

Meal Plan - Dieta pescetariana de 3000 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

2994 kcal ● 206g proteína (27%) ● 114g gordura (34%) ● 215g carboidrato (29%) ● 71g fibra (10%)

Café da manhã

475 kcal, 34g proteína, 36g carboidratos líquidos, 13g gordura



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



Cereal rico em fibras
227 kcal



Claras mexidas
122 kcal

Lanches

395 kcal, 17g proteína, 31g carboidratos líquidos, 22g gordura



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



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Bagel médio torrado com manteiga
1/2 bagel(s)- 196 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

985 kcal, 45g proteína, 120g carboidratos líquidos, 16g gordura



Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal



Salada de grão-de-bico fácil
817 kcal

Jantar

925 kcal, 62g proteína, 26g carboidratos líquidos, 62g gordura



Salmão simples
8 oz- 513 kcal




Leite
1 3/4 xícara(s)- 261 kcal



Tomates assados
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal


Café da manhã

475 kcal, 34g proteína, 36g carboidratos líquidos, 13g gordura




Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal



Cereal rico em fibras

227 kcal




Claras mexidas

122 kcal

Lanches

395 kcal, 17g proteína, 31g carboidratos líquidos, 22g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal




Bagel médio torrado com manteiga

1/2 bagel(s)- 196 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal


Almoço

985 kcal, 55g proteína, 50g carboidratos líquidos, 59g gordura




Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



logurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal




Tacos de queijo e guacamole

3 taco(s)- 525 kcal

Jantar

915 kcal, 58g proteína, 35g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada simples de couve e abacate

288 kcal




Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

628 kcal


Café da manhã

475 kcal, 34g proteína, 36g carboidratos líquidos, 13g gordura




Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal



Cereal rico em fibras

227 kcal




Claras mexidas

122 kcal

Lanches

395 kcal, 17g proteína, 31g carboidratos líquidos, 22g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal




Bagel médio torrado com manteiga

1/2 bagel(s)- 196 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

950 kcal, 49g proteína, 125g carboidratos líquidos, 13g gordura




Massa de lentilha

673 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal



Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido- 164 kcal


Jantar

980 kcal, 63g proteína, 128g carboidratos líquidos, 21g gordura



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal



Jambalaya vegano na panela lenta

865 kcal

Day 4

2980 kcal206g proteína (28%)55g gordura (17%)357g carboidrato (48%)57g fibra (8%)

Café da manhã

495 kcal, 36g proteína, 57g carboidratos líquidos, 9g gordura

Bagel pequeno torrado com manteiga

1 bagel(s)- 241 kcal

Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

256 kcal

Almoço

950 kcal, 49g proteína, 125g carboidratos líquidos, 13g gordura

Massa de lentilha

673 kcal

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal

Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido- 164 kcal

Lanches

335 kcal, 9g proteína, 44g carboidratos líquidos, 11g gordura

Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal

Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal

Jantar

980 kcal, 63g proteína, 128g carboidratos líquidos, 21g gordura

Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal

Jambalaya vegano na panela lenta

865 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 5

2979 kcal267g proteína (36%)62g gordura (19%)278g carboidrato (37%)61g fibra (8%)

Café da manhã

495 kcal, 36g proteína, 57g carboidratos líquidos, 9g gordura

Bagel pequeno torrado com manteiga

1 bagel(s)- 241 kcal

Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

256 kcal

Almoço

890 kcal, 113g proteína, 41g carboidratos líquidos, 28g gordura

Legumes mistos

3/4 xícara(s)- 73 kcal

Arroz branco com manteiga

162 kcal

Bacalhau ao estilo cajun

21 oz- 655 kcal

Lanches

335 kcal, 9g proteína, 44g carboidratos líquidos, 11g gordura

Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal

Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal

Jantar

1040 kcal, 60g proteína, 134g carboidratos líquidos, 12g gordura

Salada simples de couve e abacate

115 kcal

Sopa de lentilha e legumes

925 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Café da manhã

480 kcal, 21g proteína, 51g carboidratos líquidos, 21g gordura

Bagel pequeno torrado com manteiga e geleia

1 bagel(s)- 300 kcal

Ovos mexidos cremosos

182 kcal

Lanches

395 kcal, 13g proteína, 37g carboidratos líquidos, 19g gordura

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Torrada com manteiga e geleia

2 fatia(s)- 267 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

935 kcal, 60g proteína, 108g carboidratos líquidos, 20g gordura

Sanduíches vegetarianos de grão-de-bico

2 sanduíche(s)- 685 kcal

Cottage cheese com mel

1 xícara(s)- 249 kcal

Jantar

950 kcal, 54g proteína, 56g carboidratos líquidos, 48g gordura

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

720 kcal

Salada simples de couve e abacate

230 kcal

Day 7

2979 kcal

195g proteína (26%)

108g gordura (33%)

253g carboidrato (34%)

54g fibra (7%)

Café da manhã

480 kcal, 21g proteína, 51g carboidratos líquidos, 21g gordura

Bagel pequeno torrado com manteiga e geleia

1 bagel(s)- 300 kcal

Ovos mexidos cremosos

182 kcal

Lanches

395 kcal, 13g proteína, 37g carboidratos líquidos, 19g gordura

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Torrada com manteiga e geleia

2 fatia(s)- 267 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

935 kcal, 60g proteína, 108g carboidratos líquidos, 20g gordura

Sanduíches vegetarianos de grão-de-bico

2 sanduíche(s)- 685 kcal

Cottage cheese com mel

1 xícara(s)- 249 kcal

Jantar

950 kcal, 54g proteína, 56g carboidratos líquidos, 48g gordura

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

720 kcal

Salada simples de couve e abacate

230 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ laranja
4 laranja (616g)
- ☐ abacates
2 abacate(s) (377g)
- ☐ limão
2 pequeno (109g)
- ☐ suco de fruta
16 fl oz (mL)
- ☐ suco de limão
4 colher de chá (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ vinagre balsâmico
1 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ tempero cajun
1 oz (24g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
- ☐ sal
1 colher de chá (7g)
- ☐ endro seco (dill)
1/2 colher de sopa (1g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
1 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para macarrão
2/3 pote (680 g) (448g)
- ☐ caldo de legumes
4 xícara(s) (mL)
- ☐ molho picante
1/2 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado
3 lata(s) (1381g)
- ☐ amendoim torrado
10 colher de sopa (91g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ lentilhas, cruas
13 1/4 colher de sopa (160g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola
1 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (197g)
- ☐ tomates
5 médio inteiro (6 cm diâ.) (600g)
- ☐ salsa fresca
5 1/4 ramos (5g)
- ☐ folhas de couve
13 1/2 oz (386g)

Doces

- ☐ mel
1/3 xícara (98g)
- ☐ geleia
2 1/2 oz (70g)

Outro

- ☐ Cereal rico em fibras
2 xícara (120g)
- ☐ guacamole industrializado
6 colher de sopa (93g)
- ☐ tzatziki
1/4 xícara(s) (56g)
- ☐ Massa de lentilha
2/3 lbs (302g)
- ☐ folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
- ☐ tomate em cubos
5/6 lata (795 g) (662g)
- ☐ linguiça vegana
17 1/4 oz (489g)
- ☐ mix de frutas vermelhas congeladas
1 xícara (136g)
- ☐ levedura nutricional
5 colher de chá (6g)
- ☐ tempero italiano
1/2 colher de sopa (5g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ molho para salada
1/4 xícara (mL)
- ☐ azeite
2 1/2 colher de chá (mL)
- ☐ maionese
4 colher de chá (mL)

Produtos de panificação

- ☐ bagel
4 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (434g)
- ☐ pão
12 fatia (384g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
- ☐ água
17 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó, baunilha
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Peixes e mariscos

- ☐ **aipo cru**
8 talo médio (19-20 cm de comprimento) (313g)
- ☐ **alho**
3 1/3 dente(s) (de alho) (10g)
- ☐ **pimentão verde**
3/8 grande (68g)
- ☐ **mistura de legumes congelados**
3 1/4 xícara (439g)
- ☐ **cenouras**
3 médio (183g)
- ☐ **brócolis**
3 xícara, picado (273g)
- ☐ **batatas**
3 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (276g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ **queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**
3 1/2 xícara (791g)
- ☐ **leite integral**
5 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ **claras de ovo**
1 1/2 xícara (365g)
- ☐ **queijo em tiras**
3 vara (84g)
- ☐ **manteiga**
3/4 vara (84g)
- ☐ **iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- ☐ **queijo cheddar**
3/4 xícara, ralado (85g)
- ☐ **ovos**
4 grande (200g)

- ☐ **salmão**
1/2 lbs (227g)
- ☐ **bacalhau, cru**
1 1/3 lbs (595g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ **arroz branco de grão longo**
1 1/2 xícara (278g)
- ☐ **seitan**
6 2/3 oz (189g)

Cereais matinais

- ☐ **aveia em flocos (oats) tradicional**
2/3 xícara(s) (54g)

Lanches

- ☐ **barra de granola grande**
2 barra (74g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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.

Cereal rico em fibras

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



Para uma única refeição:

Cereal rico em fibras

2/3 xícara (40g)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

Cereal rico 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.

Claras mexidas

122 kcal ● 13g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

claras de ovo

1/2 xícara (122g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 3 refeições:

claras de ovo

1 1/2 xícara (365g)

óleo

1 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.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Bagel pequeno torrado com manteiga

1 bagel(s) - 241 kcal ● 7g proteína ● 7g gordura ● 35g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
bagel
1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
1 colher de sopa (14g)
bagel
2 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (138g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga.
3. Aproveite.

Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

256 kcal ● 29g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

mix de frutas vermelhas congeladas
1/2 xícara (68g)
aveia em flocos (oats) tradicional
1/3 xícara(s) (27g)
proteína em pó, baunilha
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
água
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

mix de frutas vermelhas congeladas
1 xícara (136g)
aveia em flocos (oats) tradicional
2/3 xícara(s) (54g)
proteína em pó, baunilha
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
água
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. Misture todos os ingredientes em um recipiente hermético. Deixe gelar na geladeira durante a noite ou por pelo menos 4 horas. Sirva.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Bagel pequeno torrado com manteiga e geleia

1 bagel(s) - 300 kcal ● 7g proteína ● 7g gordura ● 50g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

bagel
1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)
manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
geleia
1 colher de sopa (21g)

Para todas as 2 refeições:

bagel
2 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (138g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)
geleia
2 colher de sopa (42g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga e a geleia.
3. Aproveite.

Ovos mexidos cremosos

182 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
manteiga
1 colher de chá (5g)
leite integral
1/8 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
manteiga
2 colher de chá (9g)
leite integral
1/8 xícara(s) (mL)

1. Bata os ovos, o leite, o sal e a pimenta em uma tigela média até ficar homogêneo.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os para formar os ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam espessos e não haja líquido visível.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 laranja(s)

laranja
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de grão-de-bico fácil

817 kcal ● 42g proteína ● 16g gordura ● 88g carboidrato ● 39g fibra



vinagre balsâmico
1 3/4 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1 3/4 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 3/4 lata(s) (784g)
cebola, fatiado finamente
7/8 pequeno (61g)
tomates, cortado ao meio
1 3/4 xícara de tomates-cereja (261g)
salsa fresca, picado
5 1/4 ramos (5g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 xícara(s)

leite integral
1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 310 kcal ● 25g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 pote(s)

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Tacos de queijo e guacamole

3 taco(s) - 525 kcal ● 23g proteína ● 43g gordura ● 6g carboidrato ● 6g fibra



Rende 3 taco(s)

queijo cheddar
3/4 xícara, ralado (85g)
guacamole industrializado
6 colher de sopa (93g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo (1/4 de xícara por taco) na frigideira formando um círculo.
3. Deixe o queijo fritar por cerca de um minuto. As bordas devem ficar crocantes, mas o centro ainda borbulhante e macio. Usando uma espátula, transfira o queijo para um prato.
4. Trabalhando rápido, coloque o guacamole no centro e dobre o queijo sobre ele para formar uma concha de taco antes que o queijo endureça.
5. Sirva.

Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

Massa de lentilha

673 kcal ● 43g proteína ● 5g gordura ● 81g carboidrato ● 32g fibra



Para uma única refeição:

molho para macarrão

1/3 pote (680 g) (224g)

Massa de lentilha

1/3 lbs (151g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão

2/3 pote (680 g) (448g)

Massa de lentilha

2/3 lbs (302g)

1. Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem.
Cubra com o molho e sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

tomates

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

tomates

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

molho para salada

1/4 xícara (mL)

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

Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido - 164 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

água

1/2 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

Para todas as 2 refeições:

água

1 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

1/2 xícara (93g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Almoço 4

Comer em dia 5

Legumes mistos

3/4 xícara(s) - 73 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Rende 3/4 xícara(s)

mistura de legumes congelados
3/4 xícara (101g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Arroz branco com manteiga

162 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



pimenta-do-reino
2/3 pitada, moído (0g)
manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
água
1/3 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
2 2/3 colher de sopa (31g)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve a água e o sal a ferver.
2. Adicione o arroz e mexa.
3. Cubra e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor estiver escapando pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está alto demais.
4. Cozinhe por 20 minutos.
5. NÃO LEVANTE A TAMPA!
6. O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
7. Retire do fogo, solte o arroz com um garfo, misture a manteiga e tempere a gosto com pimenta. Sirva.

Bacalhau ao estilo cajun

21 oz - 655 kcal ● 108g proteína ● 21g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Rende 21 oz

bacalhau, cru
1 1/3 lbs (595g)
tempero cajun
2 1/3 colher de sopa (16g)
óleo
3 1/2 colher de chá (mL)

1. Tempere o(s) filé(s) de bacalhau com o tempero cajun em todos os lados.
2. Em uma frigideira antiaderente, adicione o óleo e aqueça a panela.
3. Adicione o bacalhau à frigideira e cozinhe de 2 a 3 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido e lascar facilmente.
4. Deixe descansar alguns minutos e sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sanduíches vegetarianos de grão-de-bico

2 sanduíche(s) - 685 kcal ● 32g proteína ● 17g gordura ● 79g carboidrato ● 22g fibra



Para uma única refeição:

maionese
2 colher de chá (mL)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
endro seco (dill)
1/4 colher de sopa (1g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
pão
4 fatia (128g)
grão-de-bico, enlatado
2/3 lata(s) (299g)
aipo cru, picado
2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (27g)
cebola, picado
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)

Para todas as 2 refeições:

maionese
4 colher de chá (mL)
suco de limão
4 colher de chá (mL)
endro seco (dill)
1/2 colher de sopa (1g)
sal
1/4 colher de sopa (4g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
pão
8 fatia (256g)
grão-de-bico, enlatado
1 1/3 lata(s) (597g)
aipo cru, picado
1 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (53g)
cebola, picado
2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (73g)

1. Escorra e enxágue os grão-de-bico. Coloque os grãos em uma tigela média e amasse com um garfo. Misture o aipo, a cebola, a maionese (a gosto), o suco de limão, o endro, sal e pimenta a gosto. A mistura pode ser mantida na geladeira até a hora de servir.
2. Monte os sanduíches com a mistura entre duas fatias de pão quando for servir. Sinta-se à vontade para acrescentar quaisquer vegetais por cima.

Cottage cheese com mel

1 xícara(s) - 249 kcal ● 28g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 xícara (226g)
mel
4 colher de chá (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
2 xícara (452g)
mel
2 2/3 colher de sopa (56g)

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

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, 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 3 refeições:

amendoim torrado
6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras
1 vara (28g)

Para todas as 3 refeições:

queijo em tiras
3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.

Bagel médio torrado com manteiga

1/2 bagel(s) - 196 kcal ● 6g proteína ● 7g gordura ● 27g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

bagel
1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (53g)
manteiga
1/2 colher de sopa (7g)

Para todas as 3 refeições:

bagel
1 1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (158g)
manteiga
1 1/2 colher de sopa (21g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga.
3. Aproveite.

Lanches 2

Comer em dia 4 e dia 5

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.

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.

Barra de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal  4g proteína  7g gordura  22g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola grande
2 barra (74g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru

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

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

4 talo médio (19-20 cm de comprimento)
(160g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

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.

Torrada com manteiga e geleia

2 fatia(s) - 267 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 33g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pão

2 fatia (64g)

manteiga

2 colher de chá (9g)

geleia

2 colher de chá (14g)

Para todas as 2 refeições:

pão

4 fatia (128g)

manteiga

4 colher de chá (18g)

geleia

4 colher de chá (28g)

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

Jantar 1

Comer em dia 1

Salmão simples

8 oz - 513 kcal 46g proteína 36g gordura 0g carboidrato 0g fibra



Rende 8 oz

salmão
1/2 lbs (227g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

- 1. Esfregue o salmão com óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
- 2. Cozinhe de duas maneiras: FRITAR NA PANELA: Aqueça uma frigideira em fogo médio. Coloque o salmão na panela, com a pele virada para baixo se tiver pele. Cozinhe por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até que o salmão esteja dourado e cozido. ASSAR: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque os filés temperados em uma assadeira forrada com papel manteiga. Asse no forno por 12-15 minutos, ou até que o salmão solte facilmente em lascas com um garfo.
- 3. Sirva.

Leite

1 3/4 xícara(s) - 261 kcal 13g proteína 14g gordura 20g carboidrato 0g fibra



Rende 1 3/4 xícara(s)
leite integral
1 3/4 xícara(s) (mL)

- 1. A receita não possui instruções.

Tomates assados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal 2g proteína 12g gordura 6g carboidrato 3g fibra



Rende 2 1/2 tomate(s)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
tomates
2 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (228g)

- 1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
- 2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
- 3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Salada simples de couve e abacate

288 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 12g carboidrato ● 11g fibra



folhas de couve, picado
5/8 maço (106g)
abacates, picado
5/8 abacate(s) (126g)
limão, espremido
5/8 pequeno (36g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

628 kcal ● 52g proteína ● 29g gordura ● 23g carboidrato ● 16g fibra



molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)
tzatziki
1/4 xícara(s) (56g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
tempeh, picado grosseiramente
1/2 lbs (227g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com tzatziki.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
8 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jambalaya vegano na panela lenta

865 kcal ● 62g proteína ● 21g gordura ● 103g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

caldo de legumes
3/8 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
6 2/3 colher de sopa (77g)
tempero cajun
2 colher de chá (4g)
azeite
1 1/4 colher de chá (mL)
cebola, picado
1/4 grande (31g)
molho picante
1 colher de chá (mL)
tomate em cubos, com suco
3/8 lata (795 g) (331g)
linguiça vegana, fatiado
1/4 lbs (95g)
aipo cru, picado
1 1/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (50g)
alho, picado fino
5/6 dente(s) (de alho) (3g)
seitan, cortado em cubos
1/4 lbs (95g)
pimentão verde, sem sementes e picado
1/4 grande (34g)

Para todas as 2 refeições:

caldo de legumes
5/6 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
13 1/3 colher de sopa (154g)
tempero cajun
1 1/4 colher de sopa (8g)
azeite
2 1/2 colher de chá (mL)
cebola, picado
3/8 grande (63g)
molho picante
1/2 colher de sopa (mL)
tomate em cubos, com suco
5/6 lata (795 g) (662g)
linguiça vegana, fatiado
6 2/3 oz (189g)
aipo cru, picado
2 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (100g)
alho, picado fino
1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)
seitan, cortado em cubos
6 2/3 oz (189g)
pimentão verde, sem sementes e picado
3/8 grande (68g)

1. Regue o fundo de uma panela lenta de 4 litros com um pouco de azeite. Misture os tomates com suco, o seitan, a linguiça, a cebola, o pimentão verde, o aipo, o caldo de legumes, o alho, o molho picante e o tempero Cajun na panela.
2. Cozinhe em Baixo por 4 horas. Adicione o arroz à panela e cozinhe em Alto até o arroz ficar cozido, cerca de mais 30 minutos.

Jantar 4

Comer em dia 5

Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



folhas de couve, picado
1/4 maço (43g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)
limão, espremido
1/4 pequeno (15g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Sopa de lentilha e legumes

925 kcal ● 58g proteína ● 5g gordura ● 130g carboidrato ● 33g fibra



lentilhas, cruas
13 1/3 colher de sopa (160g)
caldo de legumes
3 1/3 xícara(s) (mL)
folhas de couve
1 2/3 xícara, picada (67g)
levedura nutricional
5 colher de chá (6g)
alho
1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)
mistura de legumes congelados
2 1/2 xícara (337g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela grande e leve à fervura. Deixar cozinhar por 15–20 minutos até que as lentilhas estejam macias. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

720 kcal ● 49g proteína ● 32g gordura ● 46g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de sopa (mL)

tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

cenouras, fatiado

1 1/2 médio (92g)

brócolis, picado

1 1/2 xícara, picado (137g)

linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1 1/2 salsicha (150g)

batatas, cortado em gomos

1 1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (138g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de sopa (mL)

tempero italiano

1/2 colher de sopa (5g)

cenouras, fatiado

3 médio (183g)

brócolis, picado

3 xícara, picado (273g)

linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

3 salsicha (300g)

batatas, cortado em gomos

3 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (276g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture os legumes com óleo, tempero italiano e um pouco de sal e pimenta.
3. Espalhe os legumes e a linguiça na assadeira e asse, mexendo uma vez na metade do tempo, até que os legumes estejam macios e a linguiça dourada, cerca de 35 minutos. Sirva.

Salada simples de couve e abacate

230 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 9g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado

1/2 maço (85g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

limão, espremido

1/2 pequeno (29g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado

1 maço (170g)

abacates, picado

1 abacate(s) (201g)

limão, espremido

1 pequeno (58g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. 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.