

Meal Plan - Dieta pescetariana de 1600 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 1575 kcal ● 122g proteína (31%) ● 46g gordura (26%) ● 141g carboidrato (36%) ● 29g fibra (7%)

Café da manhã

240 kcal, 21g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura



Omelete de chili e queijo
108 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Lanches

280 kcal, 17g proteína, 29g carboidratos líquidos, 8g gordura



Parfait de iogurte com quinoa e chia
282 kcal

Almoço

415 kcal, 24g proteína, 46g carboidratos líquidos, 9g gordura



Hambúrguer vegetal
2 hambúrguer- 254 kcal



Batatas assadas com parmesão e pesto
159 kcal

Jantar

530 kcal, 35g proteína, 52g carboidratos líquidos, 17g gordura



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Batata-doce recheada com grão-de-bico
1/2 batata-doce(s)- 244 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Day 2

1615 kcal ● 114g proteína (28%) ● 67g gordura (37%) ● 120g carboidrato (30%) ● 19g fibra (5%)

Café da manhã

240 kcal, 21g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura



Omelete de chili e queijo

108 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Lanches

280 kcal, 17g proteína, 29g carboidratos líquidos, 8g gordura



Parfait de iogurte com quinoa e chia

282 kcal

Almoço

455 kcal, 16g proteína, 25g carboidratos líquidos, 31g gordura



Copos de alface com tofu à taiwanesa

8 copos de alface- 371 kcal



Arroz branco

3/8 xícara de arroz cozido- 82 kcal

Jantar

530 kcal, 35g proteína, 52g carboidratos líquidos, 17g gordura



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Batata-doce recheada com grão-de-bico

1/2 batata-doce(s)- 244 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Day 3

1621 kcal ● 126g proteína (31%) ● 41g gordura (23%) ● 157g carboidrato (39%) ● 31g fibra (8%)

Café da manhã

240 kcal, 21g proteína, 14g carboidratos líquidos, 11g gordura



Omelete de chili e queijo

108 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Lanches

195 kcal, 7g proteína, 26g carboidratos líquidos, 6g gordura



Purê de maçã

114 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal

Almoço

515 kcal, 35g proteína, 54g carboidratos líquidos, 14g gordura



Banana

2 banana(s)- 233 kcal



Salada de camarão com molho de amendoim

284 kcal

Jantar

560 kcal, 39g proteína, 61g carboidratos líquidos, 10g gordura



Salteado de tempeh e cogumelos

443 kcal



Salada de grão-de-bico fácil

117 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Day 4

1573 kcal ● 118g proteína (30%) ● 40g gordura (23%) ● 152g carboidrato (39%) ● 33g fibra (8%)

Café da manhã

190 kcal, 14g proteína, 9g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Morangos
1 xícara(s)- 52 kcal

Lanches

195 kcal, 7g proteína, 26g carboidratos líquidos, 6g gordura



Purê de maçã
114 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

Almoço

515 kcal, 35g proteína, 54g carboidratos líquidos, 14g gordura



Banana
2 banana(s)- 233 kcal



Salada de camarão com molho de amendoim
284 kcal

Jantar

560 kcal, 39g proteína, 61g carboidratos líquidos, 10g gordura



Salteado de tempeh e cogumelos
443 kcal



Salada de grão-de-bico fácil
117 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Day 5

1596 kcal ● 107g proteína (27%) ● 60g gordura (34%) ● 126g carboidrato (32%) ● 31g fibra (8%)

Café da manhã

190 kcal, 14g proteína, 9g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Morangos
1 xícara(s)- 52 kcal

Lanches

240 kcal, 8g proteína, 35g carboidratos líquidos, 6g gordura



Cereal matinal
241 kcal

Almoço

560 kcal, 25g proteína, 59g carboidratos líquidos, 18g gordura



Zoodles marinara
338 kcal



Leite
1 1/2 xícara(s)- 224 kcal

Jantar

495 kcal, 37g proteína, 22g carboidratos líquidos, 25g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
1 metade(s) de pimentão- 228 kcal



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



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

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Day 6 1649 kcal ● 126g proteína (31%) ● 68g gordura (37%) ● 105g carboidrato (26%) ● 28g fibra (7%)

Café da manhã

300 kcal, 12g proteína, 19g carboidratos líquidos, 18g gordura



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



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



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Lanches

240 kcal, 8g proteína, 35g carboidratos líquidos, 6g gordura



Cereal matinal
241 kcal

Almoço

440 kcal, 28g proteína, 30g carboidratos líquidos, 18g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
314 kcal



Purê de batata-doce com manteiga
125 kcal

Jantar

560 kcal, 55g proteína, 20g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada de atum com abacate
436 kcal



Cottage cheese com mel
1/2 xícara(s)- 125 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Day 7

1649 kcal ● 126g proteína (31%) ● 68g gordura (37%) ● 105g carboidrato (26%) ● 28g fibra (7%)

Café da manhã

300 kcal, 12g proteína, 19g carboidratos líquidos, 18g gordura



Torrada com manteiga
1 fatia(s)- 114 kcal



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



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Almoço

440 kcal, 28g proteína, 30g carboidratos líquidos, 18g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
314 kcal



Purê de batata-doce com manteiga
125 kcal

Lanches

240 kcal, 8g proteína, 35g carboidratos líquidos, 6g gordura



Cereal matinal
241 kcal

Jantar

560 kcal, 55g proteína, 20g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada de atum com abacate
436 kcal



Cottage cheese com mel
1/2 xícara(s)- 125 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Lista de Compras



Outro

- hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
- Queijo cottage e copo de frutas
3 recipiente (510g)
- iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- redução de vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
- mix para salada de repolho (coleslaw)
2 xícara (180g)
- óleo de gergelim
2 colher de chá (mL)
- folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
- tzatziki
1/4 xícara(s) (56g)

Sopas, molhos e caldos

- molho pesto
1 colher de chá (6g)
- vinagre de maçã
2 colher de sopa (mL)
- molho para macarrão
1 1/2 xícara (390g)
- molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- sal
2 g (2g)
- pimenta-do-reino
1/2 g (1g)
- pó de chili
1/4 colher de sopa (2g)
- coentro em pó
1/4 colher de sopa (1g)
- flocos de pimenta vermelha
1 pitada (0g)
- gengibre em pó
1/4 colher de sopa (1g)
- alho em pó
1 colher de chá (3g)
- vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

Produtos de nozes e sementes

- sementes de chia
4 colher de chá (19g)
- amêndoas
2 oz (60g)

Grãos cerealíferos e massas

- quinoa, crua
4 colher de sopa (43g)
- arroz branco de grão longo
2 colher de sopa (23g)
- arroz integral
1/2 xícara (95g)

Bebidas

- proteína em pó
7 concha (1/3 xícara cada) (217g)
- água
7 1/2 xícara(s) (mL)

Gorduras e óleos

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

Leguminosas e produtos derivados

- grão-de-bico, enlatado
1 lata(s) (448g)
- molho de soja (tamari)
2 oz (mL)
- tofu firme
5 oz (142g)
- manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
- tempeh
1 lbs (454g)

Frutas e sucos de frutas

- purê de maçã
4 recipiente para viagem (~110 g) (488g)
- banana
4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (472g)
- morangos
2 xícara, inteira (288g)

- queijo parmesão**
3/4 colher de sopa (4g)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**
3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)
- queijo cheddar**
1 1/2 colher de sopa, ralado (11g)
- ovos**
7 grande (350g)
- leite integral**
6 1/2 xícara(s) (mL)
- queijo em tiras**
2 vara (56g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**
1 xícara (226g)
- manteiga**
4 colher de chá (18g)

Vegetais e produtos vegetais

- batatas**
6 oz (170g)
- chalotas**
1/2 dente(s) de alho (28g)
- batata-doce**
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)
- alface romana (romaine)**
8 folha interna (48g)
- alho**
1 dente(s) (de alho) (3g)
- gengibre fresco**
1 colher de sopa (6g)
- cogumelos**
2 xícara, picada (140g)
- pimentão**
1 1/2 grande (246g)
- cebola**
7/8 pequeno (61g)
- tomates**
1 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (165g)
- salsa fresca**
1 1/2 ramos (2g)
- abobrinha**
3 médio (588g)

- abacates**
1 1/4 abacate(s) (251g)
- suco de limão**
2 1/2 colher de chá (mL)

Peixes e mariscos

- camarão, cozido**
1/2 lbs (227g)
- atum enlatado**
2 1/2 lata (430g)

Cereais matinais

- cereal matinal**
3 3/4 porção (113g)

Doces

- mel**
4 colher de chá (28g)

Produtos de panificação

- pão**
2 fatia (64g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Omelete de chili e queijo

108 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1/2 colher de chá (mL)
pó de chili
2 pitada (1g)
coentro em pó
2 pitada (0g)
queijo cheddar
1/2 colher de sopa, ralado (4g)
ovos, batido
1 grande (50g)

Para todas as 3 refeições:

azeite
1/2 colher de sopa (mL)
pó de chili
1/4 colher de sopa (2g)
coentro em pó
1/4 colher de sopa (1g)
queijo cheddar
1 1/2 colher de sopa, ralado (11g)
ovos, batido
3 grande (150g)

1. Bata os ovos com o coentro, o pimentão em pó e um pouco de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira pequena e despeje os ovos em uma camada uniforme.
3. Quando estiverem cozidos, polvilhe o queijo por cima e cozinhe por mais um minuto.
4. Dobre a omelete e 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 3 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
3 recipiente (510g)

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

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Morangos

1 xícara(s) - 52 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

morangos

1 xícara, inteira (144g)

Para todas as 2 refeições:

morangos

2 xícara, inteira (288g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Torrada com manteiga

1 fatia(s) - 114 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
manteiga
1 colher de chá (5g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
manteiga
2 colher de chá (9g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga no pão.

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.

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.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 254 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Rende 2 hambúrguer

hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Batatas assadas com parmesão e pesto

159 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



molho pesto

1 colher de chá (6g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

queijo parmesão, ralado

3/4 colher de sopa (4g)

**batatas, lavado e cortado em pedaços
do tamanho de uma mordida**

6 oz (170g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Em uma tigela grande, misture as batatas e o pesto até que as batatas estejam cobertas.
3. Espalhe em uma assadeira e tempere com sal e pimenta.
4. Asse por 20 minutos e retire do forno.
5. Polvilhe as batatas com o parmesão ralado e coloque de volta no forno por mais 10-15 minutos – ou até que as batatas estejam macias e crocantes. Sirva.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

Copos de alface com tofu à taiwanesa

8 copos de alface - 371 kcal ● 15g proteína ● 31g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Rende 8 copos de alface

amêndoas

1 colher de sopa, em tiras finas (7g)

vinagre de maçã

1 1/2 colher de sopa (mL)

molho de soja (tamari)

2 colher de chá (mL)

alface romana (romaine)

8 folha interna (48g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

alho, picado

1 dente(s) (de alho) (3g)

água

1/8 xícara(s) (mL)

tofu firme, seco com papel-toalha e esfarelado

5 oz (142g)

gengibre fresco, descascado e picado

1 colher de sopa (6g)

1. Aqueça cerca de 2/3 do óleo em uma frigideira antiaderente em fogo médio-alto. Adicione o tofu, tempere com sal e pimenta e cozinhe até dourar em alguns pontos, cerca de 5-6 minutos. Transfira o tofu para um prato e limpe a frigideira.

2. Adicione o restante do óleo na mesma frigideira em fogo médio-alto. Acrescente o alho, o gengibre e as amêndoas, mexendo frequentemente até o alho ficar perfumado e as amêndoas tostadas, cerca de 1-2 minutos.

3. Misture o vinagre de maçã, o molho de soja e a água, e cozinhe até a mistura engrossar ligeiramente, cerca de 2-3 minutos.

4. Volte o tofu para a frigideira e misture para envolver no molho.

5. Coloque a mistura de tofu nos copos de alface e sirva.

Arroz branco

3/8 xícara de arroz cozido - 82 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3/8 xícara de arroz cozido

água

1/4 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

2 colher de sopa (23g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Banana

2 banana(s) - 233 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 48g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

banana

2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)

Para todas as 2 refeições:

banana

4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (472g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de camarão com molho de amendoim

284 kcal ● 32g proteína ● 13g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

mix para salada de repolho (coleslaw)
1 xícara (90g)
manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
camarão, cozido, descascado
4 oz (114g)
molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)
óleo de gergelim
1 colher de chá (mL)
flocos de pimenta vermelha
1/2 pitada (0g)
gengibre em pó
1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

mix para salada de repolho (coleslaw)
2 xícara (180g)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
camarão, cozido, descascado
1/2 lbs (227g)
molho de soja (tamari)
2 colher de chá (mL)
óleo de gergelim
2 colher de chá (mL)
flocos de pimenta vermelha
1 pitada (0g)
gengibre em pó
2 pitada (0g)

1. Adicione o repolho ralado e o camarão cozido em uma tigela e misture.
2. Em uma tigela pequena, misture os ingredientes restantes com uma pitada de sal. Acrescente gradualmente alguns pingos de água até a mistura atingir consistência de molho, que possa ser derramado.
3. Despeje o molho sobre o camarão e o repolho e sirva.

Almoço 4

Comer em dia 5

Zoodles marinara

338 kcal ● 13g proteína ● 6g gordura ● 42g carboidrato ● 15g fibra



molho para macarrão

1 1/2 xícara (390g)
abobrinha
3 médio (588g)

1. Espiralize a abobrinha.
2. Borrieira uma frigideira com spray antiaderente, adicione os zoodles e cozinhe em fogo baixo por cerca de 5 minutos ou até aquecer.
3. (opcional) Transfira os zoodles para um papel toalha e pressione para remover o excesso de água.
4. Retorne os zoodles à frigideira, adicione o molho de tomate e cozinhe até o molho aquecer.
5. Sirva.

Leite

1 1/2 xícara(s) - 224 kcal ● 12g proteína ● 12g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1 1/2 xícara(s)



leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui
instruções.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

314 kcal ● 26g proteína ● 15g gordura ● 12g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

molho Frank's Red Hot
2 colher de sopa (mL)
tzatziki
1/8 xícara(s) (28g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
tempeh, picado grosseiramente
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)
tzatziki
1/4 xícara(s) (56g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
tempeh, picado grosseiramente
1/2 lbs (227g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com tzatziki.

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.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Parfait de iogurte com quinoa e chia

282 kcal ● 17g proteína ● 8g gordura ● 29g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)
sementes de chia
2 colher de chá (9g)
quinoa, crua
2 colher de sopa (21g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
sementes de chia
4 colher de chá (19g)
quinoa, crua
4 colher de sopa (43g)

1. Cozinhe a quinoa conforme as instruções da embalagem - 2 colheres de sopa cruas devem render cerca de 1/3 de xícara cozida. Deixe esfriar.
Misture a quinoa e o iogurte. Cubra com sementes de chia.
Sirva.
Para fazer em maior quantidade: cozinhe toda a quinoa de uma vez e guarde em um recipiente hermético na geladeira. Misture com iogurte e sementes de chia na hora de servir.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Purê de maçã

114 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

purê de maçã

2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)

Para todas as 2 refeições:

purê de maçã

4 recipiente para viagem (~110 g) (488g)

1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras

1 vara (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras

2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Cereal matinal

241 kcal ● 8g proteína ● 6g gordura ● 35g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

5/8 xícara(s) (mL)

cereal matinal

1 1/4 porção (38g)

Para todas as 3 refeições:

leite integral

2 xícara(s) (mL)

cereal matinal

3 3/4 porção (113g)

1. Basta encontrar um cereal de que goste em que uma porção tenha entre 100 e 150 calorias. Na prática, você pode escolher qualquer cereal matinal e apenas ajustar o tamanho da porção para ficar nessa faixa, já que a maioria dos cereais tem uma composição de macronutrientes muito semelhante.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Logurte grego proteico

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



Para uma única refeição:

logurte grego proteico aromatizado

1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

logurte grego proteico aromatizado

2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Batata-doce recheada com grão-de-bico

1/2 batata-doce(s) - 244 kcal ● 8g proteína ● 6g gordura ● 32g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

redução de vinagre balsâmico

1/4 colher de sopa (mL)

chalotas, picado

1/4 dente(s) de alho (14g)

batata-doce, cortado ao meio no sentido do comprimento

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido & enxaguado

1/4 lata(s) (112g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

redução de vinagre balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

chalotas, picado

1/2 dente(s) de alho (28g)

batata-doce, cortado ao meio no sentido do comprimento

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

grão-de-bico, enlatado, escorrido & enxaguado

1/2 lata(s) (224g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Esfregue algumas gotas de óleo nas metades da batata-doce e tempere com sal e pimenta. Coloque a batata-doce com o lado cortado para baixo em uma metade da assadeira. Asse no forno por 20 minutos.
3. Em uma tigela pequena, misture os grão-de-bico e a chalota com o restante do óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
4. Retire a assadeira do forno e adicione a mistura de grão-de-bico à outra metade da assadeira. Asse por mais 18-20 minutos, ou até que a batata-doce esteja macia e as chalotas começem a ficar tostadas.
5. Transfira a batata-doce para um prato e amasse delicadamente a polpa dentro da casca. Faça uma cavidade na batata-doce amassada e recheie com a mistura de grão-de-bico.
6. Regue com redução de balsâmico e sirva.

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Salteado de tempeh e cogumelos

443 kcal ● 33g proteína ● 8g gordura ● 49g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

arroz integral
4 colher de sopa (48g)
molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)
alho em pó
4 pitada (2g)
gengibre em pó
2 pitada (0g)
cogumelos, picado
1 xícara, picada (70g)
tempeh, fatiado
4 oz (113g)
pimentão, fatiado
1/2 grande (82g)

Para todas as 2 refeições:

arroz integral
1/2 xícara (95g)
molho de soja (tamari)
2 colher de sopa (mL)
alho em pó
1 colher de chá (3g)
gengibre em pó
4 pitada (1g)
cogumelos, picado
2 xícara, picada (140g)
tempeh, fatiado
1/2 lbs (227g)
pimentão, fatiado
1 grande (164g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Em uma panela antiaderente, salteie o tempeh, os cogumelos e o pimentão, mexendo frequentemente em fogo médio-alto.
3. Quando o tempeh dourar e os vegetais amaciarem, adicione os temperos, o molho de soja e um pouco de sal/pimenta. Mexa.
4. Misture o arroz à mistura de tempeh e vegetais. Sirva.

Salada de grão-de-bico fácil

117 kcal ● 6g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

vinagre balsâmico
1/4 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1/4 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/4 lata(s) (112g)
cebola, fatiado finamente
1/8 pequeno (9g)
tomates, cortado ao meio
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
salsa fresca, picado
3/4 ramos (1g)

Para todas as 2 refeições:

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)

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

Jantar 3 ↗

Comer em dia 5

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 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.

Amêndoas torradas

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



Rende 1/8 xícara(s)

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

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.



Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de atum com abacate

436 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 6g carboidrato ● 8g 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)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
atum enlatado
1 lata (172g)
tomates
4 colher de sopa, picada (45g)
cebola, picado
1/4 pequeno (18g)

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)
folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
atum enlatado
2 lata (344g)
tomates
1/2 xícara, picada (90g)
cebola, picado
1/2 pequeno (35g)

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.

Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s) - 125 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1/2 xícara (113g)
mel
2 colher de chá (14g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 xícara (226g)
mel
4 colher de chá (28g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

Shake de proteína

1 dosador - 109 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

água

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó

7 concha (1/3 xícara cada) (217g)

água

7 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.