

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano para jejum intermitente de 3500 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 3461 kcal ● 221g proteína (26%) ● 197g gordura (51%) ● 147g carboidrato (17%) ● 56g fibra (6%)

Almoço

1580 kcal, 55g proteína, 75g carboidratos líquidos, 102g gordura



Salada de tomate e abacate

762 kcal



Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

2 sanduíche(s)- 815 kcal

Jantar

1610 kcal, 106g proteína, 69g carboidratos líquidos, 93g gordura



Lentilhas

347 kcal



Salmão e brócolis com coco e gengibre

12 oz de salmão- 1264 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 3462 kcal ● 255g proteína (29%) ● 155g gordura (40%) ● 225g carboidrato (26%) ● 38g fibra (4%)

Almoço

1585 kcal, 77g proteína, 153g carboidratos líquidos, 65g gordura



Ensopado vegano à Guinness

1280 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

302 kcal

Jantar

1605 kcal, 117g proteína, 70g carboidratos líquidos, 88g gordura



Salada de tomate e abacate

352 kcal



Seitan com alho e pimenta

1255 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 3449 kcal ● 249g proteína (29%) ● 190g gordura (50%) ● 137g carboidrato (16%) ● 48g fibra (6%)

Almoço

1570 kcal, 72g proteína, 65g carboidratos líquidos, 101g gordura



Salada de tofu com salsa verde
1234 kcal



Leite
2 1/4 xícara(s)- 335 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1605 kcal, 117g proteína, 70g carboidratos líquidos, 88g gordura



Salada de tomate e abacate
352 kcal



Seitan com alho e pimenta
1255 kcal

Day 4 3481 kcal ● 268g proteína (31%) ● 159g gordura (41%) ● 209g carboidrato (24%) ● 36g fibra (4%)

Almoço

1570 kcal, 72g proteína, 65g carboidratos líquidos, 101g gordura



Salada de tofu com salsa verde
1234 kcal



Leite
2 1/4 xícara(s)- 335 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1640 kcal, 136g proteína, 142g carboidratos líquidos, 57g gordura



Arroz branco com manteiga
891 kcal



Bacalhau ao estilo cajun
24 oz- 748 kcal

Day 5 3444 kcal ● 224g proteína (26%) ● 143g gordura (37%) ● 243g carboidrato (28%) ● 73g fibra (8%)

Almoço

1570 kcal, 73g proteína, 99g carboidratos líquidos, 79g gordura



Salada de tomate e abacate
411 kcal



Sanduíche vegano de abacate amassado
3 sanduíche(s)- 1160 kcal

Jantar

1600 kcal, 90g proteína, 142g carboidratos líquidos, 63g gordura



Batatas fritas assadas
676 kcal



Cenouras assadas
4 cenoura(s)- 211 kcal



Espetinhos de frutos do mar caribenhos
7 espetos- 715 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 3498 kcal ● 242g proteína (28%) ● 157g gordura (40%) ● 217g carboidrato (25%) ● 63g fibra (7%)

Almoço

1625 kcal, 91g proteína, 73g carboidratos líquidos, 93g gordura



Sanduíche de salada de atum
2 sanduíche(s)- 991 kcal



Salada simples de couve e abacate
633 kcal

Jantar

1600 kcal, 90g proteína, 142g carboidratos líquidos, 63g gordura



Batatas fritas assadas
676 kcal



Cenouras assadas
4 cenoura(s)- 211 kcal



Espetinhos de frutos do mar caribenhos
7 espetos- 715 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 3461 kcal ● 272g proteína (31%) ● 184g gordura (48%) ● 125g carboidrato (14%) ● 53g fibra (6%)

Almoço

1625 kcal, 91g proteína, 73g carboidratos líquidos, 93g gordura



Sanduíche de salada de atum
2 sanduíche(s)- 991 kcal



Salada simples de couve e abacate
633 kcal

Jantar

1565 kcal, 121g proteína, 50g carboidratos líquidos, 90g gordura



Brócolis com manteiga
3 xícara(s)- 401 kcal



Tilápia empanada em amêndoas
16 1/2 oz- 1165 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- tomates
7 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (921g)
- cebola
3 médio (diâ. 6,5 cm) (331g)
- cogumelos
3 oz (85g)
- gengibre fresco
1 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)
- brócolis
2 caule (302g)
- pimentão verde
1/2 xícara, picada (68g)
- alho
11 dente(s) (de alho) (33g)
- aipo cru
1/6 maço (104g)
- batatas
3 1/2 lbs (1540g)
- cenouras
10 1/2 médio (647g)
- folhas de couve
2 3/4 maço (468g)
- brócolis congelado
3 xícara (273g)

Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino
1/3 oz (10g)
- sal
1 oz (30g)
- alho em pó
1 colher de sopa (9g)
- alecrim seco
4 pitada (1g)
- tomilho fresco
1 3/4 colher de chá (1g)
- cominho moído
2 1/3 colher de sopa (15g)
- tempero cajun
2 2/3 colher de sopa (18g)
- gengibre em pó
1/2 colher de chá (1g)
- páprica
1 3/4 colher de chá (4g)

Gorduras e óleos

- azeite
6 1/2 oz (mL)

Outro

- folhas verdes variadas
19 xícara (570g)
- cerveja escura (ex.: Guinness)
1 1/6 garrafa (350 mL) (mL)
- espeto(s)
14 espetos (14g)
- Fatias tipo deli à base de plantas
15 fatias (156g)

Produtos lácteos e ovos

- queijo
1 xícara, ralado (113g)
- leite integral
4 1/2 xícara(s) (mL)
- manteiga
5 3/4 colher de sopa (82g)

Produtos de panificação

- pão
1 1/4 lbs (576g)

Bebidas

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

Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas
1/2 xícara (96g)
- molho de soja (tamari)
3 1/2 colher de chá (mL)
- feijão preto
14 colher de sopa (210g)
- tofu firme
7 fatia(s) (588g)

Produtos de nozes e sementes

- leite de coco enlatado
1/2 lata (mL)
- sementes de abóbora, torradas, sem sal
14 colher de sopa (103g)
- amêndoas
2/3 xícara, cortada em tiras finas (74g)

- molho para salada
6 colher de sopa (mL)
- óleo
6 oz (mL)
- maionese
6 colher de sopa (mL)

Frutas e sucos de frutas

- abacates
9 1/2 abacate(s) (1908g)
- suco de limão
4 1/2 fl oz (mL)
- abacaxi enlatado
2 1/2 xícara, pedaços (475g)
- limão
2 3/4 pequeno (160g)

Peixes e mariscos

- salmão
3/4 lbs (340g)
- bacalhau, cru
2 1/2 lbs (1077g)
- camarão cru
14 oz (397g)
- atum enlatado
1 1/4 lbs (567g)
- tilápia crua
16 1/2 oz (462g)

Grãos cerealíferos e massas

- seitan
2 1/3 lbs (1063g)
- farinha de trigo (multiuso)
2 1/2 oz (67g)
- arroz branco de grão longo
1 xícara (170g)

Doces

- açúcar mascavo
3 1/2 colher de chá (14g)

Sopas, molhos e caldos

- salsa verde
1/2 xícara (112g)
 - molho picante
1 colher de sopa (mL)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Salada de tomate e abacate

762 kcal ● 10g proteína ● 59g gordura ● 21g carboidrato ● 26g fibra



tomates, cortado em cubinhos

1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (200g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

alho em pó

1/4 colher de sopa (3g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

1 1/2 abacate(s) (327g)

suco de limão

3 1/4 colher de sopa (mL)

cebola

3 1/4 colher de sopa, picado (49g)

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.

Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

2 sanduíche(s) - 815 kcal ● 45g proteína ● 43g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



Rende 2 sanduíche(s)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

alecrim seco

4 pitada (1g)

cogumelos

3 oz (85g)

queijo

1 xícara, ralado (113g)

pão

4 fatia(s) (128g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio.\r\nCubra 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.\r\nTransfira 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 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Ensopado vegano à Guinness

1280 kcal ● 71g proteína ● 46g gordura ● 132g carboidrato ● 13g fibra



aipo cru, fatiado fino

1 3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (70g)

cebola, em cubos

5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (64g)

batatas, em cubos

1 1/6 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (248g)

seitan, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1/2 lbs (231g)

azeite

3 colher de sopa (mL)

molho de soja (tamari)

3 1/2 colher de chá (mL)

alho, picado fino

1 3/4 dente(s) (de alho) (5g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

açúcar mascavo

3 1/2 colher de chá (14g)

cerveja escura (ex.: Guinness)

1 1/6 garrafa (350 mL) (mL)

farinha de trigo (multiuso)

3 1/2 colher de chá (9g)

tomilho fresco, picado

1 3/4 colher de chá (1g)

cenouras, cortado ao meio no sentido do comprimento e fatiado fino

1 1/6 médio (71g)

1. Aqueça 2 colheres de sopa de azeite e molho de soja em uma frigideira em fogo médio-alto. Refogue o seitan no óleo quente até dourar por todos os lados, cerca de 5 minutos.
2. Aqueça o restante do azeite em uma panela grande em fogo médio-alto. Refogue a cebola, o aipo, as cenouras, as batatas e o alho no óleo quente até as cebolas ficarem macias, 3 a 5 minutos. Reduza o fogo para médio e vá adicionando a cerveja lentamente à mistura de legumes.
3. Misture o açúcar mascavo, a farinha, o tomilho, o sal e a pimenta-do-reino na mistura de cerveja; adicione o seitan. Leve à fervura branda, reduza o fogo e cozinhe até o ensopado reduzir e engrossar, cerca de 45 minutos.

Salada simples de folhas mistas com tomate

302 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 21g carboidrato ● 6g fibra



molho para salada

6 colher de sopa (mL)

tomates

1 xícara de tomates-cereja (149g)

folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

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

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de tofu com salsa verde

1234 kcal ● 55g proteína ● 83g gordura ● 39g carboidrato ● 29g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, picado

1 3/4 tomate roma (140g)

salsa verde

1/4 xícara (56g)

cominho moído

3 1/2 colher de chá (7g)

feijão preto, escorrido e

enxaguado

1/2 xícara (105g)

sementes de abóbora, torradas,

sem sal

1/2 xícara (52g)

abacates, fatiado

7 fatias (175g)

folhas verdes variadas

5 1/4 xícara (158g)

óleo

3 1/2 colher de chá (mL)

tofu firme

3 1/2 fatia(s) (294g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, picado

3 1/2 tomate roma (280g)

salsa verde

1/2 xícara (112g)

cominho moído

2 1/3 colher de sopa (15g)

feijão preto, escorrido e

enxaguado

14 colher de sopa (210g)

sementes de abóbora, torradas,

sem sal

14 colher de sopa (103g)

abacates, fatiado

14 fatias (350g)

folhas verdes variadas

10 1/2 xícara (315g)

óleo

2 1/3 colher de sopa (mL)

tofu firme

7 fatia(s) (588g)

1. Pressione o tofu entre papel-toalha para remover um pouco da água; corte em cubos pequenos.
2. Em uma tigela pequena, adicione o tofu, o óleo, o cominho e uma pitada de sal. Misture até que o tofu esteja bem coberto.
3. Frite em uma frigideira em fogo médio, alguns minutos de cada lado até ficar crocante.
4. Adicione os feijões à frigideira e cozinhe até aquecerem, alguns minutos. Retire do fogo e reserve.
5. Adicione folhas mistas a uma tigela e arrume o tofu, os feijões, o abacate e os tomates por cima. Misture delicadamente a salada. Salpique com sementes de abóbora e finalize com salsa verde. Sirva.

Leite

2 1/4 xícara(s) - 335 kcal ● 17g proteína ● 18g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

2 1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

4 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Salada de tomate e abacate

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



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)

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.

Sanduíche vegano de abacate amassado

3 sanduíche(s) - 1160 kcal ● 68g proteína ● 47g gordura ● 88g carboidrato ● 29g fibra



Rende 3 sanduíche(s)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

molho picante

1 colher de sopa (mL)

abacates, descascado e sem sementes

1 abacate(s) (201g)

pão

6 fatia(s) (192g)

Fatias tipo deli à base de plantas

15 fatias (156g)

1. Usando o cabo de um garfo, amasse o abacate sobre a fatia inferior do pão. Coloque as fatias deli e as folhas verdes por cima. Regue com molho picante, cubra com a outra fatia de pão e sirva.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sanduíche de salada de atum

2 sanduíche(s) - 991 kcal ● 78g proteína ● 51g gordura ● 48g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru, picado

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

atum enlatado

10 oz (284g)

sal

2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

maionese

3 colher de sopa (mL)

pão

4 fatia (128g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru, picado

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

atum enlatado

1 1/4 lbs (567g)

sal

4 pitada (2g)

pimenta-do-reino

4 pitada (0g)

maionese

6 colher de sopa (mL)

pão

8 fatia (256g)

1. Escorra o atum.
2. Misture bem o atum, a maionese, a pimenta, o sal e o aipo picado em uma tigela pequena.
3. Espalhe a mistura sobre uma fatia de pão e cubra com a outra.

Salada simples de couve e abacate

633 kcal ● 13g proteína ● 42g gordura ● 26g carboidrato ● 25g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

limão, espremido

1 1/2 pequeno (80g)

abacates, picado

1 1/2 abacate(s) (276g)

folhas de couve, picado

1 1/2 maço (234g)

Para todas as 2 refeições:

limão, espremido

2 3/4 pequeno (160g)

abacates, picado

2 3/4 abacate(s) (553g)

folhas de couve, picado

2 3/4 maço (468g)

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.
-

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



sal

1 pitada (1g)

água

2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

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.

Salmão e brócolis com coco e gengibre

12 oz de salmão - 1264 kcal ● 82g proteína ● 92g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



Rende 12 oz de salmão

gengibre fresco, descascado e fatiado finamente

1 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)

brócolis, cortado em floretes

2 caule (302g)

leite de coco enlatado

1/2 lata (mL)

salmão

3/4 lbs (340g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C). Unte uma assadeira e coloque o salmão nela, com a pele para baixo. Tempere o salmão com uma pitada de sal/pimenta. Asse por 12-18 minutos ou até o salmão estar totalmente cozido. Reserve. Enquanto isso, aqueça uma frigideira em fogo médio. Adicione o leite de coco, as fatias de gengibre e os floretes de brócolis e cozinhe sem tampar por cerca de 7 minutos. Sirva o salmão com o brócolis.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada de tomate e abacate

352 kcal ● 5g proteína ● 27g gordura ● 10g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos

3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

sal

3 pitada (2g)

alho em pó

3 pitada (1g)

azeite

1 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

3/4 abacate(s) (151g)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

cebola

1 1/2 colher de sopa, picado (23g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos

1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.)
(185g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

alho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

abacates, cortado em cubos

1 1/2 abacate(s) (302g)

suco de limão

3 colher de sopa (mL)

cebola

3 colher de sopa, picado (45g)

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.

Seitan com alho e pimenta

1255 kcal ● 112g proteína ● 61g gordura ● 60g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

2 pitada (1g)

água

2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

seitan, estilo frango

14 2/3 oz (416g)

pimentão verde

1/4 xícara, picada (34g)

alho, picado fino

4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)

cebola

1/2 xícara, picada (73g)

azeite

1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal

1/2 colher de chá (3g)

água

1/4 xícara (mL)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

seitan, estilo frango

29 1/3 oz (832g)

pimentão verde

1/2 xícara, picada (68g)

alho, picado fino

9 dente(s) (de alho) (28g)

cebola

1 xícara, picada (147g)

azeite

1/2 xícara (mL)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
 2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
 3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
 4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
 5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.
-

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Arroz branco com manteiga

891 kcal ● 12g proteína ● 33g gordura ● 134g carboidrato ● 3g fibra



arroz branco de grão longo

1 xícara (170g)

água

2 xícara(s) (mL)

sal

1 colher de chá (6g)

manteiga

2 3/4 colher de sopa (39g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

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

24 oz - 748 kcal ● 123g proteína ● 24g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Rende 24 oz

óleo

4 colher de chá (mL)

tempero cajun

2 2/3 colher de sopa (18g)

bacalhau, cru

1 1/2 lbs (680g)

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.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Batatas fritas assadas

676 kcal ● 11g proteína ● 25g gordura ● 86g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 3/4 colher de sopa (mL)

batatas

1 3/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (646g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1/4 xícara (mL)

batatas

3 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.)
(1292g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Cenouras assadas

4 cenoura(s) - 211 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 20g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras, fatiado

4 grande (288g)

óleo

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

cenouras, fatiado

8 grande (576g)

óleo

4 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).\r\nColoque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Espetinhos de frutos do mar caribenhos

7 espetos - 715 kcal ● 77g proteína ● 27g gordura ● 36g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
1 3/4 colher de sopa (mL)
sal
1/4 colher de chá (1g)
alho em pó
1/2 colher de chá (1g)
gingibre em pó
1/4 colher de chá (0g)
páprica
1 colher de chá (2g)
suco de limão
1 3/4 colher de chá (mL)
bacalhau, cru, cortado em cubos
1/2 lbs (198g)
camarão cru, descascado e limpo (sem veia)
1/2 lbs (198g)
abacaxi enlatado
1 1/3 xícara, pedaços (238g)
espeto(s)
7 espetos (7g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1/4 xícara (mL)
sal
1/2 colher de chá (3g)
alho em pó
1 colher de chá (3g)
gingibre em pó
1/2 colher de chá (1g)
páprica
1 3/4 colher de chá (4g)
suco de limão
3 1/2 colher de chá (mL)
bacalhau, cru, cortado em cubos
14 oz (397g)
camarão cru, descascado e limpo (sem veia)
14 oz (397g)
abacaxi enlatado
2 1/2 xícara, pedaços (475g)
espeto(s)
14 espetos (14g)

1. Espete o camarão, o bacalhau e o abacaxi em um padrão alternado. Misture as especiarias secas em uma tigela pequena. Esfregue os espetos com metade do óleo e passe as especiarias uniformemente sobre eles. Aqueça a metade restante do óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione os espetos e cozinhe por cerca de 5 minutos, vire cuidadosamente para o outro lado e cozinhe por mais 5 minutos ou até que o camarão esteja rosa e o bacalhau totalmente cozido. Sirva com um fio de suco de limão.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Brócolis com manteiga

3 xícara(s) - 401 kcal ● 9g proteína ● 35g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Rende 3 xícara(s)

manteiga
3 colher de sopa (43g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
brócolis congelado
3 xícara (273g)
sal
1 1/2 pitada (1g)

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.

Tilápia empanada em amêndoas

16 1/2 oz - 1165 kcal ● 112g proteína ● 56g gordura ● 44g carboidrato ● 10g fibra



Rende 16 1/2 oz

tilápia crua

16 1/2 oz (462g)

amêndoas

2/3 xícara, cortada em tiras finas (74g)

azeite

4 colher de chá (mL)

sal

1/3 colher de chá (1g)

farinha de trigo (multiuso)

1/2 xícara(s) (57g)

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.

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.
-