

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

Jantar

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



Farelos veganos
1 xícara(s)- 146 kcal



Couve com alho
159 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

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

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

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

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

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

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 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

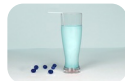
Almoço

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

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 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

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, desembulhe 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 cozinham, 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.
Prepare 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: | Para todas as 2 refeições: |
| sal
1/2 pitada (0g) | sal
1 pitada (1g) |
| água
1/6 xícara(s) (mL) | água
1/3 xícara(s) (mL) |
| pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g) | pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g) |
| arroz integral
4 colher de chá (16g) | 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 preparo: 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 (≈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. Divida 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 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.

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.

