

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano alto em proteína de 2400 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 2430 kcal ● 219g proteína (36%) ● 84g gordura (31%) ● 160g carboidrato (26%) ● 39g fibra (6%)

Café da manhã

330 kcal, 27g proteína, 22g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Smoothie proteico de morango e banana](#)
1/2 smoothie(s)- 194 kcal



[Ovos cozidos](#)
2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

255 kcal, 8g proteína, 31g carboidratos líquidos, 10g gordura



[Pretzels](#)
147 kcal



[Amêndoas torradas](#)
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Almoço

650 kcal, 27g proteína, 77g carboidratos líquidos, 20g gordura



[Bowl grego de feijão branco e quinoa](#)
652 kcal

Jantar

700 kcal, 49g proteína, 27g carboidratos líquidos, 39g gordura



[Sementes de girassol](#)
271 kcal



[Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara](#)
3 metade(s) de abobrinha- 288 kcal



[Iogurte grego proteico](#)
1 pote- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)
4 1/2 dosador- 491 kcal

Day 2

2347 kcal ● 228g proteína (39%) ● 56g gordura (22%) ● 197g carboidrato (34%) ● 35g fibra (6%)

Café da manhã

330 kcal, 27g proteína, 22g carboidratos líquidos, 13g gordura



Smoothie proteico de morango e banana
1/2 smoothie(s)- 194 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Lanches

255 kcal, 8g proteína, 31g carboidratos líquidos, 10g gordura



Pretzels
147 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

630 kcal, 39g proteína, 82g carboidratos líquidos, 14g gordura



Salada grega simples de pepino
141 kcal



Seitan teriyaki com vegetais e arroz
338 kcal



Suco de fruta
1 1/3 copo(s)- 153 kcal

Jantar

635 kcal, 45g proteína, 59g carboidratos líquidos, 17g gordura



Legumes mistos
1 3/4 xícara(s)- 170 kcal



Gomos de batata-doce
261 kcal



Tilápia com manteiga e estragão
6 oz- 205 kcal

Day 3

2414 kcal ● 216g proteína (36%) ● 81g gordura (30%) ● 171g carboidrato (28%) ● 34g fibra (6%)

Café da manhã

330 kcal, 16g proteína, 27g carboidratos líquidos, 17g gordura



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal



Omelete de chili e queijo
217 kcal

Lanches

255 kcal, 8g proteína, 31g carboidratos líquidos, 10g gordura



Pretzels
147 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

700 kcal, 39g proteína, 50g carboidratos líquidos, 34g gordura



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal



Salada de couve-de-bruxelas e brócolis
438 kcal

Jantar

635 kcal, 45g proteína, 59g carboidratos líquidos, 17g gordura



Legumes mistos
1 3/4 xícara(s)- 170 kcal



Gomos de batata-doce
261 kcal



Tilápia com manteiga e estragão
6 oz- 205 kcal

Day 4

2439 kcal ● 239g proteína (39%) ● 108g gordura (40%) ● 99g carboidrato (16%) ● 30g fibra (5%)

Café da manhã

330 kcal, 16g proteína, 27g carboidratos líquidos, 17g gordura



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal



Omelete de chili e queijo
217 kcal

Lanches

305 kcal, 16g proteína, 15g carboidratos líquidos, 17g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Abacate
176 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

615 kcal, 49g proteína, 23g carboidratos líquidos, 35g gordura



Salmão com mel e Dijon
6 oz- 402 kcal



Salada grega simples de pepino
211 kcal

Jantar

700 kcal, 49g proteína, 30g carboidratos líquidos, 36g gordura



Fatias de pepino
1/2 pepino- 30 kcal



Salada de salmão e grão-de-bico
668 kcal

Day 5

2381 kcal ● 248g proteína (42%) ● 100g gordura (38%) ● 84g carboidrato (14%) ● 38g fibra (6%)

Café da manhã

335 kcal, 31g proteína, 7g carboidratos líquidos, 18g gordura



Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã
2 bolinhos- 166 kcal



Mini muffins de ovo e queijo
3 mini muffin(s)- 168 kcal

Lanches

305 kcal, 16g proteína, 15g carboidratos líquidos, 17g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Abacate
176 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

635 kcal, 51g proteína, 13g carboidratos líquidos, 39g gordura



Salmão assado com pesto
8 oz- 538 kcal



Vagens
95 kcal

Jantar

615 kcal, 40g proteína, 45g carboidratos líquidos, 23g gordura



Quiabo
1 1/2 xícara- 60 kcal



Tempeh básico
6 oz- 443 kcal



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal

Day 6

2398 kcal ● 222g proteína (37%) ● 95g gordura (36%) ● 125g carboidrato (21%) ● 40g fibra (7%)

Café da manhã

335 kcal, 31g proteína, 7g carboidratos líquidos, 18g gordura



Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã
2 bolinhos- 166 kcal



Mini muffins de ovo e queijo
3 mini muffin(s)- 168 kcal

Lanches

200 kcal, 10g proteína, 33g carboidratos líquidos, 2g gordura



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

715 kcal, 29g proteína, 28g carboidratos líquidos, 51g gordura



Sanduíche de queijo grelhado
1 sanduíche(s)- 495 kcal



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

Jantar

655 kcal, 42g proteína, 53g carboidratos líquidos, 22g gordura



Purê de batata-doce
183 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
471 kcal

Day 7 2398 kcal ● 222g proteína (37%) ● 95g gordura (36%) ● 125g carboidrato (21%) ● 40g fibra (7%)

Café da manhã

335 kcal, 31g proteína, 7g carboidratos líquidos, 18g gordura



Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã
2 bolinhos- 166 kcal



Mini muffins de ovo e queijo
3 mini muffin(s)- 168 kcal

Lanches

200 kcal, 10g proteína, 33g carboidratos líquidos, 2g gordura



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

715 kcal, 29g proteína, 28g carboidratos líquidos, 51g gordura



Sanduíche de queijo grelhado
1 sanduíche(s)- 495 kcal



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

Jantar

655 kcal, 42g proteína, 53g carboidratos líquidos, 22g gordura



Purê de batata-doce
183 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
471 kcal



Lanches

- ☐ pretzels duros salgados
4 oz (113g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
1/3 lbs (152g)
- ☐ grãos de girassol
1 1/2 oz (43g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ banana
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)
- ☐ morangos congelados
1 1/2 xícara, sem descongelar (224g)
- ☐ suco de limão
1 1/4 fl oz (mL)
- ☐ suco de fruta
34 2/3 fl oz (mL)
- ☐ abacates
1 1/4 abacate(s) (251g)
- ☐ nectarina
4 médio (diâ. 6,5 cm) (568g)

Bebidas

- ☐ pó proteico
32 1/2 concha (1/3 xícara cada) (1008g)
- ☐ água
2 galão (mL)

Outro

- ☐ cubos de gelo
1 xícara(s) (140g)
- ☐ tzatziki
1/2 xícara(s) (112g)
- ☐iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)
- ☐ molho teriyaki
4 colher de chá (mL)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
- ☐ hambúrgueres veganos para café da manhã
6 hambúrgueres (228g)

Produtos lácteos e ovos

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
2 1/4 oz (mL)
- ☐ óleo
2 oz (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ quinoa, crua
6 colher de sopa (64g)
- ☐ arroz branco de grão longo
2 colher de sopa (23g)
- ☐ seitan
3 oz (85g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ abobrinha
1 1/2 grande (485g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
19 1/4 oz (544g)
- ☐ batata-doce
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)
- ☐ alho
2 dente (de alho) (6g)
- ☐ pepino
1 3/4 pepino (≈21 cm) (527g)
- ☐ cebola roxa
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (34g)
- ☐ brócolis
1 1/2 xícara, picado (137g)
- ☐ couve-de-bruxelas
1 1/2 xícara, ralada (75g)
- ☐ tomates secos ao sol
2 pedaço(s) (20g)
- ☐ vagens verdes congeladas
2 xícara (242g)
- ☐ quiabo, congelado
1 1/2 xícara (168g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
6 colher de sopa (98g)
- ☐ vinagre de maçã
3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ molho pesto
4 colher de chá (21g)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
6 colher de sopa (mL)

- ☐ ovos
12 1/2 grande (625g)
- ☐ queijo de cabra
1 1/2 oz (43g)
- ☐ manteiga
2 3/4 colher de sopa (39g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
10 colher de sopa (175g)
- ☐ parmesão
1/2 colher de sopa (2g)
- ☐ queijo cheddar
1/2 xícara, ralado (62g)
- ☐ queijo fatiado
4 fatia (28 g cada) (112g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1/2 xícara (113g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão branco enlatado
1/2 lata(s) (220g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1/4 lata (112g)
- ☐ homus
1 1/2 colher de sopa (23g)
- ☐ tempeh
18 oz (510g)

Especiarias e ervas

- ☐ orégano seco
2 pitada, folhas (0g)
- ☐ endro seco
1/2 colher de sopa (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
- ☐ sal
1 colher de chá (6g)
- ☐ estragão fresco
1/2 colher de sopa, picado (1g)
- ☐ vinagre de vinho tinto
1 1/4 colher de chá (mL)
- ☐ mostarda Dijon
1 oz (31g)
- ☐ coentro em pó
1 colher de chá (2g)
- ☐ chili em pó
1 colher de chá (3g)
- ☐ cominho moído
2 pitada (1g)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia crua
3/4 lbs (336g)
- ☐ salmão
1 1/4 lbs (567g)

Doces

- ☐ mel
1 1/2 oz (40g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
4 fatia (128g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Smoothie proteico de morango e banana

1/2 smoothie(s) - 194 kcal ● 15g proteína ● 4g gordura ● 21g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana, congelado, descascado e fatiado

1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

pó proteico

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

água

1 colher de sopa (mL)

amêndoas

5 amêndoa (6g)

morangos congelados

3/4 xícara, sem descongelar (112g)

cubos de gelo

1/2 xícara(s) (70g)

Para todas as 2 refeições:

banana, congelado, descascado e fatiado

1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

água

2 colher de sopa (mL)

amêndoas

10 amêndoa (12g)

morangos congelados

1 1/2 xícara, sem descongelar (224g)

cubos de gelo

1 xícara(s) (140g)

1. Coloque a banana, os morangos, as amêndoas e a água no liquidificador. Bata para misturar, depois adicione os cubos de gelo e processe até ficar cremoso. Adicione o pó de proteína e continue batendo até incorporar bem, cerca de 30 segundos.

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

4 grande (200g)

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.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta
8 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Omelete de chili e queijo

217 kcal ● 15g proteína ● 17g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos, batido
2 grande (100g)
queijo cheddar
1 colher de sopa, ralado (7g)
coentro em pó
4 pitada (1g)
chili em pó
4 pitada (1g)
azeite
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos, batido
4 grande (200g)
queijo cheddar
2 colher de sopa, ralado (14g)
coentro em pó
1 colher de chá (2g)
chili em pó
1 colher de chá (3g)
azeite
2 colher de chá (mL)

1. Bata os ovos com o coentro, o pimentão em pó e um pouco de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira pequena e despeje os ovos em uma camada uniforme.
3. Quando estiverem cozidos, polvilhe o queijo por cima e cozinhe por mais um minuto.
4. Dobre a omelete e sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã

2 bolinhos - 166 kcal ● 18g proteína ● 6g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

hambúrgueres veganos para café da manhã

2 hambúrgueres (76g)

Para todas as 3 refeições:

hambúrgueres veganos para café da manhã

6 hambúrgueres (228g)

1. Cozinhe os bolinhos conforme as instruções da embalagem. Sirva.

Mini muffins de ovo e queijo

3 mini muffin(s) - 168 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo cheddar

2 1/4 colher de sopa, ralado (16g)

água

1/2 colher de sopa (mL)

ovos

1 1/2 grande (75g)

Para todas as 3 refeições:

queijo cheddar

6 3/4 colher de sopa, ralado (48g)

água

1 1/2 colher de sopa (mL)

ovos

4 1/2 grande (225g)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C).
2. Bata os ovos, a água e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Misture o queijo.
3. Use forminhas de silicone ou unte uma forma de muffins com spray antiaderente (use o mesmo número de muffins indicado nos detalhes da receita). Coloque a mistura de ovos nas formas, preenchendo cerca da metade de cada cavidade.
4. Asse por 15 minutos até que o ovo esteja firme e a superfície dourada. Sirva.
5. Observação de preparo: Deixe as sobras esfriarem à temperatura ambiente e então embrulhe ou armazene em um recipiente hermético. Guarde os muffins na geladeira por até 3-4 dias. Alternativamente, embrulhe individualmente os muffins e congele. Para reaquecer, desembulhe os muffins e aqueça rapidamente no micro-ondas.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Bowl grego de feijão branco e quinoa

652 kcal ● 27g proteína ● 20g gordura ● 77g carboidrato ● 15g fibra



feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata(s) (220g)

água

5/8 xícara(s) (mL)

orégano seco

2 pitada, folhas (0g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

tzatziki

1/8 xícara(s) (28g)

endro seco

2 pitada (0g)

quinoa, crua

6 colher de sopa (64g)

1. Combine quinoa, água e uma pitada de sal em uma panela em fogo alto. Leve para ferver, tampe, reduza o fogo para baixo e cozinhe até que a quinoa fique macia e a água seja absorvida, cerca de 10-20 minutos (ou siga as instruções da embalagem). Reserve.
2. Em uma tigela média, coloque os feijões brancos, endro, orégano, suco de limão, azeite e um pouco de sal e pimenta. Mexa para envolver os feijões.
3. Sirva a quinoa com os feijões brancos ao estilo grego e tzatziki.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Salada grega simples de pepino

141 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



pepino, fatiado em meias-luas

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

1/2 colher de chá (mL)

endro seco

4 pitada (1g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

iogurte grego desnatado natural

4 colher de sopa (70g)

cebola roxa, fatiado finamente

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

Seitan teriyaki com vegetais e arroz

338 kcal ● 28g proteína ● 6g gordura ● 39g carboidrato ● 4g fibra



arroz branco de grão longo

2 colher de sopa (23g)

mistura de vegetais congelados

1/4 pacote (280 g cada) (72g)

molho teriyaki

4 colher de chá (mL)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

seitan, cortado em tiras

3 oz (85g)

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens. Reserve.\r\nEnquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o seitan e cozinhe, mexendo, por 4–5 minutos ou até dourar e ficar crocante.\r\nReduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho.\r\nSirva sobre o arroz.

Suco de fruta

1 1/3 copo(s) - 153 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 1/3 copo(s)

suco de fruta

10 2/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Copo de cottage com frutas

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



Rende 2 pote

Queijo cottage e copo de frutas

2 recipiente (340g)

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

Salada de couve-de-bruxelas e brócolis

438 kcal ● 11g proteína ● 29g gordura ● 24g carboidrato ● 9g fibra



brócolis, picado

1 1/2 xícara, picado (137g)

parmesão

1/2 colher de sopa (2g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

mostarda Dijon

3/4 colher de sopa (11g)

vinagre de maçã

3/4 colher de sopa (mL)

mel

3/4 colher de sopa (16g)

amêndoas

2 1/4 colher de sopa, em tiras finas (15g)

couve-de-bruxelas, fatiado

1 1/2 xícara, ralada (75g)

1. Prepare o molho misturando azeite, mostarda Dijon, mel, vinagre de maçã e tempere com sal e pimenta em uma tigela pequena. Reserve.
2. Misture as couves-de-bruxelas, o brócolis e as amêndoas em uma tigela. Polvilhe parmesão e regue com o molho por cima. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salmão com mel e Dijon

6 oz - 402 kcal ● 35g proteína ● 24g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Rende 6 oz

azeite

1 colher de chá (mL)

alho, picado

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

mel

1/2 colher de sopa (11g)

mostarda Dijon

1 colher de sopa (15g)

salmão

1 filé(s) (170 g cada) (170g)

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.

Salada grega simples de pepino

211 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



pepino, fatiado em meias-luas

3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

1/4 colher de sopa (mL)

endro seco

1/4 colher de sopa (1g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

iogurte grego desnatado natural

6 colher de sopa (105g)

cebola roxa, fatiado finamente

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescentando mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salmão assado com pesto

8 oz - 538 kcal ● 47g proteína ● 38g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

molho pesto

4 colher de chá (21g)

salmão

1 1/3 filé(s) (170 g cada) (227g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Prepare uma assadeira forrada com papel manteiga.\r\nEspalhe o pesto sobre o salmão.\r\nCertifique-se de que o salmão esteja com a pele voltada para baixo na assadeira e asse por cerca de 15 minutos, até ficar pronto (temperatura interna 145°F (63°C)).

Vagens

95 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



vagens verdes congeladas

2 xícara (242g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 6 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sanduíche de queijo grelhado

1 sanduíche(s) - 495 kcal ● 22g proteína ● 33g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo fatiado

2 fatia (28 g cada) (56g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

pão

2 fatia (64g)

Para todas as 2 refeições:

queijo fatiado

4 fatia (28 g cada) (112g)

manteiga

2 colher de sopa (28g)

pão

4 fatia (128g)

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.

Amêndoas torradas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

pretzels duros salgados
4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Copo de cottage com frutas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

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

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão
1 colher de chá (mL)
abacates
1 abacate(s) (201g)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Lanches 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nectarina, sem caroço
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

Para todas as 2 refeições:

nectarina, sem caroço
4 médio (diâ. 6,5 cm) (568g)

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

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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Sementes de girassol

271 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



grãos de girassol

1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

3 metade(s) de abobrinha - 288 kcal ● 16g proteína ● 15g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Rende 3 metade(s) de abobrinha

abobrinha

1 1/2 grande (485g)

queijo de cabra

1 1/2 oz (43g)

molho para macarrão

6 colher de sopa (98g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. Sirva.

iogurte grego proteico

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



Rende 1 pote

iogurte grego proteico aromatizado

1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Legumes mistos

1 3/4 xícara(s) - 170 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 22g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mistura de vegetais congelados
1 3/4 xícara (236g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de vegetais congelados
3 1/2 xícara (473g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Gomos de batata-doce

261 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, cortado em gomos
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
sal
4 pitada (3g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, cortado em gomos
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
sal
1 colher de chá (6g)

1. Preequeça 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.

Tilápia com manteiga e estragão

6 oz - 205 kcal ● 34g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado fino

3/4 dente (de alho) (2g)

manteiga

1 colher de chá (5g)

estragão fresco

1/4 colher de sopa, picado (0g)

tilápia crua

6 oz (168g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado fino

1 1/2 dente (de alho) (5g)

manteiga

3/4 colher de sopa (11g)

estragão fresco

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

tilápia crua

3/4 lbs (336g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Em uma tigela pequena, aqueça a manteiga no micro-ondas por alguns segundos até derreter. Misture o alho, o estragão e uma pitada de sal.
3. Coloque os filés de tilápia na assadeira preparada e coloque a manteiga temperada uniformemente por cima.
4. Asse por 12-15 minutos, ou até que a tilápia esteja opaca e solte facilmente em lascas com um garfo. Sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Fatias de pepino

1/2 pepino - 30 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 pepino

pepino

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

Salada de salmão e grão-de-bico

668 kcal ● 48g proteína ● 36g gordura ● 24g carboidrato ● 14g fibra



grão-de-bico enlatado, lavado e escorrido

1/4 lata (112g)

salmão

6 oz (170g)

óleo

1/8 colher de chá (mL)

cominho moído

2 pitada (1g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

mostarda Dijon

1 colher de chá (5g)

homus

1 1/2 colher de sopa (23g)

tomates secos ao sol, fatiado finamente

2 pedaço(s) (20g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Adicione os grãos-de-bico a uma assadeira e misture com o óleo, cominho e um pouco de sal até ficarem uniformemente cobertos.
3. Afaste os grãos-de-bico do centro da assadeira e coloque o salmão com a pele para baixo no meio. Tempere o salmão com um pouco de sal e pimenta e asse por 14-16 minutos até que o salmão esteja totalmente cozido e os grãos-de-bico dourados.
4. Enquanto isso, em uma tigela pequena, misture o hummus, a mostarda, o suco de limão e um pouco de sal e pimenta para fazer o molho. Se necessário, acrescente um pouco de água para ajustar a consistência do molho.
5. Quando o salmão estiver pronto e frio o suficiente para manusear, corte-o em pedaços.
6. Sirva as folhas verdes com tomates secos ao sol, abacate, grão-de-bico, salmão e o molho.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Quiabo

1 1/2 xícara - 60 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 xícara

quiabo, congelado

1 1/2 xícara (168g)

1. Coloque o quiabo congelado em uma panela.
2. Cubra com água e ferva por 3 minutos.
3. Escorra e tempere a gosto. Sirva.

Tempeh básico

6 oz - 443 kcal ● 36g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 12g fibra



Rende 6 oz

óleo

1 colher de sopa (mL)

tempeh

6 oz (170g)

1. Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 copo(s)

suco de fruta

8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce

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

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

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.

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

471 kcal ● 39g proteína ● 22g gordura ● 17g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tempeh, picado grosseiramente
6 oz (170g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
tzatziki
1/6 xícara(s) (42g)
Molho Frank's Red Hot
3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tempeh, picado grosseiramente
3/4 lbs (340g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
tzatziki
3/8 xícara(s) (84g)
Molho Frank's Red Hot
6 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com tzatziki.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

4 1/2 dosador - 491 kcal ● 109g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água
4 1/2 xícara(s) (mL)
pó proteico
4 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(140g)

Para todas as 7 refeições:

água
31 1/2 xícara(s) (mL)
pó proteico
31 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(977g)

1. A receita não possui instruções.
-