

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

420 kcal, 27g proteína, 33g carboidratos líquidos, 18g gordura



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

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



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)
- ☐ manjeriço 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)

- Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
- 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)

- Torre o pão.
- 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 (≈1,3 cm de espessura) (27g)
abacates, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)
manjeriço 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 (≈1,3 cm de espessura) (54g)
abacates, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)
manjeriço 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, manjeriço 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 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 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)
manjeriço fresco
4 colher de chá, folhas inteiras (2g)
vinagrete balsâmico
1 colher de chá (mL)
tomates, cortado ao meio
2 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (25g)

Para todas as 2 refeições:

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

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

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.
-

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.