

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

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

Lanches

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



Crackers
16 biscoito(s)- 270 kcal



Fatias de pepino
1/4 pepino- 15 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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 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



Iogurte 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 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



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 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

Lanches

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



Cenouras com homus

246 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 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

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

Lanches

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



Queijo e bolachas

4 bolacha(s)- 182 kcal



Pistaches

188 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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 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

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

Lanches

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



Queijo e bolachas

4 bolacha(s)- 182 kcal



Pistaches

188 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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Lista de Compras



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)
- manjericão 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 amêndoas**
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)
- logurte 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 amêndoas
1 1/4 colher de sopa (20g)
amêndoas
7 1/2 amêndoas (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 amêndoas
1/4 xícara (60g)
amêndoas
22 1/2 amêndoas (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.

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 2 refeições:

iogurte 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)

manjericão 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)

manjericão 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 manjericão 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 fervura. 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)
manjericão 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)
manjericão 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 manjericão 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 rodelas 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.\r\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.

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.