39g)
- ☐ pecãs
4 colher de sopa, metades (25g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
1 3/4 saqueta (~160 g) (277g)

Peixes e mariscos

- ☐ camarão, cru
1 1/4 lbs (568g)
- ☐ salmão
1/2 lbs (227g)
- ☐ sardinhas, enlatadas em óleo
2 lata (184g)

Lanches

- ☐ barra de granola grande
3 barra (111g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
3 oz (86g)
 - ☐ seitan
6 oz (170g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

amendoim torrado
6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

abacates
1/2 abacate(s) (101g)
suco de limão
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Para todas as 3 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
3 recipiente (510g)

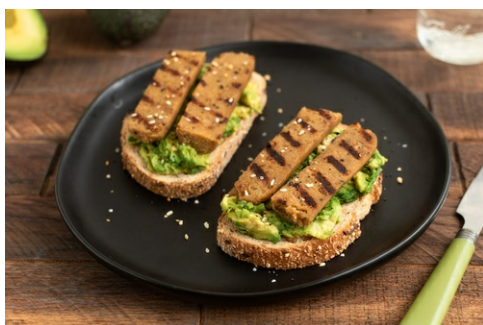
1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Torrada com abacate e linguiça vegana

1 torrada(s) - 302 kcal ● 19g proteína ● 15g gordura ● 18g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia(s) (32g)
abacates
1/4 abacate(s) (50g)
linguiça vegana
1/2 salsicha (50g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia(s) (64g)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)
linguiça vegana
1 salsicha (100g)

1. Cozinhe a linguiça conforme as instruções da embalagem. Quando a linguiça estiver fria o suficiente para manusear, corte-a ao meio no sentido do comprimento e, se necessário, corte novamente para que caiba na fatia de pão.
2. Toste o pão, se desejar.
3. Com um garfo, amasse o abacate sobre o pão. Tempere com sal e pimenta e cubra com as fatias de linguiça. Sirva.

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tigela de ovo cozido e abacate

160 kcal ● 7g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

cebola

1/2 colher de sopa picada (5g)

pimentão

1/2 colher de sopa, picado (5g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

ovos

1 grande (50g)

sal

1/2 pitada (0g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

cebola

1 colher de sopa picada (10g)

pimentão

1 colher de sopa, picado (9g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

ovos

2 grande (100g)

sal

1 pitada (0g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
2. Leve a água para ferver. Quando começar a ferver, tampe a panela e desligue o fogo. Deixe os ovos descansarem por 8-10 minutos.
3. Enquanto os ovos cozinham, pique o pimentão, a cebola e o abacate.
4. Transfira os ovos para um banho de gelo por alguns minutos.
5. Descasque os ovos e corte em pedaços.
6. Combine os ovos com todos os outros ingredientes e mexa.
7. Sirva.

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.

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

logurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 pote

logurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

Caldo cremoso de marisco

1 lata(s) - 364 kcal ● 12g proteína ● 22g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 lata(s)

sopa de mariscos enlatada
1 lata (520 g) (519g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Couve com alho

266 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 8g carboidrato ● 15g fibra



couve-manteiga (collard greens)

13 1/3 oz (378g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

sal

1/4 colher de chá (1g)

alho, picado

2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Pão naan

1 unidade(s) - 262 kcal ● 9g proteína ● 5g gordura ● 43g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pão naan

1 pedaço(s) (90g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan

2 pedaço(s) (180g)

1. A receita não possui instruções.

Zoodles com pesto de tomate seco e nozes

270 kcal ● 7g proteína ● 21g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
água
1/4 xícara(s) (mL)
alho, picado
1 dente(s) (de alho) (3g)
manjeriço fresco
2 1/2 colher de sopa, folhas inteiras (4g)
nozes
2 1/2 colher de sopa, picada (19g)
tomates secos ao sol
2 1/2 colher de sopa (9g)
abobrinha, espiralizado
1 médio (196g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
água
1/2 xícara(s) (mL)
alho, picado
2 dente(s) (de alho) (6g)
manjeriço fresco
1/3 xícara, folhas inteiras (8g)
nozes
1/3 xícara, picada (39g)
tomates secos ao sol
1/3 xícara (18g)
abobrinha, espiralizado
2 médio (392g)

1. Em um processador de alimentos, adicione os tomates secos, as nozes, o manjeriço, o alho e sal/pimenta a gosto, e bata até ficar homogêneo.
2. Adicione a água uma colher de sopa por vez e pulse até o pesto ficar cremoso. Ajuste a quantidade de água para atingir a consistência desejada.
3. Despeje sobre os zoodles, misture bem e sirva.
4. Observação sobre sobras: mantenha a mistura extra de pesto em um recipiente hermético na geladeira. Sirva sobre abobrinha espiralizada fresca quando estiver pronto para comer.

Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s) - 125 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 xícara (226g)
mel
4 colher de chá (28g)

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

Almoço 3

Comer em dia 4

Wrap de alface com tempeh e barbecue

6 wrap(s) de alface - 494 kcal  38g proteína  13g gordura  39g carboidrato  17g fibra



Rende 6 wrap(s) de alface

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1 1/2 xícara (135g)

molho barbecue

3 colher de sopa (51g)

alface romana (romaine)

6 folha interna (36g)

tempeh, cortado em cubos

6 oz (170g)

pimentão, sem sementes e fatiado

3/4 pequeno (56g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o tempeh por 3-5 minutos de cada lado até dourar e aquecer por completo.
Coloque o tempeh em uma tigela pequena e adicione o molho barbecue. Misture para envolver.
Monte os wraps de alface colocando o tempeh com barbecue, o coleslaw e o pimentão sobre as folhas de alface. 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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples com aipo, pepino e tomate

85 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada

3 colher de chá (mL)

aipo cru, picado

2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (27g)

folhas verdes variadas

1/3 embalagem (155 g) (52g)

pepino, fatiado

1/3 pepino (≈21 cm) (100g)

tomates, cortado em cubinhos

1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

aipo cru, picado

1 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (53g)

folhas verdes variadas

2/3 embalagem (155 g) (103g)

pepino, fatiado

2/3 pepino (≈21 cm) (201g)

tomates, cortado em cubinhos

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

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

Tempeh básico

8 oz - 590 kcal ● 48g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

tempeh

1/2 lbs (227g)

óleo

4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tempeh

1 lbs (454g)

óleo

2 2/3 colher de sopa (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.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada de seitan

718 kcal ● 54g proteína ● 35g gordura ● 33g carboidrato ● 13g fibra



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.

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Chips assados

21 salgadinho(s) - 213 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 36g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

Chips assados, qualquer sabor

21 crips (49g)

Para todas as 2 refeições:

Chips assados, qualquer sabor

42 crips (98g)

1. Aproveite.

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras
1 vara (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras
2 vara (56g)

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 2 refeições:

aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

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.

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 3 refeições:

barra de granola grande
3 barra (111g)

1. A receita não possui instruções.

Aipo com molho ranch

74 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

molho ranch
1 colher de sopa (mL)
aipo cru, cortado em tiras
1 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (60g)

Para todas as 3 refeições:

molho ranch
3 colher de sopa (mL)
aipo cru, cortado em tiras
4 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (180g)

1. Corte o aipo em tiras. Sirva com molho ranch para mergulhar.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru

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

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

manteiga de amendoim

4 colher de sopa (64g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

5 metade(s) de abobrinha - 480 kcal ● 26g proteína ● 25g gordura ● 26g carboidrato ● 11g fibra



Rende 5 metade(s) de abobrinha

molho para macarrão

10 colher de sopa (163g)

queijo de cabra

2 1/2 oz (71g)

abobrinha

2 1/2 grande (808g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. Sirva.

Cottage cheese com mel

3/4 xícara(s) - 187 kcal ● 21g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3/4 xícara(s)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)

3/4 xícara (170g)

mel

1 colher de sopa (21g)

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

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Tigela de camarão, brócolis e arroz

735 kcal ● 73g proteína ● 12g gordura ● 76g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

azeite

2 colher de chá (mL)

mistura de arroz temperada

5/8 saqueta (~160 g) (99g)

brócolis congelado

5/8 embalagem (178g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

camarão, cru, descascado e sem veia

10 oz (284g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

1 1/4 colher de sopa (mL)

mistura de arroz temperada

1 1/4 saqueta (~160 g) (198g)

brócolis congelado

1 1/4 embalagem (355g)

sal

5 pitada (4g)

pimenta-do-reino

5 pitada, moído (1g)

camarão, cru, descascado e sem veia

1 1/4 lbs (568g)

1. Prepare o mix de arroz e o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto.
3. Adicione os camarões à frigideira e tempere com sal e pimenta. Cozinhe por 5-6 minutos, ou até a carne ficar totalmente rosada e opaca.
4. Quando tudo estiver pronto, misture tudo e sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salsicha vegana

2 salsicha(s) - 536 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 salsicha(s)

linguiça vegana

2 salsicha (200g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



cebola

1/2 colher de sopa, picado (8g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

alho em pó

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Mistura de arroz saborizada

143 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

mistura de arroz temperada

1/4 saqueta (~160 g) (40g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de arroz temperada

1/2 saqueta (~160 g) (79g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Pasta Alfredo com salmão

418 kcal ● 30g proteína ● 18g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

salmão
4 oz (113g)
espinafre fresco
1 xícara(s) (30g)
alfredo sauce
4 colher de sopa (60g)
massa seca crua
1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

salmão
1/2 lbs (227g)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
alfredo sauce
1/2 xícara (120g)
massa seca crua
3 oz (86g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Reserve.
3. Coloque o salmão com a pele para baixo em uma assadeira e tempere com um pouco de sal e pimenta. Asse por 14-16 minutos até que o salmão se desfie.
4. Enquanto isso, aqueça o molho Alfredo em uma panela em fogo médio até começar a borbulhar. Adicione o espinafre e mexa. Cozinhe por 1-2 minutos até o espinafre murchar.
5. Retire o salmão do forno e, quando estiver frio o suficiente para manusear, corte em pedaços grandes.
6. Coloque a massa no prato e despeje o molho Alfredo por cima. Cubra com o salmão e um pouco de pimenta. Sirva.

Salada de tomate e abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

cebola
3/4 colher de sopa, picado (11g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
azeite
1/2 colher de chá (mL)
alho em pó
1 1/2 pitada (1g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
abacates, cortado em cubos
3/8 abacate(s) (75g)
tomates, cortado em cubinhos
3/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (46g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
1 1/2 colher de sopa, picado (23g)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
azeite
1 colher de chá (mL)
alho em pó
3 pitada (1g)
sal
3 pitada (2g)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
3/4 abacate(s) (151g)
tomates, cortado em cubinhos
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Jantar 5 [↗](#)
Comer em dia 7

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/4 xícara

pecãs
4 colher de sopa, metades (25g)

1. A receita não possui instruções.

Salada simples de sardinha

531 kcal ● 48g proteína ● 33g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
3 colher de sopa (mL)
sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido
2 lata (184g)

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

Suplemento(s) de proteína [↗](#)
Comer todos os dias

Shake de proteína

4 1/2 dosador - 491 kcal ● 109g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
4 1/2 concha (1/3 xícara cada) (140g)
água
4 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
31 1/2 concha (1/3 xícara cada) (977g)
água
31 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.