

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano alto em proteína 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

2225 kcal ● 222g proteína (40%) ● 86g gordura (35%) ● 108g carboidrato (19%) ● 32g fibra (6%)

Café da manhã

310 kcal, 20g proteína, 8g carboidratos líquidos, 18g gordura



[Ovos mexidos básicos](#)

3 ovo(s)- 238 kcal



[Framboesas](#)

1 xícara(s)- 72 kcal

Lanches

200 kcal, 22g proteína, 7g carboidratos líquidos, 9g gordura



[Shake de proteína \(leite\)](#)

129 kcal



[Ovos cozidos](#)

1 ovo(s)- 69 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)

4 dosador- 436 kcal

Almoço

705 kcal, 29g proteína, 61g carboidratos líquidos, 33g gordura



[Barra proteica](#)

1 barra- 245 kcal



[Nozes](#)

3/8 xícara(s)- 291 kcal



[Laranja](#)

2 laranja(s)- 170 kcal

Jantar

575 kcal, 53g proteína, 30g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Tilápia ao parmesão grelhada no grill](#)

8 oz- 393 kcal



[Milho e feijão-lima salteados](#)

89 kcal



[Purê de batata-doce](#)

92 kcal

Day 2

2225 kcal ● 222g proteína (40%) ● 86g gordura (35%) ● 108g carboidrato (19%) ● 32g fibra (6%)

Café da manhã

310 kcal, 20g proteína, 8g carboidratos líquidos, 18g gordura



Ovos mexidos básicos

3 ovo(s)- 238 kcal



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal

Lanches

200 kcal, 22g proteína, 7g carboidratos líquidos, 9g gordura



Shake de proteína (leite)

129 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

705 kcal, 29g proteína, 61g carboidratos líquidos, 33g gordura



Barra proteica

1 barra- 245 kcal



Nozes

3/8 xícara(s)- 291 kcal



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal

Jantar

575 kcal, 53g proteína, 30g carboidratos líquidos, 25g gordura



Tilápia ao parmesão grelhada no grill

8 oz- 393 kcal



Milho e feijão-lima salteados

89 kcal



Purê de batata-doce

92 kcal

Day 3

2151 kcal ● 202g proteína (38%) ● 69g gordura (29%) ● 148g carboidrato (27%) ● 33g fibra (6%)

Café da manhã

270 kcal, 16g proteína, 19g carboidratos líquidos, 12g gordura



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal



Framboesas

1/2 xícara(s)- 36 kcal

Lanches

290 kcal, 9g proteína, 6g carboidratos líquidos, 24g gordura



Mix de castanhas

1/3 xícara(s)- 290 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

510 kcal, 20g proteína, 87g carboidratos líquidos, 3g gordura



Suco de fruta

2 1/4 copo(s)- 258 kcal



Massa de lentilha

252 kcal

Jantar

645 kcal, 61g proteína, 31g carboidratos líquidos, 28g gordura



Feijão-lima regado com azeite de oliva

108 kcal



Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal

Day 4

2239 kcal ● 202g proteína (36%) ● 88g gordura (35%) ● 131g carboidrato (23%) ● 29g fibra (5%)

Café da manhã

270 kcal, 16g proteína, 19g carboidratos líquidos, 12g gordura



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal



Framboesas

1/2 xícara(s)- 36 kcal

Lanches

290 kcal, 9g proteína, 6g carboidratos líquidos, 24g gordura



Mix de castanhas

1/3 xícara(s)- 290 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

600 kcal, 20g proteína, 70g carboidratos líquidos, 23g gordura



Ravióli de queijo

408 kcal



Salada de espinafre com cranberries

190 kcal

Jantar

645 kcal, 61g proteína, 31g carboidratos líquidos, 28g gordura



Feijão-lima regado com azeite de oliva

108 kcal



Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal

Day 5

2154 kcal ● 198g proteína (37%) ● 80g gordura (33%) ● 126g carboidrato (23%) ● 36g fibra (7%)

Café da manhã

270 kcal, 16g proteína, 19g carboidratos líquidos, 12g gordura



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal



Framboesas

1/2 xícara(s)- 36 kcal

Lanches

290 kcal, 9g proteína, 6g carboidratos líquidos, 24g gordura



Mix de castanhas

1/3 xícara(s)- 290 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

580 kcal, 18g proteína, 70g carboidratos líquidos, 18g gordura



Cranberries secas

1/4 xícara- 136 kcal



Salada de feijões mistos

444 kcal

Jantar

575 kcal, 58g proteína, 27g carboidratos líquidos, 24g gordura



Espinafre salteado simples

149 kcal



Seitan simples

7 oz- 426 kcal

Day 6

2222 kcal ● 202g proteína (36%) ● 83g gordura (34%) ● 142g carboidrato (26%) ● 25g fibra (4%)

Café da manhã

290 kcal, 17g proteína, 19g carboidratos líquidos, 16g gordura



Bagel pequeno torrado com cream cheese

1/2 bagel(s)- 133 kcal



Ovos fritos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

225 kcal, 21g proteína, 24g carboidratos líquidos, 3g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

615 kcal, 44g proteína, 22g carboidratos líquidos, 35g gordura



Salmão assado lentamente com limão e tomilho

6 oz- 402 kcal



Feijão-lima regado com azeite de oliva

215 kcal

Jantar

655 kcal, 22g proteína, 74g carboidratos líquidos, 26g gordura



Massa com espinafre e parmesão

488 kcal



Salada simples de couve

2 xícara(s)- 110 kcal



Feijão-lima com manteiga

55 kcal

Day 7

2222 kcal ● 202g proteína (36%) ● 83g gordura (34%) ● 142g carboidrato (26%) ● 25g fibra (4%)

Café da manhã

290 kcal, 17g proteína, 19g carboidratos líquidos, 16g gordura



Bagel pequeno torrado com cream cheese
1/2 bagel(s)- 133 kcal



Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

225 kcal, 21g proteína, 24g carboidratos líquidos, 3g gordura



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

615 kcal, 44g proteína, 22g carboidratos líquidos, 35g gordura



Salmão assado lentamente com limão e tomilho
6 oz- 402 kcal



Feijão-lima regado com azeite de oliva
215 kcal

Jantar

655 kcal, 22g proteína, 74g carboidratos líquidos, 26g gordura



Massa com espinafre e parmesão
488 kcal



Salada simples de couve
2 xícara(s)- 110 kcal



Feijão-lima com manteiga
55 kcal

Bebidas

- ☐ pó proteico
29 concha (1/3 xícara cada) (899g)
- ☐ água
28 1/4 xícara(s) (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral
1 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos
12 grande (600g)
- ☐ manteiga
3/8 vara (47g)
- ☐ parmesão
9 1/4 colher de sopa (58g)
- ☐ queijo palito
6 vara (168g)
- ☐ queijo romano
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ cream cheese (queijo cremoso)
1 1/2 colher de sopa (22g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 oz (mL)
- ☐ maionese
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite
1/4 xícara (mL)
- ☐ vinagrete de framboesa com nozes
4 colher de chá (mL)
- ☐ molho para salada
4 colher de sopa (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ framboesas
3 1/2 xícara (431g)
- ☐ laranja
6 laranja (924g)
- ☐ suco de limão
2 colher de sopa (mL)
- ☐ suco de fruta
18 fl oz (mL)
- ☐ nectarina
3 médio (diâ. 6,5 cm) (426g)
- ☐ cranberries secas
1/3 xícara (53g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
3 1/4 oz (93g)
- ☐ mix de nozes
1 xícara (134g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
2 colher de chá (12g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 1/2 colher de chá, moído (6g)
- ☐ endro seco
2 pitada (0g)
- ☐ tomilho seco
4 pitada, folhas (1g)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia crua
1 lbs (448g)
- ☐ salmão
3/4 lbs (340g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ grãos de milho congelados
6 colher de sopa (51g)
- ☐ feijão-lima congelado
2 embalagem (280 g) (557g)
- ☐ batata-doce
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)
- ☐ espinafre fresco
1 1/2 pacote (280 g) (412g)
- ☐ cebola
1/4 pequeno (18g)
- ☐ alho
3 dente(s) (de alho) (9g)
- ☐ pepino
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
- ☐ folhas de couve
4 xícara, picada (160g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
3/8 pote (680 g) (252g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

☐ limão
1/2 grande (42g)

☐ ravioli de queijo congelado
6 oz (170g)

Outro

☐ barra proteica (20g de proteína)
2 barra (100g)

☐ Massa de lentilha
2 oz (57g)

☐ salsicha vegana
4 salsicha (400g)

☐iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

Leguminosas e produtos derivados

☐ grão-de-bico enlatado
1/4 lata (112g)

☐ feijão vermelho
1/2 lata (224g)

Grãos cerealíferos e massas

☐ seitan
1/2 lbs (198g)

☐ massa seca crua
1/3 lbs (152g)

Produtos de panificação

☐ bagel
1 bagel pequeno ($\approx$ 7,5 cm di) (69g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos mexidos básicos

3 ovo(s) - 238 kcal ● 19g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

3 grande (150g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos

6 grande (300g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.\r\nAqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.\r\nDespeje a mistura de ovos.\r\nQuando os ovos começarem a firmar, mexa-os.\r\nRepita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não retem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas

1 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas

2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nectarina, sem caroço
1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

Para todas as 3 refeições:

nectarina, sem caroço
3 médio (diâ. 6,5 cm) (426g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo palito
2 vara (56g)

Para todas as 3 refeições:

queijo palito
6 vara (168g)

1. A receita não possui instruções.

Framboesas

1/2 xícara(s) - 36 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas
1/2 xícara (62g)

Para todas as 3 refeições:

framboesas
1 1/2 xícara (185g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Bagel pequeno torrado com cream cheese

1/2 bagel(s) - 133 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cream cheese (queijo cremoso)

3/4 colher de sopa (11g)

bagel

1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(35g)

Para todas as 2 refeições:

cream cheese (queijo cremoso)

1 1/2 colher de sopa (22g)

bagel

1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe o cream cheese.
3. Aproveite.

Ovos fritos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de chá (mL)

ovos

4 grande (200g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Barra proteica

1 barra - 245 kcal ● 20g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra proteica (20g de proteína)
1 barra (50g)

Para todas as 2 refeições:

barra proteica (20g de proteína)
2 barra (100g)

1. A receita não possui instruções.

Nozes

3/8 xícara(s) - 291 kcal ● 6g proteína ● 27g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes
6 2/3 colher de sopa, sem casca
(42g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
13 1/3 colher de sopa, sem casca
(83g)

1. A receita não possui instruções.

Laranja

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja
2 laranja (308g)

Para todas as 2 refeições:

laranja
4 laranja (616g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Suco de fruta

2 1/4 copo(s) - 258 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 57g carboidrato ● 1g fibra

Rende 2 1/4 copo(s)

suco de fruta
18 fl oz (mL)



1. A receita não possui instruções.

Massa de lentilha

252 kcal ● 16g proteína ● 2g gordura ● 30g carboidrato ● 12g fibra



Massa de lentilha
2 oz (57g)
molho para macarrão
1/8 pote (680 g) (84g)

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

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Ravióli de queijo

408 kcal ● 17g proteína ● 10g gordura ● 56g carboidrato ● 6g fibra



ravioli de queijo congelado
6 oz (170g)
molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)

1. Prepare o ravióli conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com molho de macarrão e aproveite.

Salada de espinafre com cranberries

190 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



queijo romano, finamente ralado
1/4 colher de sopa (2g)
vinagrete de framboesa com nozes
4 colher de chá (mL)
espinafre fresco
1/4 pacote (170 g) (43g)
nozes
4 colher de chá, picada (10g)
cranberries secas
4 colher de chá (13g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Para as sobras, você pode simplesmente misturar todos os ingredientes com antecedência e guardar em um recipiente (tupperware) na geladeira e, na hora de comer, basta servir e temperar.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Cranberries secas

1/4 xícara - 136 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/4 xícara

cranberries secas
4 colher de sopa (40g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de feijões mistos

444 kcal ● 18g proteína ● 17g gordura ● 39g carboidrato ● 15g fibra



cebola, cortado em cubos
1/4 pequeno (18g)
alho, picado fino
3/4 dente(s) (de alho) (2g)
pepino, picado
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
endro seco
2 pitada (0g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
grão-de-bico enlatado, enxaguado e escorrido
1/4 lata (112g)
feijão vermelho, enxaguado e escorrido
1/2 lata (224g)

1. Faça o molho misturando o azeite, o suco de limão, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Reserve.
2. Em uma tigela grande, combine o grão-de-bico, o feijão-kidney, a cebola, o pepino e o endro.
3. Despeje o molho sobre a mistura de feijões e misture para envolver. Sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salmão assado lentamente com limão e tomilho

6 oz - 402 kcal ● 35g proteína ● 28g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

limão, cortado em gomos

1/4 grande (21g)

salmão, com pele

6 oz (170g)

óleo

1 colher de chá (mL)

tomilho seco

2 pitada, folhas (0g)

Para todas as 2 refeições:

limão, cortado em gomos

1/2 grande (42g)

salmão, com pele

3/4 lbs (340g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

tomilho seco

4 pitada, folhas (1g)

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.

Feijão-lima regado com azeite de oliva

215 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 21g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

feijão-lima congelado

1/2 embalagem (280 g) (142g)

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

1 colher de sopa (mL)

feijão-lima congelado

1 embalagem (280 g) (284g)

sal

4 pitada (3g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Depois de escorrê-los, adicione azeite de oliva, sal e pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Shake de proteína (leite)

129 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

2 grande (100g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Mix de castanhas

1/3 xícara(s) - 290 kcal ● 9g proteína ● 24g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes
1/3 xícara (45g)

Para todas as 3 refeições:

mix de nozes
1 xícara (134g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

iogurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**iogurte grego proteico
aromatizado**
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego proteico
aromatizado**
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tilápia ao parmesão grelhada no grill

8 oz - 393 kcal ● 49g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga, amolecido
1/2 colher de sopa (7g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
tilápia crua
1/2 lbs (224g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
maionese
3/4 colher de sopa (mL)
parmesão
2 colher de sopa (13g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga, amolecido
1 colher de sopa (14g)
sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
tilápia crua
1 lbs (448g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
maionese
1 1/2 colher de sopa (mL)
parmesão
4 colher de sopa (25g)

1. Pré-aqueça o grill do forno. Unte a assadeira para grelhar ou forre com papel alumínio.
2. Misture o queijo parmesão, a manteiga, a maionese e o suco de limão em uma tigela pequena.
3. Tempere o peixe com pimenta e sal.
4. Arrume os filés em uma única camada na assadeira preparada.
5. Grelhe a poucos centímetros da fonte de calor por 2 a 3 minutos. Vire os filés e grelhe por mais 2 a 3 minutos. Retire os filés do forno e cubra o lado superior com a mistura de parmesão.
6. Grelhe até que o peixe solte facilmente em lascas com um garfo, cerca de 2 minutos.

Milho e feijão-lima salteados

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite
1/4 colher de sopa (mL)
grãos de milho congelados
3 colher de sopa (26g)
feijão-lima congelado
3 colher de sopa (30g)
sal
1/2 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
1/2 colher de sopa (mL)
grãos de milho congelados
6 colher de sopa (51g)
feijão-lima congelado
6 colher de sopa (60g)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)

1. Adicione o óleo a uma frigideira grande em fogo médio-alto.
2. Adicione a chalota e cozinhe por cerca de 1–2 minutos, até ficar macia.
3. Acrescente os feijões-lima, o milho e o tempero e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até aquecer e ficar macio, cerca de 3–4 minutos.
4. Sirva.

Purê de batata-doce

92 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Feijão-lima regado com azeite de oliva

108 kcal ● 5g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

feijão-lima congelado

1/4 embalagem (280 g) (71g)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

feijão-lima congelado

1/2 embalagem (280 g) (142g)

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Depois de escorrê-los, adicione azeite de oliva, sal e pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Salsicha vegana

2 salsicha(s) - 536 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsicha vegana
2 salsicha (200g)

Para todas as 2 refeições:

salsicha vegana
4 salsicha (400g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Espinafre salteado simples

149 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



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.

Seitan simples

7 oz - 426 kcal ● 53g proteína ● 13g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Rende 7 oz

óleo
1 3/4 colher de chá (mL)
seitan
1/2 lbs (198g)

1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Massa com espinafre e parmesão

488 kcal ● 18g proteína ● 18g gordura ● 59g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

1/8 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

parmesão

2 2/3 colher de sopa (17g)

espinafre fresco

1/3 pacote (280 g) (95g)

alho, picado

2/3 dente(s) (de alho) (2g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

massa seca crua

2 2/3 oz (76g)

Para todas as 2 refeições:

água

1/4 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1/2 colher de sopa, moído (3g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

parmesão

1/3 xícara (33g)

espinafre fresco

2/3 pacote (280 g) (189g)

alho, picado

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

manteiga

2 colher de sopa (28g)

massa seca crua

1/3 lbs (152g)

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Reserve a massa quando pronta.
2. Na panela em que a massa foi cozida, coloque a manteiga em fogo médio. Quando derreter, adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Adicione a massa, a água e o espinafre; mexa e cozinhe até o espinafre murchar.
4. Misture o parmesão e tempere com sal e pimenta.
5. Sirva.

Salada simples de couve

2 xícara(s) - 110 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

4 colher de sopa (mL)

folhas de couve

4 xícara, picada (160g)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Feijão-lima com manteiga

55 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimenta-do-reino

1/4 pitada, moído (0g)

manteiga

4 pitada (2g)

feijão-lima congelado

1/8 embalagem (280 g) (36g)

sal

1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

manteiga

1 colher de chá (5g)

feijão-lima congelado

1/4 embalagem (280 g) (71g)

sal

1 pitada (1g)

1. Cozinhe o feijão-lima conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de escorrer, adicione a manteiga, o sal e a pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

4 dosador - 436 kcal ● 97g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

4 xícara(s) (mL)

pó proteico

4 concha (1/3 xícara cada) (124g)

Para todas as 7 refeições:

água

28 xícara(s) (mL)

pó proteico

28 concha (1/3 xícara cada) (868g)

1. A receita não possui instruções.
-