

# Meal Plan - Dieta pescetariana de 1000 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** 959 kcal ● 105g proteína (44%) ● 32g gordura (30%) ● 40g carboidrato (17%) ● 23g fibra (9%)

## Café da manhã

140 kcal, 9g proteína, 5g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Mini muffins de ovo e queijo**  
2 mini muffin(s)- 112 kcal



**Uvas**  
29 kcal

## Almoço

295 kcal, 22g proteína, 26g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Brócolis**  
1 xícara(s)- 29 kcal



**Tilápia ao estilo Cajun**  
3 oz- 99 kcal



**Arroz integral com manteiga**  
167 kcal

## Jantar

305 kcal, 26g proteína, 7g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Farelos veganos**  
1 xícara(s)- 146 kcal



**Couve com alho**  
159 kcal

## Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

## Day 2

987 kcal ● 104g proteína (42%) ● 41g gordura (37%) ● 38g carboidrato (15%) ● 13g fibra (5%)

## Café da manhã

140 kcal, 9g proteína, 5g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Mini muffins de ovo e queijo**  
2 mini muffin(s)- 112 kcal



**Uvas**  
29 kcal

## Almoço

295 kcal, 22g proteína, 26g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Brócolis**  
1 xícara(s)- 29 kcal



**Tilápia ao estilo Cajun**  
3 oz- 99 kcal



**Arroz integral com manteiga**  
167 kcal

## Jantar

335 kcal, 25g proteína, 5g carboidratos líquidos, 21g gordura



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



**Salada de atum com abacate**  
218 kcal

## Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

## Day 3

1027 kcal ● 112g proteína (43%) ● 48g gordura (42%) ● 24g carboidrato (9%) ● 12g fibra (5%)

### Café da manhã

140 kcal, 9g proteína, 5g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Mini muffins de ovo e queijo**  
2 mini muffin(s)- 112 kcal



**Uvas**  
29 kcal

### Jantar

335 kcal, 25g proteína, 5g carboidratos líquidos, 21g gordura



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



**Salada de atum com abacate**  
218 kcal

### Almoço

335 kcal, 29g proteína, 11g carboidratos líquidos, 18g gordura



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



**Brócolis com manteiga**  
1/2 xícara(s)- 67 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

## Day 4

1027 kcal ● 96g proteína (37%) ● 37g gordura (32%) ● 64g carboidrato (25%) ● 14g fibra (6%)

### Café da manhã

160 kcal, 7g proteína, 2g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Tigela de ovo cozido e abacate**  
160 kcal

### Almoço

335 kcal, 29g proteína, 11g carboidratos líquidos, 18g gordura



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



**Brócolis com manteiga**  
1/2 xícara(s)- 67 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

### Jantar

315 kcal, 10g proteína, 49g carboidratos líquidos, 6g gordura



**Tacos de lentilha temperada**  
1 taco(s)- 199 kcal



**Arroz integral**  
1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal

**Day 5** 1046 kcal ● 91g proteína (35%) ● 35g gordura (30%) ● 66g carboidrato (25%) ● 25g fibra (10%)

### Café da manhã

160 kcal, 7g proteína, 2g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Tigela de ovo cozido e abacate**

160 kcal

### Almoço

345 kcal, 16g proteína, 38g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Tigela de salada com slaw de edamame**

196 kcal



**Kefir**

150 kcal

### Jantar

320 kcal, 19g proteína, 25g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Salada de grão-de-bico ao curry**

322 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**

2 dosador- 218 kcal

**Day 6** 1013 kcal ● 98g proteína (39%) ● 34g gordura (30%) ● 53g carboidrato (21%) ● 26g fibra (10%)

### Café da manhã

140 kcal, 13g proteína, 1g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Ovos cozidos**

2 ovo(s)- 139 kcal

### Almoço

335 kcal, 18g proteína, 25g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Arroz integral**

1/4 xícara de arroz integral cozido- 57 kcal



**Bowl de salada de taco com tempeh**

277 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**

2 dosador- 218 kcal

### Jantar

320 kcal, 19g proteína, 25g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Salada de grão-de-bico ao curry**

322 kcal

**Day 7** 960 kcal ● 92g proteína (38%) ● 30g gordura (28%) ● 52g carboidrato (22%) ● 28g fibra (12%)

### Café da manhã

140 kcal, 13g proteína, 1g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Ovos cozidos**

2 ovo(s)- 139 kcal

### Almoço

335 kcal, 18g proteína, 25g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Arroz integral**

1/4 xícara de arroz integral cozido- 57 kcal



**Bowl de salada de taco com tempeh**

277 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**

2 dosador- 218 kcal

### Jantar

270 kcal, 13g proteína, 25g carboidratos líquidos, 7g gordura



**Sopa de feijão-preto com salsa**

193 kcal



**Salada simples de folhas mistas com tomate**

76 kcal

# Lista de Compras



## Produtos lácteos e ovos

- ovos  
9 grande (450g)
- queijo cheddar  
1/4 xícara, ralado (32g)
- manteiga  
2 colher de sopa (28g)
- kefir aromatizado  
1 xícara (mL)
- iogurte grego desnatado, natural  
4 colher de sopa (70g)
- creme azedo  
3/4 colher de sopa (9g)

## Bebidas

- água  
15 2/3 xícara (mL)
- proteína em pó  
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

## Frutas e sucos de frutas

- uvas  
1 1/2 xícara (138g)
- abacates  
1 1/2 abacate(s) (302g)
- suco de limão  
1 colher de chá (mL)
- suco de limão  
2 colher de sopa (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- carne de hambúrguer vegetariana em pedaços  
1 xícara (100g)
- amendoim torrado  
4 colher de sopa (37g)
- lentilhas vermelhas, cruas  
2 colher de sopa (24g)
- grão-de-bico, enlatado  
1 lata(s) (448g)
- tempeh  
4 oz (113g)
- feijão refrito  
1/2 xícara (121g)
- feijão-preto  
3/8 lata(s) (165g)

## Vegetais e produtos vegetais

## Gorduras e óleos

- óleo  
1/2 oz (mL)
- molho para salada  
1/4 xícara (mL)

## Especiarias e ervas

- sal  
5 g (5g)
- tempero cajun  
1/4 colher de sopa (2g)
- pimenta-do-reino  
1 1/2 g (1g)
- cominho em pó  
1/2 colher de chá (1g)
- flocos de pimenta vermelha  
3/4 pitada (0g)
- curry em pó  
1 colher de chá (2g)
- tempero para taco  
1 colher de sopa (9g)

## Peixes e mariscos

- tilápia, crua  
6 oz (168g)
- atum enlatado  
1 lata (172g)

## Grãos cerealíferos e massas

- arroz integral  
2/3 xícara (127g)

## Outro

- folhas verdes variadas  
1 embalagem (155 g) (147g)
- linguiça vegana  
2 salsicha (200g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)  
1 1/2 xícara (135g)

## Produtos de panificação

- tortilhas de milho  
1 tortilha, média (≈15 cm diâ.) (26g)

## Sopas, molhos e caldos

- couve-manteiga (collard greens)**  
1/2 lbs (227g)
- alho**  
2 dente(s) (de alho) (6g)
- brócolis congelado**  
3 xícara (273g)
- tomates**  
2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)
- cebola**  
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)
- pimentão**  
1 colher de sopa, picado (9g)
- cenouras**  
1 1/6 pequeno (14 cm) (58g)
- edamame congelado, sem casca**  
1/2 xícara (59g)
- aipo cru**  
2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (34g)

- salsa (molho)**  
1/4 pote (121g)
- caldo de legumes**  
1/4 xícara(s) (mL)

#### **Produtos de nozes e sementes**

- miolos de girassol**  
2 colher de sopa (24g)

---

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Mini muffins de ovo e queijo

2 mini muffin(s) - 112 kcal ● 9g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
1 grande (50g)  
**água**  
1 colher de chá (mL)  
**queijo cheddar**  
1 1/2 colher de sopa, ralado (11g)

Para todas as 3 refeições:

**ovos**  
3 grande (150g)  
**água**  
1 colher de sopa (mL)  
**queijo cheddar**  
1/4 xícara, ralado (32g)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C).
2. Bata os ovos, a água e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Misture o queijo.
3. Use forminhas de silicone ou unte uma forma de muffins com spray antiaderente (use o mesmo número de muffins indicado nos detalhes da receita). Coloque a mistura de ovos nas formas, preenchendo cerca da metade de cada cavidade.
4. Asse por 15 minutos até que o ovo esteja firme e a superfície dourada. Sirva.
5. Observação de preparo: Deixe as sobras esfriarem à temperatura ambiente e então embrulhe ou armazene em um recipiente hermético. Guarde os muffins na geladeira por até 3-4 dias. Alternativamente, embrulhe individualmente os muffins e congele. Para reaquecer, desembrulhe os muffins e aqueça rapidamente no micro-ondas.

### Uvas

29 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**uvas**  
1/2 xícara (46g)

Para todas as 3 refeições:

**uvas**  
1 1/2 xícara (138g)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Tigela de ovo cozido e abacate

160 kcal ● 7g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**cebola**

1/2 colher de sopa picada (5g)

**pimentão**

1/2 colher de sopa, picado (5g)

**pimenta-do-reino**

1/2 pitada (0g)

**ovos**

1 grande (50g)

**sal**

1/2 pitada (0g)

**abacates, picado**

1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

**cebola**

1 colher de sopa picada (10g)

**pimentão**

1 colher de sopa, picado (9g)

**pimenta-do-reino**

1 pitada (0g)

**ovos**

2 grande (100g)

**sal**

1 pitada (0g)

**abacates, picado**

1/2 abacate(s) (101g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
2. Leve a água para ferver. Quando começar a ferver, tampe a panela e desligue o fogo. Deixe os ovos descansarem por 8-10 minutos.
3. Enquanto os ovos cozinharam, pique o pimentão, a cebola e o abacate.
4. Transfira os ovos para um banho de gelo por alguns minutos.
5. Descasque os ovos e corte em pedaços.
6. Combine os ovos com todos os outros ingredientes e mexa.
7. Sirva.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
4 grande (200g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Brócolis

1 xícara(s) - 29 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**brócolis congelado**  
1 xícara (91g)

Para todas as 2 refeições:

**brócolis congelado**  
2 xícara (182g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Tilápia ao estilo Cajun

3 oz - 99 kcal ● 17g proteína ● 3g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**tempero cajun**

3 pitada (1g)

**óleo**

3/8 colher de chá (mL)

**tilápia, crua**

3 oz (84g)

Para todas as 2 refeições:

**tempero cajun**

1/4 colher de sopa (2g)

**óleo**

1/4 colher de sopa (mL)

**tilápia, crua**

6 oz (168g)

1. Preaqueça o forno a 220°C (425°F). Unte uma assadeira de 23x33 cm.
2. Coloque os filés de tilápia no fundo da assadeira e cubra ambos os lados com o óleo e o tempero Cajun.
3. Cubra a assadeira e asse por 15 a 20 minutos, até que o peixe esteja cozido e se desfie facilmente com um garfo.

## Arroz integral com manteiga

167 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga**

1/2 colher de sopa (7g)

**arroz integral**

2 2/3 colher de sopa (32g)

**sal**

1 pitada (1g)

**água**

1/3 xícara(s) (mL)

**pimenta-do-reino**

1 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

**manteiga**

1 colher de sopa (14g)

**arroz integral**

1/3 xícara (63g)

**sal**

2 pitada (2g)

**água**

2/3 xícara(s) (mL)

**pimenta-do-reino**

2 pitada, moído (1g)

1. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
2. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa bem ajustada.
3. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e deixe ferver, tampado, por 30 minutos.
4. Despeje o arroz em uma peneira sobre a pia e escorra por 10 segundos.
5. Volte o arroz para a mesma panela, fora do fogo.
6. Cubra imediatamente e deixe descansar por 10 minutos (esta é a parte de vaporização).
7. Descubra, misture a manteiga e tempere com sal e pimenta.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### 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.

### Brócolis com manteiga

1/2 xícara(s) - 67 kcal ● 1g proteína ● 6g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
1/4 pitada (0g)  
**brócolis congelado**  
1/2 xícara (46g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 pitada (0g)  
**manteiga**  
1/2 colher de sopa (7g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**brócolis congelado**  
1 xícara (91g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada (0g)  
**manteiga**  
1 colher de sopa (14g)

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 3 ↗

Comer em dia 5

### Tigela de salada com slaw de edamame

196 kcal ● 8g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 7g fibra



**edamame congelado, sem casca**  
1/2 xícara (59g)  
**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
1 1/2 xícara (135g)  
**molho para salada**  
2 colher de sopa (mL)  
**cenouras, cortado em palitos (julienne)**  
1 pequeno (14 cm) (50g)

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

## Kefir

150 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 25g carboidrato ● 0g fibra



**kefir aromatizado**  
1 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Arroz integral

1/4 xícara de arroz integral cozido - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**água**  
1/6 xícara(s) (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada, moído (0g)  
**arroz integral**  
4 colher de chá (16g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
1 pitada (1g)  
**água**  
1/3 xícara(s) (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**arroz integral**  
2 2/3 colher de sopa (32g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

## Bowl de salada de taco com tempeh

277 kcal ● 17g proteína ● 12g gordura ● 14g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**tempeh**  
2 oz (57g)  
**tempero para taco**  
1/2 colher de sopa (4g)  
**folhas verdes variadas**  
4 colher de sopa (8g)  
**salsa (molho)**  
1 1/2 colher de sopa (27g)  
**feijão refrito**  
4 colher de sopa (61g)  
**óleo**  
1/4 colher de chá (mL)  
**abacates, em cubos**  
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**tempero para taco**  
1 colher de sopa (9g)  
**folhas verdes variadas**  
1/2 xícara (15g)  
**salsa (molho)**  
3 colher de sopa (54g)  
**feijão refrito**  
1/2 xícara (121g)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**abacates, em cubos**  
1/2 abacate(s) (101g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Esfarele o tempeh na frigideira e frite por alguns minutos até começar a dourar. Misture o tempero de taco com um pouco de água e mexa até o tempeh ficar coberto. Cozinhe por mais um ou dois minutos e reserve.
2. Aqueça os feijões refritos no micro-ondas ou em uma panela separada; reserve.
3. Coloque as folhas mistas, o tempeh, os feijões refritos, o abacate e a salsa em uma tigela e sirva.
4. Observação de pregar: Guarde a mistura de tempeh e os feijões refritos em um recipiente hermético na geladeira. Quando estiver pronto para servir, reaqueça o tempeh e os feijões e monte o restante da salada.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Farelos veganos

1 xícara(s) - 146 kcal ● 19g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 xícara(s)

**carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**  
1 xícara (100g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

### 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 2 ↗**

Comer em dia 2 e dia 3

---

### **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 2 refeições:

#### **amendoim torrado**

4 colher de sopa (37g)



1. A receita não possui instruções.

---

### **Salada de atum com abacate**

218 kcal ● 20g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**abacates**  
1/4 abacate(s) (50g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de chá (mL)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada (0g)  
**folhas verdes variadas**  
1/2 xícara (15g)  
**atum enlatado**  
1/2 lata (86g)  
**tomates**  
2 colher de sopa, picada (23g)  
**cebola, picado**  
1/8 pequeno (9g)

Para todas as 2 refeições:

**abacates**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**suco de limão**  
1 colher de chá (mL)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**folhas verdes variadas**  
1 xícara (30g)  
**atum enlatado**  
1 lata (172g)  
**tomates**  
4 colher de sopa, picada (45g)  
**cebola, picado**  
1/4 pequeno (18g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

---

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

---

### Tacos de lentilha temperada

1 taco(s) - 199 kcal ● 8g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 taco(s)

**lentilhas vermelhas, cruas**  
2 colher de sopa (24g)  
**tortilhas de milho**  
1 tortilha, média ( $\approx$ 15 cm diâ.) (26g)  
**cominho em pó**  
2 pitada (1g)  
**salsa (molho)**  
3 colher de chá (18g)  
**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**água**  
1/4 xícara(s) (mL)  
**flocos de pimenta vermelha**  
2/3 pitada (0g)  
**cebola, cortado em cubos**  
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (9g)  
**alho, picado finamente**  
1/2 dente(s) (de alho) (2g)  
**cenouras, descascado & ralado**  
1/6 pequeno (14 cm) (8g)

1. Aqueça apenas metade do óleo em uma panela em fogo médio. Adicione a cebola, a cenoura e o alho e cozinhe por 5-7 minutos até a cebola ficar translúcida.
2. Mexa com o cominho e cozinhe por cerca de um minuto, até ficar perfumado.
3. Adicione água, salsa, lentilhas e um pouco de sal. Leve para ferver, tampe, reduza o fogo para baixo e cozinhe por 20-25 minutos ou até as lentilhas ficarem macias.
4. Dvide a mistura de lentilhas entre as tortillas e espalhe quase até a borda de cada tortilla. Polvilhe pimenta vermelha em flocos por cima.
5. Aqueça o restante do óleo em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione a tortilla com o lado das lentilhas virado para cima e toste por 3-5 minutos até as bordas começarem a ficar crocantes.
6. Transfira os tacos para um prato, dobre e sirva.

---

## Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 xícara de arroz integral cozido

**sal**

1 pitada (1g)

**água**

1/3 xícara(s) (mL)

**pimenta-do-reino**

1 pitada, moído (0g)

**arroz integral**

2 2/3 colher de sopa (32g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozine em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Salada de grão-de-bico ao curry

322 kcal ● 19g proteína ● 11g gordura ● 25g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego desnatado, natural**

2 colher de sopa (35g)

**curry em pó**

4 pitada (1g)

**miolos de girassol**

1 colher de sopa (12g)

**folhas verdes variadas**

1 oz (28g)

**suco de limão, dividido**

1 colher de sopa (mL)

**aipo cru, fatiado**

1 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (17g)

**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**

1/2 lata(s) (224g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego desnatado, natural**

4 colher de sopa (70g)

**curry em pó**

1 colher de chá (2g)

**miolos de girassol**

2 colher de sopa (24g)

**folhas verdes variadas**

2 oz (57g)

**suco de limão, dividido**

2 colher de sopa (mL)

**aipo cru, fatiado**

2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (34g)

**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**

1 lata(s) (448g)

1. Adicione o grão-de-bico a uma tigela grande e amasse com as costas de um garfo.
2. Misture iogurte grego, curry em pó, aipo, sementes de girassol, apenas metade do suco de limão e um pouco de sal e pimenta.
3. Coloque folhas verdes em um prato e regue com o suco de limão restante.
4. Sirva a mistura de grão-de-bico ao curry junto com as folhas.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

### Sopa de feijão-preto com salsa

193 kcal ● 11g proteína ● 2g gordura ● 19g carboidrato ● 12g fibra



**caldo de legumes**  
1/4 xícara(s) (mL)  
**feijão-preto**  
3/8 lata(s) (165g)  
**cominho em pó**  
1 1/2 pitada (0g)  
**creme azedo**  
3/4 colher de sopa (9g)  
**salsa (molho), com pedaços**  
3 colher de sopa (49g)

1. Em um processador elétrico de alimentos ou liquidificador, combine os feijões, o caldo, a salsa e o cominho. Bata até obter uma textura relativamente lisa.
2. Aqueça a mistura de feijão em uma panela em fogo médio até aquecer completamente.
3. Cubra com creme azedo ao servir.

### Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



**folhas verdes variadas**  
1 1/2 xícara (45g)  
**tomates**  
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)  
**molho para salada**  
1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

### Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**proteína em pó**  
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)  
**água**  
2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

**proteína em pó**  
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)  
**água**  
14 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

