

# Meal Plan - Dieta pescetariana de 1200 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** 1245 kcal ● 112g proteína (36%) ● 52g gordura (38%) ● 62g carboidrato (20%) ● 20g fibra (6%)

## Café da manhã

215 kcal, 13g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura



### Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal



### Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

## Jantar

475 kcal, 21g proteína, 29g carboidratos líquidos, 30g gordura



### Salada simples de folhas mistas

34 kcal



### Hambúrguer de salmão

1 hambúrguer(es)- 442 kcal

## Almoço

390 kcal, 42g proteína, 18g carboidratos líquidos, 10g gordura



### Legumes mistos

1 xícara(s)- 97 kcal



### Farelos veganos

2 xícara(s)- 292 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

1231 kcal ● 91g proteína (30%) ● 59g gordura (43%) ● 72g carboidrato (24%) ● 12g fibra (4%)

## Café da manhã

215 kcal, 13g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura



### Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal



### Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

## Almoço

375 kcal, 21g proteína, 29g carboidratos líquidos, 16g gordura



### Seitan com alho e pimenta

171 kcal



### Purê de batata-doce com manteiga

125 kcal



### Couve com alho

80 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



### Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

## Jantar

475 kcal, 21g proteína, 29g carboidratos líquidos, 30g gordura



### Salada simples de folhas mistas

34 kcal



### Hambúrguer de salmão

1 hambúrguer(es)- 442 kcal

## Day 3

1190 kcal ● 94g proteína (32%) ● 48g gordura (37%) ● 74g carboidrato (25%) ● 21g fibra (7%)

### Café da manhã

250 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Ovos fritos básicos**  
1 ovo(s)- 80 kcal



**Torrada de abacate**  
1 fatia(s)- 168 kcal

### Almoço

375 kcal, 21g proteína, 29g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Seitan com alho e pimenta**  
171 kcal



**Purê de batata-doce com manteiga**  
125 kcal



**Couve com alho**  
80 kcal

### Jantar

405 kcal, 26g proteína, 31g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Suco de fruta**  
1 copo(s)- 115 kcal



**Salada caprese**  
71 kcal



**Salada de atum com abacate**  
218 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

1172 kcal ● 103g proteína (35%) ● 51g gordura (39%) ● 59g carboidrato (20%) ● 16g fibra (5%)

### Café da manhã

250 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Ovos fritos básicos**  
1 ovo(s)- 80 kcal



**Torrada de abacate**  
1 fatia(s)- 168 kcal

### Almoço

355 kcal, 29g proteína, 14g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Salsicha vegana**  
1 salsicha(s)- 268 kcal



**Tomates assados**  
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

### Jantar

405 kcal, 26g proteína, 31g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Suco de fruta**  
1 copo(s)- 115 kcal



**Salada caprese**  
71 kcal



**Salada de atum com abacate**  
218 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

1172 kcal ● 91g proteína (31%) ● 52g gordura (40%) ● 70g carboidrato (24%) ● 16g fibra (6%)

### Café da manhã

250 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Ovos fritos básicos**  
1 ovo(s)- 80 kcal



**Torrada de abacate**  
1 fatia(s)- 168 kcal

### Almoço



**Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara**  
2 metade(s) de abobrinha- 192 kcal



**Leite**  
1/2 xícara(s)- 75 kcal



**Iogurte grego com baixo teor de gordura**  
1 pote(s)- 155 kcal

### Jantar

340 kcal, 16g proteína, 23g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Gomos de batata-doce**  
130 kcal



**Tofu Cajun**  
209 kcal

### Suplemento(s) de proteína



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 6

1207 kcal ● 106g proteína (35%) ● 53g gordura (39%) ● 59g carboidrato (19%) ● 19g fibra (6%)

### Café da manhã

220 kcal, 8g proteína, 15g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Suco de fruta**  
1/2 copo(s)- 57 kcal



**Ovos com tomate e abacate**  
163 kcal

### Almoço

455 kcal, 41g proteína, 8g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Pimentão recheado com salada de atum e abacate**  
2 metade(s) de pimentão- 456 kcal

### Jantar

370 kcal, 20g proteína, 34g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Nuggets Chik'n**  
6 2/3 nuggets- 368 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

1207 kcal ● 106g proteína (35%) ● 53g gordura (39%) ● 59g carboidrato (19%) ● 19g fibra (6%)

### Café da manhã

220 kcal, 8g proteína, 15g carboidratos líquidos, 12g gordura



#### Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal



#### Ovos com tomate e abacate

163 kcal

### Jantar

370 kcal, 20g proteína, 34g carboidratos líquidos, 15g gordura



#### Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets- 368 kcal

### Almoço

455 kcal, 41g proteína, 8g carboidratos líquidos, 24g gordura



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

2 metade(s) de pimentão- 456 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

---

# Lista de Compras



## Frutas e sucos de frutas

- suco de fruta  
32 fl oz (mL)
- abacates  
2 3/4 abacate(s) (553g)
- suco de limão  
1 colher de sopa (mL)

## Gorduras e óleos

- óleo  
1 1/4 oz (mL)
- molho para salada  
1 1/2 colher de sopa (mL)
- maionese  
3 colher de sopa (mL)
- azeite  
1 colher de sopa (mL)
- vinagrete balsâmico  
2 colher de chá (mL)

## Produtos lácteos e ovos

- ovos  
9 grande (450g)
- manteiga  
2 colher de chá (9g)
- mussarela fresca  
1 oz (28g)
- queijo de cabra  
1 oz (28g)
- leite integral  
1/2 xícara(s) (mL)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

## Vegetais e produtos vegetais

- mistura de legumes congelados  
1 xícara (135g)
- cebola  
2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (73g)
- pimentão verde  
1 colher de sopa, picada (9g)
- alho  
2 3/4 dente(s) (de alho) (8g)
- batata-doce  
1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)
- couve-manteiga (collard greens)  
1/2 lbs (227g)

## Leguminosas e produtos derivados

- carne de hambúrguer vegetariana em pedaços  
2 xícara (200g)
- tofu firme  
6 2/3 oz (189g)

## Outro

- folhas verdes variadas  
1 embalagem (155 g) (142g)
- hambúrguer de salmão  
2 hambúrguer (226g)
- linguiça vegana  
1 salsicha (100g)
- nuggets veganos tipo frango  
13 1/3 nuggets (287g)

## Especiarias e ervas

- endro seco (dill)  
4 pitada (1g)
- pimenta-do-reino  
1 g (1g)
- sal  
4 1/2 g (5g)
- manjericão fresco  
5 g (5g)
- tempero cajun  
1/4 colher de sopa (1g)

## Produtos de panificação

- pães de hambúrguer  
2 pão(s) (102g)
- pão  
3 fatia (96g)

## Bebidas

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

## Grãos cerealíferos e massas

- seitan  
4 oz (113g)

## Peixes e mariscos

- tomates**  
2 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (285g)
- abobrinha**  
1 grande (323g)
- pimentão**  
2 grande (328g)
- ketchup**  
3 1/3 colher de sopa (57g)

- atum enlatado**  
3 lata (516g)

#### **Sopas, molhos e caldos**

- molho para macarrão**  
4 colher de sopa (65g)
-

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Suco de fruta

1/2 copo(s) - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**suco de fruta**  
4 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

**suco de fruta**  
8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

### 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)

1. 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.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Ovos fritos básicos

1 ovo(s) - 80 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
1 grande (50g)  
**óleo**  
1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

**ovos**  
3 grande (150g)  
**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

### 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.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Suco de fruta

1/2 copo(s) - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**suco de fruta**  
4 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

**suco de fruta**  
8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Ovos com tomate e abacate

163 kcal ● 8g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
1 pitada (0g)  
**ovos**  
1 grande (50g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**tomates**  
1 fatia(s), grossa/grande ( $\approx$ 1,3 cm de espessura) (27g)  
**abacates, fatiado**  
1/4 abacate(s) (50g)  
**manjericão fresco, picado**  
1 folhas (1g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
2 pitada (1g)  
**ovos**  
2 grande (100g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**tomates**  
2 fatia(s), grossa/grande ( $\approx$ 1,3 cm de espessura) (54g)  
**abacates, fatiado**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**manjericão fresco, picado**  
2 folhas (1g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjericão e então os ovos.
3. Sirva.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Legumes mistos

1 xícara(s) - 97 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 xícara(s)

**mistura de legumes congelados**  
1 xícara (135g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Farelos veganos

2 xícara(s) - 292 kcal ● 37g proteína ● 9g gordura ● 6g carboidrato ● 11g fibra



Rende 2 xícara(s)

**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
2 xícara (200g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Seitan com alho e pimenta

171 kcal ● 15g proteína ● 8g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**cebola**  
1 colher de sopa, picada (10g)  
**pimentão verde**  
1/2 colher de sopa, picada (5g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada, moído (0g)  
**água**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/4 pitada (0g)  
**seitan, estilo frango**  
2 oz (57g)  
**alho, picado fino**  
5/8 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**cebola**  
2 colher de sopa, picada (20g)  
**pimentão verde**  
1 colher de sopa, picada (9g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**água**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**seitan, estilo frango**  
4 oz (113g)  
**alho, picado fino**  
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

### 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.

### Couve com alho

80 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**couve-manteiga (collard greens)**  
4 oz (113g)  
óleo  
1/4 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**alho, picado**  
3/4 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

**couve-manteiga (collard greens)**  
1/2 lbs (227g)  
óleo  
1/2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**alho, picado**  
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

### Salsicha vegana

1 salsicha(s) - 268 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 salsicha(s)

**linguiça vegana**  
1 salsicha (100g)

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

### Tomates assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 1/2 tomate(s)

**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**tomates**  
1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)  
(137g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

### Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

2 metade(s) de abobrinha - 192 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 metade(s) de abobrinha

**molho para macarrão**  
4 colher de sopa (65g)  
**queijo de cabra**  
1 oz (28g)  
**abobrinha**  
1 grande (323g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. Sirva.

### Leite

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

Rende 1/2 xícara(s)



**leite integral**  
1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1 pote(s)



**iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**  
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Pimentão recheado com salada de atum e abacate

2 metade(s) de pimentão - 456 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

**abacates**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**suco de limão**  
1 colher de chá (mL)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**pimentão**  
1 grande (164g)  
**cebola**  
1/4 pequeno (18g)  
**atum enlatado, escorrido**  
1 lata (172g)

Para todas as 2 refeições:

**abacates**  
1 abacate(s) (201g)  
**suco de limão**  
2 colher de chá (mL)  
**sal**  
2 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**pimentão**  
2 grande (328g)  
**cebola**  
1/2 pequeno (35g)  
**atum enlatado, escorrido**  
2 lata (344g)

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 recheiar por ali ou cortar o pimentão ao meio e recheiar cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Salada simples de folhas mistas

34 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
3/4 xícara (23g)  
**molho para salada**  
3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
1 1/2 xícara (45g)  
**molho para salada**  
1 1/2 colher de sopa (mL)

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

### Hambúrguer de salmão

1 hambúrguer(es) - 442 kcal ● 20g proteína ● 28g gordura ● 27g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**hambúrguer de salmão**  
1 hambúrguer (113g)  
**folhas verdes variadas**  
4 colher de sopa (8g)  
**maionese**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**endro seco (dill)**  
2 pitada (0g)  
**óleo**  
1/4 colher de chá (mL)  
**pães de hambúrguer**  
1 pão(s) (51g)

Para todas as 2 refeições:

**hambúrguer de salmão**  
2 hambúrguer (226g)  
**folhas verdes variadas**  
1/2 xícara (15g)  
**maionese**  
3 colher de sopa (mL)  
**endro seco (dill)**  
4 pitada (1g)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**pães de hambúrguer**  
2 pão(s) (102g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione o hambúrguer de salmão à frigideira e cozinhe por cerca de 4-6 minutos de cada lado até ficar totalmente cozido.
2. Enquanto isso, misture a maionese e o endro.
3. Coloque o hambúrguer de salmão no pão e cubra com a maionese e folhas verdes. Sirva.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**suco de fruta**  
8 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

**suco de fruta**  
16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

### 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.

## Salada de atum com abacate

218 kcal ● 20g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**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)  
**folhas verdes variadas**  
1/2 xícara (15g)  
**atum enlatado**  
1/2 lata (86g)  
**tomates**  
2 colher de sopa, picada (23g)  
**cebola, picado**  
1/8 pequeno (9g)

Para todas as 2 refeições:

**abacates**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**suco de limão**  
1 colher de chá (mL)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**folhas verdes variadas**  
1 xícara (30g)  
**atum enlatado**  
1 lata (172g)  
**tomates**  
4 colher de sopa, picada (45g)  
**cebola, picado**  
1/4 pequeno (18g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 5

### Gomos de batata-doce

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

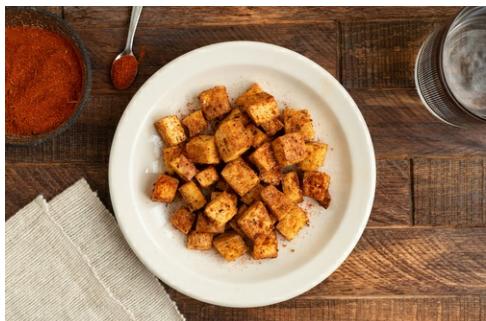


**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**batata-doce, cortado em gomos**  
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

### Tofu Cajun

209 kcal ● 15g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



**tempero cajun**  
1/4 colher de sopa (1g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos**  
6 2/3 oz (189g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Combine o tofu em cubos, o tempero cajun, o óleo e sal e pimenta em uma assadeira. Misture para cobrir.
3. Asse até ficar crocante, 20-25 minutos. Sirva.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g proteína ● 15g gordura ● 34g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**ketchup**  
5 colher de chá (28g)  
**nuggets veganos tipo frango**  
6 2/3 nuggets (143g)

Para todas as 2 refeições:

**ketchup**  
1/4 xícara (57g)  
**nuggets veganos tipo frango**  
13 1/3 nuggets (287g)

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

## 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.