

# Meal Plan - Dieta pescetariana de 1700 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** 1685 kcal ● 109g proteína (26%) ● 89g gordura (48%) ● 75g carboidrato (18%) ● 37g fibra (9%)

## Café da manhã

245 kcal, 8g proteína, 2g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Ovos cozidos**  
1 ovo(s)- 69 kcal



**Abacate**  
176 kcal

## Almoço

520 kcal, 30g proteína, 41g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Suco de fruta**  
3/4 copo(s)- 86 kcal



**Salmão e brócolis com coco e gengibre**  
3 oz de salmão- 316 kcal



**Lentilhas**  
116 kcal

## Lanches

210 kcal, 4g proteína, 14g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Pipoca**  
2 2/3 xícaras- 107 kcal



**Castanhas de caju torradas**  
1/8 xícara(s)- 104 kcal

## Jantar

600 kcal, 43g proteína, 17g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Tempeh básico**  
6 oz- 443 kcal



**Couve com alho**  
159 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
1 dosador- 109 kcal

## Day 2

1670 kcal ● 113g proteína (27%) ● 89g gordura (48%) ● 65g carboidrato (16%) ● 40g fibra (10%)

### Café da manhã

245 kcal, 8g proteína, 2g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Ovos cozidos**  
1 ovo(s)- 69 kcal



**Abacate**  
176 kcal

### Almoço

505 kcal, 34g proteína, 31g carboidratos líquidos, 23g gordura



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



**Gomos de batata-doce**  
130 kcal



**Brócolis regado com azeite de oliva**  
1 1/2 xícara(s)- 105 kcal

### Lanches

210 kcal, 4g proteína, 14g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Pipoca**  
2 2/3 xícaras- 107 kcal



**Castanhas de caju torradas**  
1/8 xícara(s)- 104 kcal

### Jantar

600 kcal, 43g proteína, 17g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Tempeh básico**  
6 oz- 443 kcal



**Couve com alho**  
159 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
1 dosador- 109 kcal

## Day 3

1651 kcal ● 115g proteína (28%) ● 63g gordura (34%) ● 130g carboidrato (31%) ● 27g fibra (7%)

### Café da manhã

320 kcal, 20g proteína, 18g carboidratos líquidos, 16g gordura



#### Ovos com tomate e abacate

163 kcal



#### Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal

### Almoço

505 kcal, 34g proteína, 31g carboidratos líquidos, 23g gordura



#### Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal



#### Gomos de batata-doce

130 kcal



#### Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s)- 105 kcal

### Lanches

245 kcal, 5g proteína, 35g carboidratos líquidos, 7g gordura



#### Tâmaras

1/4 xícara- 154 kcal



#### Sementes de girassol

90 kcal

### Jantar

475 kcal, 32g proteína, 44g carboidratos líquidos, 16g gordura



#### Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



#### Lentilhas ao curry

241 kcal



#### Beterrabas

4 beterrabas- 96 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

## Day 4

1660 kcal ● 110g proteína (27%) ● 56g gordura (30%) ● 153g carboidrato (37%) ● 26g fibra (6%)

### Café da manhã

320 kcal, 20g proteína, 18g carboidratos líquidos, 16g gordura



Ovos com tomate e abacate  
163 kcal



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

### Lanches

245 kcal, 5g proteína, 35g carboidratos líquidos, 7g gordura



Tâmaras  
1/4 xícara- 154 kcal



Sementes de girassol  
90 kcal

### Almoço

510 kcal, 29g proteína, 55g carboidratos líquidos, 16g gordura



Tenders de chik'n crocantes  
6 2/3 tender(es)- 381 kcal



Uvas  
131 kcal

### Jantar

475 kcal, 32g proteína, 44g carboidratos líquidos, 16g gordura



iogurte grego proteico  
1 pote- 139 kcal



Lentilhas ao curry  
241 kcal



Beterrabas  
4 beterrabas- 96 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
1 dosador- 109 kcal

**Day 5** 1657 kcal ● 107g proteína (26%) ● 69g gordura (38%) ● 124g carboidrato (30%) ● 27g fibra (7%)

## Café da manhã

320 kcal, 20g proteína, 18g carboidratos líquidos, 16g gordura



### Ovos com tomate e abacate

163 kcal



### Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal

## Almoço

485 kcal, 33g proteína, 28g carboidratos líquidos, 23g gordura



### Lentilhas

174 kcal



### Tilápia frita na frigideira

3 oz- 112 kcal



### Brócolis com manteiga

1 1/2 xícara(s)- 200 kcal

## Jantar

500 kcal, 21g proteína, 52g carboidratos líquidos, 19g gordura



### Ratatouille com feijão branco

206 kcal



### Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



### Sementes de abóbora

183 kcal

## Lanches

245 kcal, 9g proteína, 24g carboidratos líquidos, 11g gordura



### Tots de couve-flor na frigideira

160 kcal



### Suco de fruta

3/4 copo(s)- 86 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



### Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

**Day 6** 1686 kcal ● 118g proteína (28%) ● 55g gordura (29%) ● 138g carboidrato (33%) ● 43g fibra (10%)

## Café da manhã

300 kcal, 14g proteína, 22g carboidratos líquidos, 15g gordura



### Framboesas

1/2 xícara(s)- 36 kcal



### Sanduíche pequeno de ovo e queijo no bagel

1/2 sanduíche(s)- 265 kcal

## Almoço

540 kcal, 26g proteína, 61g carboidratos líquidos, 15g gordura



### Sopa de lentilhas

542 kcal

## Lanches

245 kcal, 9g proteína, 24g carboidratos líquidos, 11g gordura



### Tots de couve-flor na frigideira

160 kcal



### Suco de fruta

3/4 copo(s)- 86 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



### Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

## Jantar

490 kcal, 45g proteína, 30g carboidratos líquidos, 12g gordura



### Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal



### Farelos veganos

1 3/4 xícara(s)- 256 kcal

**Day 7** 1686 kcal ● 118g proteína (28%) ● 55g gordura (29%) ● 138g carboidrato (33%) ● 43g fibra (10%)

## Café da manhã

300 kcal, 14g proteína, 22g carboidratos líquidos, 15g gordura



### Framboesas

1/2 xícara(s)- 36 kcal



### Sanduíche pequeno de ovo e queijo no bagel

1/2 sanduíche(s)- 265 kcal

## Lanches

245 kcal, 9g proteína, 24g carboidratos líquidos, 11g gordura



### Tots de couve-flor na frigideira

160 kcal



### Suco de fruta

3/4 copo(s)- 86 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



### Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

## Almoço

540 kcal, 26g proteína, 61g carboidratos líquidos, 15g gordura



### Sopa de lentilhas

542 kcal

## Jantar

490 kcal, 45g proteína, 30g carboidratos líquidos, 12g gordura



### Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal



### Farelos veganos

1 3/4 xícara(s)- 256 kcal

# Lista de Compras



## Frutas e sucos de frutas

- suco de fruta  
24 fl oz (mL)
- abacates  
1 3/4 abacate(s) (352g)
- suco de limão  
1 colher de chá (mL)
- tâmaras sem caroço  
1/2 xícara (100g)
- uvas  
2 1/4 xícara (207g)
- framboesas  
1 xícara (123g)

## Peixes e mariscos

- salmão  
3 oz (85g)
- tilápia, crua  
3 oz (84g)

## Produtos de nozes e sementes

- leite de coco enlatado  
3/8 lata (mL)
- castanhas de caju torradas  
4 colher de sopa (34g)
- miolos de girassol  
1 oz (28g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal  
4 colher de sopa (30g)

## Vegetais e produtos vegetais

- brócolis  
1/2 caule (76g)
- gengibre fresco  
1/4 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)
- couve-manteiga (collard greens)  
1 lbs (454g)
- alho  
6 1/2 dente(s) (de alho) (20g)
- batata-doce  
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)
- brócolis congelado  
4 1/2 xícara (410g)
- tomates  
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (267g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)  
8 beterraba(s) (400g)

## Bebidas

- água  
13 3/4 xícara(s) (mL)
- proteína em pó  
7 concha (1/3 xícara cada) (217g)

## Especiarias e ervas

- sal  
11 1/2 g (11g)
- pimenta-do-reino  
2 g (2g)
- manjericão fresco  
3 folhas (2g)
- vinagre balsâmico  
1 colher de sopa (mL)
- orégano seco  
4 pitada, folhas (1g)
- manjericão, seco  
4 pitada, folhas (0g)

## Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas  
1 3/4 xícara (336g)
- tempeh  
3/4 lbs (340g)
- feijão branco, enlatado  
1/4 lata(s) (110g)
- grão-de-bico, enlatado  
1 lata(s) (448g)
- carne de hambúrguer vegetariana em pedaços  
3 1/2 xícara (350g)

## Outro

- pipoca de micro-ondas, salgada  
5 1/3 xícara estourada (59g)
- linguiça vegana  
2 salsicha (200g)
- iogurte grego proteico aromatizado  
2 recipiente (300g)
- pasta de curry  
2 colher de chá (10g)
- tenders 'chik'n' sem carne  
6 2/3 pedaços (170g)
- tempero italiano  
1/4 colher de sopa (3g)

## Produtos lácteos e ovos

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> <b>ketchup</b><br>5 colher de chá (28g)                           | <input type="checkbox"/> <b>ovos</b><br>11 médio (476g)   |
| <input type="checkbox"/> <b>couve-flor</b><br>2 1/4 xícara(s), triturado como arroz (288g) | <input type="checkbox"/> <b>iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura</b><br>3 recipiente(s) (149 g cada) (450g) |
| <input type="checkbox"/> <b>extrato de tomate</b><br>1/4 colher de sopa (4g)               | <input type="checkbox"/> <b>manteiga</b><br>1 1/2 colher de sopa (21g)  |
| <input type="checkbox"/> <b>mini pimentões doces</b><br>1 pimenta(s) (20g)                 | <input type="checkbox"/> <b>queijo fatiado</b><br>1 fatia (28 g cada) (28g)   |
| <input type="checkbox"/> <b>alho-poró (alhos)</b><br>1/4 alho-poró (22g)                   |   |
| <input type="checkbox"/> <b>abobrinha</b><br>1/4 médio (49g)                               |   |
| <input type="checkbox"/> <b>cebola</b><br>5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (90g)                    | <input type="checkbox"/> <b>óleo</b><br>3 oz (mL)   |
| <input type="checkbox"/> <b>salsa fresca</b><br>3 ramos (3g)                               | <input type="checkbox"/> <b>azeite</b><br>1 1/2 oz (mL)   |
| <input type="checkbox"/> <b>tomate triturado enlatado</b><br>1/2 lata (203g)               | <input type="checkbox"/> <b>maionese</b><br>1/2 colher de sopa (mL)   |
| <input type="checkbox"/> <b>aipo cru</b><br>1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)   |   |
| <input type="checkbox"/> <b>cenouras</b><br>1 médio (61g)                                  |   |
| <input type="checkbox"/> <b>espinafre fresco</b><br>1/4 xícara(s) (8g)                     |   |

### Gorduras e óleos

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

### Sopas, molhos e caldos

- molho picante**  
1 colher de sopa (mL)
- vinagre de maçã**  
1 colher de sopa (mL)

### Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo**  
2 3/4 colher de sopa (31g)

### Produtos de panificação

- bagel**  
1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)
-

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
2 grande (100g)

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.

### Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**abacates**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**abacates**  
1 abacate(s) (201g)  
**suco de limão**  
1 colher de chá (mL)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Ovos com tomate e abacate

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

**sal**  
3 pitada (1g)  
**ovos**  
3 grande (150g)  
**pimenta-do-reino**  
3 pitada (0g)  
**tomates**  
3 fatia(s), grossa/grande ( $\approx$ 1,3 cm de espessura) (81g)  
**abacates, fatiado**  
3/4 abacate(s) (151g)  
**manjericão 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, manjericão e então os ovos.
3. Sirva.

### iogurte grego com baixo teor de gordura

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

**iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**  
3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Framboesas

1/2 xícara(s) - 36 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**

1/2 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

**framboesas**

1 xícara (123g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

### Sanduíche pequeno de ovo e queijo no bagel

1/2 sanduíche(s) - 265 kcal ● 13g proteína ● 15g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**bagel**

1/2 bagel pequeno ( $\approx$ 7,5 cm di)  
(35g)

**ovos**

1 grande (50g)

**queijo fatiado**

1/2 fatia (28 g cada) (14g)

**maionese**

1/4 colher de sopa (mL)

**óleo**

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**bagel**

1 bagel pequeno ( $\approx$ 7,5 cm di) (69g)

**ovos**

2 grande (100g)

**queijo fatiado**

1 fatia (28 g cada) (28g)

**maionese**

1/2 colher de sopa (mL)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

1. Aqueça uma frigideira pequena em fogo médio-baixo.
2. Adicione o óleo e quebre os ovos na frigideira untada.
3. Cozinhe os ovos até que as gemas atinjam o ponto desejado.
4. Toste o bagel, se desejar.
5. Coloque os ovos em uma das metades do bagel e coloque o queijo por cima dos ovos.
6. Espalhe a maionese na outra metade do bagel e coloque-a por cima dos ovos e do queijo.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Suco de fruta

3/4 copo(s) - 86 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 19g carboidrato ● 0g fibra

Rende 3/4 copo(s)



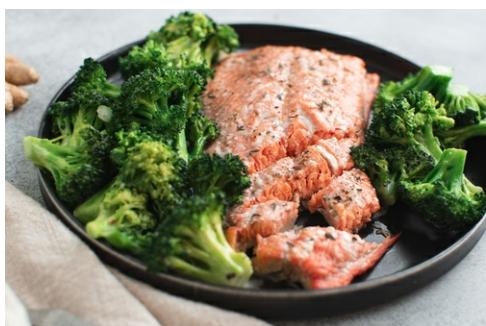
**suco de fruta**

6 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Salmão e brócolis com coco e gengibre

3 oz de salmão - 316 kcal ● 21g proteína ● 23g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Rende 3 oz de salmão

**salmão**

3 oz (85g)

**leite de coco enlatado**

1/8 lata (mL)

**brócolis, cortado em floretes**

1/2 caule (76g)

**gengibre fresco, descascado e fatiado finamente**  
1/4 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C). Unte uma assadeira e coloque o salmão nela, com a pele para baixo. Tempere o salmão com uma pitada de sal/pimenta. Asse por 12-18 minutos ou até o salmão estar totalmente cozido.

Reserve.\r\nEnquanto isso, aqueça uma frigideira em fogo médio. Adicione o leite de coco, as fatias de gengibre e os floretes de brócolis e cozinhe sem tampar por cerca de 7 minutos.\r\nSirva o salmão com o brócolis.

### Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



água  
2/3 xícara(s) (mL)  
sal  
1/3 pitada (0g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
2 2/3 colher de sopa (32g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça 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.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Salsicha vegana

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**linguiça vegana**  
2 salsicha (200g)

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

### Gomos de batata-doce

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



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**batata-doce, cortado em gomos**  
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até 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.

### Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s) - 105 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
3/4 pitada (0g)  
**sal**  
3/4 pitada (0g)  
**brócolis congelado**  
1 1/2 xícara (137g)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**brócolis congelado**  
3 xícara (273g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)

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

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

### Tenders de chik'n crocantes

6 2/3 tender(es) - 381 kcal ● 27g proteína ● 15g gordura ● 34g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 2/3 tender(es)

**tenders 'chik'n' sem carne**  
6 2/3 pedaços (170g)  
**ketchup**  
5 colher de chá (28g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.\r\nSirva com ketchup.

## Uvas

131 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 21g carboidrato ● 8g fibra



**uvas**  
2 1/4 xícara (207g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

### Lentilhas

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



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

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\nAqueça 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.

### Tilápia frita na frigideira

3 oz - 112 kcal ● 17g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 oz

**azeite**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**tilápia, crua**  
3 oz (84g)

1. Enxágue os filés de tilápia em água fria e seque com papel-toalha. Tempere ambos os lados de cada filé com sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto; cozinhe a tilápia no óleo quente até que o peixe se desfaça facilmente com um garfo, cerca de 4 minutos de cada lado. Sirva imediatamente.

### Brócolis com manteiga

1 1/2 xícara(s) - 200 kcal ● 4g proteína ● 17g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

**sal**  
3/4 pitada (0g)  
**brócolis congelado**  
1 1/2 xícara (137g)  
**pimenta-do-reino**  
3/4 pitada (0g)  
**manteiga**  
1 1/2 colher de sopa (21g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Sopa de lentilhas

542 kcal ● 26g proteína ● 15g gordura ● 61g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

**orégano seco**  
2 pitada, folhas (0g)  
**lentilhas, cruas**  
1/2 xícara (96g)  
**água**  
2 xícara(s) (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**manjericão, seco**  
2 pitada, folhas (0g)  
**tomate triturado enlatado**  
1/4 lata (101g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**cebola, picado**  
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)  
**aipo cru, picado**  
1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (20g)  
**alho, picado**  
1/2 dente(s) (de alho) (2g)  
**cenouras, em cubos**  
1/2 médio (31g)  
**espinafre fresco, fatiado finamente**  
1/8 xícara(s) (4g)

Para todas as 2 refeições:

**orégano seco**  
4 pitada, folhas (1g)  
**lentilhas, cruas**  
1 xícara (192g)  
**água**  
4 xícara(s) (mL)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**manjericão, seco**  
4 pitada, folhas (0g)  
**tomate triturado enlatado**  
1/2 lata (203g)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**cebola, picado**  
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)  
**aipo cru, picado**  
1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)  
**alho, picado**  
1 dente(s) (de alho) (3g)  
**cenouras, em cubos**  
1 médio (61g)  
**espinafre fresco, fatiado finamente**  
1/4 xícara(s) (8g)

1. Em uma panela grande para sopa, aqueça o óleo em fogo médio. Adicione as cebolas, as cenouras e o aipo; cozinhe e mexa até que a cebola esteja macia. Acrescente o alho, o orégano e o manjericão; cozinhe por 2 minutos.
2. Adicione as lentilhas e junte a água e os tomates. Leve à fervura. Reduza o fogo e cozinhe em fogo brando por pelo menos 1 hora. Quando estiver pronto para servir, acrescente o espinafre e cozinhe até murchar. Tempere a gosto com sal e pimenta.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

---

### Pipoca

2 2/3 xícaras - 107 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pipoca de micro-ondas, salgada**  
2 2/3 xícara estourada (29g)

Para todas as 2 refeições:

**pipoca de micro-ondas, salgada**  
5 1/3 xícara estourada (59g)

1. Siga as instruções da embalagem.
- 

### Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**castanhas de caju torradas**  
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

**castanhas de caju torradas**  
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.
-

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Tâmaras

1/4 xícara - 154 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 34g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**tâmaras sem caroço**  
4 colher de sopa (50g)

Para todas as 2 refeições:

**tâmaras sem caroço**  
1/2 xícara (100g)

1. Aproveite.

### Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**  
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

**miolos de girassol**  
1 oz (28g)

1. A receita não possui  
instruções.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Tots de couve-flor na frigideira

160 kcal ● 8g proteína ● 11g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**couve-flor**

3/4 xícara(s), triturado como arroz  
(96g)

**ovos**

3/4 extra grande (42g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**molho picante**

1 colher de chá (mL)

**alho, cortado em cubos**

1/4 colher de sopa (2g)

Para todas as 3 refeições:

**couve-flor**

2 1/4 xícara(s), triturado como arroz (288g)

**ovos**

2 1/4 extra grande (126g)

**óleo**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**molho picante**

1 colher de sopa (mL)

**alho, cortado em cubos**

3/4 colher de sopa (6g)

1. Em uma frigideira, aqueça um pouco do óleo e cozinhe o alho até ficar macio e perfumado.
2. Enquanto isso, em uma tigela, misture a couve-flor processada, o ovo e sal e pimenta a gosto. Quando o alho estiver pronto, adicione-o à tigela e misture bem.
3. Adicione o óleo restante à frigideira. Com as mãos, molde a mistura de couve-flor em formatos tipo nuggets. A mistura pode não grudar bem neste ponto, mas ao cozinhar vai firmar.
4. Coloque os nuggets no óleo e cozinhe por alguns minutos até dourar. Vire e cozinhe por mais alguns minutos.
5. Sirva com molho de pimenta.
6. Para armazenar: mantenha em recipiente hermético na geladeira por um ou dois dias. Reaqueça gentilmente no micro-ondas antes de servir.

### Suco de fruta

3/4 copo(s) - 86 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 19g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**suco de fruta**

6 fl oz (mL)

Para todas as 3 refeições:

**suco de fruta**

18 fl oz (mL)

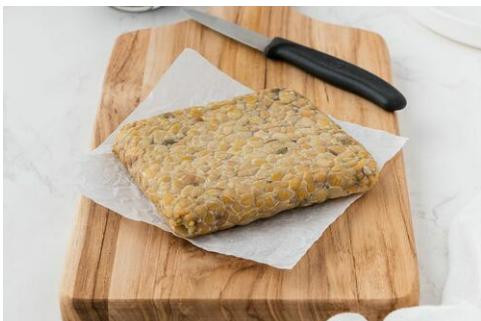
1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Tempeh básico

6 oz - 443 kcal ● 36g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**tempeh**  
3/4 lbs (340g)  
**óleo**  
2 colher de sopa (mL)

1. Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

### Couve com alho

159 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**couve-manteiga (collard greens)**  
1 lbs (454g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**alho, picado**  
3 dente(s) (de alho) (9g)

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 amaciá-la e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Yogurte grego proteico

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



Para uma única refeição:

**yogurte grego proteico aromatizado**  
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

**yogurte grego proteico aromatizado**  
2 recipiente (300g)

#### 1. Aproveite.

### Lentilhas ao curry

241 kcal ● 9g proteína ● 12g gordura ● 20g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**lentilhas, cruas**  
2 2/3 colher de sopa (32g)  
**água**  
1/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1/3 pitada (0g)  
**leite de coco enlatado**  
4 colher de sopa (mL)  
**pasta de curry**  
1 colher de chá (5g)

Para todas as 2 refeições:

**lentilhas, cruas**  
1/3 xícara (64g)  
**água**  
2/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
2/3 pitada (1g)  
**leite de coco enlatado**  
1/2 xícara (mL)  
**pasta de curry**  
2 colher de chá (10g)

1. Enxágue as lentilhas e coloque-as em uma panela com a água. Leve à fervura, então tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Misture a pasta de curry, o creme de coco e tempere com sal a gosto. Volte a ferver e cozinhe por mais 10 a 15 minutos, até as lentilhas ficarem macias.

### Beterrabas

4 beterrabas - 96 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**  
4 beterraba(s) (200g)

Para todas as 2 refeições:

**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**  
8 beterraba(s) (400g)

1. Fatie as beterrabas. Tempere com sal/pimenta (opcional: também tempere com alecrim ou um fio de vinagre balsâmico) e sirva.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 5

### Ratatouille com feijão branco

206 kcal ● 10g proteína ● 4g gordura ● 25g carboidrato ● 7g fibra



**tomates**  
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)  
**extrato de tomate**  
1/4 colher de sopa (4g)  
**tempero italiano**  
1/4 colher de sopa (3g)  
**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**água**  
1/8 xícara(s) (mL)  
**feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1/4 lata(s) (110g)  
**mini pimentões doces, fatiado finamente**  
1 pimenta(s) (20g)  
**alho, picado finamente**  
1/2 dente(s) (de alho) (2g)  
**alho-poró (alhos), fatiado**  
1/4 alho-poró (22g)  
**abobrinha, cortado em meias-luas**  
1/4 médio (49g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione os alhos-porós, tempere com sal e pimenta e cozinhe por 2–3 minutos até amolecerem.
2. Adicione a abobrinha fatiada, os mini pimentões doces, os tomates-cereja, o extrato de tomate, o alho e a água. Mexa para combinar, depois tampe e cozinhe por 10–12 minutos até que os vegetais estejam macios e os tomates tenham estourado.
3. Misture os feijões brancos e o tempero italiano. Cozinhe por mais 2–3 minutos até aquecer.
4. Acerte o sal e a pimenta a gosto. Sirva.

### Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/2 xícara de arroz cozido

**água**  
1/3 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
2 2/3 colher de sopa (31g)

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.

## Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



sementes de abóbora torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### 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!

### 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.

## 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.