

# Meal Plan - Dieta pescetariana alta em proteína de 2700 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

2657 kcal ● 241g proteína (36%) ● 93g gordura (31%) ● 172g carboidrato (26%) ● 43g fibra (6%)

### Café da manhã

375 kcal, 26g proteína, 54g carboidratos líquidos, 3g gordura



**Torrada com queijo cottage**

1 torrada(s)- 143 kcal



**Maçã**

1 maçã(s)- 105 kcal



**Cottage cheese com mel**

1/2 xícara(s)- 125 kcal

### Lanches

265 kcal, 9g proteína, 26g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Kiwi**

2 kiwi- 94 kcal



**Tiras de pimentão e homus**

170 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

4 1/2 dosador- 491 kcal

### Almoço

780 kcal, 36g proteína, 34g carboidratos líquidos, 50g gordura



**Mix de castanhas**

1/4 xícara(s)- 218 kcal



**Sanduíche de salada de ovo com abacate**

1 sanduíche(s)- 562 kcal

### Jantar

750 kcal, 61g proteína, 54g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Purê de batata instantâneo**

155 kcal



**Salsicha vegana**

2 salsicha(s)- 536 kcal



**Pimentões cozidos**

1/2 pimentão(s)- 60 kcal



## Day 2

2661 kcal ● 271g proteína (41%) ● 73g gordura (25%) ● 195g carboidrato (29%) ● 35g fibra (5%)

### Café da manhã

375 kcal, 26g proteína, 54g carboidratos líquidos, 3g gordura



**Torrada com queijo cottage**  
1 torrada(s)- 143 kcal



**Maçã**  
1 maçã(s)- 105 kcal



**Cottage cheese com mel**  
1/2 xícara(s)- 125 kcal

### Lanches

265 kcal, 9g proteína, 26g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Kiwi**  
2 kiwi- 94 kcal



**Tiras de pimentão e homus**  
170 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
4 1/2 dosador- 491 kcal

### Almoço

745 kcal, 81g proteína, 47g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Asinhas de seitan ao teriyaki**  
10 oz de seitan- 743 kcal

### Jantar

790 kcal, 47g proteína, 63g carboidratos líquidos, 34g gordura



**Gomos de batata-doce**  
434 kcal



**Bacalhau assado simples**  
8 oz- 297 kcal



**Tomates assados**  
1 tomate(s)- 60 kcal



## Day 3

2745 kcal ● 237g proteína (35%) ● 126g gordura (41%) ● 121g carboidrato (18%) ● 46g fibra (7%)

### Café da manhã

385 kcal, 26g proteína, 10g carboidratos líquidos, 26g gordura



#### Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal



#### Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



#### Shake de proteína (leite)

129 kcal

### Lanches

265 kcal, 9g proteína, 26g carboidratos líquidos, 9g gordura



#### Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



#### Tiras de pimentão e homus

170 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

### Almoço

750 kcal, 49g proteína, 31g carboidratos líquidos, 43g gordura



#### Salada de tomate e abacate

235 kcal



#### Seitan com alho e pimenta

513 kcal

### Jantar

855 kcal, 44g proteína, 50g carboidratos líquidos, 45g gordura



#### Pistaches

188 kcal



#### Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1 lata(s)- 354 kcal



#### Salada de salmão e alcachofra

315 kcal



## Day 4

2706 kcal ● 237g proteína (35%) ● 101g gordura (34%) ● 172g carboidrato (25%) ● 40g fibra (6%)

### Café da manhã

385 kcal, 26g proteína, 10g carboidratos líquidos, 26g gordura



#### Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal



#### Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



#### Shake de proteína (leite)

129 kcal

### Lanches

300 kcal, 12g proteína, 28g carboidratos líquidos, 13g gordura



#### Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



#### Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

### Almoço

750 kcal, 49g proteína, 31g carboidratos líquidos, 43g gordura



#### Salada de tomate e abacate

235 kcal



#### Seitan com alho e pimenta

513 kcal

### Jantar

785 kcal, 41g proteína, 99g carboidratos líquidos, 17g gordura



#### Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal



#### Leite

1 2/3 xícara(s)- 248 kcal

## Day 5

2669 kcal ● 226g proteína (34%) ● 74g gordura (25%) ● 229g carboidrato (34%) ● 45g fibra (7%)

### Café da manhã

415 kcal, 25g proteína, 45g carboidratos líquidos, 11g gordura



#### Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



#### Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal



#### Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal

### Lanches

300 kcal, 12g proteína, 28g carboidratos líquidos, 13g gordura



#### Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



#### Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

### Almoço

685 kcal, 39g proteína, 53g carboidratos líquidos, 31g gordura



#### Sanduíche de tofu temperado com pesto

1 sanduíche(s)- 380 kcal



#### Salada de tomate e abacate

117 kcal



#### Cottage cheese com mel

3/4 xícara(s)- 187 kcal

### Jantar

785 kcal, 41g proteína, 99g carboidratos líquidos, 17g gordura



#### Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal



#### Leite

1 2/3 xícara(s)- 248 kcal



## Day 6

2655 kcal ● 252g proteína (38%) ● 93g gordura (31%) ● 162g carboidrato (24%) ● 40g fibra (6%)

### Café da manhã

415 kcal, 25g proteína, 45g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Iogurte grego proteico**  
1 pote- 139 kcal



**Laranja**  
2 laranja(s)- 170 kcal



**Castanhas de caju torradas**  
1/8 xícara(s)- 104 kcal

### Lanches

335 kcal, 31g proteína, 29g carboidratos líquidos, 8g gordura



**Cenouras com homus**  
82 kcal



**Sobremesa de iogurte com pretzel e morango**  
251 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
4 1/2 dosador- 491 kcal

### Almoço

745 kcal, 37g proteína, 60g carboidratos líquidos, 34g gordura



**Lentilhas**  
347 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
68 kcal



**Tofu empanado em nozes**  
330 kcal

### Jantar

675 kcal, 49g proteína, 25g carboidratos líquidos, 37g gordura



**Tilápia empanada em amêndoas**  
6 oz- 424 kcal



**Brócolis assado com levedura nutricional**  
2 1/3 xícara(s)- 251 kcal

## Day 7

2655 kcal ● 252g proteína (38%) ● 93g gordura (31%) ● 162g carboidrato (24%) ● 40g fibra (6%)

### Café da manhã

415 kcal, 25g proteína, 45g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Iogurte grego proteico**  
1 pote- 139 kcal



**Laranja**  
2 laranja(s)- 170 kcal



**Castanhas de caju torradas**  
1/8 xícara(s)- 104 kcal

### Lanches

335 kcal, 31g proteína, 29g carboidratos líquidos, 8g gordura



**Cenouras com homus**  
82 kcal



**Sobremesa de iogurte com pretzel e morango**  
251 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
4 1/2 dosador- 491 kcal

### Almoço

745 kcal, 37g proteína, 60g carboidratos líquidos, 34g gordura



**Lentilhas**  
347 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
68 kcal



**Tofu empanado em nozes**  
330 kcal

### Jantar

675 kcal, 49g proteína, 25g carboidratos líquidos, 37g gordura



**Tilápia empanada em amêndoas**  
6 oz- 424 kcal



**Brócolis assado com levedura nutricional**  
2 1/3 xícara(s)- 251 kcal



# Lista de Compras



## Bebidas

- ☐ proteína em pó  
32 1/2 concha (1/3 xícara cada) (1008g)
- ☐ água  
2 1/4 galão (mL)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ kiwi  
10 fruta (690g)
- ☐ abacates  
1 3/4 abacate(s) (352g)
- ☐ maçãs  
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)
- ☐ suco de limão  
2 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ laranja  
6 laranja (924g)
- ☐ morangos  
6 grande (diâ. 3,5 cm) (108g)
- ☐ suco de limão  
1 colher de chá (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus  
2/3 lbs (304g)
- ☐ tofu firme  
2/3 lbs (312g)
- ☐ lentilhas, cruas  
1 xícara (192g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pimentão  
2 2/3 grande (439g)
- ☐ tomates  
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (375g)
- ☐ mistura para purê de batata  
1 1/2 oz (43g)
- ☐ batata-doce  
1 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (350g)
- ☐ cebola  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (98g)
- ☐ pimentão verde  
3 colher de sopa, picada (28g)
- ☐ alho  
5 3/4 dente(s) (de alho) (17g)
- ☐ alcachofras, enlatadas  
1/2 xícara, corações (84g)

## Produtos de panificação

- ☐ pão  
6 3/4 oz (192g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos  
3 grande (150g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)  
22 oz (622g)
- ☐ queijo em tiras  
2 vara (56g)
- ☐ leite integral  
4 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte grego desnatado  
2 recipiente (200 g) (400g)

## Doces

- ☐ mel  
3 colher de sopa (63g)

## Outro

- ☐ linguiça vegana  
2 salsicha (200g)
- ☐ molho teriyaki  
5 colher de sopa (mL)
- ☐ folhas verdes variadas  
5 3/4 xícara (173g)
- ☐ levedura nutricional  
2 1/2 oz (69g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado  
3 recipiente (450g)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
3 oz (mL)
- ☐ azeite  
2 2/3 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico  
3 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada  
3 colher de sopa (mL)
- ☐ maionese  
2 colher de sopa (mL)

## Peixes e mariscos



- ☐ couve-flor  
4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (1060g)
- ☐ cenouras baby  
16 médio (160g)
- ☐ brócolis  
4 2/3 xícara, picado (425g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ mix de nozes  
4 colher de sopa (34g)
- ☐ nozes  
3 oz (89g)
- ☐ pistaches sem casca  
4 colher de sopa (31g)
- ☐ castanhas de caju torradas  
6 colher de sopa (51g)
- ☐ amêndoas  
1/2 xícara, cortada em tiras finas (54g)

## Especiarias e ervas

- ☐ alho em pó  
1 colher de chá (3g)
- ☐ sal  
3/4 oz (18g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1/2 colher de sopa, moído (3g)
- ☐ cominho em pó  
1 colher de chá (2g)
- ☐ pó de chili  
4 pitada (1g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha  
2 pitada (0g)
- ☐ mostarda Dijon  
1 colher de sopa (15g)

- ☐ bacalhau, cru  
1/2 lbs (227g)
- ☐ salmão enlatado  
1/4 lbs (128g)
- ☐ tilápia, crua  
3/4 lbs (336g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan  
22 oz (624g)
- ☐ farinha de uso geral  
1/3 xícara(s) (42g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)  
1 lata (~540 g) (533g)
- ☐ molho barbecue  
1 xícara (286g)
- ☐ molho pesto  
1 1/2 colher de sopa (24g)

## Lanches

- ☐ barra de granola rica em proteínas  
2 barra (80g)
- ☐ pretzels, crocantes, salgados  
4 twists (24g)





## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Torrada com queijo cottage

1 torrada(s) - 143 kcal ● 11g proteína ● 2g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

#### pão

1 fatia(s) (32g)

**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:

#### pão

2 fatia(s) (64g)

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

1/2 xícara (113g)

#### mel

2 colher de chá (14g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe queijo cottage sobre o pão, regue com mel e sirva.

### Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

#### maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

#### maçãs

2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

### 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.

## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**nozes**

4 colher de sopa, sem casca (25g)

Para todas as 2 refeições:

**nozes**

1/2 xícara, sem casca (50g)

1. A receita não possui instruções.

### 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.

### 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 5, dia 6 e dia 7

### iogurte grego proteico

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



Para uma única refeição:

**iogurte grego proteico aromatizado**

1 recipiente (150g)

Para todas as 3 refeições:

**iogurte grego proteico aromatizado**

3 recipiente (450g)

1. Aproveite.

## Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**laranja**

2 laranja (308g)

Para todas as 3 refeições:

**laranja**

6 laranja (924g)

1. A receita não possui instruções.

## Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra





Para uma única refeição:  
**castanhas de caju torradas**  
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 3 refeições:  
**castanhas de caju torradas**  
6 colher de sopa (51g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

---

### Mix de castanhas

1/4 xícara(s) - 218 kcal ● 7g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

**mix de nozes**  
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

---

### Sanduíche de salada de ovo com abacate

1 sanduíche(s) - 562 kcal ● 30g proteína ● 31g gordura ● 29g carboidrato ● 11g fibra





Rende 1 sanduíche(s)

**alho em pó**

4 pitada (2g)

**abacates**

1/2 abacate(s) (101g)

**pão**

2 fatia (64g)

**tomates, cortado ao meio**

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

**ovos, cozido (duro) e resfriado**

3 grande (150g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus colocando os ovos em uma panela pequena e cobrindo com água. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8–10 minutos. Deixe os ovos esfriarem e depois descasque.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar totalmente homogêneo.
3. Adicione os tomates. Misture.
4. Coloque a salada de ovo entre as fatias de pão para formar o sanduíche.
5. Sirva.
6. (Nota: você pode guardar o que sobrar da salada de ovo na geladeira por um ou dois dias)

## Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

### Asinhas de seitan ao teriyaki

10 oz de seitan - 743 kcal ● 81g proteína ● 25g gordura ● 47g carboidrato ● 2g fibra



Rende 10 oz de seitan

**seitan**

10 oz (284g)

**óleo**

1 1/4 colher de sopa (mL)

**molho teriyaki**

5 colher de sopa (mL)

1. Corte o seitan em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
3. Adicione o seitan e cozinhe por alguns minutos de cada lado até as bordas dourarem e ficarem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.



## Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

### Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

#### cebola

1 colher de sopa, picado (15g)

#### suco de limão

1 colher de sopa (mL)

#### azeite

1/4 colher de sopa (mL)

#### alho em pó

2 pitada (1g)

#### sal

2 pitada (2g)

#### pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

#### abacates, cortado em cubos

1/2 abacate(s) (101g)

#### tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

#### cebola

2 colher de sopa, picado (30g)

#### suco de limão

2 colher de sopa (mL)

#### azeite

1/2 colher de sopa (mL)

#### alho em pó

4 pitada (2g)

#### sal

4 pitada (3g)

#### pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

#### abacates, cortado em cubos

1 abacate(s) (201g)

#### tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

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.

### Seitan com alho e pimenta

513 kcal ● 46g proteína ● 25g gordura ● 25g carboidrato ● 2g fibra





Para uma única refeição:

**azeite**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**cebola**  
3 colher de sopa, picada (30g)  
**pimentão verde**  
1 1/2 colher de sopa, picada (14g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada, moído (0g)  
**água**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**sal**  
3/4 pitada (1g)  
**seitan, estilo frango**  
6 oz (170g)  
**alho, picado fino**  
2 dente(s) (de alho) (6g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
3 colher de sopa (mL)  
**cebola**  
6 colher de sopa, picada (60g)  
**pimentão verde**  
3 colher de sopa, picada (28g)  
**pimenta-do-reino**  
3 pitada, moído (1g)  
**água**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**seitan, estilo frango**  
3/4 lbs (340g)  
**alho, picado fino**  
3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Sanduíche de tofu temperado com pesto

1 sanduíche(s) - 380 kcal ● 17g proteína ● 20g gordura ● 28g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

**pão**  
2 fatia(s) (64g)  
**molho pesto**  
1 1/2 colher de sopa (24g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**cominho em pó**  
1 colher de chá (2g)  
**pó de chili**  
4 pitada (1g)  
**folhas verdes variadas**  
1/2 xícara (15g)  
**flocos de pimenta vermelha**  
2 pitada (0g)  
**tofu firme**  
3 oz (85g)

1. Torre o pão. Corte o tofu em tiras. Cubra com óleo e esfregue com cominho e chili em pó por todos os lados. Frite em uma frigideira em fogo médio, alguns minutos de cada lado até ficar crocante. Em metade do pão, coloque as folhas e o tofu. Espalhe o pesto na outra metade, polvilhe com flocos de pimenta vermelha. Una as duas metades formando um sanduíche. 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.

### 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.

## Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
2 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1/2 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
4 xícara(s) (mL)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1 xícara (192g)

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.

### 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.

## Tofu empanado em nozes

330 kcal ● 12g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**suco de limão**  
1/2 colher de chá (mL)  
**mostarda Dijon**  
1/2 colher de sopa (8g)  
**nozes**  
2 1/2 colher de sopa, picada (19g)  
**maionese**  
1 colher de sopa (mL)  
**alho, cortado em cubos**  
1 dente(s) (de alho) (3g)  
**tofu firme, escorrido**  
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

**suco de limão**  
1 colher de chá (mL)  
**mostarda Dijon**  
1 colher de sopa (15g)  
**nozes**  
1/3 xícara, picada (39g)  
**maionese**  
2 colher de sopa (mL)  
**alho, cortado em cubos**  
2 dente(s) (de alho) (6g)  
**tofu firme, escorrido**  
1/2 lbs (227g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga e reserve.
  2. Corte o tofu em tiras de aproximadamente 2 onças. Envolve as tiras em um pano limpo e pressione para retirar o excesso de água.
  3. Tempere o tofu com sal e pimenta a gosto. Reserve.
  4. Em uma tigela pequena, misture a maionese, a mostarda dijon, o alho e o suco de limão.
  5. Usando uma colher, pegue cerca de metade da mistura de maionese (reservando a outra metade para o molho) e espalhe uniformemente sobre todas as tiras de tofu, deixando a base sem cobertura.
  6. Pressione as nozes picadas até que todos os lados estejam cobertos, também deixando a base sem cobertura.
  7. Coloque o tofu na assadeira e asse por cerca de 20 minutos até o tofu aquecer e as nozes tostarem.
  8. Sirva com a metade restante da mistura de maionese.
-



## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**kiwi**  
2 fruta (138g)

Para todas as 3 refeições:

**kiwi**  
6 fruta (414g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

### Tiras de pimentão e homus

170 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 10g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**homus**  
1/3 xícara (81g)  
**pimentão**  
1 médio (119g)

Para todas as 3 refeições:

**homus**  
1 xícara (244g)  
**pimentão**  
3 médio (357g)

1. Corte o pimentão em tiras.
2. Sirva com homus para mergulhar.



## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### 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 2 refeições:

**barra de granola rica em proteínas**  
2 barra (80g)

1. A receita não possui instruções.

### Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**kiwi**  
2 fruta (138g)

Para todas as 2 refeições:

**kiwi**  
4 fruta (276g)

1. Fatie o kiwi e sirva.



## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Cenouras com homus

82 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**homus**  
2 colher de sopa (30g)  
**cenouras baby**  
8 médio (80g)

Para todas as 2 refeições:

**homus**  
4 colher de sopa (60g)  
**cenouras baby**  
16 médio (160g)

1. Sirva as cenouras com homus.

### Sobremesa de iogurte com pretzel e morango

251 kcal ● 29g proteína ● 5g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
4 colher de sopa (57g)  
**iogurte grego desnatado**  
1 recipiente (200 g) (200g)  
**morangos, picado**  
3 grande (diâ. 3,5 cm) (54g)  
**pretzels, crocantes, salgados, separado em pedaços**  
2 twists (12g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
1/2 xícara (113g)  
**iogurte grego desnatado**  
2 recipiente (200 g) (400g)  
**morangos, picado**  
6 grande (diâ. 3,5 cm) (108g)  
**pretzels, crocantes, salgados, separado em pedaços**  
4 twists (24g)

1. Misture iogurte grego e queijo cottage em uma tigela pequena.
2. Cubra com morangos e pedaços de pretzel. Sirva.



## Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Purê de batata instantâneo

155 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 30g carboidrato ● 3g fibra



**mistura para purê de batata**  
1 1/2 oz (43g)

1. Prepare as batatas conforme as instruções da embalagem.
2. Também experimente marcas diferentes se você não gostar do que obteve; algumas são muito melhores que outras.

### 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.

### Pimentões cozidos

1/2 pimentão(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 pimentão(s)

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**pimentão, sem sementes e cortado em tiras**  
1/2 grande (82g)

1. No fogão: aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as tiras de pimentão e cozinhe até amolecer, cerca de 5-10 minutos.
2. Forno: pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture as tiras de pimentão com o óleo e tempere com sal e pimenta. Asse por cerca de 20-25 minutos até amolecerem.



## Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

### Gomos de batata-doce

434 kcal ● 6g proteína ● 14g gordura ● 60g carboidrato ● 11g fibra



#### óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

#### sal

1 colher de chá (5g)

#### pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

#### batata-doce, cortado em gomos

1 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (350g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

### Bacalhau assado simples

8 oz - 297 kcal ● 40g proteína ● 15g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

#### azeite

1 colher de sopa (mL)

#### bacalhau, cru

1/2 lbs (227g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Regue o azeite por ambos os lados dos filés de bacalhau.
3. Tempere ambos os lados dos filés com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
4. Coloque os filés de bacalhau em uma assadeira forrada ou untada e asse no forno por cerca de 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente com um garfo. O tempo exato de cozimento pode variar conforme a espessura dos filés. Sirva.



## Tomates assados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 tomate(s)

### óleo

1 colher de chá (mL)

### tomates

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3

### Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



### pistaches sem casca

4 colher de sopa (31g)

1. A receita não possui instruções.

### Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1 lata(s) - 354 kcal ● 12g proteína ● 17g gordura ● 30g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 lata(s)

### sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)

1 lata (~540 g) (533g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Salada de salmão e alcachofra

315 kcal ● 25g proteína ● 14g gordura ● 15g carboidrato ● 7g fibra





**salmão enlatado**  
1/4 lbs (128g)  
**alcachofras, enlatadas**  
1/2 xícara, corações (84g)  
**folhas verdes variadas**  
2 1/4 xícara (68g)  
**vinagrete balsâmico**  
3 colher de sopa (mL)  
**tomates, cortado ao meio**  
1/2 xícara de tomates-cereja (74g)

1. Coloque uma cama de folhas verdes e acrescente salmão, alcachofras e tomates. Regue com vinagrete balsâmico por cima e sirva.

## Jantar 4

Comer em dia 4 e dia 5

### Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal ● 28g proteína ● 4g gordura ● 80g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

**molho barbecue**  
1/2 xícara (143g)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**levedura nutricional**  
1/2 xícara (30g)  
**couve-flor**  
2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (530g)

Para todas as 2 refeições:

**molho barbecue**  
1 xícara (286g)  
**sal**  
1 colher de chá (6g)  
**levedura nutricional**  
1 xícara (60g)  
**couve-flor**  
4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (1060g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C). Lave a couve-flor e corte em floretes - reserve.
2. Em uma tigela, combine o fermento nutricional e o sal. Misture com um pouco de água até quase formar uma pasta.
3. Adicione os floretes à tigela e misture para cobrir todos os lados. Coloque os floretes em uma assadeira untada.
4. Asse por 25-30 minutos ou até ficarem crocantes. Retire do forno e reserve.
5. Coloque o molho barbecue em um recipiente próprio para micro-ondas e aqueça por alguns segundos até aquecer.
6. Misture os floretes com o molho barbecue. Sirva.

## Leite

1 2/3 xícara(s) - 248 kcal ● 13g proteína ● 13g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
1 2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**  
3 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.



## Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Tilápia empanada em amêndoas

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



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**

1/2 xícara, cortada em tiras finas (54g)

**tilápia, crua**

3/4 lbs (336g)

**farinha de uso geral**

1/3 xícara(s) (42g)

**sal**

2 pitada (1g)

**azeite**

1 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.

### Brócolis assado com levedura nutricional

2 1/3 xícara(s) - 251 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 9g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**brócolis**

2 1/3 xícara, picado (212g)

**óleo**

3 1/2 colher de chá (mL)

**levedura nutricional**

3 1/2 colher de chá (4g)

Para todas as 2 refeições:

**brócolis**

4 2/3 xícara, picado (425g)

**óleo**

2 1/3 colher de sopa (mL)

**levedura nutricional**

2 1/3 colher de sopa (9g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Misture o brócolis com óleo e asse no forno por 20–25 minutos.
3. Retire e tempere com levedura nutricional e sal/pimenta a gosto. 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.