

Meal Plan - Dieta pescetariana alta em proteína de 3000 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

2968 kcal ● 257g proteína (35%) ● 118g gordura (36%) ● 179g carboidrato (24%) ● 39g fibra (5%)

Café da manhã

465 kcal, 43g proteína, 23g carboidratos líquidos, 19g gordura



Morangos

1 1/2 xícara(s)- 78 kcal



Queijo cottage com amêndoas e canela

386 kcal

Lanches

285 kcal, 5g proteína, 38g carboidratos líquidos, 11g gordura



Crackers

16 biscoito(s)- 270 kcal



Fatias de pepino

1/4 pepino- 15 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

915 kcal, 45g proteína, 93g carboidratos líquidos, 37g gordura



Suco de fruta

1 1/3 copo(s)- 153 kcal



Salada caprese

213 kcal



Nuggets Chik'n

10 nuggets- 552 kcal

Jantar

865 kcal, 68g proteína, 22g carboidratos líquidos, 49g gordura



Salada grega de pepino e feta

182 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão- 683 kcal

Day 2

2953 kcal ● 250g proteína (34%) ● 97g gordura (30%) ● 223g carboidrato (30%) ● 46g fibra (6%)

Café da manhã

465 kcal, 43g proteína, 23g carboidratos líquidos, 19g gordura



Morangos

1 1/2 xícara(s)- 78 kcal



Queijo cottage com amêndoas e canela

386 kcal

Lanches

285 kcal, 5g proteína, 38g carboidratos líquidos, 11g gordura



Crackers

16 biscoito(s)- 270 kcal



Fatias de pepino

1/4 pepino- 15 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

915 kcal, 45g proteína, 93g carboidratos líquidos, 37g gordura



Suco de fruta

1 1/3 copo(s)- 153 kcal



Salada caprese

213 kcal



Nuggets Chik'n

10 nuggets- 552 kcal

Jantar

850 kcal, 61g proteína, 65g carboidratos líquidos, 28g gordura



Lentilhas

347 kcal



Couve salteada

61 kcal



Tempeh básico

6 oz- 443 kcal

Day 3

3026 kcal ● 250g proteína (33%) ● 75g gordura (22%) ● 254g carboidrato (34%) ● 83g fibra (11%)

Café da manhã

465 kcal, 43g proteína, 23g carboidratos líquidos, 19g gordura



Morangos

1 1/2 xícara(s)- 78 kcal



Queijo cottage com amêndoas e canela

386 kcal

Lanches

355 kcal, 13g proteína, 22g carboidratos líquidos, 18g gordura



Cenouras com homus

246 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

920 kcal, 37g proteína, 141g carboidratos líquidos, 8g gordura



Suco de fruta

2 1/4 copo(s)- 258 kcal



Quinoa com feijão-preto

649 kcal



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Jantar

850 kcal, 61g proteína, 65g carboidratos líquidos, 28g gordura



Lentilhas

347 kcal



Couve salteada

61 kcal



Tempeh básico

6 oz- 443 kcal

Day 4

3035 kcal ● 249g proteína (33%) ● 94g gordura (28%) ● 253g carboidrato (33%) ● 46g fibra (6%)

Café da manhã

470 kcal, 26g proteína, 64g carboidratos líquidos, 11g gordura



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



Suco de fruta
1 1/3 copo(s)- 153 kcal



logurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Lanches

355 kcal, 13g proteína, 22g carboidratos líquidos, 18g gordura



Cenouras com homus
246 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

845 kcal, 56g proteína, 76g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salada simples de folhas mistas
102 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
3 lata(s)- 741 kcal

Jantar

930 kcal, 58g proteína, 88g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



Philly cheesesteak com seitan
1 1/2 sub(s)- 856 kcal

Day 5

3035 kcal ● 249g proteína (33%) ● 94g gordura (28%) ● 253g carboidrato (33%) ● 46g fibra (6%)

Café da manhã

470 kcal, 26g proteína, 64g carboidratos líquidos, 11g gordura



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



Suco de fruta
1 1/3 copo(s)- 153 kcal



logurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Lanches

355 kcal, 13g proteína, 22g carboidratos líquidos, 18g gordura



Cenouras com homus
246 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

845 kcal, 56g proteína, 76g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salada simples de folhas mistas
102 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
3 lata(s)- 741 kcal

Jantar

930 kcal, 58g proteína, 88g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



Philly cheesesteak com seitan
1 1/2 sub(s)- 856 kcal

Day 6

2956 kcal ● 225g proteína (30%) ● 112g gordura (34%) ● 191g carboidrato (26%) ● 71g fibra (10%)

Café da manhã

505 kcal, 18g proteína, 28g carboidratos líquidos, 32g gordura



Torrada com manteiga
2 fatia(s)- 227 kcal



Amêndoas torradas
1/3 xícara(s)- 277 kcal

Lanches

370 kcal, 14g proteína, 15g carboidratos líquidos, 26g gordura



Queijo e bolachas
4 bolacha(s)- 182 kcal



Pistaches
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

835 kcal, 47g proteína, 49g carboidratos líquidos, 42g gordura



Salada caprese
71 kcal



Sanduíche vegano de abacate amassado
1 1/2 sanduíche(s)- 580 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Jantar

815 kcal, 50g proteína, 96g carboidratos líquidos, 9g gordura



Massa de lentilha
757 kcal



Salada simples de couve
1 xícara(s)- 55 kcal

Day 7

2956 kcal ● 225g proteína (30%) ● 112g gordura (34%) ● 191g carboidrato (26%) ● 71g fibra (10%)

Café da manhã

505 kcal, 18g proteína, 28g carboidratos líquidos, 32g gordura



Torrada com manteiga
2 fatia(s)- 227 kcal



Amêndoas torradas
1/3 xícara(s)- 277 kcal

Lanches

370 kcal, 14g proteína, 15g carboidratos líquidos, 26g gordura



Queijo e bolachas
4 bolacha(s)- 182 kcal



Pistaches
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

835 kcal, 47g proteína, 49g carboidratos líquidos, 42g gordura



Salada caprese
71 kcal



Sanduíche vegano de abacate amassado
1 1/2 sanduíche(s)- 580 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Jantar

815 kcal, 50g proteína, 96g carboidratos líquidos, 9g gordura



Massa de lentilha
757 kcal



Salada simples de couve
1 xícara(s)- 55 kcal

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo feta
3 colher de sopa, esfarelada (28g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
3 3/4 xícara (848g)
- ☐ mussarela fresca
4 oz (113g)
- ☐ queijo
5 oz (141g)
- ☐ manteiga
4 colher de chá (18g)

Especiarias e ervas

- ☐ vinagre de vinho tinto
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ sal
1/8 oz (4g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 g (0g)
- ☐ endro fresco
3/4 colher de sopa, picado (1g)
- ☐ canela
1 colher de chá (2g)
- ☐ manjerição fresco
2/3 xícara, folhas inteiras (16g)
- ☐ cominho em pó
1/2 colher de chá (1g)
- ☐ pimenta caiena
2/3 pitada (0g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
2 2/3 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
9 1/2 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pepino
1 1/4 pepino (≈21 cm) (376g)
- ☐ pimentão
2 grande (357g)
- ☐ cebola
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (155g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
1 1/2 lata (258g)

Produtos de panificação

- ☐ biscoitos salgados multigrãos
40 bolachas salgadas (140g)
- ☐ pão
2/3 lbs (320g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
28 concha (1/3 xícara cada) (868g)
- ☐ água
32 xícara(s) (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ manteiga de amêndoa
1/4 xícara (60g)
- ☐ amêndoas
6 oz (170g)
- ☐ pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
3 embalagem (155 g) (477g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
20 nuggets (430g)
- ☐ pão tipo sub(s)
3 pão(ões) (255g)
- ☐iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
15 fatias (156g)
- ☐ Massa de lentilha
3/4 lbs (340g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
1 xícara (192g)
- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)

- ☐ **tomates**
2 xícara de tomates-cereja (273g)
- ☐ **ketchup**
5 colher de sopa (85g)
- ☐ **folhas de couve**
4 xícara, picada (160g)
- ☐ **cenouras baby**
72 médio (720g)
- ☐ **grãos de milho congelados**
6 3/4 colher de sopa (57g)
- ☐ **alho**
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)
- ☐ **aipo cru**
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ **abacates**
1 3/4 abacate(s) (352g)
- ☐ **suco de limão**
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ **morangos**
4 1/2 xícara, inteira (648g)
- ☐ **suco de fruta**
60 2/3 fl oz (mL)

- ☐ **homus**
1 xícara (270g)
- ☐ **feijão-preto**
5/6 lata(s) (366g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ **quinoa, crua**
5 colher de sopa (53g)
- ☐ **seitan**
1/2 lbs (255g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ **caldo de legumes**
5/8 xícara(s) (mL)
- ☐ **sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**
6 lata (~540 g) (3156g)
- ☐ **molho picante**
1 colher de sopa (mL)
- ☐ **molho para macarrão**
3/4 pote (680 g) (504g)

Lanches

- ☐ **barra de granola grande**
2 barra (74g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Morangos

1 1/2 xícara(s) - 78 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

morangos

1 1/2 xícara, inteira (216g)

Para todas as 3 refeições:

morangos

4 1/2 xícara, inteira (648g)

1. A receita não possui instruções.

Queijo cottage com amêndoas e canela

386 kcal ● 41g proteína ● 18g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

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

1 1/4 xícara (283g)

manteiga de amêndoa

1 1/4 colher de sopa (20g)

amêndoas

7 1/2 amêndoa (9g)

canela

1/3 colher de chá (1g)

Para todas as 3 refeições:

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

3 3/4 xícara (848g)

manteiga de amêndoa

1/4 xícara (60g)

amêndoas

22 1/2 amêndoa (27g)

canela

1 colher de chá (2g)

1. Misture todos os ingredientes em uma tigela pequena.
2. Sirva.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

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 2 refeições:

barra de granola grande
2 barra (74g)

- 1. A receita não possui instruções.

Suco de fruta

1 1/3 copo(s) - 153 kcal  2g proteína  1g gordura  34g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
10 2/3 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
21 1/3 fl oz (mL)

- 1. A receita não possui instruções.

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 2 refeições:

logurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

- 1. Aproveite.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Torrada com manteiga

2 fatia(s) - 227 kcal  8g proteína  10g gordura  24g carboidrato  4g fibra



Para uma única refeição:

pão
2 fatia (64g)
manteiga
2 colher de chá (9g)

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia (128g)
manteiga
4 colher de chá (18g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga no pão.

Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 277 kcal  10g proteína  22g gordura  4g carboidrato  6g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
5 colher de sopa, inteira (45g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
10 colher de sopa, inteira (89g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Suco de fruta

1 1/3 copo(s) - 153 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
10 2/3 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
21 1/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada caprese

213 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

mussarela fresca
1 1/2 oz (43g)
folhas verdes variadas
1/2 embalagem (155 g) (78g)
manjeriço fresco
4 colher de sopa, folhas inteiras (6g)
vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
tomates, cortado ao meio
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

Para todas as 2 refeições:

mussarela fresca
3 oz (85g)
folhas verdes variadas
1 embalagem (155 g) (155g)
manjeriço fresco
1/2 xícara, folhas inteiras (12g)
vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
tomates, cortado ao meio
1 xícara de tomates-cereja (149g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjeriço e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Nuggets Chik'n

10 nuggets - 552 kcal ● 31g proteína ● 23g gordura ● 52g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

ketchup

2 1/2 colher de sopa (43g)

nuggets veganos tipo frango

10 nuggets (215g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup

5 colher de sopa (85g)

nuggets veganos tipo frango

20 nuggets (430g)

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

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Suco de fruta

2 1/4 copo(s) - 258 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 57g carboidrato ● 1g fibra

Rende 2 1/4 copo(s)

suco de fruta

18 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.



Quinoa com feijão-preto

649 kcal ● 33g proteína ● 7g gordura ● 83g carboidrato ● 31g fibra

**quinoa, crua**

5 colher de sopa (53g)

cominho em pó

1/2 colher de chá (1g)

grãos de milho congelados

6 2/3 colher de sopa (57g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

caldo de legumes

5/8 xícara(s) (mL)

pimenta caiena

1 pitada (0g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

cebola, picado

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (46g)

alho, picado

1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)

feijão-preto, lavado e escorrido

5/6 lata(s) (366g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio; cozinhe e mexa a cebola e o alho até dourarem levemente, cerca de 10 minutos.
2. Misture a quinoa na mistura de cebola e cubra com caldo de legumes; tempere com cominho, pimenta caiena, sal e pimenta. Leve a mistura a ferver. Tampe, reduza o fogo e cozinhe até a quinoa ficar macia e o caldo ser absorvido, cerca de 20 minutos.
3. Junte o milho congelado à panela e continue cozinhando até aquecer, cerca de 5 minutos; misture o feijão-preto e o coentro.

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 talo(s) de aipo

aipo cru

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

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Almoço 3

Comer em dia 4 e dia 5

Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

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

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

3 lata(s) - 741 kcal ● 54g proteína ● 20g gordura ● 70g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
6 lata (~540 g) (3156g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada caprese

71 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

mussarela fresca
1/2 oz (14g)
folhas verdes variadas
1/6 embalagem (155 g) (26g)
manjeriço fresco
4 colher de chá, folhas inteiras (2g)
vinagrete balsâmico
1 colher de chá (mL)
tomates, cortado ao meio
2 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (25g)

Para todas as 2 refeições:

mussarela fresca
1 oz (28g)
folhas verdes variadas
1/3 embalagem (155 g) (52g)
manjeriço fresco
2 2/3 colher de sopa, folhas inteiras (4g)
vinagrete balsâmico
2 colher de chá (mL)
tomates, cortado ao meio
1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjeriço e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Sanduíche vegano de abacate amassado

1 1/2 sanduíche(s) - 580 kcal ● 34g proteína ● 23g gordura ● 44g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

Fatias tipo deli à base de plantas
7 1/2 fatias (78g)
pão
3 fatia(s) (96g)
molho picante
1/2 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
3/4 xícara (23g)
abacates, descascado e sem sementes
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

Fatias tipo deli à base de plantas
15 fatias (156g)
pão
6 fatia(s) (192g)
molho picante
1 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
abacates, descascado e sem sementes
1 abacate(s) (201g)

1. Usando o cabo de um garfo, amasse o abacate sobre a fatia inferior do pão. Coloque as fatias deli e as folhas verdes por cima. Regue com molho picante, cubra com a outra fatia de pão e sirva.

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Crackers

16 biscoito(s) - 270 kcal ● 4g proteína ● 11g gordura ● 36g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

biscoitos salgados multigrãos

16 bolachas salgadas (56g)

Para todas as 2 refeições:

biscoitos salgados multigrãos

32 bolachas salgadas (112g)

1. Aproveite.

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 2 refeições:

pepino

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.
-

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Cenouras com homus

246 kcal ● 9g proteína ● 9g gordura ● 20g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

homus
6 colher de sopa (90g)
cenouras baby
24 médio (240g)

Para todas as 3 refeições:

homus
1 xícara (270g)
cenouras baby
72 médio (720g)

1. Sirva as cenouras com homus.

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Queijo e bolachas

4 bolacha(s) - 182 kcal 8g proteína 12g gordura 10g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

- queijo
- 1 oz (28g)
- biscoitos salgados multigrãos
- 4 bolachas salgadas (14g)

Para todas as 2 refeições:

- queijo
- 2 oz (57g)
- biscoitos salgados multigrãos
- 8 bolachas salgadas (28g)

1. Fatie o queijo e coloque sobre as bolachas.
Sirva.

Pistaches

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



Para uma única refeição:

- pistaches sem casca
- 4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

- pistaches sem casca
- 1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada grega de pepino e feta

182 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



queijo feta

3 colher de sopa, esfarelada (28g)

vinagre de vinho tinto

1 1/2 colher de sopa (mL)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

sal

3/4 pitada (0g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

endro fresco

3/4 colher de sopa, picado (1g)

pepino

3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

1. Corte o pepino no tamanho desejado.
2. Em uma tigela pequena, bata o óleo, o vinagre, o sal e a pimenta.
3. Regue sobre os pepinos.
4. Polvilhe o endro e o feta por cima.
5. Sirva.

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão - 683 kcal ● 61g proteína ● 36g gordura ● 13g carboidrato ● 15g fibra



Rende 3 metade(s) de pimentão

abacates

3/4 abacate(s) (151g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

pimentão

1 1/2 grande (246g)

cebola

3/8 pequeno (26g)

atum enlatado, escorrido

1 1/2 lata (258g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

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.

Couve salteada

61 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

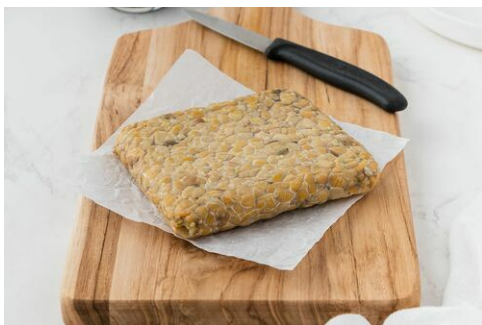
óleo

2 colher de chá (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

Tempeh básico

6 oz - 443 kcal ● 36g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

tempeh

6 oz (170g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tempeh

3/4 lbs (340g)

óleo

2 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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

tomates

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

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

Philly cheesesteak com seitan

1 1/2 sub(s) - 856 kcal ● 56g proteína ● 31g gordura ● 83g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pão tipo sub(s)

1 1/2 pão(ões) (128g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

queijo

1 1/2 fatia (28 g cada) (42g)

seitan, cortado em tiras

1/4 lbs (128g)

cebola, picado

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

pimentão, fatiado

3/4 pequeno (56g)

Para todas as 2 refeições:

pão tipo sub(s)

3 pão(ões) (255g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

queijo

3 fatia (28 g cada) (84g)

seitan, cortado em tiras

1/2 lbs (255g)

cebola, picado

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

pimentão, fatiado

1 1/2 pequeno (111g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio e adicione as pimentas e a cebola, cozinhando por alguns minutos até começarem a amolecer e a cebola começar a caramelizar.
2. Adicione o queijo e mexa levemente até derreter. Transfira os vegetais para um prato.
3. Adicione as fatias de seitan à panela e cozinhe por alguns minutos de cada lado, até aquecerem e as bordas ficarem douradas e crocantes.
4. Quando o seitan estiver pronto, junte os vegetais de volta e misture até ficar bem combinado.
5. Coloque o recheio no pão e sirva!

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Massa de lentilha

757 kcal ● 49g proteína ● 6g gordura ● 91g carboidrato ● 36g fibra



Para uma única refeição:

molho para macarrão

3/8 pote (680 g) (252g)

Massa de lentilha

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão

3/4 pote (680 g) (504g)

Massa de lentilha

3/4 lbs (340g)

1. Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem.\r\nCubra com o molho e sirva.

Salada simples de couve

1 xícara(s) - 55 kcal ● 1g proteína ● 3g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
molho para salada
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
molho para salada
2 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

4 dosador - 436 kcal ● 97g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
4 concha (1/3 xícara cada) (124g)
água
4 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
28 concha (1/3 xícara cada) (868g)
água
28 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.
-