

Meal Plan - Dieta pescetariana de 2000 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

1914 kcal ● 165g proteína (34%) ● 83g gordura (39%) ● 99g carboidrato (21%) ● 28g fibra (6%)

Café da manhã

290 kcal, 17g proteína, 20g carboidratos líquidos, 14g gordura



Omelete de pote com legumes

1 pote(s)- 155 kcal



Torrada com manteiga e geleia

1 fatia(s)- 133 kcal

Lanches

215 kcal, 17g proteína, 22g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite)

129 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

625 kcal, 28g proteína, 38g carboidratos líquidos, 34g gordura



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal



Tigela de salada com slaw de edamame

294 kcal

Jantar

625 kcal, 66g proteína, 18g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tilápia grelhada no broiler

10 2/3 oz- 453 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate

171 kcal

Day 2

1956 kcal ● 135g proteína (28%) ● 76g gordura (35%) ● 147g carboidrato (30%) ● 39g fibra (8%)

Café da manhã

290 kcal, 17g proteína, 20g carboidratos líquidos, 14g gordura



Omelete de pote com legumes

1 pote(s)- 155 kcal



Torrada com manteiga e geleia

1 fatia(s)- 133 kcal

Lanches

215 kcal, 17g proteína, 22g carboidratos líquidos, 4g gordura



Shake de proteína (leite)

129 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

625 kcal, 28g proteína, 38g carboidratos líquidos, 34g gordura



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal



Tigela de salada com slaw de edamame

294 kcal

Jantar

665 kcal, 36g proteína, 65g carboidratos líquidos, 22g gordura



Cassoulet de feijão branco

385 kcal



Salada grega simples de pepino

281 kcal

Day 3

2043 kcal ● 126g proteína (25%) ● 70g gordura (31%) ● 176g carboidrato (35%) ● 52g fibra (10%)

Café da manhã

365 kcal, 17g proteína, 24g carboidratos líquidos, 18g gordura



Shake proteico duplo de chocolate

69 kcal



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal

Lanches

270 kcal, 8g proteína, 21g carboidratos líquidos, 14g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Pistaches

188 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

575 kcal, 29g proteína, 64g carboidratos líquidos, 14g gordura



Quinoa com feijão-preto

389 kcal



Leite

1 1/4 xícara(s)- 186 kcal

Jantar

665 kcal, 36g proteína, 65g carboidratos líquidos, 22g gordura



Cassoulet de feijão branco

385 kcal



Salada grega simples de pepino

281 kcal


Café da manhã

365 kcal, 17g proteína, 24g carboidratos líquidos, 18g gordura




Shake proteico duplo de chocolate

69 kcal



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal




Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal


Lanches

270 kcal, 8g proteína, 21g carboidratos líquidos, 14g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Pistaches

188 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

580 kcal, 36g proteína, 61g carboidratos líquidos, 18g gordura




Purê de batata instantâneo

207 kcal



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal



Cenouras assadas

2 cenoura(s)- 106 kcal


Jantar

625 kcal, 35g proteína, 23g carboidratos líquidos, 42g gordura



Tofu básico

8 oz- 342 kcal



Salada grega simples de pepino

281 kcal

Day 5

2045 kcal

136g proteína (27%)

98g gordura (43%)

118g carboidrato (23%)

36g fibra (7%)


Café da manhã

365 kcal, 17g proteína, 24g carboidratos líquidos, 18g gordura




Shake proteico duplo de chocolate

69 kcal



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal




Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal


Lanches

270 kcal, 8g proteína, 21g carboidratos líquidos, 14g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Pistaches

188 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal


Almoço

615 kcal, 33g proteína, 32g carboidratos líquidos, 35g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal



Salada de tofu com espinafre

370 kcal


Jantar

625 kcal, 43g proteína, 40g carboidratos líquidos, 29g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 salsicha(s)- 361 kcal



Salada de grão-de-bico fácil

117 kcal

Day 6

2007 kcal ● 130g proteína (26%) ● 67g gordura (30%) ● 180g carboidrato (36%) ● 41g fibra (8%)

Café da manhã

315 kcal, 13g proteína, 29g carboidratos líquidos, 12g gordura



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Claras mexidas

61 kcal

Lanches

245 kcal, 9g proteína, 15g carboidratos líquidos, 14g gordura



Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal



Grão-de-bico assado

1/4 xícara- 138 kcal

Almoço

655 kcal, 29g proteína, 95g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ervilhas

106 kcal



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 550 kcal

Jantar

625 kcal, 43g proteína, 40g carboidratos líquidos, 29g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 salsicha(s)- 361 kcal



Salada de grão-de-bico fácil

117 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 7

1974 kcal ● 126g proteína (26%) ● 46g gordura (21%) ● 219g carboidrato (44%) ● 45g fibra (9%)

Café da manhã

315 kcal, 13g proteína, 29g carboidratos líquidos, 12g gordura



Torrada de abacate

1 fatia(s)- 168 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Claras mexidas

61 kcal

Lanches

245 kcal, 9g proteína, 15g carboidratos líquidos, 14g gordura



Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal



Grão-de-bico assado

1/4 xícara- 138 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

655 kcal, 29g proteína, 95g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ervilhas

106 kcal



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 550 kcal

Jantar

595 kcal, 39g proteína, 78g carboidratos líquidos, 8g gordura



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

455 kcal



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

Bebidas

- ☐ proteína em pó
11 1/2 concha (1/3 xícara cada) (357g)
- ☐ água
12 xícara(s) (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
4 grande (200g)
- ☐ manteiga
2 colher de chá (9g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- ☐ leite integral
4 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
2 3/4 recipiente (473g)
- ☐ claras de ovo
1/2 xícara (122g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pimentão
1 pequeno (74g)
- ☐ cebola
2 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (260g)
- ☐ aipo cru
4 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (173g)
- ☐ pepino
4 pepino (≈21 cm) (1166g)
- ☐ tomates
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (241g)
- ☐ edamame congelado, sem casca
1 1/2 xícara (177g)
- ☐ cenouras
7 médio (438g)
- ☐ alho
3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)
- ☐ cebola roxa
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
- ☐ grãos de milho congelados
4 colher de sopa (34g)
- ☐ mistura para purê de batata
2 oz (57g)
- ☐ salsa fresca
3 ramos (3g)
- ☐ espinafre fresco
1 1/2 xícara(s) (45g)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia, crua
2/3 lbs (299g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1/2 xícara (mL)
- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
1 1/2 embalagem (155 g) (217g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
4 1/2 xícara (405g)
- ☐ proteína em pó, chocolate
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
- ☐ linguiça vegana
3 salsicha (300g)
- ☐ couve-flor congelada
1 1/2 xícara (170g)
- ☐ Grão-de-bico torrado
1/2 xícara (57g)
- ☐ hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
1/2 xícara, sem casca (50g)
- ☐ pecãs
3/4 xícara, metades (74g)
- ☐ pistaches sem casca
3/4 xícara (92g)
- ☐ miolos de girassol
1/4 colher de sopa (3g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
7/8 xícara(s) (mL)
- ☐ vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (mL)

- ☐ ervilhas congeladas
2 xícara (268g)
- ☐ ketchup
4 colher de sopa (68g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
4 fatia (128g)
- ☐ pães de hambúrguer
4 pão(s) (204g)

Doces

- ☐ geleia
2 colher de chá (14g)
- ☐ cacau em pó
1/2 colher de sopa (3g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1/4 xícara (mL)
- ☐ laranja
7 laranja (1078g)
- ☐ peras
3 médio (534g)
- ☐ abacates
3/4 abacate(s) (151g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
- ☐ sal
1/2 colher de chá (3g)
- ☐ endro seco (dill)
1 colher de sopa (3g)
- ☐ vinagre de vinho tinto
1 colher de sopa (mL)
- ☐ cominho em pó
1 colher de chá (2g)
- ☐ pimenta caiena
1/2 pitada (0g)
- ☐ vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)

- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão branco, enlatado
1 lata(s) (439g)
- ☐ feijão-preto
1/2 lata(s) (220g)
- ☐ tofu firme
3/4 lbs (340g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1 lata(s) (411g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)
- ☐ manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ quinoa, crua
3 colher de sopa (32g)
- ☐ couscous instantâneo, saborizado
3/8 caixa (165 g) (69g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Omelete de pote com legumes

1 pote(s) - 155 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

ovos

2 grande (100g)

pimentão, picado

1/2 pequeno (37g)

cebola, cortado em cubos

1/4 pequeno (18g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

pimentão, picado

1 pequeno (74g)

cebola, cortado em cubos

1/2 pequeno (35g)

1. Unte um pote mason de 16 oz e coloque pimentão, cebola e ovos. (Se estiver preparando mais de um pote, distribua os ingredientes igualmente entre os potes)
2. Feche a tampa e agite até ficar bem batido.
3. Remova a tampa e cozinhe no micro-ondas em potência baixa por 4 minutos, observando com cuidado, pois os ovos crescem durante o cozimento.
4. Retire, tempere com sal/pimenta a gosto e sirva.
5. Dica de preparo: você pode preparar os legumes e colocá-los nos potes junto com 2 ovos lavados e inteiros por pote. Feche a tampa e guarde na geladeira. Quando for usar, quebre os ovos e retome a partir do segundo passo.

Torrada com manteiga e geleia

1 fatia(s) - 133 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pão

1 fatia (32g)

manteiga

1 colher de chá (5g)

geleia

1 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

pão

2 fatia (64g)

manteiga

2 colher de chá (9g)

geleia

2 colher de chá (14g)

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

Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Shake proteico duplo de chocolate

69 kcal  14g proteína  0g gordura  1g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

- água
- 1/2 xícara(s) (mL)
- cacau em pó
- 4 pitada (1g)
- iogurte grego desnatado, natural
- 1 colher de sopa (18g)
- proteína em pó, chocolate
- 1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 3 refeições:

- água
- 1 1/2 xícara(s) (mL)
- cacau em pó
- 1/2 colher de sopa (3g)
- iogurte grego desnatado, natural
- 3 colher de sopa (53g)
- proteína em pó, chocolate
- 1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal  1g proteína  0g gordura  22g carboidrato  6g fibra



Para uma única refeição:

- peras
- 1 médio (178g)

Para todas as 3 refeições:

- peras
- 3 médio (534g)

1. A receita não possui instruções.

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal  2g proteína  18g gordura  1g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

- pecãs
- 4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 3 refeições:

- pecãs
- 3/4 xícara, metades (74g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

laranja
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Claras mexidas

61 kcal ● 7g proteína ● 4g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

claras de ovo

4 colher de sopa (61g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

claras de ovo

1/2 xícara (122g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Bata as claras e uma pitada generosa de sal em uma tigela até que as claras fiquem espumosas, cerca de 40 segundos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje as claras e, quando começarem a firmar, mexa com uma espátula até ficarem mexidas.
3. Quando as claras estiverem cozidas, transfira para um prato e tempere com pimenta-do-reino moída na hora. Sirva.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

1/2 xícara, sem casca (50g)

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



Para uma única refeição:

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**

1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**

2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Tigela de salada com slaw de edamame

294 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 20g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

edamame congelado, sem casca
3/4 xícara (89g)
mix para salada de repolho (coleslaw)
2 1/4 xícara (203g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)
cenouras, cortado em palitos (julienne)
1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)

Para todas as 2 refeições:

edamame congelado, sem casca
1 1/2 xícara (177g)
mix para salada de repolho (coleslaw)
4 1/2 xícara (405g)
molho para salada
6 colher de sopa (mL)
cenouras, cortado em palitos (julienne)
3 pequeno (14 cm) (150g)

1. Prepare o edamame conforme as instruções da embalagem.
Prepare a salada misturando o mix de coleslaw, as cenouras, o edamame e o molho. Sirva.

Almoço 2

Comer em dia 3

Quinoa com feijão-preto

389 kcal ● 20g proteína ● 4g gordura ● 50g carboidrato ● 19g fibra



quinoa, crua
3 colher de sopa (32g)
cominho em pó
2 pitada (1g)
grãos de milho congelados
4 colher de sopa (34g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)
caldo de legumes
3/8 xícara(s) (mL)
pimenta caiena
1/2 pitada (0g)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
cebola, picado
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
alho, picado
3/4 dente(s) (de alho) (2g)
feijão-preto, lavado e escorrido
1/2 lata(s) (220g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio; cozinhe e mexa a cebola e o alho até dourarem levemente, cerca de 10 minutos.
2. Misture a quinoa na mistura de cebola e cubra com caldo de legumes; tempere com cominho, pimenta caiena, sal e pimenta. Leve a mistura a ferver. Tampe, reduza o fogo e cozinhe até a quinoa ficar macia e o caldo ser absorvido, cerca de 20 minutos.
3. Junte o milho congelado à panela e continue cozinhando até aquecer, cerca de 5 minutos; misture o feijão-preto e o coentro.

Leite

1 1/4 xícara(s) - 186 kcal ● 10g proteína ● 10g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 1/4 xícara(s)

leite integral

1 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Purê de batata instantâneo

207 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 40g carboidrato ● 4g fibra



mistura para purê de batata

2 oz (57g)

1. Prepare as batatas conforme as instruções da embalagem.
2. Também experimente marcas diferentes se você não gostar do que obteve; algumas são muito melhores que outras.

Salsicha vegana

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



Rende 1 salsicha(s)

linguiça vegana

1 salsicha (100g)

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

Cenouras assadas

2 cenoura(s) - 106 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 cenoura(s)

óleo

1 colher de chá (mL)

cenouras, fatiado

2 grande (144g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).\r\nColoque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 lata(s)

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salada de tofu com espinafre

370 kcal ● 15g proteína ● 28g gordura ● 9g carboidrato ● 6g fibra



miolos de girassol

1/4 colher de sopa (3g)

molho de soja (tamari)

1 colher de sopa (mL)

cominho em pó

2 pitada (1g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

tomates

3 tomatinhos (51g)

espinafre fresco, picado

1 1/2 xícara(s) (45g)

óleo, dividido

1 colher de sopa (mL)

tofu firme, escorrido, prensado e cortado em cubos

1/4 pacote (≈450 g) (113g)

abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

alho, picado

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

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Em uma tigela pequena, misture o molho de soja, o alho, o cominho e metade do óleo.
3. Adicione o tofu em cubos e misture até ficar bem coberto.
4. Opcional: embrulhe em plástico e deixe marinar na geladeira por algumas horas ou durante a noite.
5. Coloque papel manteiga untado em uma assadeira. Adicione o tofu.
6. Asse no forno por 30 minutos, virando na metade do tempo.
7. Monte a salada colocando o tofu, os tomates e o abacate sobre uma cama de espinafre.
8. Finalize com suco de limão, sementes de girassol, o restante do óleo e sal/pimenta a gosto.
9. Misture e sirva.
10. Observação para armazenamento: se preparar com antecedência, guarde o tofu extra em um recipiente hermético na geladeira. Misture o molho e guarde separadamente também em um recipiente hermético na geladeira. Misture todos os elementos pouco antes de consumir.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Ervilhas

106 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

ervilhas congeladas
1 xícara (134g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas congeladas
2 xícara (268g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 550 kcal ● 22g proteína ● 10g gordura ● 82g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)
ketchup
2 colher de sopa (34g)
folhas verdes variadas
2 oz (57g)
hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

Para todas as 2 refeições:

pães de hambúrguer
4 pão(s) (204g)
ketchup
4 colher de sopa (68g)
folhas verdes variadas
4 oz (113g)
hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem. Quando pronto, coloque no pão e cubra com folhas e ketchup. Sinta-se à vontade para adicionar outras coberturas de baixa caloria, como mostarda ou picles.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Shake de proteína (leite)

129 kcal 16g proteína 4g gordura 6g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

- leite integral
1/2 xícara(s) (mL)
- proteína em pó
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 2 refeições:

- leite integral
1 xícara(s) (mL)
- proteína em pó
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal 1g proteína 0g gordura 16g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

- laranja
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

- laranja
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal 1g proteína 0g gordura 16g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

laranja
1 laranja (154g)

Para todas as 3 refeições:

laranja
3 laranja (462g)

1. A receita não possui instruções.

Pistaches

188 kcal 7g proteína 14g gordura 6g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

Para todas as 3 refeições:

pistaches sem casca
3/4 xícara (92g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru

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

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

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

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

Grão-de-bico assado

1/4 xícara - 138 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

Grão-de-bico torrado

4 colher de sopa (28g)

Para todas as 2 refeições:

Grão-de-bico torrado

1/2 xícara (57g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tilápia grelhada no broiler

10 2/3 oz - 453 kcal ● 60g proteína ● 23g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 2/3 oz

suco de limão

2 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

tilápia, crua

2/3 lbs (299g)

azeite

4 colher de chá (mL)

sal

1/3 colher de chá (2g)

1. Preaqueça o grelhador do forno (broiler). Unte a assadeira para grelhar ou forre com papel-alumínio.
2. Pincele os filés de tilápia com azeite e tempere com um pouco de suco de limão.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Arrume os filés em uma única camada na assadeira preparada.
5. Grelhe a alguns centímetros da fonte de calor por 2 a 3 minutos. Vire os filés e grelhe até que o peixe solte lascas facilmente com um garfo, cerca de 2 minutos.

Salada simples com aipo, pepino e tomate

171 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 17g carboidrato ● 5g fibra



molho para salada

2 colher de sopa (mL)

aipo cru, picado

1 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (53g)

folhas verdes variadas

2/3 embalagem (155 g) (103g)

pepino, fatiado

2/3 pepino (≈21 cm) (201g)

tomates, cortado em cubinhos

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Cassoulet de feijão branco

385 kcal ● 18g proteína ● 8g gordura ● 47g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

caldo de legumes

1/4 xícara(s) (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

aipo cru, fatiado finamente

1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (20g)

cenouras, descascado e fatiado

1 grande (72g)

cebola, cortado em cubos

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

alho, picado

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

feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata(s) (220g)

Para todas as 2 refeições:

caldo de legumes

1/2 xícara(s) (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

aipo cru, fatiado finamente

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

cenouras, descascado e fatiado

2 grande (144g)

cebola, cortado em cubos

1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)

alho, picado

2 dente(s) (de alho) (6g)

feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata(s) (439g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

Salada grega simples de pepino

281 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego desnatado, natural
1/2 xícara (140g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
endro seco (dill)
1 colher de chá (1g)
vinagre de vinho tinto
1 colher de chá (mL)
azeite
1 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
pepino, fatiado em meias-luas
1 pepino (≈21 cm) (301g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego desnatado, natural
1 xícara (280g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
endro seco (dill)
2 colher de chá (2g)
vinagre de vinho tinto
2 colher de chá (mL)
azeite
2 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
pepino, fatiado em meias-luas
2 pepino (≈21 cm) (602g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Tofu básico

8 oz - 342 kcal ● 18g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

óleo
4 colher de chá (mL)
tofu firme
1/2 lbs (227g)

1. Fatie o tofu 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.

Salada grega simples de pepino

281 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



iogurte grego desnatado, natural
1/2 xícara (140g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
endro seco (dill)
1 colher de chá (1g)
vinagre de vinho tinto
1 colher de chá (mL)
azeite
1 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
pepino, fatiado em meias-luas
1 pepino (≈21 cm) (301g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescentando mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

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.

Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 salsicha(s) - 361 kcal ● 29g proteína ● 19g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

couve-flor congelada
3/4 xícara (85g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
linguiça vegana
1 salsicha (100g)
cebola, fatiado fino
1/2 pequeno (35g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor congelada
1 1/2 xícara (170g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
linguiça vegana
2 salsicha (200g)
cebola, fatiado fino
1 pequeno (70g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade do óleo. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha vegana e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione o óleo restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e 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 5

Comer em dia 7

Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

455 kcal ● 19g proteína ● 5g gordura ● 70g carboidrato ● 13g fibra



couscous instantâneo, saborizado
3/8 caixa (165 g) (69g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)
cominho em pó
3 1/3 pitada (1g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
pepino, picado
1/4 pepino (≈21 cm) (63g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
3/8 lata(s) (187g)
tomates, picado
3/8 tomate roma (33g)
salsa fresca, picado
1 2/3 ramos (2g)

1. Aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture o grão-de-bico com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma assadeira e asse por 15 minutos. Reserve quando pronto.
2. Enquanto isso, cozinhe o cuscuz conforme as instruções da embalagem. Quando o cuscuz estiver pronto e tiver esfriado um pouco, misture a salsa.
3. Monte o bowl com cuscuz, grão-de-bico assado, pepino e tomates. Regue com suco de limão por cima e sirva.

logurte grego proteico

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



Rende 1 pote

logurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

1 1/2 dosador - 164 kcal ● 36g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

- proteína em pó
- 1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
- água
- 1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.