

# Meal Plan - Plano alimentar pescetariano com jejum intermitente de 3400 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

3402 kcal ● 265g proteína (31%) ● 165g gordura (44%) ● 178g carboidrato (21%) ● 35g fibra (4%)

### Almoço

1525 kcal, 65g proteína, 68g carboidratos líquidos, 105g gordura



**Amendoins torrados**

1/3 xícara(s)- 288 kcal



**Sanduíche de queijo grelhado**

2 1/2 sanduíche(s)- 1238 kcal

### Jantar

1605 kcal, 139g proteína, 109g carboidratos líquidos, 60g gordura



**Bife de atum selado simples**

18 2/3 oz- 823 kcal



**Gomos de batata-doce**

782 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**

2 1/2 dosador- 273 kcal

## Day 2

3383 kcal ● 259g proteína (31%) ● 154g gordura (41%) ● 198g carboidrato (23%) ● 43g fibra (5%)

### Almoço

1505 kcal, 59g proteína, 87g carboidratos líquidos, 93g gordura



**Camarão scampi**

1045 kcal



**Salada simples de couve e abacate**

460 kcal

### Jantar

1605 kcal, 139g proteína, 109g carboidratos líquidos, 60g gordura



**Bife de atum selado simples**

18 2/3 oz- 823 kcal



**Gomos de batata-doce**

782 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**

2 1/2 dosador- 273 kcal

## Day 3

3442 kcal ● 227g proteína (26%) ● 162g gordura (42%) ● 232g carboidrato (27%) ● 36g fibra (4%)

### Almoço

1505 kcal, 59g proteína, 87g carboidratos líquidos, 93g gordura



[Camarão scampi](#)  
1045 kcal



[Salada simples de couve e abacate](#)  
460 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)  
2 1/2 dosador- 273 kcal

### Jantar

1665 kcal, 108g proteína, 143g carboidratos líquidos, 68g gordura



[Salsichas veganas com purê de couve-flor](#)  
3 1/2 salsicha(s)- 1263 kcal



[Suco de fruta](#)  
3 1/2 copo(s)- 401 kcal

## Day 4

3355 kcal ● 234g proteína (28%) ● 184g gordura (49%) ● 131g carboidrato (16%) ● 59g fibra (7%)

### Almoço

1540 kcal, 81g proteína, 99g carboidratos líquidos, 82g gordura



[Salada simples de couve e abacate](#)  
115 kcal



[Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim](#)  
3 1/2 sanduíche(s)- 1427 kcal

### Jantar

1540 kcal, 92g proteína, 30g carboidratos líquidos, 101g gordura



[Salada de tomate e abacate](#)  
411 kcal



[Nozes](#)  
1/3 xícara(s)- 219 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)  
2 1/2 dosador- 273 kcal

## Day 5

3407 kcal ● 223g proteína (26%) ● 208g gordura (55%) ● 110g carboidrato (13%) ● 51g fibra (6%)

### Almoço

1595 kcal, 71g proteína, 77g carboidratos líquidos, 106g gordura



[Bolacha de arroz com manteiga de amendoim](#)  
1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal



[Sanduíche de salada de ovos](#)  
2 1/2 sanduíche(s)- 1355 kcal

### Jantar

1540 kcal, 92g proteína, 30g carboidratos líquidos, 101g gordura



[Salada de tomate e abacate](#)  
411 kcal



[Nozes](#)  
1/3 xícara(s)- 219 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)  
2 1/2 dosador- 273 kcal

## Day 6

3402 kcal ● 233g proteína (27%) ● 172g gordura (45%) ● 185g carboidrato (22%) ● 45g fibra (5%)

### Almoço

1595 kcal, 71g proteína, 77g carboidratos líquidos, 106g gordura



**Bolacha de arroz com manteiga de amendoim**  
1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal



**Sanduíche de salada de ovos**  
2 1/2 sanduíche(s)- 1355 kcal

### Jantar

1535 kcal, 101g proteína, 106g carboidratos líquidos, 65g gordura



**Salada simples de couve e abacate**  
345 kcal



**Salmão com mel e Dijon**  
10 oz- 670 kcal



**Lentilhas**  
521 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
2 1/2 dosador- 273 kcal

## Day 7

3406 kcal ● 213g proteína (25%) ● 165g gordura (44%) ● 199g carboidrato (23%) ● 68g fibra (8%)

### Almoço

1600 kcal, 51g proteína, 91g carboidratos líquidos, 99g gordura



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
265 kcal



**Panini de morango, abacate e queijo de cabra**  
1219 kcal



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

### Jantar

1535 kcal, 101g proteína, 106g carboidratos líquidos, 65g gordura



**Salada simples de couve e abacate**  
345 kcal



**Salmão com mel e Dijon**  
10 oz- 670 kcal



**Lentilhas**  
521 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
2 1/2 dosador- 273 kcal

## Leguminosas e produtos derivados

- amendoins torrados  
1/2 xícara (64g)
- manteiga de amendoim  
4 colher de sopa (64g)
- lentilhas, cruas  
1 1/2 xícara (288g)

## Produtos lácteos e ovos

- queijo fatiado  
5 fatia (28 g cada) (140g)
- manteiga  
1 1/6 vara (132g)
- parmesão  
1 1/2 colher de sopa (8g)
- creme de leite (nata) para bater  
1/2 xícara (mL)
- queijo  
1 3/4 xícara, ralado (198g)
- ovos  
15 médio (660g)
- queijo de cabra  
2 1/2 oz (71g)

## Produtos de panificação

- pão  
2 lbs (864g)

## Peixes e mariscos

- postas de atum yellowfin, cru  
2 1/3 lbs (1058g)
- camarão cru  
3/4 lbs (341g)
- atum enlatado  
4 lata (688g)
- salmão  
3 1/3 filé(s) (170 g cada) (567g)

## Gorduras e óleos

- azeite  
3 oz (mL)
- óleo  
6 1/4 colher de sopa (mL)
- maionese  
10 colher de sopa (mL)
- molho para salada  
1/3 xícara (mL)

## Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino  
1/4 oz (6g)
- sal  
1 oz (29g)
- alho em pó  
1 colher de chá (3g)
- alecrim seco  
1 colher de chá (1g)
- mostarda amarela  
1 1/4 colher de chá ou 1 sachê (6g)
- páprica  
5 pitada (3g)
- mostarda Dijon  
3 1/3 colher de sopa (50g)

## Bebidas

- água  
24 1/4 xícara(s) (mL)
- pó proteico  
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)

## Grãos cerealíferos e massas

- massa seca crua  
6 oz (171g)

## Frutas e sucos de frutas

- limão  
3 3/4 pequeno (218g)
- abacates  
8 3/4 abacate(s) (1759g)
- suco de fruta  
28 fl oz (mL)
- suco de limão  
2 1/3 fl oz (mL)
- morangos  
10 médio (diâ. 3 cm) (120g)

## Outro

- salsicha vegana  
3 1/2 salsicha (350g)
- couve-flor congelada  
2 1/2 xícara (298g)
- folhas verdes variadas  
7 xícara (210g)

## Produtos de nozes e sementes

## Vegetais e produtos vegetais

- batata-doce  
6 batata-doce, 13 cm de comprimento (1260g)
  - chalotas  
3 colher de sopa picada (30g)
  - alho  
7 2/3 dente (de alho) (23g)
  - folhas de couve  
3 3/4 maço (638g)
  - cebola  
3 médio (diâ. 6,5 cm) (333g)
  - tomates  
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (346g)
  - pimentão  
4 grande (656g)
  - cogumelos  
1/3 lbs (149g)
- 

- nozes  
10 colher de sopa, sem casca (63g)

## Lanches

- bolachas de arroz, qualquer sabor  
2 bolos (18g)

## Doces

- mel  
5 colher de chá (35g)

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Amendoins torrados

1/3 xícara(s) - 288 kcal ● 11g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra

Rende 1/3 xícara(s)

**amendoins torrados**  
5 colher de sopa (46g)



1. A receita não possui instruções.

### Sanduíche de queijo grelhado

2 1/2 sanduíche(s) - 1238 kcal ● 54g proteína ● 82g gordura ● 62g carboidrato ● 10g fibra

Rende 2 1/2 sanduíche(s)

**queijo fatiado**  
5 fatia (28 g cada) (140g)  
**manteiga**  
2 1/2 colher de sopa (36g)  
**pão**  
5 fatia (160g)



1. Aqueça a frigideira em fogo médio-baixo.
2. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão.
3. Coloque a fatia de pão na frigideira, com o lado com manteiga virado para baixo, e coloque o queijo por cima.
4. Passe manteiga no outro lado de uma segunda fatia de pão e coloque (lado com manteiga para cima) sobre o queijo.
5. Grelhe até dourar levemente e então vire. Continue até o queijo derreter.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Camarão scampi

1045 kcal ● 50g proteína ● 62g gordura ● 68g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**chalotas, picado**  
1 1/2 colher de sopa picada (15g)  
**parmesão**  
3/4 colher de sopa (4g)  
**água**  
3/8 xícara(s) (mL)  
**massa seca crua**  
3 oz (86g)  
**creme de leite (nata) para bater**  
1/4 xícara (mL)  
**manteiga**  
3 colher de sopa (43g)  
**alho, picado**  
3 dente (de alho) (9g)  
**camarão cru, descascado e desvenado**  
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

**chalotas, picado**  
3 colher de sopa picada (30g)  
**parmesão**  
1 1/2 colher de sopa (8g)  
**água**  
3/4 xícara(s) (mL)  
**massa seca crua**  
6 oz (171g)  
**creme de leite (nata) para bater**  
1/2 xícara (mL)  
**manteiga**  
6 colher de sopa (85g)  
**alho, picado**  
6 dente (de alho) (18g)  
**camarão cru, descascado e desvenado**  
3/4 lbs (341g)

1. Limpe o camarão e comece a cozinhar a massa conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto a massa cozinha, pique a chalota e o alho.
3. Quando a massa estiver pronta, transfira-a para uma tigela separada e, na panela usada para cozinhar a massa, adicione a manteiga e derreta em fogo médio. Uma vez derretida e quente, acrescente o camarão. Deixe o camarão cozinhar 2-3 minutos de cada lado até firmar e ficar ligeiramente rosado.
4. Adicione o alho e a chalota à panela por cerca de 30 segundos para amolecer. Trabalhe rapidamente para evitar cozinhar demais o camarão.
5. Misture o creme e aqueça. Se desejar, tempere com sal e pimenta. Se o molho estiver muito grosso nesse ponto, adicione um pouco de água.
6. Adicione a massa à panela e aqueça apenas o suficiente para envolver a massa com o molho e aquecer os fios novamente.
7. Transfira para um prato de servir e cubra com queijo parmesão (opcional).

### Salada simples de couve e abacate

460 kcal ● 9g proteína ● 31g gordura ● 19g carboidrato ● 18g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**limão, espremido**  
1 pequeno (58g)  
**abacates, picado**  
1 abacate(s) (201g)  
**folhas de couve, picado**  
1 maço (170g)

Para todas as 2 refeições:

**limão, espremido**  
2 pequeno (116g)  
**abacates, picado**  
2 abacate(s) (402g)  
**folhas de couve, picado**  
2 maço (340g)

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.



## Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

### Salada simples de couve e abacate

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



**limão, espremido**

1/4 pequeno (15g)

**abacates, picado**

1/4 abacate(s) (50g)

**folhas de couve, picado**

1/4 maço (43g)

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.

### Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

3 1/2 sanduíche(s) - 1427 kcal ● 79g proteína ● 75g gordura ● 94g carboidrato ● 16g fibra



Rende 3 1/2 sanduíche(s)

**folhas verdes variadas**

1 3/4 xícara (53g)

**alecrim seco**

1 colher de chá (1g)

**cogumelos**

1/3 lbs (149g)

**queijo**

1 3/4 xícara, ralado (198g)

**pão**

7 fatia(s) (224g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio. Cubra a fatia de baixo do pão com metade do queijo, depois adicione o alecrim, os cogumelos, as folhas e o queijo restante. Tempere com uma pitada de sal/pimenta e finalize com a fatia de pão de cima. Transfira o sanduíche para a frigideira e cozinhe cerca de 4-5 minutos de cada lado até o pão ficar tostado e o queijo derretido. Sirva.



## Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

---

### Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz - 240 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **bolachas de arroz, qualquer sabor**

1 bolos (9g)

#### **manteiga de amendoim**

2 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

#### **bolachas de arroz, qualquer sabor**

2 bolos (18g)

#### **manteiga de amendoim**

4 colher de sopa (64g)

1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

---

### Sanduíche de salada de ovos

2 1/2 sanduíche(s) - 1355 kcal ● 63g proteína ● 89g gordura ● 65g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **mostarda amarela**

5 pitada ou 1 sachê (3g)

#### **páprica**

1/3 colher de chá (1g)

#### **pão**

5 fatia (160g)

#### **pimenta-do-reino**

1/3 colher de chá (0g)

#### **sal**

1/3 colher de chá (1g)

#### **cebola, picado**

5/8 pequeno (44g)

#### **maionese**

5 colher de sopa (mL)

#### **ovos**

7 1/2 médio (330g)

Para todas as 2 refeições:

#### **mostarda amarela**

1 1/4 colher de chá ou 1 sachê (6g)

#### **páprica**

5 pitada (3g)

#### **pão**

10 fatia (320g)

#### **pimenta-do-reino**

5 pitada (1g)

#### **sal**

5 pitada (2g)

#### **cebola, picado**

1 1/4 pequeno (88g)

#### **maionese**

10 colher de sopa (mL)

#### **ovos**

15 médio (660g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra-os com água.
  2. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8 minutos.
  3. Retire a panela do fogo e mergulhe os ovos em água fria. Deixe-os na água fria até esfriarem (~5 min).
  4. Descasque os ovos e amasse-os junto com os demais ingredientes, exceto o pão. Se preferir, você pode picar os ovos (em vez de amassá-los) antes de misturar.
  5. Espalhe a mistura em uma fatia de pão e cubra com a outra.
-

## Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

### Salada simples de folhas mistas com tomate

265 kcal ● 6g proteína ● 16g gordura ● 18g carboidrato ● 5g fibra



#### **molho para salada**

1/3 xícara (mL)

#### **tomates**

14 colher de sopa de tomates-cereja (130g)

#### **folhas verdes variadas**

5 1/4 xícara (158g)

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

### Panini de morango, abacate e queijo de cabra

1219 kcal ● 41g proteína ● 73g gordura ● 70g carboidrato ● 29g fibra



#### **morangos, sem caroço e fatiado finamente**

10 médio (diâ. 3 cm) (120g)

#### **manteiga**

2 1/2 colher de chá (11g)

#### **queijo de cabra**

2 1/2 oz (71g)

#### **abacates, fatiado**

1 1/4 abacate(s) (251g)

#### **pão**

5 fatia (160g)

1. Aqueça uma pequena frigideira ou chapa em fogo médio e unte com spray de cozinha.
2. Passe manteiga em um lado de cada fatia de pão.
3. Espalhe o queijo de cabra no lado não amanteigado de cada fatia de pão.
4. Distribua os morangos sobre o queijo de cabra em ambas as fatias de pão.
5. Coloque o abacate por cima dos morangos em uma das fatias e então coloque a outra fatia por cima.
6. Coloque cuidadosamente o sanduíche na frigideira ou chapa e pressione o topo com uma espátula.
7. Vire o sanduíche com cuidado após cerca de 2 minutos (o lado de baixo deve estar dourado) e pressione novamente com a espátula. Cozinhe por mais 2 minutos, até ficar dourado.
8. Sirva.

### Amendoins torrados

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



Rende 1/8 xícara(s)

**amendoins torrados**  
2 colher de sopa (18g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Bife de atum selado simples

18 2/3 oz - 823 kcal ● 129g proteína ● 34g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**postas de atum yellowfin, cru**  
18 2/3 oz (529g)  
**azeite**  
2 1/3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**postas de atum yellowfin, cru**  
2 1/3 lbs (1058g)  
**azeite**  
1/4 xícara (mL)

1. Esfregue ambos os lados dos bifes com azeite.
2. Tempere ambos os lados generosamente com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
3. Aqueça uma frigideira em fogo alto. Quando a panela estiver quente, acrescente os bifes de atum. Sele por cerca de 1-2 minutos de cada lado para ponto mal passado a ao ponto. Se preferir o atum mais bem-passado, cozinhe por mais 1-2 minutos de cada lado. Tenha cuidado para não cozinhar demais, pois o atum pode ficar seco.
4. Retire o atum da frigideira e deixe descansar por um ou dois minutos.
5. Fatie o atum contra as fibras para servir.

### Gomos de batata-doce

782 kcal ● 10g proteína ● 26g gordura ● 109g carboidrato ● 19g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### **batata-doce, cortado em gomos**

3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

#### **óleo**

2 1/4 colher de sopa (mL)

#### **pimenta-do-reino**

1/4 colher de sopa, moído (2g)

#### **sal**

1/2 colher de sopa (9g)

Para todas as 2 refeições:

### **batata-doce, cortado em gomos**

6 batata-doce, 13 cm de comprimento (1260g)

#### **óleo**

1/4 xícara (mL)

#### **pimenta-do-reino**

1/2 colher de sopa, moído (3g)

#### **sal**

1 colher de sopa (18g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

### Salsichas veganas com purê de couve-flor

3 1/2 salsicha(s) - 1263 kcal ● 102g proteína ● 67g gordura ● 54g carboidrato ● 10g fibra



Rende 3 1/2 salsicha(s)

#### **cebola, fatiado fino**

1 3/4 pequeno (123g)

#### **salsicha vegana**

3 1/2 salsicha (350g)

#### **óleo**

1 3/4 colher de sopa (mL)

#### **couve-flor congelada**

2 1/2 xícara (298g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade do óleo. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha vegana e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione o óleo restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e sirva.

### Suco de fruta

3 1/2 copo(s) - 401 kcal ● 6g proteína ● 2g gordura ● 89g carboidrato ● 2g fibra





Rende 3 1/2 copo(s)

**suco de fruta**  
28 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Salada de tomate e abacate

411 kcal ● 5g proteína ● 32g gordura ● 12g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**tomates, cortado em cubinhos**  
7/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (108g)  
**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**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**abacates, cortado em cubos**  
7/8 abacate(s) (176g)  
**suco de limão**  
1 3/4 colher de sopa (mL)  
**cebola**  
1 3/4 colher de sopa, picado (26g)

Para todas as 2 refeições:

**tomates, cortado em cubinhos**  
1 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (215g)  
**pimenta-do-reino**  
1 colher de chá, moído (2g)  
**sal**  
1 colher de chá (5g)  
**alho em pó**  
1 colher de chá (3g)  
**azeite**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**abacates, cortado em cubos**  
1 3/4 abacate(s) (352g)  
**suco de limão**  
1/4 xícara (mL)  
**cebola**  
1/4 xícara, picado (53g)

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.

### Nozes

1/3 xícara(s) - 219 kcal ● 5g proteína ● 20g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**nozes**  
5 colher de sopa, sem casca (31g)

Para todas as 2 refeições:

**nozes**  
10 colher de sopa, sem casca (63g)

1. A receita não possui instruções.

## 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 6 e dia 7

---

### Salada simples de couve e abacate

345 kcal ● 7g proteína ● 23g gordura ● 14g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**limão, espremido**  
3/4 pequeno (44g)  
**abacates, picado**  
3/4 abacate(s) (151g)  
**folhas de couve, picado**  
3/4 maço (128g)

Para todas as 2 refeições:

**limão, espremido**  
1 1/2 pequeno (87g)  
**abacates, picado**  
1 1/2 abacate(s) (302g)  
**folhas de couve, picado**  
1 1/2 maço (255g)

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.

---

### Salmão com mel e Dijon

10 oz - 670 kcal ● 59g proteína ● 41g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**alho, picado**  
5/6 dente (de alho) (3g)  
**mel**  
2 1/2 colher de chá (18g)  
**mostarda Dijon**  
5 colher de chá (25g)  
**salmão**  
1 2/3 filé(s) (170 g cada) (283g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**alho, picado**  
1 2/3 dente (de alho) (5g)  
**mel**  
5 colher de chá (35g)  
**mostarda Dijon**  
1/4 xícara (50g)  
**salmão**  
3 1/3 filé(s) (170 g cada) (567g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Pegue metade da mostarda e espalhe sobre a parte superior do salmão.
3. Aqueça o óleo em fogo médio-alto e sele a parte superior do salmão por cerca de 1 ou 2 minutos.
4. Enquanto isso, misture a mostarda restante, o mel e o alho em uma tigela pequena.
5. Transfira o salmão para uma assadeira untada, com a pele para baixo, e pincele a mistura de mel por toda a superfície.
6. Asse por cerca de 15-20 minutos até ficar pronto.
7. Sirva.

## Lentilhas

521 kcal ● 35g proteína ● 2g gordura ● 76g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**água**  
3 xícara(s) (mL)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
3/4 xícara (144g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
3 pitada (2g)  
**água**  
6 xícara(s) (mL)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1 1/2 xícara (288g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.  
Aqueça 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

2 1/2 dosador - 273 kcal ● 61g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### água

2 1/2 xícara(s) (mL)

#### pó proteico

2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (78g)

Para todas as 7 refeições:

#### água

17 1/2 xícara(s) (mL)

#### pó proteico

17 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(543g)

1. A receita não possui instruções.
-