

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano alto em proteína de 3400 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 3423 kcal ● 250g proteína (29%) ● 135g gordura (35%) ● 250g carboidrato (29%) ● 51g fibra (6%)

Café da manhã

515 kcal, 27g proteína, 28g carboidratos líquidos, 28g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
304 kcal



Uvas
102 kcal



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

Lanches

465 kcal, 28g proteína, 59g carboidratos líquidos, 11g gordura



Barra proteica
1 barra- 245 kcal



Uvas-passas
1/4 xícara- 137 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

1030 kcal, 91g proteína, 70g carboidratos líquidos, 36g gordura



Lentilhas
289 kcal



Tilápia empanada em amêndoas
10 1/2 oz- 741 kcal

Jantar

1085 kcal, 32g proteína, 91g carboidratos líquidos, 58g gordura



Lentilhas ao curry
723 kcal



Couve salteada
151 kcal



Batata-doce assada com alecrim
210 kcal

Day 2 3364 kcal ● 244g proteína (29%) ● 123g gordura (33%) ● 245g carboidrato (29%) ● 73g fibra (9%)

Café da manhã

515 kcal, 27g proteína, 28g carboidratos líquidos, 28g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
304 kcal



Uvas
102 kcal



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

Lanches

465 kcal, 28g proteína, 59g carboidratos líquidos, 11g gordura



Barra proteica
1 barra- 245 kcal



Uvas-passas
1/4 xícara- 137 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

1030 kcal, 91g proteína, 70g carboidratos líquidos, 36g gordura



Lentilhas
289 kcal



Tilápia empanada em amêndoas
10 1/2 oz- 741 kcal

Jantar

1025 kcal, 26g proteína, 86g carboidratos líquidos, 47g gordura



Salada simples de couve e abacate
537 kcal



Batata-doce recheada com grão-de-bico
1 batata-doce(s)- 489 kcal

Day 3 3386 kcal ● 246g proteína (29%) ● 170g gordura (45%) ● 174g carboidrato (21%) ● 43g fibra (5%)

Café da manhã

515 kcal, 27g proteína, 28g carboidratos líquidos, 28g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim
304 kcal



Uvas
102 kcal



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

Lanches

450 kcal, 10g proteína, 37g carboidratos líquidos, 27g gordura



Chips de couve
275 kcal



Barra de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

1045 kcal, 43g proteína, 69g carboidratos líquidos, 63g gordura



Cenouras assadas
3 cenoura(s)- 158 kcal



Hambúrguer de salmão
2 hambúrguer(es)- 884 kcal

Jantar

1050 kcal, 93g proteína, 38g carboidratos líquidos, 52g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
3 1/2 xícara(s)- 244 kcal



Salsicha vegana
3 salsicha(s)- 804 kcal

Day 4 3434 kcal ● 239g proteína (28%) ● 177g gordura (46%) ● 180g carboidrato (21%) ● 41g fibra (5%)

Café da manhã

565 kcal, 20g proteína, 34g carboidratos líquidos, 34g gordura



Barra de granola pequena
2 barra(s)- 238 kcal



Ovos com tomate e abacate
326 kcal

Lanches

450 kcal, 10g proteína, 37g carboidratos líquidos, 27g gordura



Chips de couve
275 kcal



Barra de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

1045 kcal, 43g proteína, 69g carboidratos líquidos, 63g gordura



Cenouras assadas
3 cenoura(s)- 158 kcal



Hambúrguer de salmão
2 hambúrguer(es)- 884 kcal

Jantar

1050 kcal, 93g proteína, 38g carboidratos líquidos, 52g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
3 1/2 xícara(s)- 244 kcal



Salsicha vegana
3 salsicha(s)- 804 kcal

Day 5 3349 kcal ● 245g proteína (29%) ● 124g gordura (33%) ● 262g carboidrato (31%) ● 51g fibra (6%)

Café da manhã

565 kcal, 20g proteína, 34g carboidratos líquidos, 34g gordura



Barra de granola pequena
2 barra(s)- 238 kcal



Ovos com tomate e abacate
326 kcal

Lanches

365 kcal, 23g proteína, 38g carboidratos líquidos, 13g gordura



Crackers
13 1/3 biscoito(s)- 225 kcal



logurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

1110 kcal, 46g proteína, 151g carboidratos líquidos, 32g gordura



Nuggets Chik'n
13 1/3 nuggets- 735 kcal



Suco de fruta
3 1/4 copo(s)- 372 kcal

Jantar

985 kcal, 82g proteína, 37g carboidratos líquidos, 44g gordura



Brócolis
1 1/2 xícara(s)- 44 kcal



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
942 kcal

Day 6 3443 kcal ● 282g proteína (33%) ● 119g gordura (31%) ● 276g carboidrato (32%) ● 34g fibra (4%)

Café da manhã

510 kcal, 59g proteína, 9g carboidratos líquidos, 24g gordura



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal



Mexido de claras com espinafre
342 kcal

Lanches

365 kcal, 23g proteína, 38g carboidratos líquidos, 13g gordura



Crackers
13 1/3 biscoito(s)- 225 kcal



logurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

1110 kcal, 46g proteína, 151g carboidratos líquidos, 32g gordura



Nuggets Chik'n
13 1/3 nuggets- 735 kcal



Suco de fruta
3 1/4 copo(s)- 372 kcal

Jantar

1135 kcal, 81g proteína, 76g carboidratos líquidos, 49g gordura



Salmão com mel e Dijon
12 oz- 803 kcal



Purê de batata-doce
275 kcal



Brócolis
2 xícara(s)- 58 kcal

Day 7 3355 kcal ● 275g proteína (33%) ● 129g gordura (35%) ● 238g carboidrato (28%) ● 36g fibra (4%)

Café da manhã

510 kcal, 59g proteína, 9g carboidratos líquidos, 24g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal



Mexido de claras com espinafre

342 kcal

Lanches

365 kcal, 23g proteína, 38g carboidratos líquidos, 13g gordura



Crackers

13 1/3 biscoito(s)- 225 kcal



iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

1020 kcal, 39g proteína, 112g carboidratos líquidos, 42g gordura



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Suco de fruta

2 3/4 copo(s)- 315 kcal



Sanduíche Caprese

1 1/2 sanduíche(s)- 691 kcal

Jantar

1135 kcal, 81g proteína, 76g carboidratos líquidos, 49g gordura



Salmão com mel e Dijon

12 oz- 803 kcal



Purê de batata-doce

275 kcal



Brócolis

2 xícara(s)- 58 kcal

Outro

- ☐ barra proteica (20g de proteína)
2 barra (100g)
- ☐ pasta de curry
1 colher de sopa (15g)
- ☐ redução de vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
- ☐ hambúrguer de salmão
4 hambúrguer (452g)
- ☐ salsicha vegana
6 salsicha (600g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
26 2/3 nuggets (573g)
- ☐iogurte grego proteico aromatizado
3 recipiente (450g)
- ☐ tzatziki
3/8 xícara(s) (84g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ uvas-passas
1/2 xícara, compacta (83g)
- ☐ uvas
5 1/4 xícara (483g)
- ☐ limão
1 1/6 pequeno (68g)
- ☐ abacates
2 abacate(s) (435g)
- ☐ suco de fruta
74 fl oz (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo palito
2 vara (56g)
- ☐ ovos
17 grande (850g)
- ☐ claras de ovo
16 grande (528g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
3/4 xícara (170g)
- ☐ muçarela fresca
3 fatias (85g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ folhas de couve
2 lbs (932g)

Especiarias e ervas

- ☐ alecrim seco
2 1/2 g (2g)
- ☐ vinagre balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ sal
1 oz (26g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (4g)
- ☐ endro seco
1 colher de chá (1g)
- ☐ manjerição fresco
4 folhas (2g)
- ☐ mostarda Dijon
4 colher de sopa (60g)

Bebidas

- ☐ água
26 xícara (mL)
- ☐ pó proteico
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)

Gorduras e óleos

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

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
1/2 lbs (202g)
- ☐ leite de coco enlatado
3/4 xícara (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
1 1/3 xícara (256g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1/2 lata (224g)
- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)

Peixes e mariscos

- ☐ tomates
5 médio inteiro (6 cm diâ.) (594g)
- ☐ batata-doce
4 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (980g)
- ☐ chalotas
1/2 dente(s) de alho (28g)
- ☐ cenouras
6 grande (432g)
- ☐ brócolis congelado
12 1/2 xícara (1138g)
- ☐ ketchup
6 2/3 colher de sopa (113g)
- ☐ espinafre fresco
3 xícara(s) (90g)
- ☐ alho
2 dente (de alho) (6g)
- ☐ aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

- ☐ tilápia crua
1 1/3 lbs (588g)
- ☐ salmão
4 filé(s) (170 g cada) (680g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ farinha de trigo (multiuso)
5/8 xícara(s) (73g)

Produtos de panificação

- ☐ pães de hambúrguer
4 pão(s) (204g)
- ☐ biscoitos salgados
40 bolachas salgadas (140g)
- ☐ pão
3 fatia(s) (96g)

Lanches

- ☐ barra de granola grande
2 barra (74g)
- ☐ barra de granola pequena
4 barra (100g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ Molho Frank's Red Hot
6 colher de sopa (mL)
- ☐ molho pesto
3 colher de sopa (48g)

Doces

- ☐ mel
2 colher de sopa (42g)
-

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

304 kcal ● 22g proteína ● 18g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

folhas de couve

1 1/2 xícara, picada (60g)

ovos

3 grande (150g)

tomates

3/4 xícara, picada (135g)

alecrim seco

3 pitada (0g)

vinagre balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

água

1/4 xícara (mL)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 3 refeições:

folhas de couve

4 1/2 xícara, picada (180g)

ovos

9 grande (450g)

tomates

2 1/4 xícara, picada (405g)

alecrim seco

1 colher de chá (1g)

vinagre balsâmico

1 1/2 colher de sopa (mL)

água

13 1/2 colher de sopa (mL)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

Uvas

102 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas

1 3/4 xícara (161g)

Para todas as 3 refeições:

uvas

5 1/4 xícara (483g)

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.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Barra de granola pequena

2 barra(s) - 238 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 30g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola pequena

2 barra (50g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola pequena

4 barra (100g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos com tomate e abacate

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjeriço 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:

manjeriço 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, manjeriço e então os ovos.
3. Sirva.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Mexido de claras com espinafre

342 kcal ● 53g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

claras de ovo

8 grande (264g)

ovos

2 grande (100g)

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

6 colher de sopa (85g)

espinafre fresco

1 1/2 xícara(s) (45g)

Para todas as 2 refeições:

sal

4 pitada (2g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

claras de ovo

16 grande (528g)

ovos

4 grande (200g)

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

3/4 xícara (170g)

espinafre fresco

3 xícara(s) (90g)

1. Bata as claras, o queijo cottage e os temperos (inclua quaisquer outros que preferir) juntos.\r\n\r\nUnte uma frigideira com spray antiaderente e coloque em fogo médio.\r\n\r\nDespeje a mistura de ovos e adicione rapidamente o espinafre.\r\n\r\nMexa os ovos e o espinafre juntos, mexendo frequentemente até que os ovos fiquem opacos e firmes.\r\n\r\nSirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.
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

10 1/2 oz - 741 kcal ● 71g proteína ● 35g gordura ● 28g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tilápia crua

2/3 lbs (294g)

amêndoas

1/2 xícara, cortada em tiras finas (47g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

sal

1/4 colher de chá (1g)

farinha de trigo (multiuso)

1/4 xícara(s) (36g)

Para todas as 2 refeições:

tilápia crua

1 1/3 lbs (588g)

amêndoas

14 colher de sopa, cortada em tiras finas (95g)

azeite

1 3/4 colher de sopa (mL)

sal

1/2 colher de chá (1g)

farinha de trigo (multiuso)

5/8 xícara(s) (73g)

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 2

Comer em dia 3 e dia 4

Cenouras assadas

3 cenoura(s) - 158 kcal 2g proteína 8g gordura 15g carboidrato 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras, fatiado

3 grande (216g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

cenouras, fatiado

6 grande (432g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
Coloque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Hambúrguer de salmão

2 hambúrguer(es) - 884 kcal 41g proteína 55g gordura 54g carboidrato 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pães de hambúrguer

2 pão(s) (102g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

endro seco

4 pitada (1g)

maionese

3 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

hambúrguer de salmão

2 hambúrguer (226g)

Para todas as 2 refeições:

pães de hambúrguer

4 pão(s) (204g)

óleo

1 colher de chá (mL)

endro seco

1 colher de chá (1g)

maionese

6 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

hambúrguer de salmão

4 hambúrguer (452g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione o hambúrguer de salmão à frigideira e cozinhe por cerca de 4-6 minutos de cada lado até ficar totalmente cozido.
2. Enquanto isso, misture a maionese e o endro.
3. Coloque o hambúrguer de salmão no pão e cubra com a maionese e folhas verdes. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Nuggets Chik'n

13 1/3 nuggets - 735 kcal ● 41g proteína ● 30g gordura ● 69g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nuggets veganos tipo frango

13 1/3 nuggets (287g)

ketchup

3 1/3 colher de sopa (57g)

Para todas as 2 refeições:

nuggets veganos tipo frango

26 2/3 nuggets (573g)

ketchup

6 2/3 colher de sopa (113g)

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

Suco de fruta

3 1/4 copo(s) - 372 kcal ● 6g proteína ● 2g gordura ● 82g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta

26 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta

52 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 talo(s) de aipo

aipo cru

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Suco de fruta

2 3/4 copo(s) - 315 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 70g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 3/4 copo(s)

suco de fruta
22 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche Caprese

1 1/2 sanduíche(s) - 691 kcal ● 34g proteína ● 40g gordura ● 42g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

molho pesto
3 colher de sopa (48g)
muçarela fresca
3 fatias (85g)
tomates
3 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (81g)
pão
3 fatia(s) (96g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe o pesto em ambas as fatias de pão. Forre a fatia de baixo com mussarela e tomate, então coloque a outra fatia por cima, pressione suavemente e sirva.

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Barra proteica

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Uvas-passas

1/4 xícara - 137 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas-passas

4 colher de sopa, compacta (41g)

Para todas as 2 refeições:

uvas-passas

1/2 xícara, compacta (83g)

1. A receita não possui instruções.

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo palito

1 vara (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo palito

2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Chips de couve

275 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

4 colher de chá (mL)

folhas de couve

1 1/3 maço (227g)

sal

1/2 colher de sopa (8g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 2/3 colher de sopa (mL)

folhas de couve

2 2/3 maço (454g)

sal

2 2/3 colher de chá (16g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Separe as folhas dos talos e rasgue as folhas em pedaços do tamanho de uma mordida.
3. Lave a couve e seque completamente (se ainda estiver úmida, vai afetar muito o resultado do cozimento).
4. Regue um pouco de azeite sobre as folhas (seja conservador com o óleo, pois muito óleo pode deixar os chips moles).
5. Espalhe as folhas na assadeira e polvilhe com sal.
6. Asse por cerca de 10-15 minutos — até as bordas ficarem douradas, mas não queimadas.
7. Sirva.

Barra de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola grande

1 barra (37g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola grande

2 barra (74g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Crackers

13 1/3 biscoito(s) - 225 kcal 3g proteína 10g gordura 30g carboidrato 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

biscoitos salgados
13 1/3 bolachas salgadas (47g)

Para todas as 3 refeições:

biscoitos salgados
40 bolachas salgadas (140g)

1. Aproveite.

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.

Jantar 1

Comer em dia 1

Lentilhas ao curry

723 kcal 27g proteína 37g gordura 60g carboidrato 10g fibra



pasta de curry
1 colher de sopa (15g)
leite de coco enlatado
3/4 xícara (mL)
sal
1 pitada (1g)
água
1 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas
1/2 xícara (96g)

1. Enxágue as lentilhas e coloque-as em uma panela com a água. Leve à fervura, então tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Misture a pasta de curry, o creme de coco e tempere com sal a gosto. Volte a ferver e cozinhe por mais 10 a 15 minutos, até as lentilhas ficarem macias.

Couve salteada

151 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

folhas de couve

2 1/2 xícara, picada (100g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

Batata-doce assada com alecrim

210 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



alecrim seco

1 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

azeite

2 colher de chá (mL)

batata-doce, cortado em cubos de 1"

2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Salada simples de couve e abacate

537 kcal ● 11g proteína ● 36g gordura ● 22g carboidrato ● 21g fibra



limão, espremido

1 1/6 pequeno (68g)

abacates, picado

1 1/6 abacate(s) (234g)

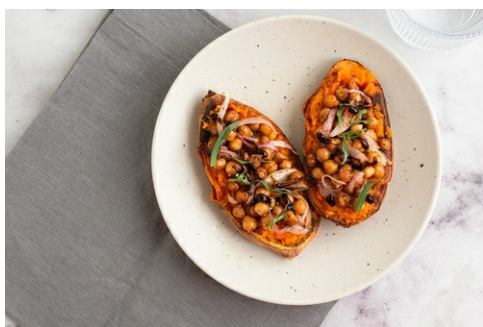
folhas de couve, picado

1 1/6 maço (198g)

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.

Batata-doce recheada com grão-de-bico

1 batata-doce(s) - 489 kcal ● 15g proteína ● 12g gordura ● 64g carboidrato ● 17g fibra



Rende 1 batata-doce(s)

batata-doce, cortado ao meio no sentido do comprimento

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

redução de vinagre balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

chalotas, picado

1/2 dente(s) de alho (28g)

grão-de-bico enlatado, escorrido & enxaguado

1/2 lata (224g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Esfregue algumas gotas de óleo nas metades da batata-doce e tempere com sal e pimenta. Coloque a batata-doce com o lado cortado para baixo em uma metade da assadeira. Asse no forno por 20 minutos.
3. Em uma tigela pequena, misture os grão-de-bico e a chalota com o restante do óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
4. Retire a assadeira do forno e adicione a mistura de grão-de-bico à outra metade da assadeira. Asse por mais 18-20 minutos, ou até que a batata-doce esteja macia e as chalotas comecem a ficar tostadas.
5. Transfira a batata-doce para um prato e amasse delicadamente a polpa dentro da casca. Faça uma cavidade na batata-doce amassada e recheie com a mistura de grão-de-bico.
6. Regue com redução de balsâmico e sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Brócolis regado com azeite de oliva

3 1/2 xícara(s) - 244 kcal ● 9g proteína ● 16g gordura ● 7g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

3 1/2 colher de chá (mL)

brócolis congelado

3 1/2 xícara (319g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 1/3 colher de sopa (mL)

brócolis congelado

7 xícara (637g)

sal

1/2 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá (0g)

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

Salsicha vegana

3 salsicha(s) - 804 kcal ● 84g proteína ● 36g gordura ● 32g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsicha vegana

3 salsicha (300g)

Para todas as 2 refeições:

salsicha vegana

6 salsicha (600g)

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

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Brócolis

1 1/2 xícara(s) - 44 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

brócolis congelado

1 1/2 xícara (137g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

942 kcal ● 78g proteína ● 44g gordura ● 35g carboidrato ● 24g fibra



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.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salmão com mel e Dijon

12 oz - 803 kcal ● 71g proteína ● 49g gordura ● 19g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

azeite
4 colher de chá (mL)
alho, picado
2 dente (de alho) (6g)
mel
2 colher de sopa (42g)
mostarda Dijon
4 colher de sopa (60g)
salmão
4 filé(s) (170 g cada) (680g)

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.

Purê de batata-doce

275 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce

1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

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.

Brócolis

2 xícara(s) - 58 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

brócolis congelado

2 xícara (182g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado

4 xícara (364g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 dosador - 327 kcal ● 73g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

3 xícara(s) (mL)

pó proteico

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

Para todas as 7 refeições:

água

21 xícara(s) (mL)

pó proteico

21 concha (1/3 xícara cada) (651g)

1. A receita não possui instruções.