

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano alto em proteína de 3100 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 3127 kcal ● 248g proteína (32%) ● 126g gordura (36%) ● 213g carboidrato (27%) ● 37g fibra (5%)

Café da manhã

515 kcal, 25g proteína, 54g carboidratos líquidos, 21g gordura



Claras mexidas
122 kcal



Bagel médio torrado com manteiga
1 bagel(s)- 391 kcal

Lanches

315 kcal, 16g proteína, 45g carboidratos líquidos, 2g gordura



Cottage cheese com mel
1/2 xícara(s)- 125 kcal



Uvas
189 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

925 kcal, 47g proteína, 91g carboidratos líquidos, 34g gordura



Leite
2 1/2 xícara(s)- 373 kcal



Salada morna de couve-de-bruxelas e lentilhas
553 kcal

Jantar

995 kcal, 75g proteína, 20g carboidratos líquidos, 67g gordura



Espinafre salteado simples
100 kcal



Salmão simples
12 oz- 770 kcal



Arroz integral com manteiga
125 kcal

Day 2 3080 kcal ● 259g proteína (34%) ● 114g gordura (33%) ● 204g carboidrato (27%) ● 49g fibra (6%)

Café da manhã

515 kcal, 25g proteína, 54g carboidratos líquidos, 21g gordura



Claras mexidas
122 kcal



Bagel médio torrado com manteiga
1 bagel(s)- 391 kcal

Lanches

315 kcal, 16g proteína, 45g carboidratos líquidos, 2g gordura



Cottage cheese com mel
1/2 xícara(s)- 125 kcal



Uvas
189 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

925 kcal, 47g proteína, 91g carboidratos líquidos, 34g gordura



Leite
2 1/2 xícara(s)- 373 kcal



Salada morna de couve-de-bruxelas e lentilhas
553 kcal

Jantar

950 kcal, 86g proteína, 11g carboidratos líquidos, 55g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
4 xícara(s)- 279 kcal



Tilápia frita na frigideira
12 oz- 447 kcal



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

Day 3 3076 kcal ● 239g proteína (31%) ● 105g gordura (31%) ● 251g carboidrato (33%) ● 42g fibra (5%)

Café da manhã

515 kcal, 25g proteína, 54g carboidratos líquidos, 21g gordura



Claras mexidas
122 kcal



Bagel médio torrado com manteiga
1 bagel(s)- 391 kcal

Lanches

345 kcal, 23g proteína, 13g carboidratos líquidos, 22g gordura



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

925 kcal, 49g proteína, 105g carboidratos líquidos, 24g gordura



Dal verde
695 kcal



Lentilhas
231 kcal

Jantar

915 kcal, 59g proteína, 76g carboidratos líquidos, 37g gordura



Tenders de chik'n crocantes
10 tender(es)- 571 kcal



Salada de edamame e beterraba
342 kcal

Day 4 3053 kcal ● 240g proteína (31%) ● 108g gordura (32%) ● 237g carboidrato (31%) ● 43g fibra (6%)

Café da manhã

490 kcal, 25g proteína, 39g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate
249 kcal



Bagel pequeno torrado com manteiga
1 bagel(s)- 241 kcal

Lanches

345 kcal, 23g proteína, 13g carboidratos líquidos, 22g gordura



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

925 kcal, 49g proteína, 105g carboidratos líquidos, 24g gordura



Dal verde
695 kcal



Lentilhas
231 kcal

Jantar

915 kcal, 59g proteína, 76g carboidratos líquidos, 37g gordura



Tenders de chik'n crocantes
10 tender(es)- 571 kcal



Salada de edamame e beterraba
342 kcal

Day 5 3078 kcal ● 316g proteína (41%) ● 110g gordura (32%) ● 168g carboidrato (22%) ● 39g fibra (5%)

Café da manhã

490 kcal, 25g proteína, 39g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate
249 kcal



Bagel pequeno torrado com manteiga
1 bagel(s)- 241 kcal

Lanches

345 kcal, 23g proteína, 13g carboidratos líquidos, 22g gordura



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

960 kcal, 74g proteína, 48g carboidratos líquidos, 45g gordura



Salada de seitan
898 kcal



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

Jantar

905 kcal, 110g proteína, 64g carboidratos líquidos, 17g gordura



Bacalhau ao estilo cajun
16 oz- 499 kcal



Lentilhas
405 kcal

Day 6

3070 kcal ● 315g proteína (41%) ● 97g gordura (28%) ● 192g carboidrato (25%) ● 42g fibra (5%)

Café da manhã

510 kcal, 19g proteína, 63g carboidratos líquidos, 19g gordura



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal



Bagel pequeno torrado com cream cheese

1 1/2 bagel(s)- 399 kcal

Lanches

315 kcal, 28g proteína, 13g carboidratos líquidos, 14g gordura



Queijo cottage com amêndoas e canela

232 kcal



Cenouras com homus

82 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

960 kcal, 74g proteína, 48g carboidratos líquidos, 45g gordura



Salada de seitan

898 kcal



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal

Jantar

905 kcal, 110g proteína, 64g carboidratos líquidos, 17g gordura



Bacalhau ao estilo cajun

16 oz- 499 kcal



Lentilhas

405 kcal

Day 7

3083 kcal ● 230g proteína (30%) ● 102g gordura (30%) ● 259g carboidrato (34%) ● 52g fibra (7%)

Café da manhã

510 kcal, 19g proteína, 63g carboidratos líquidos, 19g gordura



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal



Bagel pequeno torrado com cream cheese

1 1/2 bagel(s)- 399 kcal

Lanches

315 kcal, 28g proteína, 13g carboidratos líquidos, 14g gordura



Queijo cottage com amêndoas e canela

232 kcal



Cenouras com homus

82 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

895 kcal, 32g proteína, 75g carboidratos líquidos, 45g gordura



Pistaches

375 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal



Ravióli de queijo

408 kcal

Jantar

980 kcal, 67g proteína, 104g carboidratos líquidos, 22g gordura



Salada de espinafre com cranberries

95 kcal



Salteado de tempeh e cogumelos

885 kcal

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
3 oz (mL)
- ☐ azeite
1 2/3 oz (mL)
- ☐ molho para salada
2/3 xícara (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
4 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete de framboesa com nozes
2 colher de chá (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ claras de ovo
1 1/2 xícara (365g)
- ☐ manteiga
1/4 xícara (62g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
3 xícara (678g)
- ☐ leite integral
6 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos
10 grande (500g)
- ☐ parmesão
4 colher de sopa (20g)
- ☐ cream cheese (queijo cremoso)
1/4 xícara (65g)
- ☐ queijo romano
3 pitada (1g)

Produtos de panificação

- ☐ bagel
6 1/4 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (660g)

Doces

- ☐ mel
2 colher de sopa (42g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ uvas
6 1/2 xícara (598g)
- ☐ abacates
1 1/4 abacate(s) (251g)
- ☐ cranberries secas
2 colher de chá (7g)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão
3/4 lbs (340g)
- ☐ tilápia crua
3/4 lbs (336g)
- ☐ bacalhau, cru
2 lbs (907g)

Bebidas

- ☐ água
36 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
10 colher de sopa (119g)
- ☐ seitan
15 oz (425g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
3 xícara (544g)
- ☐ lentilhas vermelhas, cruas
1 1/4 xícara (240g)
- ☐ homus
4 colher de sopa (60g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ molho de soja (tamari)
2 colher de sopa (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
1 1/2 oz (47g)
- ☐ leite de coco enlatado
13 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ manteiga de amêndoa
1 1/2 colher de sopa (24g)
- ☐ pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)
- ☐ nozes
2 colher de chá, picada (5g)

Outro

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
4 dente(s) (de alho) (12g)
- ☐ espinafre fresco
2 pacote (280 g) (599g)
- ☐ couve-de-bruxelas
6 xícara, ralada (300g)
- ☐ brócolis congelado
4 xícara (364g)
- ☐ ketchup
5 colher de sopa (85g)
- ☐ edamame, congelado, sem casca
2 xícara (236g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
8 beterraba(s) (400g)
- ☐ gengibre fresco
1 1/4 colher de sopa (8g)
- ☐ coentro fresco
1 1/4 maço (40g)
- ☐ tomates
5 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (640g)
- ☐ cenouras baby
16 médio (160g)
- ☐ pimentão
1 grande (164g)
- ☐ cogumelos
2 xícara, picada (140g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/4 oz (8g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 g (2g)
- ☐ curry em pó
2 1/2 colher de chá (5g)
- ☐ cúrcuma em pó
1 1/4 colher de chá (4g)
- ☐ tempero cajun
1/4 xícara (24g)
- ☐ canela
3 pitada (1g)
- ☐ gengibre em pó
4 pitada (1g)
- ☐ alho em pó
1 colher de chá (3g)

- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
20 pedaços (510g)
- ☐ folhas verdes variadas
6 1/4 xícara (188g)
- ☐ levedura nutricional
5 colher de chá (6g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
3 xícara(s) (mL)
- ☐ molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)

Lanches

- ☐ barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ ravioli de queijo congelado
6 oz (170g)



Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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.

Bagel médio torrado com manteiga

1 bagel(s) - 391 kcal ● 11g proteína ● 14g gordura ● 53g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga

1 colher de sopa (14g)

bagel

1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)

Para todas as 3 refeições:

manteiga

3 colher de sopa (43g)

bagel

3 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (315g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga.
3. Aproveite.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

249 kcal ● 18g proteína ● 17g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

4 pitada (1g)

tomates, cortado ao meio

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

parmesão

2 colher de sopa (10g)

espinafre fresco

2 xícara(s) (60g)

azeite

1 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

1 colher de chá (3g)

tomates, cortado ao meio

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

parmesão

4 colher de sopa (20g)

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

azeite

2 colher de chá (mL)

ovos

4 grande (200g)

1. Bata os ovos em uma tigela pequena com um pouco de sal e pimenta. Reserve.
2. Coloque uma frigideira média em fogo médio e adicione o azeite e o alho e refogue até ficar perfumado, menos de um minuto.
3. Acrescente o espinafre e cozinhe, mexendo, até murchar, cerca de um minuto.
4. Adicione os ovos e cozinhe mexendo ocasionalmente por mais um ou dois minutos.
5. Polvilhe o parmesão e os tomates e misture.
6. Sirva.

Bagel pequeno torrado com manteiga

1 bagel(s) - 241 kcal ● 7g proteína ● 7g gordura ● 35g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bagel

1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

Para todas as 2 refeições:

bagel

2 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (138g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga.
3. Aproveite.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Leite

3/4 xícara(s) - 112 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Bagel pequeno torrado com cream cheese

1 1/2 bagel(s) - 399 kcal ● 13g proteína ● 13g gordura ● 54g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cream cheese (queijo cremoso)
2 1/4 colher de sopa (33g)
bagel
1 1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(104g)

Para todas as 2 refeições:

cream cheese (queijo cremoso)
1/4 xícara (65g)
bagel
3 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(207g)

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

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Leite

2 1/2 xícara(s) - 373 kcal ● 19g proteína ● 20g gordura ● 29g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

2 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

5 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada morna de couve-de-bruxelas e lentilhas

553 kcal ● 28g proteína ● 14g gordura ● 62g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

lentilhas, cruas

1/2 xícara (96g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

água

2 xícara(s) (mL)

couve-de-bruxelas

3 xícara, ralada (150g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

lentilhas, cruas

1 xícara (192g)

molho para salada

4 colher de sopa (mL)

água

4 xícara(s) (mL)

couve-de-bruxelas

6 xícara, ralada (300g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

1. Cozinhe as lentilhas na água conforme as instruções da embalagem, depois escorra e reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as couves-de-bruxelas raladas com um pouco de sal e cozinhe até ficarem macias e levemente douradas, cerca de 4-5 minutos.
3. Misture as lentilhas cozidas e cozinhe por mais 1-2 minutos.
4. Tempere com o molho para salada de sua preferência, ajuste o sal e a pimenta a gosto e sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Dal verde

695 kcal ● 33g proteína ● 24g gordura ● 72g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

gingibre fresco, picado

2 colher de chá (4g)

alho, picado

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

coentro fresco

5/8 maço (20g)

curry em pó

1 1/4 colher de chá (3g)

cúrcuma em pó

5 pitada (2g)

caldo de legumes

1 1/2 xícara(s) (mL)

espinafre fresco

5/8 xícara(s) (19g)

leite de coco enlatado

6 2/3 colher de sopa (mL)

lentilhas vermelhas, cruas

10 colher de sopa (120g)

Para todas as 2 refeições:

gingibre fresco, picado

1 1/4 colher de sopa (8g)

alho, picado

2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

coentro fresco

1 1/4 maço (40g)

curry em pó

2 1/2 colher de chá (5g)

cúrcuma em pó

1 1/4 colher de chá (4g)

caldo de legumes

3 xícara(s) (mL)

espinafre fresco

1 1/4 xícara(s) (38g)

leite de coco enlatado

13 1/3 colher de sopa (mL)

lentilhas vermelhas, cruas

1 1/4 xícara (240g)

1. Leve o caldo de legumes para ferver em uma panela. Adicione as lentilhas, o alho, o gengibre, a cúrcuma e o curry em pó. Cozinhe em fogo brando, sem tampa, por 15 minutos.
2. Enquanto isso, bata o coentro e o leite de coco no liquidificador até ficar homogêneo.
3. Misture a mistura de coentro e o espinafre às lentilhas cozidas. Mexa bem e tempere com sal e pimenta a gosto. Se a mistura estiver muito grossa, adicione um splash de água. Cozinhe em fogo baixo por 2–3 minutos até o espinafre murchar e tudo ficar aquecido. Aproveite!

Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

2/3 pitada (0g)

água

1 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/3 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1 1/3 pitada (1g)

água

2 2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

2/3 xícara (128g)

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de seitan

898 kcal ● 67g proteína ● 44g gordura ● 41g carboidrato ● 17g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado ao meio

15 tomatinhos (255g)

seitan, esfarelado ou fatiado

1/2 lbs (213g)

espinafre fresco

5 xícara(s) (150g)

abacates, picado

5/8 abacate(s) (126g)

molho para salada

2 1/2 colher de sopa (mL)

levadura nutricional

2 1/2 colher de chá (3g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado ao meio

30 tomatinhos (510g)

seitan, esfarelado ou fatiado

15 oz (425g)

espinafre fresco

10 xícara(s) (300g)

abacates, picado

1 1/4 abacate(s) (251g)

molho para salada

5 colher de sopa (mL)

levadura nutricional

5 colher de chá (6g)

óleo

5 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. 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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Pistaches

375 kcal ● 13g proteína ● 28g gordura ● 11g carboidrato ● 6g fibra



pistaches sem casca

1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

tomates

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

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

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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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 2 refeições:

mel

4 colher de chá (28g)

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

1 xícara (226g)

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

Uvas

189 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 30g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas

3 1/4 xícara (299g)

Para todas as 2 refeições:

uvas

6 1/2 xícara (598g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola rica em proteínas

1 barra (40g)

Para todas as 3 refeições:

barra de granola rica em proteínas

3 barra (120g)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:

ovos
6 grande (300g)

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 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Queijo cottage com amêndoas e canela

232 kcal ● 25g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

canela
1 1/2 pitada (0g)
amêndoas
4 1/2 amêndoa (5g)
manteiga de amêndoa
3/4 colher de sopa (12g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
3/4 xícara (170g)

Para todas as 2 refeições:

canela
3 pitada (1g)
amêndoas
9 amêndoa (11g)
manteiga de amêndoa
1 1/2 colher de sopa (24g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1 1/2 xícara (339g)

1. Misture todos os ingredientes em uma tigela pequena.
2. Sirva.

Cenouras com homus

82 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras baby
8 médio (80g)
homus
2 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras baby
16 médio (160g)
homus
4 colher de sopa (60g)

1. Sirva as cenouras com homus.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



alho, cortado em cubos
1/2 dente (de alho) (2g)
espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 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.

Salmão simples

12 oz - 770 kcal ● 69g proteína ● 55g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

óleo

2 colher de chá (mL)

salmão

3/4 lbs (340g)

1. Esfregue o salmão com óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
2. Cozinhe de duas maneiras: **FRITAR NA PANELA:** Aqueça uma frigideira em fogo médio. Coloque o salmão na panela, com a pele virada para baixo se tiver pele. Cozinhe por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até que o salmão esteja dourado e cozido. **ASSAR:** Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque os filés temperados em uma assadeira forrada com papel manteiga. Asse no forno por 12-15 minutos, ou até que o salmão solte facilmente em lascas com um garfo.
3. Sirva.

Arroz integral com manteiga

125 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



pimenta-do-reino

3/4 pitada, moído (0g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

sal

3/4 pitada (1g)

arroz integral

2 colher de sopa (24g)

manteiga

1 colher de chá (5g)

1. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
2. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa bem ajustada.
3. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e deixe ferver, tampado, por 30 minutos.
4. Despeje o arroz em uma peneira sobre a pia e escorra por 10 segundos.
5. Volte o arroz para a mesma panela, fora do fogo.
6. Cubra imediatamente e deixe descansar por 10 minutos (esta é a parte de vaporização).
7. Descubra, misture a manteiga e tempere com sal e pimenta.

Jantar 2

Comer em dia 2

Brócolis regado com azeite de oliva

4 xícara(s) - 279 kcal  11g proteína  18g gordura  8g carboidrato  11g fibra



Rende 4 xícara(s)

azeite

4 colher de chá (mL)

brócolis congelado

4 xícara (364g)

sal

2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Tilápia frita na frigideira

12 oz - 447 kcal  68g proteína  19g gordura  1g carboidrato  0g fibra



Rende 12 oz

tilápia crua

3/4 lbs (336g)

sal

4 pitada (3g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

1. Enxágue os filés de tilápia em água fria e seque com papel-toalha. Tempere ambos os lados de cada filé com sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto; cozinhe a tilápia no óleo quente até que o peixe se desfaça facilmente com um garfo, cerca de 4 minutos de cada lado. Sirva imediatamente.

Amêndoas torradas

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



Rende 1/4 xícara(s)

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tenders de chik'n crocantes

10 tender(es) - 571 kcal ● 41g proteína ● 23g gordura ● 52g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ketchup

2 1/2 colher de sopa (43g)

tenders 'chik'n' sem carne

10 pedaços (255g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup

5 colher de sopa (85g)

tenders 'chik'n' sem carne

20 pedaços (510g)

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

Salada de edamame e beterraba

342 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

edamame, congelado, sem casca

1 xícara (118g)

vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

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

4 beterraba(s) (200g)

folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

Para todas as 2 refeições:

edamame, congelado, sem casca

2 xícara (236g)

vinagrete balsâmico

4 colher de sopa (mL)

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

8 beterraba(s) (400g)

folhas verdes variadas

4 xícara (120g)

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Bacalhau ao estilo cajun

16 oz - 499 kcal ● 82g proteína ● 16g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 colher de sopa (mL)

tempero cajun

1 3/4 colher de sopa (12g)

bacalhau, cru

16 oz (453g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 3/4 colher de sopa (mL)

tempero cajun

1/4 xícara (24g)

bacalhau, cru

2 lbs (907g)

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.

Lentilhas

405 kcal ● 28g proteína ● 1g gordura ● 59g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1 pitada (1g)

água

2 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

9 1/3 colher de sopa (112g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1/4 colher de chá (2g)

água

4 2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

56 colher de chá (224g)

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

Salada de espinafre com cranberries

95 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



queijo romano, finamente ralado

3 pitada (1g)

vinagrete de framboesa com nozes

2 colher de chá (mL)

espinafre fresco

1/8 pacote (170 g) (21g)

nozes

2 colher de chá, picada (5g)

cranberries secas

2 colher de chá (7g)

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.

Salteado de tempeh e cogumelos

885 kcal ● 65g proteína ● 15g gordura ● 97g carboidrato ● 24g fibra



pimentão, fatiado

1 grande (164g)

gingibre em pó

4 pitada (1g)

cogumelos, picado

2 xícara, picada (140g)

tempeh, fatiado

1/2 lbs (227g)

alho em pó

1 colher de chá (3g)

molho de soja (tamari)

2 colher de sopa (mL)

arroz integral

1/2 xícara (95g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Em uma panela antiaderente, salteie o tempeh, os cogumelos e o pimentão, mexendo frequentemente em fogo médio-alto.
3. Quando o tempeh dourar e os vegetais amaciarem, adicione os temperos, o molho de soja e um pouco de sal/pimenta. Mexa.
4. Misture o arroz à mistura de tempeh e vegetais. Sirva.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 1/2 dosador - 382 kcal ● 85g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

3 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

3 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(109g)

Para todas as 7 refeições:

água

24 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

24 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(760g)

1. A receita não possui instruções.