

# Meal Plan - Dieta pescetariana de 2100 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** 2050 kcal ● 135g proteína (26%) ● 45g gordura (20%) ● 247g carboidrato (48%) ● 30g fibra (6%)

## Café da manhã

345 kcal, 22g proteína, 39g carboidratos líquidos, 9g gordura



### Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



### Aveia proteica com banana e canela

269 kcal

## Almoço

680 kcal, 35g proteína, 84g carboidratos líquidos, 20g gordura



### Banana

2 banana(s)- 233 kcal



### Iogurte com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 181 kcal



### Salada simples de sardinha

265 kcal

## Lanches

315 kcal, 20g proteína, 41g carboidratos líquidos, 6g gordura



### Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



### Cereal matinal com leite proteico

248 kcal

## Jantar

550 kcal, 22g proteína, 82g carboidratos líquidos, 10g gordura



### Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 550 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



### Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 2

2122 kcal ● 152g proteína (29%) ● 56g gordura (24%) ● 228g carboidrato (43%) ● 25g fibra (5%)

### Café da manhã

345 kcal, 22g proteína, 39g carboidratos líquidos, 9g gordura



#### Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



#### Aveia proteica com banana e canela

269 kcal

### Almoço

680 kcal, 35g proteína, 84g carboidratos líquidos, 20g gordura



#### Banana

2 banana(s)- 233 kcal



#### Iogurte com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 181 kcal



#### Salada simples de sardinha

265 kcal

### Lanches

315 kcal, 20g proteína, 41g carboidratos líquidos, 6g gordura



#### Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal



#### Cereal matinal com leite proteico

248 kcal

### Jantar

625 kcal, 39g proteína, 63g carboidratos líquidos, 21g gordura



#### Morangos

1 xícara(s)- 52 kcal



#### Philly cheesesteak com seitan

1 sub(s)- 571 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 3

2098 kcal ● 134g proteína (26%) ● 91g gordura (39%) ● 147g carboidrato (28%) ● 40g fibra (8%)

### Café da manhã

350 kcal, 21g proteína, 35g carboidratos líquidos, 6g gordura



**Cereal rico em fibras**  
227 kcal



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

### Lanches

295 kcal, 12g proteína, 24g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Amendoins torrados**  
1/8 xícara(s)- 115 kcal



**Leite**  
3/4 xícara(s)- 112 kcal



**Nectarina**  
1 nectarina(s)- 70 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

### Almoço

645 kcal, 30g proteína, 30g carboidratos líquidos, 41g gordura



**Caldo cremoso de marisco**  
1/2 lata(s)- 182 kcal



**Sanduíche de salada de ovo com abacate**  
1/2 sanduíche(s)- 281 kcal



**Sementes de abóbora**  
183 kcal

### Jantar

640 kcal, 35g proteína, 57g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Pêssego**  
1 pêssego(s)- 66 kcal



**Salada de tomate e abacate**  
117 kcal



**Tenders de chik'n crocantes**  
8 tender(es)- 457 kcal

## Day 4

2110 kcal ● 133g proteína (25%) ● 95g gordura (40%) ● 133g carboidrato (25%) ● 48g fibra (9%)

### Café da manhã

350 kcal, 21g proteína, 35g carboidratos líquidos, 6g gordura



**Cereal rico em fibras**  
227 kcal



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

### Lanches

295 kcal, 12g proteína, 24g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Amendoins torrados**  
1/8 xícara(s)- 115 kcal



**Leite**  
3/4 xícara(s)- 112 kcal



**Nectarina**  
1 nectarina(s)- 70 kcal

### Almoço

645 kcal, 30g proteína, 30g carboidratos líquidos, 41g gordura



**Caldo cremoso de marisco**  
1/2 lata(s)- 182 kcal



**Sanduíche de salada de ovo com abacate**  
1/2 sanduíche(s)- 281 kcal



**Sementes de abóbora**  
183 kcal

### Jantar

650 kcal, 34g proteína, 43g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Tofu Cajun**  
314 kcal



**Purê de batatas caseiro**  
179 kcal



**Couve com alho**  
159 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 5

2090 kcal ● 145g proteína (28%) ● 66g gordura (28%) ● 182g carboidrato (35%) ● 48g fibra (9%)

### Café da manhã

350 kcal, 21g proteína, 35g carboidratos líquidos, 6g gordura



**Cereal rico em fibras**  
227 kcal



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

### Lanches

295 kcal, 12g proteína, 24g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Amendoins torrados**  
1/8 xícara(s)- 115 kcal



**Leite**  
3/4 xícara(s)- 112 kcal



**Nectarina**  
1 nectarina(s)- 70 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

### Almoço

645 kcal, 35g proteína, 70g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Pão naan**  
1 unidade(s)- 262 kcal



**Pêssego**  
1 pêssego(s)- 66 kcal



**Salada de salmão e alcachofra**  
315 kcal

### Jantar

635 kcal, 42g proteína, 51g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Mistura de arroz saborizada**  
191 kcal



**Tempeh básico**  
6 oz- 443 kcal

**Day 6** 2110 kcal ● 139g proteína (26%) ● 69g gordura (29%) ● 204g carboidrato (39%) ● 30g fibra (6%)

### Café da manhã

400 kcal, 13g proteína, 54g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Bagel pequeno torrado com cream cheese**  
1 1/2 bagel(s)- 399 kcal

### Almoço

645 kcal, 35g proteína, 70g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Pão naan**  
1 unidade(s)- 262 kcal



**Pêssego**  
1 pêssego(s)- 66 kcal



**Salada de salmão e alcachofra**  
315 kcal

### Jantar

635 kcal, 42g proteína, 51g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Mistura de arroz saborizada**  
191 kcal



**Tempeh básico**  
6 oz- 443 kcal

### Lanches

270 kcal, 14g proteína, 27g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Iogurte natural**  
1 xícara(s)- 155 kcal



**Chips de batata-doce**  
15 chips- 116 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** 2101 kcal ● 161g proteína (31%) ● 76g gordura (32%) ● 165g carboidrato (31%) ● 29g fibra (6%)

### Café da manhã

400 kcal, 13g proteína, 54g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Bagel pequeno torrado com cream cheese**  
1 1/2 bagel(s)- 399 kcal

### Almoço

625 kcal, 35g proteína, 57g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Salada simples com tomates e cenouras**  
196 kcal



**Wrap vegano simples**  
1 wrap(s)- 426 kcal

### Lanches

270 kcal, 14g proteína, 27g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Iogurte natural**  
1 xícara(s)- 155 kcal



**Chips de batata-doce**  
15 chips- 116 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

### Jantar

645 kcal, 63g proteína, 26g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Batatas fritas assadas**  
193 kcal



**Tilápia grelhada no broiler**  
10 2/3 oz- 453 kcal

# **Lista de Compras**



## **Bebidas**

- proteína em pó  
12 1/2 concha (1/3 xícara cada) (388g)
- água  
10 1/2 xícara(s) (mL)

## **Produtos lácteos e ovos**

- leite integral  
6 1/2 xícara(s) (mL)
- iogurte saborizado com baixo teor de gordura  
2 recipiente (170 g) (340g)
- queijo  
1 fatia (28 g cada) (28g)
- ovos  
3 grande (150g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)  
1 1/2 xícara (339g)
- queijo cremoso  
1/4 xícara (65g)
- iogurte natural com baixo teor de gordura  
2 xícara (490g)

## **Especiarias e ervas**

- canela  
1 colher de chá (3g)
- alho em pó  
5 pitada (2g)
- sal  
1/2 colher de chá (3g)
- pimenta-do-reino  
1/2 colher de chá, moído (1g)
- tempero cajun  
1 colher de chá (2g)

## **Doces**

- xarope de bordo (maple syrup)  
2 colher de chá (mL)
- mel  
2 colher de sopa (42g)

## **Cereais matinais**

- aveia em flocos (oats) tradicional  
1/2 xícara (41g)
- cereal matinal  
2 porção (60g)

## **Outro**

- folhas verdes variadas  
2 embalagem (155 g) (297g)
- hambúrguer vegetal  
2 hambúrguer (142g)
- Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor  
3 colher de sopa (mL)
- pão tipo sub(s)  
1 pão(ões) (85g)
- tenders 'chik'n' sem carne  
8 pedaços (204g)
- Cereal rico em fibras  
2 xícara (120g)
- chips de batata-doce  
30 batata frita/lascas (43g)
- Fatias tipo deli à base de plantas  
7 fatias (73g)

## **Peixes e mariscos**

- sardinhas, enlatadas em óleo  
2 lata (184g)
- salmão enlatado  
1/2 lbs (255g)
- tilápia, crua  
2/3 lbs (299g)

## **Gorduras e óleos**

- óleo  
2 oz (mL)
- azeite  
2/3 oz (mL)
- vinagrete balsâmico  
6 colher de sopa (mL)
- molho para salada  
1 1/2 colher de sopa (mL)

## **Grãos cerealíferos e massas**

- seitan  
3 oz (85g)

## **Sopas, molhos e caldos**

- sopa de mariscos enlatada  
1 lata (520 g) (519g)

## **Produtos de nozes e sementes**

## **Frutas e sucos de frutas**

- banana**  
5 médio (18 a 20 cm de comprimento) (590g)
- pêssego**  
5 médio ( $\approx$ 7 cm diâ.) (750g)
- morangos**  
1 xícara, inteira (144g)
- suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)
- abacates**  
3/4 abacate(s) (151g)
- nectarina**  
3 médio (diâ. 6,5 cm) (426g)
- suco de limão**  
2 colher de chá (mL)

## **Produtos de panificação**

- pães de hambúrguer**  
2 pão(s) (102g)
- pão**  
2 fatia (64g)
- pão naan**  
2 pedaço(s) (180g)
- bagel**  
3 bagel pequeno ( $\approx$ 7,5 cm di) (207g)
- tortilhas de farinha**  
1 tortilha ( $\approx$ 25 cm diâ.) (72g)

## **Vegetais e produtos vegetais**

- ketchup**  
4 colher de sopa (68g)
- cebola**  
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (35g)
- pimentão**  
1/2 pequeno (37g)
- tomates**  
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (388g)
- batatas**  
14 1/2 oz (412g)
- couve-manteiga (collard greens)**  
1/2 lbs (227g)
- alho**  
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
- alcachofras, enlatadas**  
1 xícara, corações (168g)
- cenouras**  
1/2 médio (31g)
- alface romana (romaine)**  
1 corações (500g)

- sementes de abóbora torradas, sem sal**  
1/2 xícara (59g)

## **Leguminosas e produtos derivados**

- amendoim torrado**  
6 colher de sopa (55g)
- tofu firme**  
10 oz (284g)
- tempeh**  
3/4 lbs (340g)
- homus**  
2 colher de sopa (30g)

## **Refeições, pratos principais e acompanhamentos**

- mistura de arroz temperada**  
2/3 saqueta ( $\sim$ 160 g) (105g)

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### 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.

## Aveia proteica com banana e canela

269 kcal ● 18g proteína ● 5g gordura ● 33g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**canela**

4 pitada (1g)

**xarope de bordo (maple syrup)**

1 colher de chá (mL)

**aveia em flocos (oats) tradicional**

4 colher de sopa (20g)

**leite integral**

3/8 xícara(s) (mL)

**proteína em pó**

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

**banana, fatiado**

1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

Para todas as 2 refeições:

**canela**

1 colher de chá (3g)

**xarope de bordo (maple syrup)**

2 colher de chá (mL)

**aveia em flocos (oats) tradicional**

1/2 xícara (41g)

**leite integral**

3/4 xícara(s) (mL)

**proteína em pó**

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

**banana, fatiado**

1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

1. Em uma tigela própria para micro-ondas, misture a aveia, o pó de proteína, a canela, o xarope de bordo e o leite.
2. Aqueça no micro-ondas por cerca de 1 a 1,5 minutos.
3. Cubra com fatias de banana.
4. Sirva.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Cereal ríco em fibras

227 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 21g carboidrato ● 18g fibra



Para uma única refeição:

**Cereal ríco em fibras**  
2/3 xícara (40g)  
**leite integral**  
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

**Cereal ríco em fibras**  
2 xícara (120g)  
**leite integral**  
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. Adicione o cereal e o leite em uma tigela e 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 3 refeições:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
1 1/2 xícara (339g)  
**mel**  
2 colher de sopa (42g)

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

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Bagel pequeno torrado com cream cheese

1 1/2 bagel(s) - 399 kcal ● 13g proteína ● 13g gordura ● 54g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**bagel**

1 1/2 bagel pequeno ( $\approx$ 7,5 cm di)  
(104g)

**queijo cremoso**

2 1/4 colher de sopa (33g)

Para todas as 2 refeições:

**bagel**

3 bagel pequeno ( $\approx$ 7,5 cm di)  
(207g)

**queijo cremoso**

1/4 xícara (65g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe o cream cheese.
3. Aproveite.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### 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.

### Iogurte com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 181 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 32g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte saborizado com baixo teor de gordura**

1 recipiente (170 g) (170g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte saborizado com baixo teor de gordura**

2 recipiente (170 g) (340g)

1. A receita não possui instruções.

## Salada simples de sardinha

265 kcal ● 24g proteína ● 17g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**

1 1/2 xícara (45g)

**Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido**

1 lata (92g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**

3 xícara (90g)

**Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor**

3 colher de sopa (mL)

**sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido**

2 lata (184g)

1. Coloque sardinhas sobre uma tigela de folhas verdes. Regue com vinagrete por cima e sirva.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

## Caldo cremoso de marisco

1/2 lata(s) - 182 kcal ● 6g proteína ● 11g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**sopa de mariscos enlatada**

1/2 lata (520 g) (260g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa de mariscos enlatada**

1 lata (520 g) (519g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Sanduíche de salada de ovo com abacate

1/2 sanduíche(s) - 281 kcal ● 15g proteína ● 16g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**alho em pó**  
2 pitada (1g)  
**abacates**  
1/4 abacate(s) (50g)  
**pão**  
1 fatia (32g)  
**tomates, cortado ao meio**  
3 colher de sopa de tomates-cereja  
(28g)  
**ovos, cozido (duro) e resfriado**  
1 1/2 grande (75g)

Para todas as 2 refeições:

**alho em pó**  
4 pitada (2g)  
**abacates**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**pão**  
2 fatia (64g)  
**tomates, cortado ao meio**  
6 colher de sopa de tomates-cereja  
(56g)  
**ovos, cozido (duro) e resfriado**  
3 grande (150g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus colocando os ovos em uma panela pequena e cobrindo com água. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8–10 minutos. Deixe os ovos esfriarem e depois descasque.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar totalmente homogêneo.
3. Adicione os tomates. Misture.
4. Coloque a salada de ovo entre as fatias de pão para formar o sanduíche.
5. Sirva.
6. (Nota: você pode guardar o que sobrar da salada de ovo na geladeira por um ou dois dias)

## Sementes de abóbora

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



Para uma única refeição:

**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Pão naan

1 unidade(s) - 262 kcal ● 9g proteína ● 5g gordura ● 43g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pão naan**  
1 pedaço(s) (90g)

Para todas as 2 refeições:

**pão naan**  
2 pedaço(s) (180g)

1. A receita não possui instruções.

### Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pêssego**  
1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 2 refeições:

**pêssego**  
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de salmão e alcachofra

315 kcal ● 25g proteína ● 14g gordura ● 15g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**salmão enlatado**  
1/4 lbs (128g)  
**alcachofras, enlatadas**  
1/2 xícara, corações (84g)  
**folhas verdes variadas**  
2 1/4 xícara (68g)  
**vinagrete balsâmico**  
3 colher de sopa (mL)  
**tomates, cortado ao meio**  
1/2 xícara de tomates-cereja (74g)

Para todas as 2 refeições:

**salmão enlatado**  
1/2 lbs (255g)  
**alcachofras, enlatadas**  
1 xícara, corações (168g)  
**folhas verdes variadas**  
4 1/2 xícara (135g)  
**vinagrete balsâmico**  
6 colher de sopa (mL)  
**tomates, cortado ao meio**  
1 xícara de tomates-cereja (149g)

1. Coloque uma cama de folhas verdes e acrescente salmão, alcachofras e tomates. Regue com vinagrete balsâmico por cima e sirva.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 7

### Salada simples com tomates e cenouras

196 kcal ● 8g proteína ● 6g gordura ● 14g carboidrato ● 13g fibra



**molho para salada**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**cenouras, fatiado**  
1/2 médio (31g)  
**alface romana (romaine), picado grosso**  
1 corações (500g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

### Wrap vegano simples

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g proteína ● 14g gordura ● 43g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 wrap(s)

**Fatias tipo deli à base de plantas**  
7 fatias (73g)  
**tortilhas de farinha**  
1 tortilha (~25 cm diâ.) (72g)  
**folhas verdes variadas**  
1/2 xícara (15g)  
**tomates**  
2 fatia(s), fina/pequena (30g)  
**homus**  
2 colher de sopa (30g)

1. Espalhe homus sobre a tortilla. Cubra a tortilla com fatias deli à base de plantas, folhas verdes e tomates. Tempere com um pouco de sal/pimenta.
2. Enrole e sirva.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pêssego**  
1 médio (~7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 2 refeições:

**pêssego**  
2 médio (~7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

### Cereal matinal com leite proteico

248 kcal ● 18g proteína ● 5g gordura ● 29g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**cereal matinal**

1 porção (30g)

**leite integral**

1/2 xícara(s) (mL)

**proteína em pó**

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 2 refeições:

**cereal matinal**

2 porção (60g)

**leite integral**

1 xícara(s) (mL)

**proteína em pó**

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

1. Misture o pó de proteína e o leite em uma tigela até não haver grumos. Adicione o cereal.\r\n\r\nProcure um cereal que você goste cuja porção esteja na faixa de 100–150 calorias. Na prática, você pode escolher qualquer cereal e apenas ajustar o tamanho da porção para ficar nessa faixa, já que praticamente todos os cereais têm uma composição de macronutrientes muito semelhante. Em outras palavras, sua escolha de cereal não vai arruinar sua dieta, pois são, em sua maioria, uma refeição matinal rápida e rica em carboidratos.

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**

2 colher de sopa (18g)

Para todas as 3 refeições:

**amendoim torrado**

6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.

### Leite

3/4 xícara(s) - 112 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**

3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

**leite integral**

2 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**nectarina, sem caroço**  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

Para todas as 3 refeições:

**nectarina, sem caroço**  
3 médio (diâ. 6,5 cm) (426g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### iogurte natural

1 xícara(s) - 155 kcal ● 13g proteína ● 4g gordura ● 17g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte natural com baixo teor de gordura**  
1 xícara (245g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte natural com baixo teor de gordura**  
2 xícara (490g)

1. A receita não possui instruções.

### Chips de batata-doce

15 chips - 116 kcal ● 1g proteína ● 8g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**chips de batata-doce**  
15 batata frita/lascas (21g)

Para todas as 2 refeições:

**chips de batata-doce**  
30 batata frita/lascas (43g)

1. Sirva os chips em uma tigela e aproveite.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Hambúrguer vegetal

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



Rende 2 hambúrguer

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

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.\r\nQuando 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.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

### Morangos

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



Rende 1 xícara(s)

**morangos**  
1 xícara, inteira (144g)

1. A receita não possui instruções.

### Philly cheesesteak com seitan

1 sub(s) - 571 kcal ● 38g proteína ● 21g gordura ● 55g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 sub(s)

**pão tipo sub(s)**

1 pão(ões) (85g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**queijo**

1 fatia (28 g cada) (28g)

**seitan, cortado em tiras**

3 oz (85g)

**cebola, picado**

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

**pimentão, fatiado**

1/2 pequeno (37g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio e adicione as pimentas e a cebola, cozinhando por alguns minutos até começarem a amolecer e a cebola começar a caramelizar.

2. Adicione o queijo e mexa levemente até derreter. Transfira os vegetais para um prato.

3. Adicione as fatias de seitan à panela e cozinhe por alguns minutos de cada lado, até aquecerem e as bordas ficarem douradas e crocantes.

4. Quando o seitan estiver pronto, junte os vegetais de volta e misture até ficar bem combinado.

5. Coloque o recheio no pão e sirva!

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 3

### Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 pêssego(s)

**pêssego**

1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



**cebola**  
1/2 colher de sopa, picado (8g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
3/8 colher de chá (mL)  
**alho em pó**  
1 pitada (0g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**abacates, cortado em cubos**  
1/4 abacate(s) (50g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

## Tenders de chik'n crocantes

8 tender(es) - 457 kcal ● 32g proteína ● 18g gordura ● 41g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 tender(es)

**tenders 'chik'n' sem carne**  
8 pedaços (204g)  
**ketchup**  
2 colher de sopa (34g)

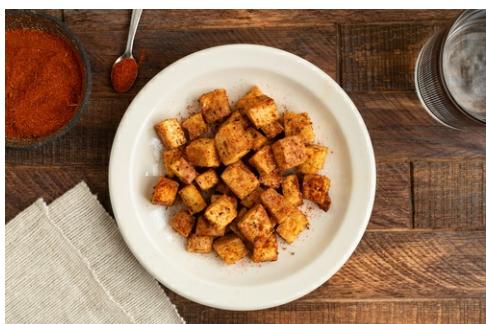
1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.\r\nSirva com ketchup.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 4

### Tofu Cajun

314 kcal ● 22g proteína ● 22g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



**tempero cajun**  
1 colher de chá (2g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos**  
10 oz (284g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Combine o tofu em cubos, o tempero cajun, o óleo e sal e pimenta em uma assadeira. Misture para cobrir.
3. Asse até ficar crocante, 20-25 minutos. Sirva.

### Purê de batatas caseiro

179 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 32g carboidrato ● 5g fibra



**leite integral**  
1/8 xícara(s) (mL)  
**batatas, descascado e cortado em pedaços**  
1/2 lbs (227g)

1. Coloque os pedaços de batata em uma panela grande e cubra com água fria.
2. Leve para ferver em fogo alto, depois reduza para fogo brando e cozinhe até as batatas ficarem macias, cerca de 15-20 minutos.
3. Escorra as batatas e volte à panela.
4. Adicione o leite à panela. Amasse as batatas com um amassador, garfo ou batedor elétrico até obter um purê liso e cremoso.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

## Couve com alho

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



**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)

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 5 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Mistura de arroz saborizada

191 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 39g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**mistura de arroz temperada**  
1/3 saqueta (~160 g) (53g)

Para todas as 2 refeições:

**mistura de arroz temperada**  
2/3 saqueta (~160 g) (105g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### 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.

## Jantar 6 ↗

Comer em dia 7

### Batatas fritas assadas

193 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



#### batatas

1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

### 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.

## 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.