

Meal Plan - Dieta pescetariana alta em proteína de 3300 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

3327 kcal ● 242g proteína (29%) ● 86g gordura (23%) ● 329g carboidrato (40%) ● 65g fibra (8%)

Café da manhã

515 kcal, 22g proteína, 88g carboidratos líquidos, 6g gordura



Suco de fruta

2 copo(s)- 229 kcal



Aveia com blueberry e baunilha

156 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Lanches

450 kcal, 11g proteína, 68g carboidratos líquidos, 14g gordura



Bagel médio torrado com manteiga e geleia

1 bagel(s)- 450 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

1020 kcal, 78g proteína, 87g carboidratos líquidos, 33g gordura



Sanduíche de atum com abacate

1 1/2 sanduíche(s)- 555 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

3 pote(s)- 465 kcal

Jantar

1015 kcal, 58g proteína, 83g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salada de grão-de-bico ao curry

966 kcal



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal

Day 2

3327 kcal ● 242g proteína (29%) ● 86g gordura (23%) ● 329g carboidrato (40%) ● 65g fibra (8%)

Café da manhã

515 kcal, 22g proteína, 88g carboidratos líquidos, 6g gordura



Suco de fruta

2 copo(s)- 229 kcal



Aveia com blueberry e baunilha

156 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Lanches

450 kcal, 11g proteína, 68g carboidratos líquidos, 14g gordura



Bagel médio torrado com manteiga e geleia

1 bagel(s)- 450 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

1020 kcal, 78g proteína, 87g carboidratos líquidos, 33g gordura



Sanduíche de atum com abacate

1 1/2 sanduíche(s)- 555 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

3 pote(s)- 465 kcal

Jantar

1015 kcal, 58g proteína, 83g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salada de grão-de-bico ao curry

966 kcal



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal

Day 3

3282 kcal ● 226g proteína (27%) ● 132g gordura (36%) ● 249g carboidrato (30%) ● 50g fibra (6%)

Café da manhã

535 kcal, 25g proteína, 20g carboidratos líquidos, 36g gordura



Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal



Abacate

176 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Lanches

450 kcal, 11g proteína, 68g carboidratos líquidos, 14g gordura



Bagel médio torrado com manteiga e geleia

1 bagel(s)- 450 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

970 kcal, 76g proteína, 83g carboidratos líquidos, 30g gordura



Salada de tomate e abacate

235 kcal



Tigela de camarão, brócolis e arroz

735 kcal

Jantar

1000 kcal, 41g proteína, 76g carboidratos líquidos, 51g gordura



Patty melt

2 sanduíche(s)- 999 kcal

Day 4

3338 kcal ● 235g proteína (28%) ● 190g gordura (51%) ● 112g carboidrato (13%) ● 60g fibra (7%)

Café da manhã

535 kcal, 25g proteína, 20g carboidratos líquidos, 36g gordura



Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal



Abacate

176 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Lanches

415 kcal, 18g proteína, 27g carboidratos líquidos, 23g gordura



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 145 kcal



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

985 kcal, 53g proteína, 39g carboidratos líquidos, 63g gordura



Salada de vagem, beterraba e pepitas

480 kcal



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Sementes de abóbora

366 kcal

Jantar

1075 kcal, 66g proteína, 24g carboidratos líquidos, 67g gordura



Salada de tomate e abacate

391 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão- 683 kcal

Day 5

3268 kcal ● 271g proteína (33%) ● 152g gordura (42%) ● 159g carboidrato (20%) ● 45g fibra (5%)

Café da manhã

495 kcal, 40g proteína, 21g carboidratos líquidos, 24g gordura



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal



Pistaches
188 kcal



Shake proteico duplo de chocolate
137 kcal

Lanches

415 kcal, 18g proteína, 27g carboidratos líquidos, 23g gordura



Mix de castanhas
1/6 xícara(s)- 145 kcal



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

985 kcal, 53g proteína, 39g carboidratos líquidos, 63g gordura



Salada de vagem, beterraba e pepitas
480 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Sementes de abóbora
366 kcal

Jantar

1045 kcal, 88g proteína, 70g carboidratos líquidos, 41g gordura



Purê de batata-doce
183 kcal



Pimentões cozidos
1/2 pimentão(s)- 60 kcal



Salsicha vegana
3 salsicha(s)- 804 kcal

Day 6

3335 kcal ● 255g proteína (31%) ● 150g gordura (41%) ● 190g carboidrato (23%) ● 50g fibra (6%)

Café da manhã

495 kcal, 40g proteína, 21g carboidratos líquidos, 24g gordura



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal



Pistaches

188 kcal



Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal

Lanches

440 kcal, 9g proteína, 22g carboidratos líquidos, 33g gordura



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal



Pepinos com molho ranch

239 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

1030 kcal, 46g proteína, 75g carboidratos líquidos, 52g gordura



Leite

2 1/2 xícara(s)- 373 kcal



Salada italiana picada com grão-de-bico

656 kcal

Jantar

1045 kcal, 88g proteína, 70g carboidratos líquidos, 41g gordura



Purê de batata-doce

183 kcal



Pimentões cozidos

1/2 pimentão(s)- 60 kcal



Salsicha vegana

3 salsicha(s)- 804 kcal

Day 7

3300 kcal

229g proteína (28%)


144g gordura (39%)

220g carboidrato (27%)

53g fibra (6%)


Café da manhã

495 kcal, 40g proteína, 21g carboidratos líquidos, 24g gordura



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal



Pistaches

188 kcal




Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal


Lanches

440 kcal, 9g proteína, 22g carboidratos líquidos, 33g gordura




Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal




Pepinos com molho ranch

239 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura




Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal


Almoço

1030 kcal, 46g proteína, 75g carboidratos líquidos, 52g gordura



Leite

2 1/2 xícara(s)- 373 kcal




Salada italiana picada com grão-de-bico

656 kcal


Jantar

1010 kcal, 62g proteína, 100g carboidratos líquidos, 34g gordura



Seitan simples

7 oz- 426 kcal



Salada de tomate e pepino

212 kcal



Purê de batata-doce com manteiga

374 kcal

Bebidas

- ☐ proteína em pó
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
- ☐ água
25 xícara(s) (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de fruta
32 fl oz (mL)
- ☐ mirtilos
2 1/2 xícara (352g)
- ☐ suco de limão
3 fl oz (mL)
- ☐ suco de limão
1 3/4 fl oz (mL)
- ☐ abacates
4 1/2 abacate(s) (921g)
- ☐ maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

Cereais matinais

- ☐ aveia em flocos (oats) tradicional
3/4 xícara(s) (61g)

Especiarias e ervas

- ☐ extrato de baunilha
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ curry em pó
1 colher de sopa (6g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 1/2 g (3g)
- ☐ sal
1/4 oz (7g)
- ☐ mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)
- ☐ alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)

Doces

- ☐ xarope de bordo (maple syrup)
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ geleia
3 colher de sopa (63g)
- ☐ cacau em pó
1 colher de sopa (5g)

Outro

Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol
1/2 xícara (90g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 lbs (199g)
- ☐ mix de nozes
1/3 xícara (45g)
- ☐ pistaches sem casca
3/4 xícara (92g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ aipo cru
6 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (102g)
- ☐ cebola
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (163g)
- ☐ tomates
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (497g)
- ☐ brócolis congelado
5/8 embalagem (178g)
- ☐ vagens verdes frescas
3 xícara, pedaços de 1,3 cm (300g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
4 beterraba(s) (200g)
- ☐ pimentão
2 1/2 grande (410g)
- ☐ batata-doce
3 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (735g)
- ☐ pepino
2 3/4 pepino (≈21 cm) (833g)
- ☐ cebola roxa
5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (68g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado
4 1/2 lata(s) (2016g)
- ☐ amendoim torrado
13 1/4 colher de sopa (122g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
14 2/3 oz (416g)
- ☐ bagel
3 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (315g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
3 lata (516g)

- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 3/4 embalagem (155 g) (425g)
- ☐ hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐ proteína em pó, chocolate
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
- ☐ linguiça vegana
6 salsicha (600g)
- ☐ páprica defumada
1 1/2 colher de chá (3g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego desnatado, natural
1 xícara (315g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
6 recipiente(s) (149 g cada) (900g)
- ☐ manteiga
1/2 vara (56g)
- ☐ queijo em tiras
4 vara (112g)
- ☐ leite integral
5 xícara(s) (mL)

- ☐ camarão, cru
10 oz (284g)

Gorduras e óleos

- ☐ maionese vegana
4 colher de sopa (60g)
- ☐ óleo
1 1/2 oz (mL)
- ☐ azeite
4 colher de chá (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
14 colher de sopa (mL)
- ☐ molho ranch
6 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
3 colher de sopa (mL)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
5/8 saqueta (~160 g) (99g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
1/2 lbs (198g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Suco de fruta

2 copo(s) - 229 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
16 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
32 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Aveia com blueberry e baunilha

156 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

aveia em flocos (oats) tradicional
3/8 xícara(s) (30g)
mirtilos
3 colher de sopa (28g)
extrato de baunilha
1/4 colher de sopa (mL)
xarope de bordo (maple syrup)
1/4 colher de sopa (mL)
água
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

aveia em flocos (oats) tradicional
3/4 xícara(s) (61g)
mirtilos
6 colher de sopa (56g)
extrato de baunilha
1/2 colher de sopa (mL)
xarope de bordo (maple syrup)
1/2 colher de sopa (mL)
água
1 xícara(s) (mL)

1. Adicione todos os ingredientes e leve ao micro-ondas por cerca de 2-3 minutos.
2. Observação: você pode misturar a aveia, os mirtilos, a baunilha e o xarope de bordo e guardar na geladeira por até 5 dias (dependendo da frescura da fruta). Quando for comer, adicione água e aqueça no micro-ondas.

Copo de cottage com frutas

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
4 colher de sopa (37g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

Abacate

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

abacates
1 abacate(s) (201g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)

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

Copo de cottage com frutas

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
abacates, maduro, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 3 refeições:

pão
3 fatia (96g)
abacates, maduro, fatiado
3/4 abacate(s) (151g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

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 3 refeições:

pistaches sem casca
3/4 xícara (92g)

1. A receita não possui instruções.

Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal ● 28g proteína ● 1g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

água
1 xícara(s) (mL)
cacau em pó
1 colher de chá (2g)
iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)
proteína em pó, chocolate
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 3 refeições:

água
3 xícara(s) (mL)
cacau em pó
1 colher de sopa (5g)
iogurte grego desnatado, natural
6 colher de sopa (105g)
proteína em pó, chocolate
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sanduíche de atum com abacate

1 1/2 sanduíche(s) - 555 kcal ● 42g proteína ● 21g gordura ● 38g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
3/4 pitada (0g)
sal
3/4 pitada (0g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
abacates
3/8 abacate(s) (75g)
pão
3 fatia (96g)
atum enlatado, escorrido
3/4 lata (129g)
cebola, picado
1/6 pequeno (13g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
abacates
3/4 abacate(s) (151g)
pão
6 fatia (192g)
atum enlatado, escorrido
1 1/2 lata (258g)
cebola, picado
3/8 pequeno (26g)

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. Coloque a mistura entre fatias de pão e sirva.

Iogurte grego com baixo teor de gordura

3 pote(s) - 465 kcal ● 37g proteína ● 12g gordura ● 49g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**
3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**
6 recipiente(s) (149 g cada) (900g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Salada de tomate e abacate

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



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)

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.

Tigela de camarão, brócolis e arroz

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



azeite
2 colher de chá (mL)
mistura de arroz temperada
5/8 saqueta (~160 g) (99g)
brócolis congelado
5/8 embalagem (178g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
camarão, cru, descascado e sem veia
10 oz (284g)

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

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Salada de vagem, beterraba e pepitas

480 kcal ● 15g proteína ● 31g gordura ● 26g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)
vinagrete balsâmico
4 colher de sopa (mL)
vagens verdes frescas, pontas aparadas e descartadas
1 1/2 xícara, pedaços de 1,3 cm (150g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
2 beterraba(s) (100g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
4 xícara (120g)
sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
vinagrete balsâmico
1/2 xícara (mL)
vagens verdes frescas, pontas aparadas e descartadas
3 xícara, pedaços de 1,3 cm (300g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
4 beterraba(s) (200g)

1. Adicione as vagens a uma panela e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por 4-7 minutos. Escorra, enxágue com água fria e reserve.
2. Monte a salada com folhas, vagens e beterrabas. Cubra com sementes de abóbora, regue com vinagrete balsâmico e sirva.

iogurte 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.

Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal
1 xícara (118g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [↗](#)
Comer em dia 6 e dia 7

Leite

2 1/2 xícara(s) - 373 kcal ● 19g proteína ● 20g gordura ● 29g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
2 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
5 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada italiana picada com grão-de-bico

656 kcal ● 26g proteína ● 32g gordura ● 45g carboidrato ● 20g fibra



Para uma única refeição:

cebola roxa
3/4 colher de sopa picada (8g)
pepino
3/4 xícara, fatias (78g)
páprica defumada
3/4 colher de chá (2g)
sementes de abóbora torradas, sem sal
1 1/2 colher de sopa (11g)
miolos de girassol
3/4 colher de sopa (9g)
vinagrete balsâmico
3 colher de sopa (mL)
tomates, cortado ao meio
1/2 xícara de tomates-cereja (74g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
3/4 lata(s) (336g)
folhas verdes variadas, picado
2 1/4 xícara (68g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

cebola roxa
1 1/2 colher de sopa picada (15g)
pepino
1 1/2 xícara, fatias (156g)
páprica defumada
1 1/2 colher de chá (3g)
sementes de abóbora torradas, sem sal
3 colher de sopa (22g)
miolos de girassol
1 1/2 colher de sopa (18g)
vinagrete balsâmico
6 colher de sopa (mL)
tomates, cortado ao meio
1 xícara de tomates-cereja (149g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 1/2 lata(s) (672g)
folhas verdes variadas, picado
4 1/2 xícara (135g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

1. Preequeça o forno a 425°F (220°C).
2. Espalhe os grão-de-bico em uma assadeira e misture com óleo, páprica defumada e uma pitada de sal e pimenta. Asse por 12–15 minutos, ou até dourar. Reserve para esfriar ligeiramente.
3. Em uma tigela, combine folhas variadas, pepino, tomate, cebola, grão-de-bico assado, sementes de abóbora e sementes de girassol. Misture, regue com vinagrete balsâmico e sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Bagel médio torrado com manteiga e geleia

1 bagel(s) - 450 kcal ● 11g proteína ● 14g gordura ● 68g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

bagel
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)
geleia
1 colher de sopa (21g)

Para todas as 3 refeições:

bagel
3 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (315g)
manteiga
3 colher de sopa (43g)
geleia
3 colher de sopa (63g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga e a geleia.
3. Aproveite.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Mix de castanhas

1/6 xícara(s) - 145 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes

2 2/3 colher de sopa (22g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes

1/3 xícara (45g)

1. A receita não possui instruções.

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras

2 vara (56g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras

4 vara (112g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Mirtilos

1/2 xícara(s) - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

mirtilos
1/2 xícara (74g)

Para todas as 2 refeições:

mirtilos
1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 153 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
2 2/3 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
1/3 xícara (49g)

1. A receita não possui instruções.

Pepinos com molho ranch

239 kcal ● 3g proteína ● 20g gordura ● 11g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

molho ranch
3 colher de sopa (mL)
pepino, fatiado
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

Para todas as 2 refeições:

molho ranch
6 colher de sopa (mL)
pepino, fatiado
1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)

1. Fatie o pepino e sirva com molho ranch para mergulhar.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de grão-de-bico ao curry

966 kcal ● 58g proteína ● 32g gordura ● 74g carboidrato ● 37g fibra



Para uma única refeição:

- iogurte grego desnatado, natural**
6 colher de sopa (105g)
- curry em pó**
1/2 colher de sopa (3g)
- miolos de girassol**
3 colher de sopa (36g)
- folhas verdes variadas**
3 oz (85g)
- suco de limão, dividido**
3 colher de sopa (mL)
- aipo cru, fatiado**
3 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (51g)
- grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**
1 1/2 lata(s) (672g)

Para todas as 2 refeições:

- iogurte grego desnatado, natural**
3/4 xícara (210g)
- curry em pó**
1 colher de sopa (6g)
- miolos de girassol**
6 colher de sopa (72g)
- folhas verdes variadas**
6 oz (170g)
- suco de limão, dividido**
6 colher de sopa (mL)
- aipo cru, fatiado**
6 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (102g)
- grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**
3 lata(s) (1344g)

- Adicione o grão-de-bico a uma tigela grande e amasse com as costas de um garfo.
- Misture iogurte grego, curry em pó, aipo, sementes de girassol, apenas metade do suco de limão e um pouco de sal e pimenta.
- Coloque folhas verdes em um prato e regue com o suco de limão restante.
- Sirva a mistura de grão-de-bico ao curry junto com as folhas.

Mirtilos

1/2 xícara(s) - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

- mirtilos**
1/2 xícara (74g)

Para todas as 2 refeições:

- mirtilos**
1 xícara (148g)

- Lave os mirtilos e sirva.

Patty melt

2 sanduíche(s) - 999 kcal ● 41g proteína ● 51g gordura ● 76g carboidrato ● 18g fibra



Rende 2 sanduíche(s)

pão

4 fatia(s) (128g)

hambúrguer vegetal

2 hambúrguer (142g)

mostarda Dijon

1 colher de sopa (15g)

maionese vegana

4 colher de sopa (60g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

cebola, fatiado finamente

1 pequeno (70g)

1. Aqueça cerca de 2/3 do óleo em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione as cebolas em metade da frigideira e tempere com sal e pimenta. Adicione o hambúrguer vegetal no outro lado. Cozinhe as cebolas até começarem a dourar, 10–12 minutos. Cozinhe o hambúrguer 5–6 minutos de cada lado (ou conforme instruções da embalagem). Desligue o fogo e reserve.
2. Misture a maionese e a mostarda em uma tigela pequena. Espalhe o molho uniformemente em todos os lados do pão.
3. Coloque o hambúrguer na fatia de baixo e cubra com as cebolas e a outra fatia de pão.
4. Limpe a frigideira e aqueça o óleo restante em fogo médio. Adicione os patty melts e cozinhe até dourar, cerca de 5–7 minutos de cada lado.
5. Corte ao meio e sirva.

Salada de tomate e abacate

391 kcal ● 5g proteína ● 31g gordura ● 11g carboidrato ● 13g fibra



cebola

5 colher de chá, picado (25g)

suco de limão

5 colher de chá (mL)

azeite

1 1/4 colher de chá (mL)

alho em pó

1/2 colher de chá (1g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

5/6 abacate(s) (168g)

tomates, cortado em cubinhos

5/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (103g)

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.

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 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

batata-doce

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

Pimentões cozidos

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



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de chá (mL)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

1/2 grande (82g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

1 grande (164g)

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.

Salsicha vegana

3 salsicha(s) - 804 kcal ● 84g proteína ● 36g gordura ● 32g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

linguiça vegana
3 salsicha (300g)

Para todas as 2 refeições:

linguiça vegana
6 salsicha (600g)

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

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Seitan simples

7 oz - 426 kcal ● 53g proteína ● 13g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Rende 7 oz

seitan
1/2 lbs (198g)
óleo
1 3/4 colher de chá (mL)

1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

Salada de tomate e pepino

212 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 22g carboidrato ● 4g fibra



molho para salada
3 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
3/4 pequeno (53g)
pepino, fatiado finamente
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)
tomates, fatiado finamente
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Purê de batata-doce com manteiga

374 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



batata-doce

1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal, coloque manteiga por cima e sirva.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 dosador - 327 kcal ● 73g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

água

3 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó

21 concha (1/3 xícara cada) (651g)

água

21 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.
-