

Meal Plan - Dieta pescetariana de 1300 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

1299 kcal ● 91g proteína (28%) ● 45g gordura (31%) ● 101g carboidrato (31%) ● 32g fibra (10%)

Café da manhã

210 kcal, 8g proteína, 11g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos com tomate e abacate

163 kcal



Mirtilos

1/2 xícara(s)- 47 kcal

Lanches

140 kcal, 4g proteína, 27g carboidratos líquidos, 1g gordura



Fatias de pepino

1/2 pepino- 30 kcal



Pretzels

110 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

400 kcal, 18g proteína, 28g carboidratos líquidos, 18g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal



Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal

Jantar

385 kcal, 24g proteína, 34g carboidratos líquidos, 13g gordura



Ervilha-torta

41 kcal



Lentilhas

174 kcal



Tofu picante com sriracha e amendoim

171 kcal

Café da manhã

210 kcal, 8g proteína, 11g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos com tomate e abacate
163 kcal



Mirtilos
1/2 xícara(s)- 47 kcal

Lanches

140 kcal, 4g proteína, 27g carboidratos líquidos, 1g gordura



Fatias de pepino
1/2 pepino- 30 kcal



Pretzels
110 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

400 kcal, 18g proteína, 28g carboidratos líquidos, 18g gordura



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal



Salada de grão-de-bico fácil
234 kcal

Jantar

385 kcal, 24g proteína, 34g carboidratos líquidos, 13g gordura



Ervilha-torta
41 kcal



Lentilhas
174 kcal



Tofu picante com sriracha e amendoim
171 kcal

Day 3

1328 kcal ● 98g proteína (30%) ● 68g gordura (46%) ● 61g carboidrato (18%) ● 19g fibra (6%)

Café da manhã

210 kcal, 8g proteína, 11g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos com tomate e abacate
163 kcal



Mirtilos
1/2 xícara(s)- 47 kcal

Lanches

150 kcal, 4g proteína, 10g carboidratos líquidos, 9g gordura



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal



Mix de castanhas
1/8 xícara(s)- 109 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

425 kcal, 25g proteína, 18g carboidratos líquidos, 26g gordura



Sanduíche de salada de atum
1/2 sanduíche(s)- 248 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Salada simples de folhas mistas
68 kcal

Jantar

380 kcal, 25g proteína, 21g carboidratos líquidos, 20g gordura



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 153 kcal



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara
1 metade(s) de abobrinha- 96 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Day 4

1355 kcal ● 101g proteína (30%) ● 69g gordura (46%) ● 63g carboidrato (19%) ● 19g fibra (6%)

Café da manhã

240 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 13g gordura



Torrada com abacate e ovo
1 fatia(s)- 238 kcal

Almoço

425 kcal, 25g proteína, 18g carboidratos líquidos, 26g gordura



Sanduíche de salada de atum
1/2 sanduíche(s)- 248 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Salada simples de folhas mistas
68 kcal

Lanches

150 kcal, 4g proteína, 10g carboidratos líquidos, 9g gordura



Clementina
1 clementina(s)- 39 kcal



Mix de castanhas
1/8 xícara(s)- 109 kcal

Jantar

380 kcal, 25g proteína, 21g carboidratos líquidos, 20g gordura



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 153 kcal



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara
1 metade(s) de abobrinha- 96 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 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

1283 kcal ● 101g proteína (31%) ● 59g gordura (41%) ● 60g carboidrato (19%) ● 28g fibra (9%)

Café da manhã

240 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 13g gordura



Torrada com abacate e ovo
1 fatia(s)- 238 kcal

Almoço

350 kcal, 26g proteína, 12g carboidratos líquidos, 19g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
2 xícara(s)- 140 kcal



Tilápia empanada em amêndoas
3 oz- 212 kcal

Lanches

170 kcal, 12g proteína, 3g carboidratos líquidos, 11g gordura



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Canapés de pepino com atum
58 kcal

Jantar

360 kcal, 15g proteína, 31g carboidratos líquidos, 15g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico
286 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

1284 kcal ● 113g proteína (35%) ● 54g gordura (38%) ● 56g carboidrato (17%) ● 31g fibra (10%)

Café da manhã

190 kcal, 6g proteína, 19g carboidratos líquidos, 9g gordura



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim
1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal



Talos de aipo
1 talo(s) de aipo- 7 kcal

Lanches

170 kcal, 12g proteína, 3g carboidratos líquidos, 11g gordura



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Canapés de pepino com atum
58 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

340 kcal, 38g proteína, 13g carboidratos líquidos, 8g gordura



Farelos veganos
1 3/4 xícara(s)- 256 kcal



Ervilha-torta
82 kcal

Jantar

420 kcal, 21g proteína, 20g carboidratos líquidos, 25g gordura



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)
1/2 lata(s)- 177 kcal



Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos
130 kcal

Day 7

1284 kcal ● 113g proteína (35%) ● 54g gordura (38%) ● 56g carboidrato (17%) ● 31g fibra (10%)

Café da manhã

190 kcal, 6g proteína, 19g carboidratos líquidos, 9g gordura



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim
1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal



Pêssego
1 pêssego(s)- 66 kcal



Talos de aipo
1 talo(s) de aipo- 7 kcal

Lanches

170 kcal, 12g proteína, 3g carboidratos líquidos, 11g gordura



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Canapés de pepino com atum
58 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

340 kcal, 38g proteína, 13g carboidratos líquidos, 8g gordura



Farelos veganos
1 3/4 xícara(s)- 256 kcal



Ervilha-torta
82 kcal

Jantar

420 kcal, 21g proteína, 20g carboidratos líquidos, 25g gordura



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)
1/2 lata(s)- 177 kcal



Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos
130 kcal

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
1/3 lbs (157g)
- ☐ mix de nozes
4 colher de sopa (34g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1 colher de sopa (7g)

Especiarias e ervas

- ☐ vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- ☐ sal
3 g (3g)
- ☐ pimenta-do-reino
5 pitada (1g)
- ☐ manjeriço fresco
3 folhas (2g)
- ☐ mostarda Dijon
1 colher de chá (5g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para macarrão
4 colher de sopa (65g)
- ☐ sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
1 lata (~540 g) (533g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado
1 1/4 lata(s) (560g)
- ☐ lentilhas, cruas
1/2 xícara (96g)
- ☐ manteiga de amendoim
3 colher de sopa (48g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)
- ☐ tofu firme
1/2 lbs (198g)
- ☐ amendoim torrado
9 1/4 colher de sopa (85g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
3 1/2 xícara (350g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (63g)

Lanches

- ☐ pretzels, crocantes, salgados
2 oz (57g)
- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
1 bolos (9g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)
- ☐ água
12 2/3 xícara(s) (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
7 grande (350g)
- ☐ queijo de cabra
1 oz (28g)
- ☐ manteiga
1/4 colher de sopa (4g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
1 colher de sopa (18g)
- ☐ queijo parmesão
1 colher de sopa (5g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
1 1/4 abacate(s) (251g)
- ☐ mirtilos
1 1/2 xícara (222g)
- ☐ clementinas
2 fruta (148g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ pêsego
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

Outro

- ☐ molho de pimenta sriracha
3/4 colher de sopa (11g)
- ☐ folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)
- ☐ massa de grão-de-bico
1 oz (28g)
- ☐ levedura nutricional
4 pitada (1g)

- ☐ **tomates**
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (267g)
- ☐ **salsa fresca**
3 ramos (3g)
- ☐ **pepino**
1 1/2 pepino (≈21 cm) (414g)
- ☐ **ervilhas sugar snap congeladas**
4 xícara (576g)
- ☐ **alho**
2 dente(s) (de alho) (6g)
- ☐ **aipo cru**
1/6 maço (89g)
- ☐ **abobrinha**
1 grande (323g)
- ☐ **brócolis congelado**
2 xícara (182g)
- ☐ **alface romana (romaine)**
2 xícara, ralado (94g)
- ☐ **brócolis**
1/2 xícara, picado (46g)

Gorduras e óleos

- ☐ **óleo**
3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ **maionese**
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ **molho para salada**
1/4 xícara (mL)
- ☐ **azeite**
1/2 oz (mL)

Produtos de panificação

- ☐ **pão**
4 fatia (128g)

Peixes e mariscos

- ☐ **atum enlatado**
1 1/2 lata (253g)
- ☐ **tilápia, crua**
3 oz (84g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ **farinha de uso geral**
1/8 xícara(s) (10g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

sal
3 pitada (1g)
ovos
3 grande (150g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
tomates
3 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (81g)
abacates, fatiado
3/4 abacate(s) (151g)
manjeriço fresco, picado
3 folhas (2g)

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.

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 3 refeições:

mirtilos
1 1/2 xícara (222g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Torrada com abacate e ovo

1 fatia(s) - 238 kcal ● 11g proteína ● 13g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
ovos
2 grande (100g)
abacates, maduro, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)

1. Cozinhe o ovo da maneira que preferir.
2. Torre o pão.
3. Coloque o abacate maduro por cima e amasse com um garfo sobre o pão.
4. Adicione o ovo cozido sobre o abacate. Sirva.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz - 120 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
bolachas de arroz, qualquer sabor
1/2 bolos (5g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
bolachas de arroz, qualquer sabor
1 bolos (9g)

1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

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.

Talos de aipo

1 talo(s) de aipo - 7 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal ● 12g proteína ● 5g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (224g)
cebola, fatiado finamente
1/4 pequeno (18g)
tomates, cortado ao meio
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
salsa fresca, picado
1 1/2 ramos (2g)

Para todas as 2 refeições:

vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 lata(s) (448g)
cebola, fatiado finamente
1/2 pequeno (35g)
tomates, cortado ao meio
1 xícara de tomates-cereja (149g)
salsa fresca, picado
3 ramos (3g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture.
Sirva!

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sanduíche de salada de atum

1/2 sanduíche(s) - 248 kcal ● 19g proteína ● 13g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
maionese
3/4 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
sal
1/2 pitada (0g)
atum enlatado
2 1/2 oz (71g)
aipo cru, picado
1/4 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (4g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
maionese
1 1/2 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
atum enlatado
5 oz (142g)
aipo cru, picado
1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (9g)

1. Escorra o atum.
2. Misture bem o atum, a maionese, a pimenta, o sal e o aipo picado em uma tigela pequena.
3. Espalhe a mistura sobre uma fatia de pão e cubra com a outra.

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Salada simples de folhas mistas

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



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

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

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s) - 140 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 xícara(s)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (0g)

brócolis congelado

2 xícara (182g)

azeite

2 colher de chá (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Tilápia empanada em amêndoas

3 oz - 212 kcal ● 20g proteína ● 10g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Rende 3 oz

amêndoas

2 colher de sopa, cortada em tiras finas (14g)

tilápia, crua

3 oz (84g)

farinha de uso geral

1/8 xícara(s) (10g)

sal

1/2 pitada (0g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

1. Pegue metade das amêndoas e misture-as com a farinha em uma tigela rasa.
2. Tempere o peixe com sal e passe na mistura de farinha e amêndoas.
3. Adicione o óleo a uma frigideira em fogo médio e cozinhe o peixe por cerca de 4 minutos de cada lado, até dourar. Transfira para um prato.
4. Coloque as amêndoas restantes na panela e mexa ocasionalmente por cerca de um minuto até tostarem ligeiramente.
5. Polvilhe as amêndoas sobre o peixe.
6. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Farelos veganos

1 3/4 xícara(s) - 256 kcal ● 33g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

1 3/4 xícara (175g)

Para todas as 2 refeições:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

3 1/2 xícara (350g)

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

Ervilha-torta

82 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Fatias de pepino

1/2 pepino - 30 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pepino
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

Para todas as 2 refeições:

pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

Pretzels

110 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pretzels, crocantes, salgados
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

pretzels, crocantes, salgados
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.
-

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Clementina

1 clementina(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

clementinas
1 fruta (74g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas
2 fruta (148g)

1. A receita não possui instruções.

Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Canapés de pepino com atum

58 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

atum enlatado

1/2 sachê (37g)

pepino, fatiado

1/8 pepino (≈21 cm) (38g)

Para todas as 3 refeições:

atum enlatado

1 1/2 sachê (111g)

pepino, fatiado

3/8 pepino (≈21 cm) (113g)

1. Fatie o pepino e cubra as fatias com atum.
2. Tempere a gosto com sal e pimenta.
3. Sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ervilha-torta

41 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

água
1 xícara(s) (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

água
2 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/2 xícara (96g)

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.

Tofu picante com sriracha e amendoim

171 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

molho de pimenta sriracha

3/8 colher de sopa (6g)

manteiga de amendoim

1/2 colher de sopa (8g)

molho de soja (tamari)

1/2 colher de chá (mL)

água

1/8 xícara(s) (mL)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

1/4 lbs (99g)

alho, picado fino

1/2 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

molho de pimenta sriracha

3/4 colher de sopa (11g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

molho de soja (tamari)

1 colher de chá (mL)

água

1/6 xícara(s) (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

1/2 lbs (198g)

alho, picado fino

1 dente (de alho) (3g)

1. Misture sriracha, manteiga de amendoim, alho, molho de soja, água e um pouco de sal em uma tigela pequena. Reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo alto. Frite o tofu em cubos até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
3. Despeje o molho na frigideira e mexa frequentemente. Cozinhe até o molho reduzir e ficar crocante em alguns pontos, cerca de 4-5 minutos.
4. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

1 metade(s) de abobrinha - 96 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

molho para macarrão
2 colher de sopa (33g)
queijo de cabra
1/2 oz (14g)
abobrinha
1/2 grande (162g)

Para todas as 2 refeições:

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.

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.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
tomates
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

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

Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico

286 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 25g carboidrato ● 10g fibra



massa de grão-de-bico
1 oz (28g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
manteiga
1/4 colher de sopa (4g)
levadura nutricional
4 pitada (1g)
cebola, fatiado finamente
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
alho, finamente picado
1 dente(s) (de alho) (3g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/4 lata(s) (112g)

1. Cozinhe o macarrão de grão-de-bico conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
2. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e cozinhe até amolecerem, 5-8 minutos. Acrescente os grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta. Frite até dourar, mais 5-8 minutos.
3. Adicione a manteiga à frigideira. Assim que derreter, junte o macarrão e misture até que esteja coberto pelo molho.
4. Misture a levedura nutricional. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1/2 lata(s) - 177 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**sopa enlatada com pedaços
(variedades cremosas)**
1/2 lata (~540 g) (267g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa enlatada com pedaços
(variedades cremosas)**
1 lata (~540 g) (533g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

130 kcal ● 10g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

alface romana (romaine)
1 xícara, ralado (47g)
ovos
1 grande (50g)
brócolis
4 colher de sopa, picado (23g)
iogurte grego desnatado, natural
1/2 colher de sopa (9g)
mostarda Dijon
4 pitada (3g)
queijo parmesão
1/2 colher de sopa (3g)
**sementes de abóbora torradas,
sem sal**
1/2 colher de sopa (4g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

alface romana (romaine)
2 xícara, ralado (94g)
ovos
2 grande (100g)
brócolis
1/2 xícara, picado (46g)
iogurte grego desnatado, natural
1 colher de sopa (18g)
mostarda Dijon
1 colher de chá (5g)
queijo parmesão
1 colher de sopa (5g)
**sementes de abóbora torradas,
sem sal**
1 colher de sopa (7g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água fria.
 2. Leve a água para ferver e continue fervendo por cerca de 7-10 minutos. Retire os ovos e coloque-os em uma tigela com água fria. Reserve para esfriar.
 3. Enquanto isso, prepare o molho misturando o iogurte grego, a mostarda, o suco de limão e sal/pimenta a gosto. Reserve.
 4. Descasque os ovos e corte-os em quartos. Monte a salada com alface, brócolis e os ovos. Polvilhe as sementes de abóbora e o parmesão por cima, regue com o molho 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.