

# Meal Plan - Dieta pescetariana de 1100 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

1118 kcal ● 91g proteína (33%) ● 58g gordura (47%) ● 39g carboidrato (14%) ● 18g fibra (7%)

### Café da manhã

195 kcal, 17g proteína, 18g carboidratos líquidos, 5g gordura



**Pêssego**

1 pêssego(s)- 66 kcal



**Shake de proteína (leite)**

129 kcal

### Jantar

360 kcal, 25g proteína, 17g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Salada grega simples de pepino**

141 kcal



**Tempeh com molho de amendoim**

2 oz de tempeh- 217 kcal

### Almoço

400 kcal, 12g proteína, 3g carboidratos líquidos, 34g gordura



**Nozes**

1/6 xícara(s)- 131 kcal



**Abacate recheado com salmão defumado**

1/2 abacate(s)- 271 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**

1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 2

1117 kcal ● 99g proteína (36%) ● 31g gordura (25%) ● 91g carboidrato (33%) ● 20g fibra (7%)

### Café da manhã

195 kcal, 17g proteína, 18g carboidratos líquidos, 5g gordura



**Pêssego**

1 pêssego(s)- 66 kcal



**Shake de proteína (leite)**

129 kcal

### Jantar

360 kcal, 25g proteína, 17g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Salada grega simples de pepino**

141 kcal



**Tempeh com molho de amendoim**

2 oz de tempeh- 217 kcal

### Almoço

400 kcal, 20g proteína, 55g carboidratos líquidos, 7g gordura



**Purê de batata-doce**

183 kcal



**Bacalhau ao estilo cajun**

3 oz- 94 kcal



**Purê de batata-doce com manteiga**

125 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**

1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 3

1115 kcal ● 97g proteína (35%) ● 38g gordura (31%) ● 78g carboidrato (28%) ● 18g fibra (6%)

### Café da manhã

205 kcal, 12g proteína, 15g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Fatias de pepino**

1/4 pepino- 15 kcal



**Sanduíche de ovo e guacamole**

1/2 sanduíche(s)- 191 kcal

### Jantar

345 kcal, 29g proteína, 6g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Bacalhau assado simples**

5 1/3 oz- 198 kcal



**Vagem com manteiga**

147 kcal

### Almoço

400 kcal, 20g proteína, 55g carboidratos líquidos, 7g gordura



**Purê de batata-doce**

183 kcal



**Bacalhau ao estilo cajun**

3 oz- 94 kcal



**Purê de batata-doce com manteiga**

125 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**

1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 4

1098 kcal ● 94g proteína (34%) ● 53g gordura (44%) ● 46g carboidrato (17%) ● 15g fibra (5%)

### Café da manhã

205 kcal, 12g proteína, 15g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Fatias de pepino**

1/4 pepino- 15 kcal



**Sanduíche de ovo e guacamole**

1/2 sanduíche(s)- 191 kcal

### Jantar

345 kcal, 29g proteína, 6g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Bacalhau assado simples**

5 1/3 oz- 198 kcal



**Vagem com manteiga**

147 kcal

### Almoço

385 kcal, 17g proteína, 23g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Salada grega simples de pepino**

141 kcal



**Panini de morango, abacate e queijo de cabra**

244 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**

1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 5

1082 kcal ● 98g proteína (36%) ● 31g gordura (26%) ● 83g carboidrato (31%) ● 20g fibra (7%)

### Café da manhã

205 kcal, 12g proteína, 15g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Fatias de pepino**

1/4 pepino- 15 kcal



**Sanduíche de ovo e guacamole**

1/2 sanduíche(s)- 191 kcal

### Jantar

365 kcal, 26g proteína, 21g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Pêssego**

1 pêssego(s)- 66 kcal



**Salada grega simples de pepino**

70 kcal



**Pimentão recheado com salada de atum e abacate**

1 metade(s) de pimentão- 228 kcal

### Almoço

350 kcal, 24g proteína, 45g carboidratos líquidos, 4g gordura



**Morangos**

2 xícara(s)- 104 kcal



**Iogurte grego proteico**

1 pote- 139 kcal



**Sopa de tomate**

1/2 lata(s)- 105 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**

1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 6

1100 kcal ● 97g proteína (35%) ● 43g gordura (35%) ● 62g carboidrato (23%) ● 19g fibra (7%)

### Café da manhã

225 kcal, 14g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Ovos mexidos básicos**

2 ovo(s)- 159 kcal



**Pêssego**

1 pêssego(s)- 66 kcal

### Jantar

300 kcal, 15g proteína, 23g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Leite**

1/2 xícara(s)- 75 kcal



**Lo mein de tofu**

226 kcal

### Almoço

410 kcal, 32g proteína, 25g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Lentilhas**

116 kcal



**Tempeh básico**

4 oz- 295 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**

1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 7

1100 kcal ● 97g proteína (35%) ● 43g gordura (35%) ● 62g carboidrato (23%) ● 19g fibra (7%)

Café da manhã

225 kcal, 14g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos mexidos básicos  
2 ovo(s)- 159 kcal



Pêssego  
1 pêssego(s)- 66 kcal

Jantar

300 kcal, 15g proteína, 23g carboidratos líquidos, 14g gordura



Leite  
1/2 xícara(s)- 75 kcal



Lo mein de tofu  
226 kcal

Almoço

410 kcal, 32g proteína, 25g carboidratos líquidos, 15g gordura



Lentilhas  
116 kcal



Tempeh básico  
4 oz- 295 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína  
1 1/2 dosador- 164 kcal



## Frutas e sucos de frutas

- ☐ pêssego  
5 médio (≈7 cm diâ.) (750g)
- ☐ suco de limão  
3/4 fl oz (mL)
- ☐ abacates  
1 abacate(s) (201g)
- ☐ morangos  
7/8 pinta (312g)
- ☐ suco de limão  
1/2 colher de chá (mL)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral  
2 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo de cabra  
1 oz (28g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural  
14 colher de sopa (245g)
- ☐ manteiga  
3 colher de sopa (38g)
- ☐ ovos  
7 grande (350g)

## Bebidas

- ☐ proteína em pó  
11 1/2 concha (1/3 xícara cada) (357g)
- ☐ água  
12 1/3 xícara(s) (mL)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes  
3 colher de sopa, sem casca (19g)

## Peixes e mariscos

- ☐ salmão defumado  
3/4 oz (21g)
- ☐ bacalhau, cru  
16 2/3 oz (472g)
- ☐ atum enlatado  
1/2 lata (86g)

## Especiarias e ervas

- ☐ endro seco (dill)  
1 3/4 colher de chá (2g)

## Gorduras e óleos

- ☐ azeite  
1 3/4 oz (mL)
- ☐ óleo  
2 1/4 colher de sopa (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola roxa  
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (48g)
- ☐ pepino  
2 1/2 pepino (≈21 cm) (753g)
- ☐ batata-doce  
3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)
- ☐ vagens verdes congeladas  
2 xícara (242g)
- ☐ pimentão  
1/2 grande (82g)
- ☐ cebola  
1/8 pequeno (9g)
- ☐ mistura de legumes congelados  
1/3 lbs (151g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh  
3/4 lbs (340g)
- ☐ manteiga de amendoim  
2 colher de sopa (32g)
- ☐ molho de soja (tamari)  
1/2 oz (mL)
- ☐ lentilhas, cruas  
1/3 xícara (64g)
- ☐ tofu extra firme  
1/3 lbs (151g)

## Outro

- ☐ levedura nutricional  
1/2 colher de sopa (2g)
- ☐ guacamole industrializado  
3 colher de sopa (46g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado  
1 recipiente (150g)

## Produtos de panificação

- ☐ pão  
1/4 lbs (128g)

## Sopas, molhos e caldos

☐ **vinagre de vinho tinto**  
1 3/4 colher de chá (mL)

☐ **tempero cajun**  
2 colher de chá (5g)

☐ **pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)

☐ **sal**  
1 1/2 g (1g)

☐ **sopa de tomate condensada enlatada**  
1/2 lata (298 g) (149g)

☐ **ramen com sabor oriental**  
1/3 pacote com sachê de sabor (28g)

---

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

#### pêssego

1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 2 refeições:

#### pêssego

2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

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 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### 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 3 refeições:

#### pepino

3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

### Sanduíche de ovo e guacamole

1/2 sanduíche(s) - 191 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

#### ovos

1 grande (50g)

#### óleo

1/4 colher de chá (mL)

#### guacamole industrializado

1 colher de sopa (15g)

#### pão

1 fatia(s) (32g)

Para todas as 3 refeições:

#### ovos

3 grande (150g)

#### óleo

1/4 colher de sopa (mL)

#### guacamole industrializado

3 colher de sopa (46g)

#### pão

3 fatia(s) (96g)

1. Torre o pão, se desejar.
2. Aqueça o óleo em uma pequena frigideira em fogo médio e adicione os ovos. Polvilhe um pouco de pimenta sobre o ovo e frite até que estejam cozidos ao seu gosto.
3. Monte o sanduíche colocando os ovos em uma fatia de pão e o guacamole espalhado na outra.
4. Sirva.



Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos mexidos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal 13g proteína 12g gordura 1g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

- óleo  
1/2 colher de chá (mL)
- ovos  
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

- óleo  
1 colher de chá (mL)
- ovos  
4 grande (200g)

- Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.  
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.  
Despeje a mistura de ovos.  
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.  
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal 1g proteína 0g gordura 12g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

- pêssego  
1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 2 refeições:

- pêssego  
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

- A receita não possui instruções.

Almoço 1

Comer em dia 1

Nozes

1/6 xícara(s) - 131 kcal 3g proteína 12g gordura 1g carboidrato 1g fibra



Rende 1/6 xícara(s)

- nozes  
3 colher de sopa, sem casca (19g)

- A receita não possui instruções.

## Abacate recheado com salmão defumado

1/2 abacate(s) - 271 kcal ● 10g proteína ● 22g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1/2 abacate(s)

**salmão defumado**

3/4 oz (21g)

**queijo de cabra**

1/2 oz (14g)

**suco de limão**

1/4 colher de chá (mL)

**abacates, cortado ao meio, sem sementes e sem pele**

1/2 abacate(s) (101g)

1. Pique o salmão defumado em pedaços.
2. Adicione o salmão a uma tigela com o queijo de cabra. Misture com um garfo até a mistura ficar homogênea.
3. Recheie as cavidades do abacate com a mistura de salmão defumado.
4. Finalize com um fio de suco de limão e pimenta a gosto.
5. Sirva imediatamente.

## Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### 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.

### Bacalhau ao estilo cajun

3 oz - 94 kcal ● 15g proteína ● 3g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**bacalhau, cru**  
3 oz (85g)  
**tempero cajun**  
1 colher de chá (2g)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**bacalhau, cru**  
6 oz (170g)  
**tempero cajun**  
2 colher de chá (5g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)

1. Tempere o(s) filé(s) de bacalhau com o tempero cajun em todos os lados.
2. Em uma frigideira antiaderente, adicione o óleo e aqueça a panela.
3. Adicione o bacalhau à frigideira e cozinhe de 2 a 3 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido e lascar facilmente.
4. Deixe descansar alguns minutos e sirva.

### Purê de batata-doce com manteiga

125 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**batata-doce**  
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)  
**manteiga**  
1 colher de chá (5g)

Para todas as 2 refeições:

**batata-doce**  
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)  
**manteiga**  
2 colher de chá (9g)

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.
-

## Almoço 3

Comer em dia 4

### Salada grega simples de pepino

141 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



#### **iogurte grego desnatado, natural**

4 colher de sopa (70g)

#### **suco de limão**

1/4 colher de sopa (mL)

#### **endro seco (dill)**

4 pitada (1g)

#### **vinagre de vinho tinto**

1/2 colher de chá (mL)

#### **azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

#### **cebola roxa, fatiado finamente**

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

#### **pepino, fatiado em meias-luas**

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

### Panini de morango, abacate e queijo de cabra

244 kcal ● 8g proteína ● 15g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



**pão**  
1 fatia (32g)  
**queijo de cabra**  
1/2 oz (14g)  
**manteiga**  
4 pitada (2g)  
**morangos, sem caroço e fatiado finamente**  
2 médio (diâ. 3 cm) (24g)  
**abacates, fatiado**  
1/4 abacate(s) (50g)

1. Aqueça uma pequena frigideira ou chapa em fogo médio e unte com spray de cozinha.
2. Passe manteiga em um lado de cada fatia de pão.
3. Espalhe o queijo de cabra no lado não amanteigado de cada fatia de pão.
4. Distribua os morangos sobre o queijo de cabra em ambas as fatias de pão.
5. Coloque o abacate por cima dos morangos em uma das fatias e então coloque a outra fatia por cima.
6. Coloque cuidadosamente o sanduíche na frigideira ou chapa e pressione o topo com uma espátula.
7. Vire o sanduíche com cuidado após cerca de 2 minutos (o lado de baixo deve estar dourado) e pressione novamente com a espátula. Cozinhe por mais 2 minutos, até ficar dourado.
8. Sirva.

---

## Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

---

### Morangos

2 xícara(s) - 104 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 6g fibra



Rende 2 xícara(s)

**morangos**  
2 xícara, inteira (288g)

1. A receita não possui instruções.

---

### iogurte grego proteico

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





Rende 1 pote

**logurte grego proteico aromatizado**  
1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

## Sopa de tomate

1/2 lata(s) - 105 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 21g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/2 lata(s)

**sopa de tomate condensada enlatada**  
1/2 lata (298 g) (149g)

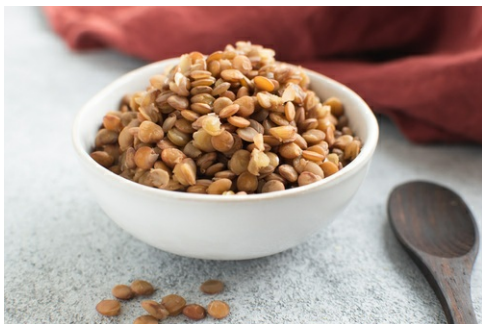
1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
2/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1/3 pitada (0g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
2 2/3 colher de sopa (32g)

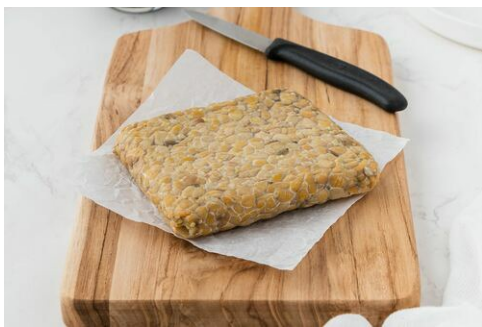
Para todas as 2 refeições:

**água**  
1 1/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
2/3 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1/3 xícara (64g)

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.

### Tempeh básico

4 oz - 295 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**tempeh**

4 oz (113g)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**tempeh**

1/2 lbs (227g)

**óleo**

4 colher de chá (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 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Salada grega simples de pepino

141 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego desnatado, natural**

4 colher de sopa (70g)

**suco de limão**

1/4 colher de sopa (mL)

**endro seco (dill)**

4 pitada (1g)

**vinagre de vinho tinto**

1/2 colher de chá (mL)

**azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

**cebola roxa, fatiado finamente**

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

**pepino, fatiado em meias-luas**

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego desnatado, natural**

1/2 xícara (140g)

**suco de limão**

1/2 colher de sopa (mL)

**endro seco (dill)**

1 colher de chá (1g)

**vinagre de vinho tinto**

1 colher de chá (mL)

**azeite**

1 colher de sopa (mL)

**cebola roxa, fatiado finamente**

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

**pepino, fatiado em meias-luas**

1 pepino (≈21 cm) (301g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

### Tempeh com molho de amendoim

2 oz de tempeh - 217 kcal ● 16g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**tempeh**  
2 oz (57g)  
**manteiga de amendoim**  
1 colher de sopa (16g)  
**suco de limão**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**molho de soja (tamari)**  
1/2 colher de chá (mL)  
**levadura nutricional**  
1/4 colher de sopa (1g)

Para todas as 2 refeições:

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**manteiga de amendoim**  
2 colher de sopa (32g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**molho de soja (tamari)**  
1 colher de chá (mL)  
**levadura nutricional**  
1/2 colher de sopa (2g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga ou papel alumínio e pulverize com spray antiaderente.
2. Corte o tempeh em pedaços no formato de nuggets.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o suco de limão, o molho de soja e a levedura nutricional. Vá adicionando pequenas quantidades de água até obter uma consistência de molho que não fique muito rala. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Mergulhe o tempeh no molho, cobrindo-o completamente. Coloque na assadeira. Reserve um pouco do molho para depois.
5. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que a manteiga de amendoim forme uma crosta.
6. Regue com o molho extra por cima e sirva.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Bacalhau assado simples

5 1/3 oz - 198 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
2 colher de chá (mL)  
**bacalhau, cru**  
1/3 lbs (151g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
4 colher de chá (mL)  
**bacalhau, cru**  
2/3 lbs (302g)

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.

### Vagem com manteiga

147 kcal ● 2g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra





Para uma única refeição:

**manteiga**  
1 colher de sopa (14g)  
**pimenta-do-reino**  
3/4 pitada (0g)  
**sal**  
3/4 pitada (0g)  
**vagens verdes congeladas**  
1 xícara (121g)

Para todas as 2 refeições:

**manteiga**  
2 colher de sopa (27g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**vagens verdes congeladas**  
2 xícara (242g)

1. Prepare a vagem de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

## Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1 pêssego(s)

**pêssego**  
1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

1. A receita não possui instruções.



### Salada grega simples de pepino

70 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



**iogurte grego desnatado, natural**  
2 colher de sopa (35g)  
**suco de limão**  
3/8 colher de chá (mL)  
**endro seco (dill)**  
2 pitada (0g)  
**vinagre de vinho tinto**  
1/4 colher de chá (mL)  
**azeite**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (7g)  
**pepino, fatiado em meias-luas**  
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

## Pimentão recheado com salada de atum e abacate

1 metade(s) de pimentão - 228 kcal ● 20g proteína ● 12g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 metade(s) de pimentão

### abacates

1/4 abacate(s) (50g)

### suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

### sal

1/2 pitada (0g)

### pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

### pimentão

1/2 grande (82g)

### cebola

1/8 pequeno (9g)

### atum enlatado, escorrido

1/2 lata (86g)

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 6 e dia 7

### Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

### leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

### leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Lo mein de tofu

226 kcal ● 11g proteína ● 11g gordura ● 17g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**tofu extra firme**  
2 2/3 oz (76g)  
**molho de soja (tamari)**  
1/2 colher de chá (mL)  
**água**  
1/4 xícara(s) (mL)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)  
**mistura de legumes congelados**  
2 2/3 oz (76g)  
**ramen com sabor oriental**  
1/6 pacote com sachê de sabor  
(14g)

Para todas as 2 refeições:

**tofu extra firme**  
1/3 lbs (151g)  
**molho de soja (tamari)**  
1 colher de chá (mL)  
**água**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**azeite**  
2 colher de chá (mL)  
**mistura de legumes congelados**  
1/3 lbs (151g)  
**ramen com sabor oriental**  
1/3 pacote com sachê de sabor  
(28g)

1. Pressione o tofu entre folhas de papel-toalha para remover parte da água; corte em cubos pequenos. Aqueça azeite em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o tofu e frite até dourar, cerca de 15 minutos. Mexa ocasionalmente para evitar queimar.
2. Enquanto isso, leve água para ferver em uma panela média. Adicione o macarrão do pacote de ramen, reservando os sachês de tempero. Ferva por cerca de 2 minutos, até o macarrão amolecer. Escorra.
3. Adicione os vegetais para stir-fry à frigideira com o tofu e tempere com o sachê de tempero do ramen. Cozinhe, mexendo ocasionalmente até que os vegetais estejam macios, mas não pastosos. Adicione o macarrão e misture. Tempere com molho de soja e sirva.

## Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

### Shake de proteína

1 1/2 dosador - 164 kcal ● 36g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**proteína em pó**  
1 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(47g)  
**água**  
1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

**proteína em pó**  
10 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(326g)  
**água**  
10 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.