

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 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

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

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 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 (\approx 10 cm diâ.) (1060g)
- cenouras baby**
16 médio (160g)
- brócolis**
4 2/3 xícara, picado (425g)

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

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)

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 (\sim 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

logurte grego proteico

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



Para uma única refeição:

logurte grego proteico aromatizado

1 recipiente (150g)

Para todas as 3 refeições:

logurte 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.\r\nCorte 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.\r\nEm 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.\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

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. Envolva 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



salmao 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 (\approx 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 (\approx 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.