

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano de jejum intermitente de 2200 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 2214 kcal ● 138g proteína (25%) ● 101g gordura (41%) ● 157g carboidrato (28%) ● 32g fibra (6%)

Almoço

1015 kcal, 46g proteína, 75g carboidratos líquidos, 54g gordura



Sopa de tomate

1 1/2 lata(s)- 316 kcal



Queijo em tiras

4 palito(s)- 331 kcal



Amêndoas torradas

3/8 xícara(s)- 370 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

1035 kcal, 56g proteína, 81g carboidratos líquidos, 46g gordura



Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal



Tigela de quinoa com grão-de-bico ao pesto

556 kcal



Mix de castanhas

1/4 xícara(s)- 218 kcal

Day 2 2168 kcal ● 162g proteína (30%) ● 94g gordura (39%) ● 141g carboidrato (26%) ● 30g fibra (5%)

Almoço

1000 kcal, 48g proteína, 66g carboidratos líquidos, 55g gordura



Tenders de chik'n crocantes

10 2/3 tender(es)- 609 kcal



Salada de tomate e abacate

391 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

1005 kcal, 77g proteína, 74g carboidratos líquidos, 38g gordura



Salada de seitan

539 kcal



iogurte grego com baixo teor de gordura

3 pote(s)- 465 kcal

Day 3 2227 kcal ● 169g proteína (30%) ● 111g gordura (45%) ● 101g carboidrato (18%) ● 38g fibra (7%)

Almoço

1035 kcal, 49g proteína, 80g carboidratos líquidos, 52g gordura



Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 kcal



Wrap mediterrâneo com chik'n
2 wrap(s)- 813 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

1030 kcal, 83g proteína, 20g carboidratos líquidos, 58g gordura



Salada de tomate e abacate
117 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
4 metade(s) de pimentão- 911 kcal

Day 4 2232 kcal ● 164g proteína (29%) ● 116g gordura (47%) ● 98g carboidrato (18%) ● 36g fibra (6%)

Almoço

1040 kcal, 44g proteína, 76g carboidratos líquidos, 58g gordura



Caldo cremoso de marisco
2 1/2 lata(s)- 910 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

1030 kcal, 83g proteína, 20g carboidratos líquidos, 58g gordura



Salada de tomate e abacate
117 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
4 metade(s) de pimentão- 911 kcal

Day 5 2246 kcal ● 139g proteína (25%) ● 66g gordura (26%) ● 220g carboidrato (39%) ● 54g fibra (10%)

Almoço

1050 kcal, 47g proteína, 126g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate
85 kcal



Cassoulet de feijão branco
962 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

1035 kcal, 56g proteína, 93g carboidratos líquidos, 42g gordura



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
720 kcal



Arroz branco
3/4 xícara de arroz cozido- 164 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal

Day 6 2183 kcal ● 154g proteína (28%) ● 53g gordura (22%) ● 233g carboidrato (43%) ● 40g fibra (7%)

Almoço

1050 kcal, 36g proteína, 151g carboidratos líquidos, 24g gordura



Abóbora butternut assada
2 xícara- 226 kcal



Hambúrguer vegetal
3 hambúrguer- 825 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

970 kcal, 82g proteína, 80g carboidratos líquidos, 28g gordura



Tilápia empanada em amêndoas
8 oz- 565 kcal



Lentilhas
405 kcal

Day 7 2183 kcal ● 154g proteína (28%) ● 53g gordura (22%) ● 233g carboidrato (43%) ● 40g fibra (7%)

Almoço

1050 kcal, 36g proteína, 151g carboidratos líquidos, 24g gordura



Abóbora butternut assada
2 xícara- 226 kcal



Hambúrguer vegetal
3 hambúrguer- 825 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

970 kcal, 82g proteína, 80g carboidratos líquidos, 28g gordura



Tilápia empanada em amêndoas
8 oz- 565 kcal



Lentilhas
405 kcal

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa de tomate condensada enlatada
1 1/2 lata (298 g) (447g)
- ☐ molho pesto
2 colher de sopa (31g)
- ☐ sopa de mariscos enlatada
2 1/2 lata (520 g) (1298g)
- ☐ caldo de legumes
5/8 xícara(s) (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo palito
4 vara (112g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)
- ☐ queijo feta
4 colher de sopa (38g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
6 oz (167g)
- ☐ mix de nozes
4 colher de sopa (34g)

Outro

- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
3 recipiente (510g)
- ☐ levedura nutricional
1/2 colher de sopa (2g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
14 1/2 oz (414g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 embalagem (155 g) (327g)
- ☐ salsicha vegana
1 1/2 salsicha (150g)
- ☐ tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
- ☐ hambúrguer vegetal
6 hambúrguer (426g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico enlatado
1/2 lata (224g)
- ☐ homus
4 colher de sopa (60g)
- ☐ feijão branco enlatado
1 1/4 lata(s) (549g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1/3 xícara (mL)
- ☐ azeite
2 colher de sopa (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ quinoa, crua
4 colher de sopa (43g)
- ☐ seitan
1/4 lbs (128g)
- ☐ arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)
- ☐ farinha de trigo (multiuso)
1/2 xícara(s) (55g)

Bebidas

- ☐ água
15 2/3 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
3 3/4 abacate(s) (745g)
- ☐ suco de limão
2 fl oz (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
2 g (2g)
- ☐ sal
1/3 oz (8g)
- ☐ alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)

Produtos de panificação

- ☐ tortillas de farinha
2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)
- ☐ pães de hambúrguer
6 pão(s) (306g)

Peixes e mariscos

☐ lentilhas, cruas
56 colher de chá (224g)

☐ atum enlatado
4 lata (688g)

☐ tilápia crua
1 lbs (448g)

Vegetais e produtos vegetais

☐ pimentão
4 1/2 grande (738g)

☐ cogumelos
1 xícara, picada (70g)

☐ tomates
3 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (463g)

☐ espinafre fresco
3 xícara(s) (90g)

☐ ketchup
1/2 xícara (147g)

☐ cebola
2 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (248g)

☐ pepino
1/2 pepino (≈21 cm) (152g)

☐ brócolis
1 1/2 xícara, picado (137g)

☐ cenouras
4 1/2 médio (272g)

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

☐ aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (77g)

☐ alho
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

☐ abóbora butternut crua
4 xícara, cubos (560g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Sopa de tomate

1 1/2 lata(s) - 316 kcal ● 7g proteína ● 2g gordura ● 63g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 1/2 lata(s)

sopa de tomate condensada enlatada

1 1/2 lata (298 g) (447g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Queijo em tiras

4 palito(s) - 331 kcal ● 27g proteína ● 22g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 palito(s)

queijo palito

4 vara (112g)

1. A receita não possui instruções.

Amêndoas torradas

3/8 xícara(s) - 370 kcal ● 13g proteína ● 30g gordura ● 5g carboidrato ● 8g fibra



Rende 3/8 xícara(s)

amêndoas

6 2/3 colher de sopa, inteira (60g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Tenders de chik'n crocantes

10 2/3 tender(es) - 609 kcal ● 43g proteína ● 24g gordura ● 55g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 2/3 tender(es)

ketchup

2 2/3 colher de sopa (45g)

tenders 'chik'n' sem carne

10 2/3 pedaços (272g)

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

Salada de tomate e abacate

391 kcal ● 5g proteína ● 31g gordura ● 11g carboidrato ● 13g fibra



tomates, cortado em cubinhos

5/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (103g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

alho em pó

1/2 colher de chá (1g)

azeite

1 1/4 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

5/6 abacate(s) (168g)

suco de limão

5 colher de chá (mL)

cebola

5 colher de chá, picado (25g)

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.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap mediterrâneo com chik'n

2 wrap(s) - 813 kcal ● 42g proteína ● 34g gordura ● 77g carboidrato ● 8g fibra



Rende 2 wrap(s)

pepino, picado

1/2 xícara, fatias (52g)

tomates, picado

2 fatia(s), fina/pequena (30g)

tenders 'chik'n' sem carne

5 oz (142g)

tortillas de farinha

2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

homus

4 colher de sopa (60g)

queijo feta

4 colher de sopa (38g)

1. Cozinhe o chik'n conforme as instruções da embalagem.
Espalhe homus na tortilha e adicione todos os ingredientes restantes, incluindo o chik'n. Enrole a tortilha e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Caldo cremoso de marisco

2 1/2 lata(s) - 910 kcal ● 30g proteína ● 55g gordura ● 63g carboidrato ● 11g fibra



Rende 2 1/2 lata(s)

sopa de mariscos enlatada

2 1/2 lata (520 g) (1298g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 pote

Queijo cottage e copo de frutas

1 recipiente (170g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 5

Salada simples com aipo, pepino e tomate

85 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



pepino, fatiado

1/3 pepino (≈21 cm) (100g)

tomates, cortado em cubinhos

1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)

folhas verdes variadas

1/3 embalagem (155 g) (52g)

aipo cru, picado

2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (27g)

molho para salada

3 colher de chá (mL)

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

Cassoulet de feijão branco

962 kcal ● 44g proteína ● 20g gordura ● 117g carboidrato ● 35g fibra



alho, picado

2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

cebola, cortado em cubos

1 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (138g)

cenouras, descascado e fatiado

2 1/2 grande (180g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1 1/4 lata(s) (549g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

5/8 xícara(s) (mL)

aipo cru, fatiado finamente

1 1/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (50g)

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

Almoço 6 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Abóbora butternut assada

2 xícara - 226 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 27g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abóbora butternut crua

2 xícara, cubos (280g)

óleo

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

abóbora butternut crua

4 xícara, cubos (560g)

óleo

4 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Descasque a abóbora butternut com um descascador. Corte as extremidades, corte ao meio no sentido do comprimento e remova e descarte as sementes. Corte a abóbora em cubos do tamanho de uma mordida.
3. Coloque os cubos em uma assadeira, regue com óleo e tempere com sal e pimenta. Misture para envolver.
4. Asse por cerca de 25-30 minutos ou até que a abóbora esteja macia ao garfo e dourada, mexendo na metade do tempo. Sirva.

Hambúrguer vegetal

3 hambúrguer - 825 kcal ● 33g proteína ● 15g gordura ● 124g carboidrato ● 17g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

hambúrguer vegetal

3 hambúrguer (213g)

folhas verdes variadas

3 oz (85g)

ketchup

3 colher de sopa (51g)

pães de hambúrguer

3 pão(s) (153g)

Para todas as 2 refeições:

hambúrguer vegetal

6 hambúrguer (426g)

folhas verdes variadas

6 oz (170g)

ketchup

6 colher de sopa (102g)

pães de hambúrguer

6 pão(s) (306g)

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

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 pote

Queijo cottage e copo de frutas

2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Tigela de quinoa com grão-de-bico ao pesto

556 kcal ● 21g proteína ● 23g gordura ● 50g carboidrato ● 16g fibra



grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata (224g)

pimentão, fatiado

1/2 grande (82g)

cogumelos

1 xícara, picada (70g)

óleo

1 colher de chá (mL)

molho pesto

2 colher de sopa (31g)

quinoa, crua

4 colher de sopa (43g)

1. Cozinhe a quinoa conforme as instruções da embalagem. Reserve.
Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque grão-de-bico, cogumelos e tiras de pimentão em uma assadeira. Regue com óleo, polvilhe sal/pimenta e misture para cobrir.
Asse o grão-de-bico e os legumes por cerca de 20 minutos, mexendo uma vez na metade do tempo.
Retire do forno e misture com o pesto. Sirva com a quinoa.

Mix de castanhas

1/4 xícara(s) - 218 kcal ● 7g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

mix de nozes

4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Salada de seitan

539 kcal ● 40g proteína ● 27g gordura ● 25g carboidrato ● 10g fibra



tomates, cortado ao meio

9 tomatinhos (153g)

seitan, esfarelado ou fatiado

1/4 lbs (128g)

espinafre fresco

3 xícara(s) (90g)

abacates, picado

3/8 abacate(s) (75g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

levedura nutricional

1/2 colher de sopa (2g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

iogurte grego com baixo teor de gordura

3 pote(s) - 465 kcal ● 37g proteína ● 12g gordura ● 49g carboidrato ● 5g fibra



Rende 3 pote(s)

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de tomate e abacate

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

alho em pó

1 pitada (0g)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

cebola

1/2 colher de sopa, picado (8g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

alho em pó

2 pitada (1g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

abacates, cortado em cubos

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

cebola

1 colher de sopa, picado (15g)

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.

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

4 metade(s) de pimentão - 911 kcal ● 82g proteína ● 49g gordura ● 17g carboidrato ● 20g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola
1/2 pequeno (35g)
pimentão
2 grande (328g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
sal
2 pitada (1g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
abacates
1 abacate(s) (201g)
atum enlatado, escorrido
2 lata (344g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
1 pequeno (70g)
pimentão
4 grande (656g)
pimenta-do-reino
4 pitada (0g)
sal
4 pitada (2g)
suco de limão
4 colher de chá (mL)
abacates
2 abacate(s) (402g)
atum enlatado, escorrido
4 lata (688g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

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



salsicha vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida
1 1/2 salsicha (150g)
tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
brócolis, picado
1 1/2 xícara, picado (137g)
cenouras, fatiado
1 1/2 médio (92g)
batatas, cortado em gomos
1 1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (138g)

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.

Arroz branco

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

Rende 3/4 xícara de arroz cozido



arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

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.

Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



molho para salada

3 colher de sopa (mL)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

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

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tilápia empanada em amêndoas

8 oz - 565 kcal ● 54g proteína ● 27g gordura ● 21g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tilápia crua

1/2 lbs (224g)

amêndoas

1/3 xícara, cortada em tiras finas
(36g)

azeite

2 colher de chá (mL)

sal

1 1/3 pitada (1g)

farinha de trigo (multiuso)

1/4 xícara(s) (28g)

Para todas as 2 refeições:

tilápia crua

16 oz (448g)

amêndoas

2/3 xícara, cortada em tiras finas
(72g)

azeite

4 colher de chá (mL)

sal

1/3 colher de chá (1g)

farinha de trigo (multiuso)

1/2 xícara(s) (55g)

1. Pegue metade das amêndoas e misture-as com a farinha em uma tigela rasa.
2. Tempere o peixe com sal e passe na mistura de farinha e amêndoas.
3. Adicione o óleo a uma frigideira em fogo médio e cozinhe o peixe por cerca de 4 minutos de cada lado, até dourar. Transfira para um prato.
4. Coloque as amêndoas restantes na panela e mexa ocasionalmente por cerca de um minuto até tostarem ligeiramente.
5. Polvilhe as amêndoas sobre o peixe.
6. Sirva.

Lentilhas

405 kcal ● 28g proteína ● 1g gordura ● 59g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1 pitada (1g)

água

2 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

9 1/3 colher de sopa (112g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1/4 colher de chá (2g)

água

4 2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

56 colher de chá (224g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

Para todas as 7 refeições:

água

10 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

10 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(326g)

1. A receita não possui instruções.