

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano alto em proteínas de 3500 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 3443 kcal ● 285g proteína (33%) ● 137g gordura (36%) ● 222g carboidrato (26%) ● 47g fibra (5%)

Café da manhã

460 kcal, 72g proteína, 29g carboidratos líquidos, 3g gordura



Toranja
1 toranja- 119 kcal



Shake proteico duplo de chocolate
343 kcal

Lanches

380 kcal, 18g proteína, 50g carboidratos líquidos, 11g gordura



Bagel médio torrado com manteiga e geleia
1/2 bagel(s)- 225 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

1130 kcal, 54g proteína, 74g carboidratos líquidos, 62g gordura



Caldo cremoso de marisco
2 1/2 lata(s)- 910 kcal



Couve com alho
80 kcal



logurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Jantar

1145 kcal, 69g proteína, 66g carboidratos líquidos, 59g gordura



Nozes
1/8 xícara(s)- 87 kcal



Arroz integral com manteiga
375 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
3 metade(s) de pimentão- 683 kcal

Day 2 3511 kcal ● 279g proteína (32%) ● 121g gordura (31%) ● 251g carboidrato (29%) ● 75g fibra (9%)

Café da manhã

460 kcal, 72g proteína, 29g carboidratos líquidos, 3g gordura



Toranja
1 toranja- 119 kcal



Shake proteico duplo de chocolate
343 kcal

Almoço

1195 kcal, 48g proteína, 103g carboidratos líquidos, 47g gordura



Couve com alho
319 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue
535 kcal



Vagem com manteiga
342 kcal

Lanches

380 kcal, 18g proteína, 50g carboidratos líquidos, 11g gordura



Bagel médio torrado com manteiga e geleia
1/2 bagel(s)- 225 kcal



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

Jantar

1145 kcal, 69g proteína, 66g carboidratos líquidos, 59g gordura



Nozes
1/8 xícara(s)- 87 kcal



Arroz integral com manteiga
375 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
3 metade(s) de pimentão- 683 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 3

3544 kcal ● 231g proteína (26%) ● 169g gordura (43%) ● 212g carboidrato (24%) ● 63g fibra (7%)

Café da manhã

595 kcal, 19g proteína, 47g carboidratos líquidos, 34g gordura



Sementes de girassol

240 kcal



Barra de granola grande

2 barra(s)- 352 kcal

Lanches

380 kcal, 18g proteína, 50g carboidratos líquidos, 11g gordura



Bagel médio torrado com manteiga e geleia

1/2 bagel(s)- 225 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

1195 kcal, 48g proteína, 103g carboidratos líquidos, 47g gordura



Couve com alho

319 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal



Vagem com manteiga

342 kcal

Jantar

1050 kcal, 74g proteína, 10g carboidratos líquidos, 76g gordura



Salada de tomate e abacate

117 kcal



Tilápia com gremolata de amêndoa

2 filé(s) de tilápia- 931 kcal

Day 4

3453 kcal ● 279g proteína (32%) ● 158g gordura (41%) ● 179g carboidrato (21%) ● 49g fibra (6%)

Café da manhã

595 kcal, 19g proteína, 47g carboidratos líquidos, 34g gordura



Sementes de girassol

240 kcal



Barra de granola grande

2 barra(s)- 352 kcal

Lanches

450 kcal, 19g proteína, 7g carboidratos líquidos, 35g gordura



Abacate

176 kcal



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

1010 kcal, 88g proteína, 88g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



Lentilhas

434 kcal



Ervilha-torta

41 kcal

Jantar

1070 kcal, 81g proteína, 34g carboidratos líquidos, 63g gordura



Aspargos

470 kcal



Tilápia empanada selada na frigideira

12 oz- 601 kcal

Day 5

3523 kcal ● 247g proteína (28%) ● 167g gordura (43%) ● 199g carboidrato (23%) ● 60g fibra (7%)

Café da manhã

595 kcal, 19g proteína, 47g carboidratos líquidos, 34g gordura



Sementes de girassol

240 kcal



Barra de granola grande

2 barra(s)- 352 kcal

Lanches

450 kcal, 19g proteína, 7g carboidratos líquidos, 35g gordura



Abacate

176 kcal



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

1115 kcal, 70g proteína, 43g carboidratos líquidos, 63g gordura



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal



Salada de tomate e abacate

117 kcal



Barra de granola rica em proteínas

2 barra(s)- 408 kcal

Jantar

1035 kcal, 67g proteína, 99g carboidratos líquidos, 34g gordura



Tenders de chik'n crocantes

12 tender(es)- 686 kcal



Salada de grão-de-bico fácil

350 kcal

Day 6 3513 kcal ● 258g proteína (29%) ● 118g gordura (30%) ● 295g carboidrato (34%) ● 59g fibra (7%)

Café da manhã

620 kcal, 40g proteína, 77g carboidratos líquidos, 12g gordura



Leite

2/3 xícara(s)- 99 kcal



Panquecas de proteína de abóbora

401 kcal



Toranja

1 toranja- 119 kcal

Lanches

415 kcal, 9g proteína, 73g carboidratos líquidos, 8g gordura



Bagel pequeno torrado com manteiga e geleia

1 bagel(s)- 300 kcal



Banana

1 banana(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

1115 kcal, 70g proteína, 43g carboidratos líquidos, 63g gordura



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal



Salada de tomate e abacate

117 kcal



Barra de granola rica em proteínas

2 barra(s)- 408 kcal

Jantar

1035 kcal, 67g proteína, 99g carboidratos líquidos, 34g gordura



Tenders de chik'n crocantes

12 tender(es)- 686 kcal



Salada de grão-de-bico fácil

350 kcal

Day 7 3548 kcal ● 239g proteína (27%) ● 130g gordura (33%) ● 281g carboidrato (32%) ● 75g fibra (8%)

Café da manhã

620 kcal, 40g proteína, 77g carboidratos líquidos, 12g gordura



Leite

2/3 xícara(s)- 99 kcal



Panquecas de proteína de abóbora

401 kcal



Toranja

1 toranja- 119 kcal

Lanches

415 kcal, 9g proteína, 73g carboidratos líquidos, 8g gordura



Bagel pequeno torrado com manteiga e geleia

1 bagel(s)- 300 kcal



Banana

1 banana(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

1045 kcal, 68g proteína, 34g carboidratos líquidos, 66g gordura



Salmão assado com pesto

10 oz- 673 kcal



Arroz integral com manteiga

167 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

204 kcal

Jantar

1140 kcal, 49g proteína, 94g carboidratos líquidos, 42g gordura



Salada de tomate e abacate

469 kcal



Massa de lentilha

673 kcal

Doces

- geleia
1/4 xícara (74g)
- cacau em pó
5 colher de chá (9g)
- xarope de bordo
4 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- manteiga
1 1/3 vara (152g)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)
- iogurte grego desnatado natural
10 colher de sopa (175g)
- queijo palito
4 vara (112g)
- leite integral
1 1/3 xícara(s) (mL)
- ovos
2 extra grande (112g)

Produtos de panificação

- bagel
3 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (296g)

Frutas e sucos de frutas

- Toranja
4 grande (≈11,5 cm diâ.) (1328g)
- suco de limão
2 fl oz (mL)
- abacates
4 1/4 abacate(s) (854g)
- suco de limão
2 fl oz (mL)
- banana
3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)

Outro

- proteína em pó, chocolate
5 concha (1/3 xícara cada) (155g)
- iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)
- levedura nutricional
1 xícara (60g)
- salsicha vegana
2 salsicha (200g)

Especiarias e ervas

- sal
1 oz (31g)
- pimenta-do-reino
1/4 oz (8g)
- alho em pó
1/2 colher de sopa (4g)
- páprica
4 pitada (1g)
- cebola em pó
4 pitada (1g)
- vinagre balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
- noz-moscada
4 pitada (1g)
- canela
1 colher de chá (3g)

Gorduras e óleos

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

Produtos de nozes e sementes

- nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)
- grãos de girassol
4 oz (113g)
- amêndoas
1 3/4 oz (49g)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz integral
1 xícara (174g)
- farinha de trigo (multiuso)
1/4 xícara(s) (31g)

Peixes e mariscos

- atum enlatado
3 lata (516g)
- tilápia crua
1 1/2 lbs (676g)
- salmão
1 2/3 filé(s) (170 g cada) (283g)

Lanches

tenders 'chik'n' sem carne
24 pedaços (612g)

Massa de lentilha
1/3 lbs (151g)

Bebidas

água
30 1/3 xícara(s) (mL)

pó proteico
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)

proteína em pó, baunilha
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Sopas, molhos e caldos

sopa de mariscos enlatada
2 1/2 lata (520 g) (1298g)

molho barbecue
1 xícara (286g)

vinagre de maçã
1 1/2 colher de sopa (mL)

molho para macarrão
1/3 pote (680 g) (224g)

molho pesto
5 colher de chá (27g)

Vegetais e produtos vegetais

alho
8 3/4 dente(s) (de alho) (26g)

couve-manteiga
2 1/4 lbs (1021g)

cebola
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (158g)

pimentão
3 grande (492g)

couve-flor
4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (1060g)

vagens verdes congeladas
4 2/3 xícara (565g)

tomates
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (439g)

salsa fresca
1 maço (20g)

aspargos
15 oz (425g)

ervilhas sugar snap congeladas
2 1/3 xícara (336g)

ketchup
6 colher de sopa (102g)

purê de abóbora
4 colher de sopa (61g)

barra de granola grande
6 barra (222g)

barra de granola rica em proteínas
4 barra (160g)

Leguminosas e produtos derivados

lentilhas, cruas
10 colher de sopa (120g)

tempeh
1 lbs (454g)

grão-de-bico enlatado
1 1/2 lata (672g)

Cereais matinais

aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada
3 colher de sopa (15g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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 2 refeições:

Toranja

2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)

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)

Shake proteico duplo de chocolate

343 kcal ● 70g proteína ● 2g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

proteína em pó, chocolate

2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (78g)

iogurte grego desnatado natural

5 colher de sopa (88g)

cacau em pó

2 1/2 colher de chá (5g)

água

2 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

proteína em pó, chocolate

5 concha (1/3 xícara cada) (155g)

iogurte grego desnatado natural

10 colher de sopa (175g)

cacau em pó

5 colher de chá (9g)

água

5 xícara(s) (mL)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Sementes de girassol

240 kcal ● 11g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
1 1/3 oz (38g)

Para todas as 3 refeições:

grãos de girassol
4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.

Barra de granola grande

2 barra(s) - 352 kcal ● 7g proteína ● 15g gordura ● 44g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola grande
2 barra (74g)

Para todas as 3 refeições:

barra de granola grande
6 barra (222g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Leite

2/3 xícara(s) - 99 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Panquecas de proteína de abóbora

401 kcal ● 33g proteína ● 7g gordura ● 46g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

proteína em pó, baunilha
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
xarope de bordo
2 colher de sopa (mL)
**aveia em flocos (old-fashioned),
aveia enrolada**
1 1/2 colher de sopa (8g)
noz-moscada
2 pitada (1g)
canela
4 pitada (1g)
ovos
1 extra grande (56g)
banana
1/2 médio (18 a 20 cm de
comprimento) (59g)
purê de abóbora
2 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

proteína em pó, baunilha
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
xarope de bordo
4 colher de sopa (mL)
**aveia em flocos (old-fashioned),
aveia enrolada**
3 colher de sopa (15g)
noz-moscada
4 pitada (1g)
canela
1 colher de chá (3g)
ovos
2 extra grande (112g)
banana
1 médio (18 a 20 cm de
comprimento) (118g)
purê de abóbora
4 colher de sopa (61g)

1. Coloque todos os ingredientes (exceto o xarope de bordo) em um processador de alimentos ou liquidificador e bata até ficar homogêneo.
2. Borrife um pouco de spray antiaderente em uma frigideira e aqueça em fogo médio.
3. Despeje cerca de 1/4 de xícara da massa na frigideira para cada panqueca. Cozinhe por cerca de 2-3 minutos e depois vire e cozinhe o outro lado por mais cerca de 1 minuto.
4. Cubra com xarope de bordo.
5. Para armazenar as panquecas sobranes: embrulhe bem em plástico e guarde na geladeira por até 2 dias. Reaqueça no micro-ondas.

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 2 refeições:

Toranja
2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)

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)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Caldo cremoso de marisco

2 1/2 lata(s) - 910 kcal ● 30g proteína ● 55g gordura ● 63g carboidrato ● 11g fibra



Rende 2 1/2 lata(s)

sopa de mariscos enlatada

2 1/2 lata (520 g) (1298g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Couve com alho

80 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



alho, picado

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

sal

1/2 pitada (0g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

4 oz (113g)

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.

iogurte grego proteico

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



Rende 1 pote

iogurte grego proteico aromatizado

1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Couve com alho

319 kcal ● 14g proteína ● 17g gordura ● 9g carboidrato ● 18g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

3 dente(s) (de alho) (9g)

sal

2 pitada (2g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

1 lbs (454g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

6 dente(s) (de alho) (18g)

sal

4 pitada (3g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

2 lbs (907g)

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.

Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal ● 28g proteína ● 4g gordura ● 80g carboidrato ● 17g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

couve-flor

2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)
(530g)

levedura nutricional

1/2 xícara (30g)

sal

4 pitada (3g)

molho barbecue

1/2 xícara (143g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor

4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)
(1060g)

levedura nutricional

1 xícara (60g)

sal

1 colher de chá (6g)

molho barbecue

1 xícara (286g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C). Lave a couve-flor e corte em floretes - reserve.
2. Em uma tigela, combine o fermento nutricional e o sal. Misture com um pouco de água até quase formar uma pasta.
3. Adicione os floretes à tigela e misture para cobrir todos os lados. Coloque os floretes em uma assadeira untada.
4. Asse por 25-30 minutos ou até ficarem crocantes. Retire do forno e reserve.
5. Coloque o molho barbecue em um recipiente próprio para micro-ondas e aqueça por alguns segundos até aquecer.
6. Misture os floretes com o molho barbecue. Sirva.

Vagem com manteiga

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

vagens verdes congeladas

4 2/3 xícara (565g)

sal

1/2 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá (0g)

manteiga

1/3 xícara (63g)

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

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Salsicha vegana

2 salsicha(s) - 536 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 salsicha(s)

salsicha vegana

2 salsicha (200g)

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

Lentilhas

434 kcal ● 30g proteína ● 1g gordura ● 63g carboidrato ● 13g fibra



sal

1 1/4 pitada (1g)

água

2 1/2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

10 colher de sopa (120g)

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 fervera branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Ervilha-torta

41 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tempeh básico

8 oz - 590 kcal ● 48g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
4 colher de chá (mL)
tempeh
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 2/3 colher de sopa (mL)
tempeh
1 lbs (454g)

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

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos
1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
1 pitada (1g)
alho em pó
1 pitada (0g)
azeite
3/8 colher de chá (mL)
abacates, cortado em cubos
1/4 abacate(s) (50g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
cebola
1/2 colher de sopa, picado (8g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
sal
2 pitada (2g)
alho em pó
2 pitada (1g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
abacates, cortado em cubos
1/2 abacate(s) (101g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
cebola
1 colher de sopa, picado (15g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Barra de granola rica em proteínas

2 barra(s) - 408 kcal ● 20g proteína ● 24g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola rica em proteínas
4 barra (160g)

1. A receita não possui instruções.
-

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Salmão assado com pesto

10 oz - 673 kcal ● 59g proteína ● 48g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 10 oz

molho pesto

5 colher de chá (27g)

salmão

1 2/3 filé(s) (170 g cada) (283g)

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

Arroz integral com manteiga

167 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

arroz integral

2 2/3 colher de sopa (32g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

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.

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

204 kcal ● 7g proteína ● 12g gordura ● 10g carboidrato ● 8g fibra



azeite
2 1/2 colher de chá (mL)
ervilhas sugar snap congeladas
1 2/3 xícara (240g)
sal
1 1/4 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/4 pitada (0g)

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

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Bagel médio torrado com manteiga e geleia

1/2 bagel(s) - 225 kcal ● 6g proteína ● 7g gordura ● 34g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

geleia
1/2 colher de sopa (11g)
manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
bagel
1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(53g)

Para todas as 3 refeições:

geleia
1 1/2 colher de sopa (32g)
manteiga
1 1/2 colher de sopa (21g)
bagel
1 1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(158g)

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

iogurte 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 3 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Abacate

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo palito
2 vara (56g)

Para todas as 2 refeições:

queijo palito
4 vara (112g)

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 2 refeições:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.
-

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Bagel pequeno torrado com manteiga e geleia

1 bagel(s) - 300 kcal ● 7g proteína ● 7g gordura ● 50g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

geleia

1 colher de sopa (21g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

bagel

1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

Para todas as 2 refeições:

geleia

2 colher de sopa (42g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

bagel

2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(138g)

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

Banana

1 banana(s) - 117 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana

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

Para todas as 2 refeições:

banana

2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)

1. A receita não possui instruções.
-

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes

2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.

Arroz integral com manteiga

375 kcal ● 6g proteína ● 15g gordura ● 52g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (1g)

água

3/4 xícara(s) (mL)

sal

1/4 colher de chá (2g)

arroz integral

6 colher de sopa (71g)

manteiga

1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

sal

1/2 colher de chá (3g)

arroz integral

3/4 xícara (143g)

manteiga

2 1/4 colher de sopa (32g)

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.

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão - 683 kcal ● 61g proteína ● 36g gordura ● 13g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola
3/8 pequeno (26g)
pimentão
1 1/2 grande (246g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
abacates
3/4 abacate(s) (151g)
atum enlatado, escorrido
1 1/2 lata (258g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
3/4 pequeno (53g)
pimentão
3 grande (492g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
sal
3 pitada (1g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
atum enlatado, escorrido
3 lata (516g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



tomates, cortado em cubinhos
1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
1 pitada (1g)
alho em pó
1 pitada (0g)
azeite
3/8 colher de chá (mL)
abacates, cortado em cubos
1/4 abacate(s) (50g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
cebola
1/2 colher de sopa, picado (8g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Tilápia com gremolata de amêndoa

2 filé(s) de tilápia - 931 kcal ● 73g proteína ● 67g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 filé(s) de tilápia

alho, picado finamente

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

salsa fresca

4 colher de sopa, picado (15g)

páprica

4 pitada (1g)

cebola em pó

4 pitada (1g)

alho em pó

4 pitada (2g)

azeite

4 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

amêndoas

2 colher de sopa, em tiras finas (14g)

tilápia crua

3/4 lbs (340g)

1. Preequeça o forno a 425°F (220°C).
2. Em uma tigela pequena, comece a gremolata misturando cerca de 3/4 do azeite (reservando o restante para depois), a salsa, o suco de limão, o alho picado e uma pitada de sal e pimenta. Reserve.
3. Seque a tilápia com papel-toalha e pincele com o azeite restante. Tempere a tilápia com alho em pó, cebola em pó e páprica. Asse em uma assadeira até que o peixe esteja cozido, cerca de 12-15 minutos.
4. Enquanto isso, em uma frigideira seca em fogo médio, torra as amêndoas até dourarem, cerca de 3 minutos. Quando prontas, transfira para uma tábua de cortar e pique. Adicione à gremolata e mexa.
5. Emprate o peixe e coloque a gremolata por cima com uma colher. Sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Aspargos

470 kcal ● 10g proteína ● 39g gordura ● 11g carboidrato ● 10g fibra



azeite

3 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

sal

1 colher de chá (6g)

suco de limão

3 colher de sopa (mL)

aspargos

15 oz (425g)

1. Aqueça o azeite em uma panela em fogo médio-alto.
2. Adicione os aspargos e cozinhe por 5 minutos, até ficarem macios.
3. Adicione o suco de limão e os temperos; mexa.
4. Retire do fogo e sirva.

Tilápia empanada selada na frigideira

12 oz - 601 kcal ● 71g proteína ● 24g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Rende 12 oz

manteiga, derretido

1 colher de sopa (14g)

farinha de trigo (multiuso)

1/4 xícara(s) (31g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

sal

4 pitada (3g)

tilápia crua

3/4 lbs (336g)

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. Coloque a farinha em um prato raso; pressione suavemente cada filé na farinha para cobrir e sacuda o excesso.
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. Pincele a manteiga derretida na tilápia no último minuto antes de retirar da frigideira. Sirva imediatamente.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tenders de chik'n crocantes

12 tender(es) - 686 kcal ● 49g proteína ● 27g gordura ● 62g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ketchup

3 colher de sopa (51g)

tenders 'chik'n' sem carne

12 pedaços (306g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup

6 colher de sopa (102g)

tenders 'chik'n' sem carne

24 pedaços (612g)

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

Salada de grão-de-bico fácil

350 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 38g carboidrato ● 17g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, fatiado finamente
3/8 pequeno (26g)
grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado
3/4 lata (336g)
salsa fresca, picado
2 1/4 ramos (2g)
vinagre de maçã
3/4 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
3/4 colher de sopa (mL)
tomates, cortado ao meio
3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado finamente
3/4 pequeno (53g)
grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado
1 1/2 lata (672g)
salsa fresca, picado
4 1/2 ramos (5g)
vinagre de maçã
1 1/2 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
tomates, cortado ao meio
1 1/2 xícara de tomates-cereja (224g)

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

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada de tomate e abacate

469 kcal ● 6g proteína ● 37g gordura ● 13g carboidrato ● 16g fibra



tomates, cortado em cubinhos
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
sal
4 pitada (3g)
alho em pó
4 pitada (2g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
abacates, cortado em cubos
1 abacate(s) (201g)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)
cebola
2 colher de sopa, picado (30g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Massa de lentilha

673 kcal ● 43g proteína ● 5g gordura ● 81g carboidrato ● 32g fibra



Massa de lentilha
1/3 lbs (151g)
molho para macarrão
1/3 pote (680 g) (224g)

1. Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem.
Cubra com o molho e sirva.

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.
