

# 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
1 dosador- 109 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

## 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

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 dosador- 109 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

## 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

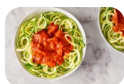


Cereal matinal

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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
1 dosador- 109 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

## 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

### Lanches

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



**Cereal matinal**  
241 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
1 dosador- 109 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

## 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)

#### gingibre 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)

**gingibre 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)

**gingibre 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. Borrife 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:

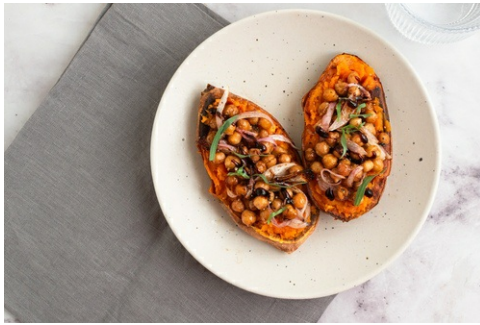
**logurte grego proteico aromatizado**

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 comecem 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)  
**gingibre 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)  
**gingibre 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!

### Pimentão recheado com salada de atum e abacate

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



Rende 1 metade(s) de pimentão

**abacates**

1/4 abacate(s) (50g)

**suco de limão**

1/2 colher de chá (mL)

**sal**

1/2 pitada (0g)

**pimenta-do-reino**

1/2 pitada (0g)

**pimentão**

1/2 grande (82g)

**cebola**

1/8 pequeno (9g)

**atum enlatado, escorrido**

1/2 lata (86g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

### 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.