

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 dosador- 109 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

Jantar

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



Tempeh básico

6 oz- 443 kcal



Couve com alho

159 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 dosador- 109 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

Jantar

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



Tempeh básico

6 oz- 443 kcal



Couve com alho

159 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

Lanches

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



Tâmaras

1/4 xícara- 154 kcal



Sementes de girassol

90 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 dosador- 109 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

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 dosador- 109 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

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

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

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

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

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



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



Sanduiche 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

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)
- ☐ manjeriço fresco
3 folhas (2g)
- ☐ vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- ☐ orégano seco
4 pitada, folhas (1g)
- ☐ manjeriço, 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

- ☐ **ketchup**
5 colher de chá (28g)
- ☐ **couve-flor**
2 1/4 xícara(s), triturado como arroz (288g)
- ☐ **extrato de tomate**
1/4 colher de sopa (4g)
- ☐ **mini pimentões doces**
1 pimenta(s) (20g)
- ☐ **alho-poró (alhos)**
1/4 alho-poró (22g)
- ☐ **abobrinha**
1/4 médio (49g)
- ☐ **cebola**
5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (90g)
- ☐ **salsa fresca**
3 ramos (3g)
- ☐ **tomate triturado enlatado**
1/2 lata (203g)
- ☐ **aipo cru**
1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)
- ☐ **cenouras**
1 médio (61g)
- ☐ **espinafre fresco**
1/4 xícara(s) (8g)

- ☐ **ovos**
11 médio (476g)
- ☐ **iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**
3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)
- ☐ **manteiga**
1 1/2 colher de sopa (21g)
- ☐ **queijo fatiado**
1 fatia (28 g cada) (28g)

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 (≈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.

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 (≈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 (≈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.
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.

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 que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

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.
Sirva 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.
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.

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)
manjerição, 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)
manjerição, 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 manjerição; 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 amaciar 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

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.

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.

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.