

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano alto em proteína de 3200 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 3185 kcal ● 237g proteína (30%) ● 83g gordura (23%) ● 317g carboidrato (40%) ● 56g fibra (7%)

Café da manhã

480 kcal, 20g proteína, 57g carboidratos líquidos, 18g gordura



Ovos fritos básicos
1 ovo(s)- 80 kcal



Bagels com pepino e cream cheese
1 bagel(s)- 402 kcal

Lanches

420 kcal, 15g proteína, 72g carboidratos líquidos, 5g gordura



iogurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal



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



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

975 kcal, 41g proteína, 115g carboidratos líquidos, 29g gordura



Bowl grego de feijão branco e quinoa
977 kcal

Jantar

925 kcal, 77g proteína, 70g carboidratos líquidos, 29g gordura



Feijão-lima regado com azeite de oliva
323 kcal



Lentilhas
260 kcal



Tilápia grelhada no broiler
8 oz- 340 kcal

Day 2

3159 kcal ● 244g proteína (31%) ● 88g gordura (25%) ● 300g carboidrato (38%) ● 49g fibra (6%)

Café da manhã

480 kcal, 20g proteína, 57g carboidratos líquidos, 18g gordura



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal



Bagels com pepino e cream cheese

1 bagel(s)- 402 kcal

Lanches

420 kcal, 15g proteína, 72g carboidratos líquidos, 5g gordura



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal



Suco de fruta

1 1/3 copo(s)- 153 kcal



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

950 kcal, 47g proteína, 98g carboidratos líquidos, 34g gordura



Nuggets Chik'n

14 2/3 nuggets- 809 kcal



Morangos

2 3/4 xícara(s)- 143 kcal

Jantar

925 kcal, 77g proteína, 70g carboidratos líquidos, 29g gordura



Feijão-lima regado com azeite de oliva

323 kcal



Lentilhas

260 kcal



Tilápia grelhada no broiler

8 oz- 340 kcal

Day 3

3176 kcal ● 235g proteína (30%) ● 112g gordura (32%) ● 261g carboidrato (33%) ● 46g fibra (6%)

Café da manhã

480 kcal, 20g proteína, 57g carboidratos líquidos, 18g gordura



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal



Bagels com pepino e cream cheese

1 bagel(s)- 402 kcal

Lanches

410 kcal, 28g proteína, 34g carboidratos líquidos, 16g gordura



Toranja

1 toranja- 119 kcal



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal



Iogurte grego proteico

1 pote- 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

950 kcal, 47g proteína, 98g carboidratos líquidos, 34g gordura



Nuggets Chik'n

14 2/3 nuggets- 809 kcal



Morangos

2 3/4 xícara(s)- 143 kcal

Jantar

950 kcal, 56g proteína, 68g carboidratos líquidos, 42g gordura



Vagem com manteiga

342 kcal



Lentilhas

289 kcal



Tilápia empanada em amêndoas

4 1/2 oz- 318 kcal

Day 4

3191 kcal ● 240g proteína (30%) ● 79g gordura (22%) ● 328g carboidrato (41%) ● 53g fibra (7%)

Café da manhã

550 kcal, 24g proteína, 54g carboidratos líquidos, 26g gordura



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



Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

410 kcal, 28g proteína, 34g carboidratos líquidos, 16g gordura



Toranja
1 toranja- 119 kcal



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 153 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 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, 36g proteína, 160g carboidratos líquidos, 6g gordura



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal



Massa com lentilhas e tomate
631 kcal



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

Jantar

925 kcal, 67g proteína, 77g carboidratos líquidos, 30g gordura



Lentilhas
289 kcal



Salada de grão-de-bico fácil
234 kcal



Salmão com mel e Dijon
6 oz- 402 kcal

Day 5 3184 kcal ● 242g proteína (30%) ● 136g gordura (39%) ● 205g carboidrato (26%) ● 43g fibra (5%)

Café da manhã

550 kcal, 24g proteína, 54g carboidratos líquidos, 26g gordura



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



Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

410 kcal, 28g proteína, 34g carboidratos líquidos, 16g gordura



Toranja
1 toranja- 119 kcal



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 153 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 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

915 kcal, 38g proteína, 37g carboidratos líquidos, 64g gordura



Sanduíche de salada de ovos
1 sanduíche(s)- 542 kcal



Pistaches
375 kcal

Jantar

925 kcal, 67g proteína, 77g carboidratos líquidos, 30g gordura



Lentilhas
289 kcal



Salada de grão-de-bico fácil
234 kcal



Salmão com mel e Dijon
6 oz- 402 kcal

Day 6 3151 kcal ● 226g proteína (29%) ● 87g gordura (25%) ● 308g carboidrato (39%) ● 59g fibra (7%)

Café da manhã

525 kcal, 25g proteína, 74g carboidratos líquidos, 8g gordura



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal



Torradas com grão-de-bico e tomate
2 torrada(s)- 411 kcal

Lanches

395 kcal, 6g proteína, 68g carboidratos líquidos, 6g gordura



Palitos de cenoura
2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal



Chips assados
21 salgadinho(s)- 213 kcal



Pêra
1 pêra(s)- 113 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, 45g proteína, 82g carboidratos líquidos, 32g gordura



Castanhas de caju torradas
1/3 xícara(s)- 261 kcal



Torrada com grão-de-bico amassado
2 torrada(s)- 636 kcal

Jantar

955 kcal, 66g proteína, 81g carboidratos líquidos, 40g gordura



Tenders de chik'n crocantes
13 tender(es)- 743 kcal



Salada grega simples de pepino
211 kcal

Day 7

3151 kcal ● 226g proteína (29%) ● 87g gordura (25%) ● 308g carboidrato (39%) ● 59g fibra (7%)

Café da manhã

525 kcal, 25g proteína, 74g carboidratos líquidos, 8g gordura



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal



Torradas com grão-de-bico e tomate

2 torrada(s)- 411 kcal

Lanches

395 kcal, 6g proteína, 68g carboidratos líquidos, 6g gordura



Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal



Chips assados

21 salgadinho(s)- 213 kcal



Pêra

1 pêra(s)- 113 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, 45g proteína, 82g carboidratos líquidos, 32g gordura



Castanhas de caju torradas

1/3 xícara(s)- 261 kcal



Torrada com grão-de-bico amassado

2 torrada(s)- 636 kcal

Jantar

955 kcal, 66g proteína, 81g carboidratos líquidos, 40g gordura



Tenders de chik'n crocantes

13 tender(es)- 743 kcal



Salada grega simples de pepino

211 kcal

Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- ☐ ovos
11 médio (482g)
- ☐ cream cheese (queijo cremoso)
6 colher de sopa (87g)
- ☐ manteiga
1/2 vara (60g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
2 1/2 recipiente (420g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de fruta
48 fl oz (mL)
- ☐ pêras
4 médio (712g)
- ☐ suco de limão
3 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ morangos
5 1/2 xícara, inteira (792g)
- ☐ Toranja
3 grande (≈11,5 cm diâ.) (996g)
- ☐ nectarina
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/3 oz (mL)
- ☐ azeite
1/4 lbs (mL)
- ☐ maionese
2 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
- ☐ tzatziki
1/6 xícara(s) (42g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
29 1/3 nuggets (631g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
3 recipiente (450g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
26 pedaços (663g)
- ☐ Chips assados, qualquer sabor
42 crips (98g)

Produtos de panificação

- ☐ bagel
5 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (525g)
- ☐ pão
2/3 lbs (320g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão branco enlatado
3/4 lata(s) (329g)
- ☐ lentilhas, cruas
2 1/2 xícara (456g)
- ☐ amendoins torrados
1/2 xícara (73g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
4 lata (1792g)

Bebidas

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

Especiarias e ervas

- ☐ orégano seco
3 pitada, folhas (0g)
- ☐ endro seco
2 colher de chá (2g)
- ☐ sal
1/2 oz (12g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 1/4 g (2g)
- ☐ vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- ☐ mostarda Dijon
2 colher de sopa (30g)
- ☐ cominho moído
2 pitada (1g)
- ☐ páprica
1 g (1g)
- ☐ mostarda amarela
2 pitada ou 1 sachê (1g)
- ☐ mostarda
2 colher de sopa (30g)
- ☐ cebola em pó
2 colher de chá (5g)
- ☐ vinagre de vinho tinto
1/2 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pepino
2 pepino (≈21 cm) (620g)
- ☐ feijão-lima congelado
1 1/2 embalagem (280 g) (426g)
- ☐ ketchup
14 colher de sopa (235g)
- ☐ vagens verdes congeladas
2 1/3 xícara (282g)
- ☐ cebola
5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (90g)
- ☐ salsa fresca
3 ramos (3g)
- ☐ tomates
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (389g)
- ☐ alho
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
- ☐ polpa de tomate
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ tomates esmagados enlatados
1/2 lata (203g)
- ☐ cenouras
5 1/2 médio (336g)
- ☐ aipo cru
4 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (68g)
- ☐ cebola roxa
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ quinoa, crua
1/2 xícara (96g)
- ☐ farinha de trigo (multiuso)
1/8 xícara(s) (16g)
- ☐ massa seca crua
2 1/4 oz (64g)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia crua
1 1/4 lbs (574g)
- ☐ salmão
2 filé(s) (170 g cada) (340g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
3 colher de sopa, cortada em tiras finas (20g)
- ☐ pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)
- ☐ castanhas de caju torradas
10 colher de sopa (86g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)

Doces

- ☐ mel
1 colher de sopa (21g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Ovos fritos básicos

1 ovo(s) - 80 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/4 colher de chá (mL)

ovos

1 grande (50g)

Para todas as 3 refeições:

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

ovos

3 grande (150g)

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.

Bagels com pepino e cream cheese

1 bagel(s) - 402 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 57g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tempero italiano

2 pitada (1g)

cream cheese (queijo cremoso)

2 colher de sopa (29g)

pepino

8 fatias (56g)

bagel

1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)

Para todas as 3 refeições:

tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

cream cheese (queijo cremoso)

6 colher de sopa (87g)

pepino

24 fatias (168g)

bagel

3 bagel médio (≈9 a 10 cm di)

(315g)

1. Toste o bagel, se desejar.
2. Espalhe cream cheese no bagel e cubra com fatias de pepino. Polvilhe tempero italiano por cima e sirva.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

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 2 refeições:

manteiga

2 colher de sopa (28g)

bagel

2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (210g)

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

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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)

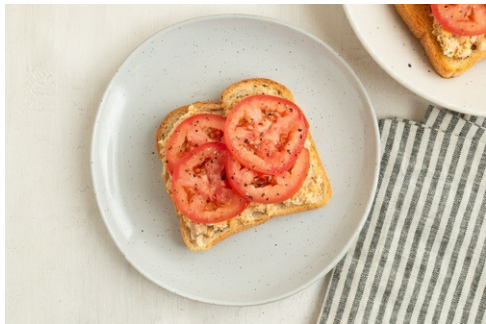
Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Torradas com grão-de-bico e tomate

2 torrada(s) - 411 kcal ● 24g proteína ● 7g gordura ● 48g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata (224g)
tomates
8 fatia(s), fina/pequena (120g)
iogurte grego desnatado natural
2 colher de sopa (35g)
pão
2 fatia(s) (64g)

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado
1 lata (448g)
tomates
16 fatia(s), fina/pequena (240g)
iogurte grego desnatado natural
4 colher de sopa (70g)
pão
4 fatia(s) (128g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Em uma tigela média, amasse os grão-de-bico com as costas de um garfo até começarem a ficar cremosos.
3. Misture o iogurte grego e adicione sal e pimenta a gosto.
4. Espalhe a mistura de grão-de-bico sobre o pão e cubra com fatias de tomate. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Bowl grego de feijão branco e quinoa

977 kcal ● 41g proteína ● 29g gordura ● 115g carboidrato ● 23g fibra



feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata(s) (329g)

água

1 xícara(s) (mL)

orégano seco

3 pitada, folhas (0g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

tzatziki

1/6 xícara(s) (42g)

endro seco

3 pitada (0g)

quinoa, crua

1/2 xícara (96g)

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 e dia 3

Nuggets Chik'n

14 2/3 nuggets - 809 kcal ● 45g proteína ● 33g gordura ● 76g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nuggets veganos tipo frango

14 2/3 nuggets (315g)

ketchup

1/4 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

nuggets veganos tipo frango

29 1/3 nuggets (631g)

ketchup

1/2 xícara (125g)

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

Morangos

2 3/4 xícara(s) - 143 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 23g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

morangos
2 3/4 xícara, inteira (396g)

Para todas as 2 refeições:

morangos
5 1/2 xícara, inteira (792g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

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



Rende 2 nectarina(s)

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

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

Massa com lentilhas e tomate
631 kcal ● 31g proteína ● 4g gordura ● 102g carboidrato ● 16g fibra

**alho, picado fino**

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

cebola, cortado em cubos

1/4 grande (38g)

polpa de tomate

1/2 colher de sopa (8g)

óleo

3/8 colher de chá (mL)

cominho moído

2 pitada (1g)

páprica

2 pitada (1g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

tomates esmagados enlatados

1/2 lata (203g)

cenouras, picado

1/2 médio (31g)

lentilhas, cruas

6 colher de sopa (72g)

massa seca crua

2 1/4 oz (64g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione as cebolas, o alho e as cenouras. Refogue por cerca de 10 minutos ou até que os vegetais amoleçam.
2. Misture o cominho e a páprica e toste por cerca de 1 minuto, até ficarem aromáticos.
3. Junte a pasta de tomate, os tomates esmagados, a água e as lentilhas.
4. Leve para ferver, tampe e cozinhe por cerca de 30-35 minutos até as lentilhas ficarem macias. Acrescente mais água se necessário.
5. Enquanto isso, cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem e reserve.
6. Misture a massa com o molho e sirva.

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 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Sanduíche de salada de ovos

1 sanduíche(s) - 542 kcal ● 25g proteína ● 36g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

mostarda amarela

2 pitada ou 1 sachê (1g)

páprica

1 pitada (1g)

pão

2 fatia (64g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (0g)

cebola, picado

1/4 pequeno (18g)

maionese

2 colher de sopa (mL)

ovos

3 médio (132g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra-os com água.
2. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8 minutos.
3. Retire a panela do fogo e mergulhe os ovos em água fria. Deixe-os na água fria até esfriarem (~5 min).
4. Descasque os ovos e amasse-os junto com os demais ingredientes, exceto o pão. Se preferir, você pode picar os ovos (em vez de amassá-los) antes de misturar.
5. Espalhe a mistura em uma fatia de pão e cubra com a outra.

Pistaches

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



pistaches sem casca

1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Castanhas de caju torradas

1/3 xícara(s) - 261 kcal ● 7g proteína ● 20g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

castanhas de caju torradas
5 colher de sopa (43g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
10 colher de sopa (86g)

1. A receita não possui instruções.

Torrada com grão-de-bico amassado

2 torrada(s) - 636 kcal ● 38g proteína ● 12g gordura ● 69g carboidrato ● 25g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru, picado em cubos
2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (34g)
grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado
1 lata (448g)
iogurte grego desnatado natural
4 colher de sopa (70g)
mostarda
1 colher de sopa (15g)
cebola em pó
1 colher de chá (2g)
pão
2 fatia(s) (64g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru, picado em cubos
4 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (68g)
grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado
2 lata (896g)
iogurte grego desnatado natural
1/2 xícara (140g)
mostarda
2 colher de sopa (30g)
cebola em pó
2 colher de chá (5g)
pão
4 fatia(s) (128g)

1. Toste o pão (opcional).
2. Enquanto isso, coloque metade dos grãos-de-bico (reservando o restante) em uma tigela e amasse com as costas de um garfo até ficar com pedaços. Misture o iogurte grego, a mostarda, o alho em pó, o aipo e uma pitada de sal/pimenta e mexa bem.
3. Misture os grãos-de-bico inteiros restantes.
4. Cubra a torrada com a mistura de grão-de-bico e sirva.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

logurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal  12g proteína  4g gordura  16g carboidrato  2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Suco de fruta

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta
10 2/3 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
21 1/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal  1g proteína  0g gordura  22g carboidrato  6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêras
1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

pêras
2 médio (356g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

Para todas as 3 refeições:

Toranja

3 grande (≈11,5 cm diâ.) (996g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 153 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados

2 2/3 colher de sopa (24g)

Para todas as 3 refeições:

amendoins torrados

1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

logurte grego proteico

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

logurte grego proteico aromatizado

1 recipiente (150g)

Para todas as 3 refeições:

logurte grego proteico aromatizado

3 recipiente (450g)

1. Aproveite.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s) - 68 kcal 2g proteína 0g gordura 10g carboidrato 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras
2 1/2 médio (153g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
5 médio (305g)

- 1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Chips assados

21 salgadinho(s) - 213 kcal 4g proteína 5g gordura 36g carboidrato 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Chips assados, qualquer sabor
21 crips (49g)

Para todas as 2 refeições:

Chips assados, qualquer sabor
42 crips (98g)

- 1. Aproveite.

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal 1g proteína 0g gordura 22g carboidrato 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêras
1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

pêras
2 médio (356g)

- 1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Feijão-lima regado com azeite de oliva

323 kcal ● 14g proteína ● 11g gordura ● 31g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

feijão-lima congelado

3/4 embalagem (280 g) (213g)

sal

3 pitada (2g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

feijão-lima congelado

1 1/2 embalagem (280 g) (426g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

pimenta-do-reino

3 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.

Lentilhas

260 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

3/4 pitada (1g)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

6 colher de sopa (72g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1 1/2 pitada (1g)

água

3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

3/4 xícara (144g)

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.

Tilápia grelhada no broiler

8 oz - 340 kcal ● 45g proteína ● 17g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
2 pitada (2g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
tilápia crua
1/2 lbs (224g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
4 pitada (3g)
azeite
2 colher de sopa (mL)
tilápia crua
1 lbs (448g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o grelhador do forno (broiler). Unte a assadeira para grelhar ou forne com papel-alumínio.
2. Pincele os filés de tilápia com azeite e tempere com um pouco de suco de limão.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Arrume os filés em uma única camada na assadeira preparada.
5. Grelhe a alguns centímetros da fonte de calor por 2 a 3 minutos. Vire os filés e grelhe até que o peixe solte lascas facilmente com um garfo, cerca de 2 minutos.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Vagem com manteiga

342 kcal ● 5g proteína ● 26g gordura ● 14g carboidrato ● 7g fibra



vagens verdes congeladas
2 1/3 xícara (282g)
sal
1/4 colher de chá (1g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá (0g)
manteiga
2 1/3 colher de sopa (32g)

1. Prepare a vagem de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



sal
1 pitada (1g)
água
1 2/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
6 2/3 colher de sopa (80g)

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.

Tilápia empanada em amêndoas

4 1/2 oz - 318 kcal ● 31g proteína ● 15g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Rende 4 1/2 oz

tilápia crua

1/4 lbs (126g)

amêndoas

3 colher de sopa, cortada em tiras finas (20g)

azeite

1 colher de chá (mL)

sal

3/4 pitada (0g)

farinha de trigo (multiuso)

1/8 xícara(s) (16g)

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.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1 pitada (1g)

água

1 2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

6 2/3 colher de sopa (80g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1/4 colher de chá (1g)

água

3 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

13 1/3 colher de sopa (160g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça 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.

Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal ● 12g proteína ● 5g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, fatiado finamente

1/4 pequeno (18g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata (224g)

salsa fresca, picado

1 1/2 ramos (2g)

vinagre de maçã

1/2 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado finamente

1/2 pequeno (35g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata (448g)

salsa fresca, picado

3 ramos (3g)

vinagre de maçã

1 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

1 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

1 xícara de tomates-cereja (149g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

Salmão com mel e Dijon

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 colher de chá (mL)

alho, picado

1 dente (de alho) (3g)

mel

1 colher de sopa (21g)

mostarda Dijon

2 colher de sopa (30g)

salmão

2 filé(s) (170 g cada) (340g)

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tenders de chik'n crocantes

13 tender(es) - 743 kcal ● 53g proteína ● 29g gordura ● 67g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ketchup

3 1/4 colher de sopa (55g)

tenders 'chik'n' sem carne

13 pedaços (332g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup

6 1/2 colher de sopa (111g)

tenders 'chik'n' sem carne

26 pedaços (663g)

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

Salada grega simples de pepino

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado em meias-luas

1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

vinagre de vinho tinto

1/2 colher de sopa (mL)

endro seco

1/2 colher de sopa (2g)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

iogurte grego desnatado natural

3/4 xícara (210g)

cebola roxa, fatiado finamente

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

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.

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.