

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano alto em proteína de 1800 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 1729 kcal ● 162g proteína (37%) ● 70g gordura (36%) ● 91g carboidrato (21%) ● 22g fibra (5%)

Café da manhã

235 kcal, 12g proteína, 29g carboidratos líquidos, 8g gordura



Waffles e iogurte grego
2 waffle(s)- 237 kcal

Lanches

230 kcal, 10g proteína, 11g carboidratos líquidos, 15g gordura



Morangos
1 xícara(s)- 52 kcal



Sementes de girassol
180 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

480 kcal, 31g proteína, 28g carboidratos líquidos, 23g gordura



Mix de castanhas
1/8 xícara(s)- 109 kcal



Sanduíche de atum com abacate
1 sanduíche(s)- 370 kcal

Jantar

455 kcal, 37g proteína, 21g carboidratos líquidos, 23g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal



Salada de atum com abacate
218 kcal

Day 2

1861 kcal ● 169g proteína (36%) ● 90g gordura (43%) ● 69g carboidrato (15%) ● 25g fibra (5%)

Café da manhã

235 kcal, 12g proteína, 29g carboidratos líquidos, 8g gordura



Waffles e iogurte grego
2 waffle(s)- 237 kcal

Lanches

230 kcal, 10g proteína, 11g carboidratos líquidos, 15g gordura



Morangos
1 xícara(s)- 52 kcal



Sementes de girassol
180 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

500 kcal, 34g proteína, 17g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada de salmão e alcachofra
315 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Jantar

565 kcal, 42g proteína, 9g carboidratos líquidos, 37g gordura



Salmão assado com pecãs e pesto
6 onça(s)- 484 kcal



Ervilha-torta
82 kcal

Day 3

1763 kcal ● 184g proteína (42%) ● 49g gordura (25%) ● 124g carboidrato (28%) ● 22g fibra (5%)

Café da manhã

305 kcal, 30g proteína, 20g carboidratos líquidos, 9g gordura



Espinafre salteado simples
50 kcal



Mexido de claras com espinafre
171 kcal



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

210 kcal, 11g proteína, 36g carboidratos líquidos, 2g gordura



Pretzels
147 kcal



Cottage cheese com mel
1/4 xícara(s)- 62 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

500 kcal, 34g proteína, 17g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada de salmão e alcachofra
315 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Jantar

425 kcal, 38g proteína, 48g carboidratos líquidos, 7g gordura



Milho
92 kcal



Mistura de arroz saborizada
143 kcal



Bacalhau ao estilo cajun
6 oz- 187 kcal

Day 4

1846 kcal ● 188g proteína (41%) ● 34g gordura (17%) ● 167g carboidrato (36%) ● 29g fibra (6%)

Café da manhã

305 kcal, 30g proteína, 20g carboidratos líquidos, 9g gordura



Espinafre salteado simples

50 kcal



Mexido de claras com espinafre

171 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

210 kcal, 11g proteína, 36g carboidratos líquidos, 2g gordura



Pretzels

147 kcal



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal

Almoço

580 kcal, 37g proteína, 60g carboidratos líquidos, 14g gordura



Uvas

87 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s)- 494 kcal

Jantar

425 kcal, 38g proteína, 48g carboidratos líquidos, 7g gordura



Milho

92 kcal



Mistura de arroz saborizada

143 kcal



Bacalhau ao estilo cajun

6 oz- 187 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 5

1805 kcal ● 179g proteína (40%) ● 59g gordura (30%) ● 114g carboidrato (25%) ● 25g fibra (5%)

Café da manhã

305 kcal, 30g proteína, 20g carboidratos líquidos, 9g gordura



Espinafre salteado simples

50 kcal



Mexido de claras com espinafre

171 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

265 kcal, 19g proteína, 27g carboidratos líquidos, 7g gordura



Grão-de-bico assado

1/4 xícara- 138 kcal



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

450 kcal, 25g proteína, 38g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga

107 kcal



Salmão com mel e Dijon

3 oz- 201 kcal



Mistura de arroz saborizada

143 kcal

Jantar

460 kcal, 33g proteína, 27g carboidratos líquidos, 21g gordura



Cenouras assadas

2 cenoura(s)- 106 kcal



Salmão com chili e limão

4 oz- 237 kcal



Lentilhas

116 kcal

Day 6

1801 kcal ● 159g proteína (35%) ● 38g gordura (19%) ● 170g carboidrato (38%) ● 36g fibra (8%)

Café da manhã

265 kcal, 10g proteína, 48g carboidratos líquidos, 3g gordura



logurte com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 181 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

265 kcal, 19g proteína, 27g carboidratos líquidos, 7g gordura



Grão-de-bico assado

1/4 xícara- 138 kcal



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

485 kcal, 25g proteína, 66g carboidratos líquidos, 6g gordura



Hambúrguer vegetal

1 hambúrguer- 275 kcal



Ervilhas

212 kcal

Jantar

460 kcal, 33g proteína, 27g carboidratos líquidos, 21g gordura



Cenouras assadas

2 cenoura(s)- 106 kcal



Salmão com chili e limão

4 oz- 237 kcal



Lentilhas

116 kcal

Day 7

1801 kcal ● 159g proteína (35%) ● 39g gordura (19%) ● 168g carboidrato (37%) ● 36g fibra (8%)

Café da manhã

265 kcal, 10g proteína, 48g carboidratos líquidos, 3g gordura



logurte com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 181 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

Lanches

265 kcal, 19g proteína, 27g carboidratos líquidos, 7g gordura



Grão-de-bico assado

1/4 xícara- 138 kcal



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal

Almoço

485 kcal, 25g proteína, 66g carboidratos líquidos, 6g gordura



Hambúrguer vegetal

1 hambúrguer- 275 kcal



Ervilhas

212 kcal

Jantar

460 kcal, 33g proteína, 26g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salmão assado lentamente com limão e tomilho

3 oz- 201 kcal



Salada de edamame e beterraba

171 kcal



Lentilhas

87 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Produtos de nozes e sementes

- ☐ mix de nozes
2 colher de sopa (17g)
- ☐ grãos de girassol
2 oz (57g)
- ☐ castanhas de caju torradas
2 colher de sopa (17g)
- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- ☐ pecãs
1 colher de sopa, picado (7g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola
1/4 pequeno (18g)
- ☐ tomates
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (171g)
- ☐ alcachofras, enlatadas
1 xícara, corações (168g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
2 xícara (288g)
- ☐ grãos de milho congelados
1 1/3 xícara (181g)
- ☐ alho
1 dente (de alho) (3g)
- ☐ espinafre fresco
8 1/4 xícara(s) (248g)
- ☐ cenouras
4 grande (288g)
- ☐ ketchup
2 colher de sopa (34g)
- ☐ ervilhas congeladas
4 xícara (536g)
- ☐ edamame, congelado, sem casca
1/2 xícara (59g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
2 beterraba(s) (100g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
2 fatia (64g)
- ☐ waffles congelados
4 waffles (140g)
- ☐ pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)

Peixes e mariscos

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/8 oz (4g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 1/4 g (2g)
- ☐ tempero cajun
4 colher de chá (9g)
- ☐ mostarda Dijon
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ cominho moído
4 pitada (1g)
- ☐ chili em pó
1 colher de chá (3g)
- ☐ tomilho seco
1 pitada, folhas (0g)

Bebidas

- ☐ água
23 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)

Outro

- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 1/2 embalagem (155 g) (237g)
- ☐ grão-de-bico assado
3/4 xícara (85g)
- ☐ hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego desnatado natural
1/2 xícara (140g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1 1/4 lbs (579g)
- ☐ claras de ovo
12 grande (396g)
- ☐ ovos
3 grande (150g)
- ☐ manteiga
2 colher de chá (9g)
- ☐ iogurte saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente (170 g) (340g)

Gorduras e óleos

- ☐ atum enlatado
1 lata (172g)
- ☐ salmão enlatado
1/2 lbs (255g)
- ☐ salmão
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ bacalhau, cru
3/4 lbs (340g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
1/2 abacate(s) (101g)
- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)
- ☐ morangos
2 xícara, inteira (288g)
- ☐ laranja
5 laranja (770g)
- ☐ uvas
1 1/2 xícara (138g)
- ☐ lima
1 fruta (5.1 cm diâ.) (67g)
- ☐ limão
1/8 grande (11g)

- ☐ vinagrete balsâmico
1/2 xícara (mL)
- ☐ óleo
3/4 oz (mL)
- ☐ azeite
1/2 oz (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto
1 1/2 colher de sopa (24g)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
3/4 saqueta (~160 g) (119g)

Lanches

- ☐ pretzels duros salgados
2 2/3 oz (76g)

Doces

- ☐ mel
2 oz (61g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
1/2 xícara (88g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Waffles e iogurte grego

2 waffle(s) - 237 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte grego desnatado natural
4 colher de sopa (70g)
waffles congelados
2 waffles (70g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego desnatado natural
1/2 xícara (140g)
waffles congelados
4 waffles (140g)

1. Toste os waffles conforme as instruções da embalagem.
2. Espalhe iogurte grego sobre os waffles. Opcionalmente, você pode cortar o waffle ao meio e fazer um sanduíche de waffle com iogurte grego. Sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Espinafre salteado simples

50 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos
1/4 dente (de alho) (1g)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)

Para todas as 3 refeições:

alho, cortado em cubos
3/4 dente (de alho) (2g)
espinafre fresco
6 xícara(s) (180g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Mexido de claras com espinafre

171 kcal ● 27g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1 pitada (0g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
claras de ovo
4 grande (132g)
ovos
1 grande (50g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
3 colher de sopa (42g)
espinafre fresco
3/4 xícara(s) (23g)

Para todas as 3 refeições:

sal
3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
claras de ovo
12 grande (396g)
ovos
3 grande (150g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1/2 xícara (127g)
espinafre fresco
2 1/4 xícara(s) (68g)

1. Bata as claras, o queijo cottage e os temperos (inclua quaisquer outros que preferir) juntos. Unte uma frigideira com spray antiaderente e coloque em fogo médio. Despeje a mistura de ovos e adicione rapidamente o espinafre. Mexa os ovos e o espinafre juntos, mexendo frequentemente até que os ovos fiquem opacos e firmes. Sirva.

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja
1 laranja (154g)

Para todas as 3 refeições:

laranja
3 laranja (462g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Iogurte com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 181 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 32g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente (170 g) (170g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente (170 g) (340g)

1. A receita não possui instruções.

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja
1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja
2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/8 xícara(s)

mix de nozes
2 colher de sopa (17g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de atum com abacate

1 sanduíche(s) - 370 kcal ● 28g proteína ● 14g gordura ● 25g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

cebola, picado
1/8 pequeno (9g)
pão
2 fatia (64g)
atum enlatado, escorrido
1/2 lata (86g)
abacates
1/4 abacate(s) (50g)
suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)

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. Coloque a mistura entre fatias de pão e sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada de salmão e alcachofra

315 kcal ● 25g proteína ● 14g gordura ● 15g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado ao meio

1/2 xícara de tomates-cereja (74g)

vinagrete balsâmico

3 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

alcachofras, enlatadas

1/2 xícara, corações (84g)

salmão enlatado

1/4 lbs (128g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado ao meio

1 xícara de tomates-cereja (149g)

vinagrete balsâmico

6 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

alcachofras, enlatadas

1 xícara, corações (168g)

salmão enlatado

1/2 lbs (255g)

1. Coloque uma cama de folhas verdes e acrescente salmão, alcachofras e tomates. Regue com vinagrete balsâmico por cima e sirva.

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sementes de abóbora, torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora, torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Uvas

87 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



uvas

1 1/2 xícara (138g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g proteína ● 14g gordura ● 46g carboidrato ● 11g fibra



Rende 2 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Ervilhas-tortas com manteiga

107 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



ervilhas sugar snap congeladas

2/3 xícara (96g)

manteiga

2 colher de chá (9g)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Salmão com mel e Dijon

3 oz - 201 kcal ● 18g proteína ● 12g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 oz

azeite

1/2 colher de chá (mL)

alho, picado

1/4 dente (de alho) (1g)

mel

1/4 colher de sopa (5g)

mostarda Dijon

1/2 colher de sopa (8g)

salmão

1/2 filé(s) (170 g cada) (85g)

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.

Mistura de arroz saborizada

143 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



mistura de arroz temperada

1/4 saqueta (~160 g) (40g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Hambúrguer vegetal

1 hambúrguer - 275 kcal ● 11g proteína ● 5g gordura ● 41g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

hambúrguer vegetal
1 hambúrguer (71g)
folhas verdes variadas
1 oz (28g)
ketchup
1 colher de sopa (17g)
pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)

Para todas as 2 refeições:

hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
folhas verdes variadas
2 oz (57g)
ketchup
2 colher de sopa (34g)
pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)

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.

Ervilhas

212 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas congeladas
2 xícara (268g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas congeladas
4 xícara (536g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Morangos

1 xícara(s) - 52 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

morangos

1 xícara, inteira (144g)

Para todas as 2 refeições:

morangos

2 xícara, inteira (288g)

1. A receita não possui instruções.

Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol

2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Pretzels

147 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pretzels duros salgados

1 1/3 oz (38g)

Para todas as 2 refeições:

pretzels duros salgados

2 2/3 oz (76g)

1. A receita não possui instruções.

Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mel

1 colher de chá (7g)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)

4 colher de sopa (57g)

Para todas as 2 refeições:

mel

2 colher de chá (14g)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)

1/2 xícara (113g)

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

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Grão-de-bico assado

1/4 xícara - 138 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grão-de-bico assado

4 colher de sopa (28g)

Para todas as 3 refeições:

grão-de-bico assado

3/4 xícara (85g)

1. A receita não possui instruções.

Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s) - 125 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mel

2 colher de chá (14g)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)

1/2 xícara (113g)

Para todas as 3 refeições:

mel

2 colher de sopa (42g)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)

1 1/2 xícara (339g)

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

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

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.

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/8 xícara(s)

castanhas de caju torradas

2 colher de sopa (17g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de atum com abacate

218 kcal ● 20g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



cebola, picado

1/8 pequeno (9g)

tomates

2 colher de sopa, picada (23g)

atum enlatado

1/2 lata (86g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

sal

1/2 pitada (0g)

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

abacates

1/4 abacate(s) (50g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Salmão assado com pecãs e pesto

6 onça(s) - 484 kcal ● 36g proteína ● 36g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 6 onça(s)

molho pesto

1 1/2 colher de sopa (24g)

pecãs

1 colher de sopa, picado (7g)

salmão

1 filé(s) (170 g cada) (170g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Espalhe o pesto sobre o salmão. Em seguida, cubra o filé com as pecãs picadas.
3. Certifique-se de que o salmão esteja com a pele voltada para baixo na assadeira e cozinhe no forno por cerca de 15 minutos, até ficar pronto (temperatura interna 145°F (63°C)).

Ervilha-torta

82 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Milho

92 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de milho congelados
2/3 xícara (91g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de milho congelados
1 1/3 xícara (181g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Mistura de arroz saborizada

143 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mistura de arroz temperada
1/4 saqueta (~160 g) (40g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de arroz temperada
1/2 saqueta (~160 g) (79g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Bacalhau ao estilo cajun

6 oz - 187 kcal ● 31g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
1 colher de chá (mL)
tempero cajun
2 colher de chá (5g)
bacalhau, cru
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
tempero cajun
4 colher de chá (9g)
bacalhau, cru
3/4 lbs (340g)

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

Cenouras assadas

2 cenoura(s) - 106 kcal 1g proteína 5g gordura 10g carboidrato 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras, fatiado

2 grande (144g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

cenouras, fatiado

4 grande (288g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
Coloque 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.

Salmão com chili e limão

4 oz - 237 kcal 23g proteína 16g gordura 0g carboidrato 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cominho moído

2 pitada (1g)

chili em pó

4 pitada (1g)

lima, fatiado

1/2 fruta (5.1 cm diâ.) (34g)

salmão

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

cominho moído

4 pitada (1g)

chili em pó

1 colher de chá (3g)

lima, fatiado

1 fruta (5.1 cm diâ.) (67g)

salmão

1/2 lbs (227g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Arranje fatias de limão sobre o papel para criar uma base para o salmão. Coloque o salmão com a pele virada para baixo sobre as fatias de limão.
3. Esprema um pouco de suco de limão sobre o salmão e esfregue com pó de chili, cominho e um pouco de sal. Coloque as fatias de limão restantes por cima.
4. Asse por 12–15 minutos, até que o salmão se desfaça facilmente com um garfo. Esprema mais suco de limão por cima e sirva.

Lentilhas

116 kcal 8g proteína 0g gordura 17g carboidrato 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1/3 pitada (0g)
água
2/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
2 2/3 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

sal
2/3 pitada (1g)
água
1 1/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/3 xícara (64g)

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.

Jantar 5 [🔗](#)
Comer em dia 7

Salmão assado lentamente com limão e tomilho
3 oz - 201 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 oz
limão, cortado em gomos
1/8 grande (11g)
salmão, com pele
3 oz (85g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
tomilho seco
1 pitada, folhas (0g)

1. Pré-aqueça o forno a 275°F (135°C).
2. Forre uma assadeira com bordas com papel alumínio untado.
3. Misture o óleo, o tomilho e o suco de 1/4 de limão em uma tigela pequena. Espalhe a mistura de tomilho uniformemente sobre o salmão. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Coloque os filés de salmão com a pele virada para baixo na assadeira.
5. Asse o salmão até ficar apenas opaco no centro, cerca de 15-18 minutos. Sirva com fatias de limão.

Salada de edamame e beterraba
171 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



edamame, congelado, sem casca
1/2 xícara (59g)
vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
2 beterraba(s) (100g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Lentilhas

87 kcal ● 6g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



sal
1/4 pitada (0g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
2 colher de sopa (24g)

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 fervera 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

3 dosador - 327 kcal ● 73g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água
3 xícara(s) (mL)
pó proteico
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

Para todas as 7 refeições:

água
21 xícara(s) (mL)
pó proteico
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)

1. A receita não possui instruções.