

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano alto em proteína de 2500 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 2520 kcal ● 231g proteína (37%) ● 93g gordura (33%) ● 151g carboidrato (24%) ● 39g fibra (6%)

Café da manhã

460 kcal, 23g proteína, 26g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Torrada de abacate](#)
2 fatia(s)- 336 kcal



[Claras mexidas](#)
122 kcal

Lanches

255 kcal, 20g proteína, 5g carboidratos líquidos, 15g gordura



[Amoras](#)
2/3 xícara(s)- 46 kcal



[Ovos cozidos](#)
3 ovo(s)- 208 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almoço

650 kcal, 46g proteína, 69g carboidratos líquidos, 18g gordura



[Copo de cottage com frutas](#)
2 pote- 261 kcal



[Nuggets Chik'n](#)
5 1/3 nuggets- 294 kcal



[Kiwi](#)
2 kiwi- 94 kcal

Jantar

670 kcal, 33g proteína, 46g carboidratos líquidos, 34g gordura



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



[Tenders de chik'n crocantes](#)
6 2/3 tender(es)- 381 kcal

Day 2

2535 kcal ● 230g proteína (36%) ● 83g gordura (29%) ● 171g carboidrato (27%) ● 47g fibra (7%)

Café da manhã

460 kcal, 23g proteína, 26g carboidratos líquidos, 24g gordura



Torrada de abacate

2 fatia(s)- 336 kcal



Claras mexidas

122 kcal

Lanches

255 kcal, 20g proteína, 5g carboidratos líquidos, 15g gordura



Amoras

2/3 xícara(s)- 46 kcal



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

650 kcal, 46g proteína, 69g carboidratos líquidos, 18g gordura



Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal



Nuggets Chik'n

5 1/3 nuggets- 294 kcal



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

Jantar

685 kcal, 31g proteína, 67g carboidratos líquidos, 24g gordura



Couve com alho

199 kcal



Salada de massa caprese

485 kcal

Day 3

2512 kcal ● 231g proteína (37%) ● 107g gordura (38%) ● 109g carboidrato (17%) ● 46g fibra (7%)

Café da manhã

460 kcal, 23g proteína, 26g carboidratos líquidos, 24g gordura



Torrada de abacate

2 fatia(s)- 336 kcal



Claras mexidas

122 kcal

Lanches

255 kcal, 20g proteína, 5g carboidratos líquidos, 15g gordura



Amoras

2/3 xícara(s)- 46 kcal



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

650 kcal, 33g proteína, 16g carboidratos líquidos, 43g gordura



Brócolis com manteiga

2 1/2 xícara(s)- 334 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

314 kcal

Jantar

660 kcal, 46g proteína, 58g carboidratos líquidos, 23g gordura



Lentilhas

347 kcal



Tofu Cajun

314 kcal

Day 4

2471 kcal ● 221g proteína (36%) ● 99g gordura (36%) ● 132g carboidrato (21%) ● 43g fibra (7%)

Café da manhã

420 kcal, 17g proteína, 20g carboidratos líquidos, 25g gordura



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Ovos com tomate e abacate

326 kcal

Lanches

250 kcal, 16g proteína, 34g carboidratos líquidos, 6g gordura



Chips assados

12 salgadinho(s)- 122 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

650 kcal, 33g proteína, 16g carboidratos líquidos, 43g gordura



Brócolis com manteiga

2 1/2 xícara(s)- 334 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

314 kcal

Jantar

660 kcal, 46g proteína, 58g carboidratos líquidos, 23g gordura



Lentilhas

347 kcal



Tofu Cajun

314 kcal

Day 5

2469 kcal ● 236g proteína (38%) ● 94g gordura (34%) ● 130g carboidrato (21%) ● 41g fibra (7%)

Café da manhã

420 kcal, 17g proteína, 20g carboidratos líquidos, 25g gordura



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Ovos com tomate e abacate

326 kcal

Lanches

250 kcal, 16g proteína, 34g carboidratos líquidos, 6g gordura



Chips assados

12 salgadinho(s)- 122 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

670 kcal, 49g proteína, 28g carboidratos líquidos, 35g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

245 kcal



Tilápia empanada em amêndoas

6 oz- 424 kcal

Jantar

640 kcal, 46g proteína, 44g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salada simples de couve e abacate

115 kcal



Batatas fritas assadas

290 kcal



Bacalhau ao estilo cajun

7 1/2 oz- 234 kcal

Day 6

2478 kcal ● 240g proteína (39%) ● 90g gordura (33%) ● 134g carboidrato (22%) ● 43g fibra (7%)

Café da manhã

345 kcal, 26g proteína, 26g carboidratos líquidos, 12g gordura



Parfait de amora e granola
344 kcal

Lanches

255 kcal, 20g proteína, 11g carboidratos líquidos, 12g gordura



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



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Bolo de caneca proteico de chocolate
1/2 bolo(s) de caneca- 97 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

670 kcal, 49g proteína, 28g carboidratos líquidos, 35g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
245 kcal



Tilápia empanada em amêndoas
6 oz- 424 kcal

Jantar

720 kcal, 36g proteína, 66g carboidratos líquidos, 28g gordura



Arroz branco com manteiga
121 kcal



Salada simples de mussarela e tomate
161 kcal



Goulash de feijão e tofu
437 kcal

Day 7

2482 kcal ● 231g proteína (37%) ● 68g gordura (25%) ● 184g carboidrato (30%) ● 53g fibra (9%)

Café da manhã

345 kcal, 26g proteína, 26g carboidratos líquidos, 12g gordura



Parfait de amora e granola
344 kcal

Lanches

255 kcal, 20g proteína, 11g carboidratos líquidos, 12g gordura



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



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Bolo de caneca proteico de chocolate
1/2 bolo(s) de caneca- 97 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

675 kcal, 40g proteína, 77g carboidratos líquidos, 13g gordura



Sopa de lentilha e legumes
416 kcal



Salada de edamame e beterraba
257 kcal

Jantar

720 kcal, 36g proteína, 66g carboidratos líquidos, 28g gordura



Arroz branco com manteiga
121 kcal



Salada simples de mussarela e tomate
161 kcal



Goulash de feijão e tofu
437 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ amoras
2 3/4 xícara (396g)
- ☐ abacates
3 1/2 abacate(s) (678g)
- ☐ kiwi
10 fruta (690g)
- ☐ limão
7/8 pequeno (51g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
14 grande (700g)
- ☐ claras de ovo
1 1/2 xícara (365g)
- ☐ muçarela fresca
1/4 lbs (104g)
- ☐ manteiga
5 3/4 colher de sopa (82g)
- ☐ iogurte grego com baixo teor de gordura
1 1/2 xícara (420g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
6 fatia (192g)
- ☐ fermento em pó
4 pitada (3g)

Gorduras e óleos

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

Outro

- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
6 recipiente (1020g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
10 2/3 nuggets (229g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
6 2/3 pedaços (170g)
- ☐ tzatziki
1/4 xícara(s) (56g)
- ☐ Chips assados, qualquer sabor
24 crips (56g)

Bebidas

- ☐ água
2 1/4 galão (mL)
- ☐ pó proteico
31 1/2 concha (1/3 xícara cada) (977g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 g (1g)
- ☐ tempero cajun
1 1/2 colher de sopa (10g)
- ☐ manjeriço fresco
1/6 oz (6g)
- ☐ tomilho fresco
4 pitada (0g)
- ☐ páprica
1 colher de sopa (7g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão branco enlatado
1 1/4 lata(s) (549g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ lentilhas, cruas
1 1/2 xícara (264g)
- ☐ tofu firme
1 2/3 lbs (765g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto
1 colher de sopa (16g)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)
- ☐ caldo de legumes
1 1/2 xícara(s) (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
2 oz (57g)
- ☐ farinha de trigo (multiuso)
1/3 xícara(s) (42g)
- ☐ arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)

Peixes e mariscos

- ☐ adoçante sem calorias
2 colher de chá (7g)
- ☐ proteína em pó, chocolate
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
- ☐ levedura nutricional
3/4 colher de sopa (3g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ketchup
1/4 xícara (74g)
- ☐ folhas de couve
6 1/3 oz (179g)
- ☐ alho
3 1/2 dente(s) (de alho) (11g)
- ☐ couve-manteiga
10 oz (284g)
- ☐ tomates
2 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (327g)
- ☐ brócolis congelado
5 xícara (455g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
4 xícara (576g)
- ☐ batatas
3/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (277g)
- ☐ cebola
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
1 xícara (152g)
- ☐ edamame, congelado, sem casca
3/4 xícara (89g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
3 beterraba(s) (150g)

- ☐ tilápia crua
3/4 lbs (336g)
- ☐ bacalhau, cru
1/2 lbs (213g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
3 oz (90g)

Cereais matinais

- ☐ granola
3/4 xícara (68g)

Doces

- ☐ cacau em pó
2 colher de chá (4g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Torrada de abacate

2 fatia(s) - 336 kcal ● 10g proteína ● 17g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, maduro, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

pão

2 fatia (64g)

Para todas as 3 refeições:

abacates, maduro, fatiado

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

pão

6 fatia (192g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

Claras mexidas

122 kcal ● 13g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

claras de ovo

1/2 xícara (122g)

Para todas as 3 refeições:

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

claras de ovo

1 1/2 xícara (365g)

1. Bata as claras e uma pitada generosa de sal em uma tigela até que as claras fiquem espumosas, cerca de 40 segundos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje as claras e, quando começarem a firmar, mexa com uma espátula até ficarem mexidas.
3. Quando as claras estiverem cozidas, transfira para um prato e tempere com pimenta-do-reino moída na hora. Sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

kiwi
2 fruta (138g)

Para todas as 2 refeições:

kiwi
4 fruta (276g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Ovos com tomate e abacate

326 kcal ● 15g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjerição fresco, picado
2 folhas (1g)
abacates, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)
tomates
2 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (54g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
ovos
2 grande (100g)
sal
2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

manjerição fresco, picado
4 folhas (2g)
abacates, fatiado
1 abacate(s) (201g)
tomates
4 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (108g)
pimenta-do-reino
4 pitada (0g)
ovos
4 grande (200g)
sal
4 pitada (2g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjerição e então os ovos.
3. Sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Parfait de amora e granola

344 kcal ● 26g proteína ● 12g gordura ● 26g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amoras, picado grosseiramente
6 colher de sopa (54g)
granola
6 colher de sopa (34g)
iogurte grego com baixo teor de gordura
3/4 xícara (210g)

Para todas as 2 refeições:

amoras, picado grosseiramente
3/4 xícara (108g)
granola
3/4 xícara (68g)
iogurte grego com baixo teor de gordura
1 1/2 xícara (420g)

1. Faça camadas dos ingredientes como preferir, ou simplesmente misture.
2. Você pode conservar na geladeira durante a noite ou levar com você, mas a granola não permanecerá tão crocante se estiver misturada.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Copo de cottage com frutas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)

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

Nuggets Chik'n

5 1/3 nuggets - 294 kcal ● 16g proteína ● 12g gordura ● 27g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nuggets veganos tipo frango

5 1/3 nuggets (115g)

ketchup

4 colher de chá (23g)

Para todas as 2 refeições:

nuggets veganos tipo frango

10 2/3 nuggets (229g)

ketchup

2 2/3 colher de sopa (45g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

kiwi

2 fruta (138g)

Para todas as 2 refeições:

kiwi

4 fruta (276g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Brócolis com manteiga

2 1/2 xícara(s) - 334 kcal ● 7g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga

2 1/2 colher de sopa (36g)

pimenta-do-reino

1 1/4 pitada (0g)

brócolis congelado

2 1/2 xícara (228g)

sal

1 1/4 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

5 colher de sopa (71g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá (0g)

brócolis congelado

5 xícara (455g)

sal

1/3 colher de chá (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.

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

314 kcal ● 26g proteína ● 15g gordura ● 12g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tempeh, picado grosseiramente
4 oz (113g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
tzatziki
1/8 xícara(s) (28g)
Molho Frank's Red Hot
2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tempeh, picado grosseiramente
1/2 lbs (227g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
tzatziki
1/4 xícara(s) (56g)
Molho Frank's Red Hot
4 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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

245 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite
1 colher de sopa (mL)
ervilhas sugar snap congeladas
2 xícara (288g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 colher de sopa (mL)
ervilhas sugar snap congeladas
4 xícara (576g)
sal
3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Tilápia empanada em amêndoas

6 oz - 424 kcal ● 41g proteína ● 20g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tilápia crua

6 oz (168g)

amêndoas

4 colher de sopa, cortada em tiras finas (27g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 pitada (0g)

farinha de trigo (multiuso)

1/6 xícara(s) (21g)

Para todas as 2 refeições:

tilápia crua

3/4 lbs (336g)

amêndoas

1/2 xícara, cortada em tiras finas (54g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

sal

2 pitada (1g)

farinha de trigo (multiuso)

1/3 xícara(s) (42g)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Sopa de lentilha e legumes

416 kcal ● 26g proteína ● 2g gordura ● 58g carboidrato ● 15g fibra



mistura de vegetais congelados

1 xícara (152g)

alho

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

levedura nutricional

3/4 colher de sopa (3g)

folhas de couve

3/4 xícara, picada (30g)

caldo de legumes

1 1/2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

6 colher de sopa (72g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela grande e leve à fervura.
Deixe cozinhar por 15–20 minutos até que as lentilhas estejam macias.
Tempere com sal e pimenta a gosto.
Sirva.

Salada de edamame e beterraba

257 kcal ● 14g proteína ● 11g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



edamame, congelado, sem casca

3/4 xícara (89g)

vinagrete balsâmico

1 1/2 colher de sopa (mL)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

3 beterraba(s) (150g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Amoras

2/3 xícara(s) - 46 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amoras
2/3 xícara (96g)

Para todas as 3 refeições:

amoras
2 xícara (288g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Ovos cozidos

3 ovo(s) - 208 kcal ● 19g proteína ● 14g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
3 grande (150g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
9 grande (450g)

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 4 e dia 5

Chips assados

12 salgadinho(s) - 122 kcal 2g proteína 3g gordura 21g carboidrato 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Chips assados, qualquer sabor
12 crips (28g)

Para todas as 2 refeições:

Chips assados, qualquer sabor
24 crips (56g)

- 1. Aproveite.

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.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

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 2 refeições:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

- 1. A receita não possui instruções.

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

kiwi
1 fruta (69g)

Para todas as 2 refeições:

kiwi
2 fruta (138g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Bolo de caneca proteico de chocolate

1/2 bolo(s) de caneca - 97 kcal ● 16g proteína ● 3g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

adoçante sem calorias

1 colher de chá (4g)

água

1 colher de chá (mL)

ovos

1/2 grande (25g)

cacau em pó

1 colher de chá (2g)

fermento em pó

2 pitada (1g)

proteína em pó, chocolate

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 2 refeições:

adoçante sem calorias

2 colher de chá (7g)

água

2 colher de chá (mL)

ovos

1 grande (50g)

cacau em pó

2 colher de chá (4g)

fermento em pó

4 pitada (3g)

proteína em pó, chocolate

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

1. Misture todos os ingredientes em uma caneca grande. Deixe espaço no topo da caneca, pois o bolo vai crescer durante o cozimento.
 2. Aqueça no micro-ondas em potência alta por cerca de 45-80 segundos, verificando a cada poucos segundos conforme o bolo se aproxima do ponto. O tempo pode variar dependendo do seu micro-ondas. Cuidado para não cozinhar demais, pois a textura pode ficar esponjosa. Sirva.
-

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada simples de couve e abacate

288 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 12g carboidrato ● 11g fibra



limão, espremido

5/8 pequeno (36g)

abacates, picado

5/8 abacate(s) (126g)

folhas de couve, picado

5/8 maço (106g)

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.

Tenders de chik'n crocantes

6 2/3 tender(es) - 381 kcal ● 27g proteína ● 15g gordura ● 34g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 2/3 tender(es)

ketchup

5 colher de chá (28g)

tenders 'chik'n' sem carne

6 2/3 pedaços (170g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.\n\nSirva com ketchup.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Couve com alho

199 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 12g fibra



alho, picado

2 dente(s) (de alho) (6g)

sal

1 1/4 pitada (1g)

óleo

2 colher de chá (mL)

couve-manteiga

10 oz (284g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Salada de massa caprese

485 kcal ● 23g proteína ● 13g gordura ● 61g carboidrato ● 8g fibra



feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1/4 lata(s) (110g)

tomates, cortado ao meio

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

molho pesto

1 colher de sopa (16g)

muçarela fresca, rasgado em pedaços

1 oz (28g)

massa seca crua

2 oz (57g)

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
2. Opcional: enquanto a massa cozinha, asse os tomates-cereja cortados ao meio em uma assadeira no forno a 400°F (200°C) por 10–15 minutos, até ficarem macios e estourando.
3. Em uma tigela grande, misture a massa cozida, os tomates, os feijões brancos, a mussarela e o pesto. Tempere com sal e pimenta a gosto. Aproveite!

Jantar 3

Comer em dia 3 e dia 4

Lentilhas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

- sal
- 1 pitada (1g)
- água
- 2 xícara(s) (mL)
- lentilhas, cruas, enxaguado
- 1/2 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

- sal
- 2 pitada (2g)
- água
- 4 xícara(s) (mL)
- lentilhas, cruas, enxaguado
- 1 xícara (192g)

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.

Tofu Cajun

314 kcal 22g proteína 22g gordura 7g carboidrato 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos
- 10 oz (284g)
- óleo
- 2 colher de chá (mL)
- tempero cajun
- 1 colher de chá (2g)

Para todas as 2 refeições:

- tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos
- 1 1/4 lbs (567g)
- óleo
- 4 colher de chá (mL)
- tempero cajun
- 2 colher de chá (5g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Combine o tofu em cubos, o tempero cajun, o óleo e sal e pimenta em uma assadeira. Misture para cobrir.
3. Asse até ficar crocante, 20-25 minutos. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada simples de couve e abacate

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



limão, espremido

1/4 pequeno (15g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

folhas de couve, picado

1/4 maço (43g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Batatas fritas assadas

290 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 37g carboidrato ● 7g fibra



óleo

3/4 colher de sopa (mL)

batatas

3/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (277g)

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.

Bacalhau ao estilo cajun

7 1/2 oz - 234 kcal ● 39g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Rende 7 1/2 oz

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

tempero cajun

2 1/2 colher de chá (6g)

bacalhau, cru

1/2 lbs (213g)

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 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Arroz branco com manteiga

121 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo

2 colher de sopa (23g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

manteiga

1 colher de chá (5g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

sal

2 pitada (2g)

manteiga

3/4 colher de sopa (11g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

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.

Salada simples de mussarela e tomate

161 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, fatiado

1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (91g)

manjericão fresco

2 colher de chá, picado (2g)

vinagrete balsâmico

2 colher de chá (mL)

muçarela fresca, fatiado

1 1/3 oz (38g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, fatiado

1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (182g)

manjericão fresco

4 colher de chá, picado (4g)

vinagrete balsâmico

4 colher de chá (mL)

muçarela fresca, fatiado

2 2/3 oz (76g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjericão sobre as fatias e regue com o molho.

Goulash de feijão e tofu

437 kcal ● 25g proteína ● 13g gordura ● 44g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado fino

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

tofu firme, escurido e cortado em cubos

1/4 lbs (99g)

tomilho fresco

2 pitada (0g)

páprica

1/2 colher de sopa (3g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

cebola, cortado em cubos

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

feijão branco enlatado, escurido e enxaguado

1/2 lata(s) (220g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado fino

1 dente (de alho) (3g)

tofu firme, escurido e cortado em cubos

1/2 lbs (198g)

tomilho fresco

4 pitada (0g)

páprica

1 colher de sopa (7g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

cebola, cortado em cubos

1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)

feijão branco enlatado, escurido e enxaguado

1 lata(s) (439g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite por cerca de 5 minutos até dourar.
 2. Adicione a cebola e o alho e cozinhe por cerca de 8 minutos. Acrescente páprica, tomilho, um splash de água e um pouco de sal/pimenta a gosto. Mexa.
 3. Adicione os feijões e cozinhe por mais 5 minutos aproximadamente, mexendo frequentemente, até os feijões aquecerem. Sirva.
-

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.