

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano de 2800 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

2775 kcal ● 184g proteína (27%) ● 50g gordura (16%) ● 361g carboidrato (52%) ● 36g fibra (5%)

Café da manhã

480 kcal, 13g proteína, 76g carboidratos líquidos, 11g gordura



Toranja
1 toranja- 119 kcal



Bagel pequeno torrado com manteiga
1 1/2 bagel(s)- 361 kcal

Lanches

345 kcal, 39g proteína, 17g carboidratos líquidos, 12g gordura



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



Queijo cottage com abacaxi
233 kcal

Almoço

860 kcal, 28g proteína, 149g carboidratos líquidos, 12g gordura



Salada de espinafre com cranberries
95 kcal



Massa com molho pronto
766 kcal

Jantar

875 kcal, 55g proteína, 118g carboidratos líquidos, 14g gordura



Salsicha vegana
1 salsicha(s)- 268 kcal



Lentilhas
347 kcal



Suco de fruta
2 1/4 copo(s)- 258 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 2

2784 kcal ● 177g proteína (25%) ● 72g gordura (23%) ● 326g carboidrato (47%) ● 32g fibra (5%)

Café da manhã

480 kcal, 13g proteína, 76g carboidratos líquidos, 11g gordura



Toranja
1 toranja- 119 kcal



Bagel pequeno torrado com manteiga
1 1/2 bagel(s)- 361 kcal

Lanches

345 kcal, 39g proteína, 17g carboidratos líquidos, 12g gordura



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



Queijo cottage com abacaxi
233 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

860 kcal, 28g proteína, 149g carboidratos líquidos, 12g gordura



Salada de espinafre com cranberries
95 kcal



Massa com molho pronto
766 kcal

Jantar

880 kcal, 49g proteína, 82g carboidratos líquidos, 36g gordura



Nuggets Chik'n
16 nuggets- 882 kcal

Day 3

2771 kcal ● 179g proteína (26%) ● 148g gordura (48%) ● 146g carboidrato (21%) ● 36g fibra (5%)

Café da manhã

500 kcal, 18g proteína, 42g carboidratos líquidos, 25g gordura



Suco de fruta
1 1/2 copo(s)- 172 kcal



Ovos com tomate e abacate
326 kcal

Lanches

420 kcal, 10g proteína, 4g carboidratos líquidos, 34g gordura



Abacate
351 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

825 kcal, 67g proteína, 43g carboidratos líquidos, 39g gordura



Salmão assado com pesto
8 oz- 538 kcal



Lentilhas
289 kcal

Jantar

805 kcal, 36g proteína, 55g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada simples de couve
2 xícara(s)- 110 kcal



Camarão scampi
697 kcal

Day 4 2771 kcal ● 179g proteína (26%) ● 148g gordura (48%) ● 146g carboidrato (21%) ● 36g fibra (5%)

Café da manhã

500 kcal, 18g proteína, 42g carboidratos líquidos, 25g gordura



Suco de fruta
1 1/2 copo(s)- 172 kcal



Ovos com tomate e abacate
326 kcal

Lanches

420 kcal, 10g proteína, 4g carboidratos líquidos, 34g gordura



Abacate
351 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

825 kcal, 67g proteína, 43g carboidratos líquidos, 39g gordura



Salmão assado com pesto
8 oz- 538 kcal



Lentilhas
289 kcal

Jantar

805 kcal, 36g proteína, 55g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada simples de couve
2 xícara(s)- 110 kcal



Camarão scampi
697 kcal

Day 5 2848 kcal ● 176g proteína (25%) ● 132g gordura (42%) ● 192g carboidrato (27%) ● 47g fibra (7%)

Café da manhã

500 kcal, 18g proteína, 42g carboidratos líquidos, 25g gordura



Suco de fruta
1 1/2 copo(s)- 172 kcal



Ovos com tomate e abacate
326 kcal

Lanches

420 kcal, 10g proteína, 4g carboidratos líquidos, 34g gordura



Abacate
351 kcal



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

820 kcal, 46g proteína, 60g carboidratos líquidos, 41g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
265 kcal



Pasta Alfredo com salmão
558 kcal

Jantar

890 kcal, 54g proteína, 83g carboidratos líquidos, 31g gordura



Tilápia empanada em amêndoas
4 1/2 oz- 318 kcal



Arroz integral
1 xícara de arroz integral cozido- 229 kcal



Salada de edamame e beterraba
342 kcal

Day 6

2737 kcal ● 181g proteína (26%) ● 91g gordura (30%) ● 258g carboidrato (38%) ● 42g fibra (6%)

Café da manhã

430 kcal, 27g proteína, 56g carboidratos líquidos, 8g gordura



Toranja

1 toranja- 119 kcal



logurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal

Lanches

380 kcal, 7g proteína, 57g carboidratos líquidos, 10g gordura



Sorvete de banana

2 banana- 268 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

820 kcal, 46g proteína, 60g carboidratos líquidos, 41g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

265 kcal



Pasta Alfredo com salmão

558 kcal

Jantar

890 kcal, 54g proteína, 83g carboidratos líquidos, 31g gordura



Tilápia empanada em amêndoas

4 1/2 oz- 318 kcal



Arroz integral

1 xícara de arroz integral cozido- 229 kcal



Salada de edamame e beterraba

342 kcal

Day 7

2780 kcal ● 218g proteína (31%) ● 76g gordura (25%) ● 267g carboidrato (38%) ● 39g fibra (6%)

Café da manhã

430 kcal, 27g proteína, 56g carboidratos líquidos, 8g gordura



Toranja

1 toranja- 119 kcal



logurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal

Lanches

380 kcal, 7g proteína, 57g carboidratos líquidos, 10g gordura



Sorvete de banana

2 banana- 268 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

905 kcal, 77g proteína, 94g carboidratos líquidos, 22g gordura



Sopa de tortellini com frango

750 kcal



Pão de jantar

2 pão(s)- 154 kcal

Jantar

850 kcal, 59g proteína, 59g carboidratos líquidos, 35g gordura



Lentilhas

289 kcal



Salmão e legumes na mesma panela

6 oz salmão- 561 kcal

Outro

- salsicha vegana
1 salsicha (100g)
- nuggets veganos tipo frango
16 nuggets (344g)
- folhas verdes variadas
14 1/2 xícara (435g)
- molho Alfredo
2/3 xícara (160g)
- tomates em cubos
1/2 lata(s) (210g)

Especiarias e ervas

- sal
1/3 oz (9g)
- manjeriço fresco
6 folhas (3g)
- pimenta-do-reino
1/8 oz (2g)
- cominho moído
1/4 colher de sopa (2g)
- endro seco
1/4 colher de sopa (1g)

Bebidas

- água
23 xícara(s) (mL)
- pó proteico
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas
1 3/4 xícara (336g)

Frutas e sucos de frutas

- suco de fruta
54 fl oz (mL)
- Toranja
4 grande (≈11,5 cm diâ.) (1328g)
- abacaxi enlatado
10 colher de sopa, pedaços (113g)
- cranberries secas
4 colher de chá (13g)
- abacates
4 1/2 abacate(s) (905g)
- suco de limão
1 colher de sopa (mL)

Gorduras e óleos

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

Vegetais e produtos vegetais

- espinafre fresco
3/8 pacote (280 g) (123g)
- ketchup
4 colher de sopa (68g)
- tomates
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (423g)
- folhas de couve
5 xícara, picada (200g)
- chalotas
2 colher de sopa picada (20g)
- alho
6 dente(s) (de alho) (18g)
- edamame, congelado, sem casca
2 xícara (236g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
8 beterraba(s) (400g)
- polpa de tomate
1/2 colher de sopa (8g)
- cebola
1 1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (128g)
- pimentão
3/4 médio (89g)
- tomates esmagados enlatados
3/4 xícara (182g)

Sopas, molhos e caldos

- molho para macarrão
3/4 pote (680 g) (504g)
- molho pesto
2 2/3 colher de sopa (43g)
- caldo de legumes
2 1/2 xícara(s) (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- banana
4 grande (20 a 22,5 cm de comprimento) (544g)

Produtos de panificação

- bagel
3 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (207g)
- Pão
2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (56g)

Produtos lácteos e ovos

- manteiga
1/3 xícara (78g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
2 1/2 xícara (565g)
- queijo romano
1/4 colher de sopa (2g)
- ovos
9 grande (450g)
- parmesão
1 colher de sopa (5g)
- creme de leite (nata) para bater
6 colher de sopa (mL)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)
- iogurte grego desnatado natural
1/3 xícara (93g)

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas
4 oz (112g)
- nozes
4 colher de chá, picada (10g)

- massa seca crua
1 1/4 lbs (570g)
- farinha de trigo (multiuso)
1/4 xícara(s) (31g)
- arroz integral
2/3 xícara (127g)

Peixes e mariscos

- camarão cru
1/2 lbs (227g)
- salmão
2 lbs (926g)
- tilápia crua
1/2 lbs (252g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- tortellini de queijo congelado
1/4 lbs (128g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (198g)

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)

Bagel pequeno torrado com manteiga

1 1/2 bagel(s) - 361 kcal ● 11g proteína ● 11g gordura ● 53g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bagel

1 1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(104g)

manteiga

3/4 colher de sopa (11g)

Para todas as 2 refeições:

bagel

3 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(207g)

manteiga

1 1/2 colher de sopa (21g)

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

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Suco de fruta

1 1/2 copo(s) - 172 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta
12 fl oz (mL)

Para todas as 3 refeições:

suco de fruta
36 fl oz (mL)

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

manjeriçao 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 3 refeições:

manjeriçao fresco, picado

6 folhas (3g)

abacates, fatiado

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

tomates

6 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (162g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa (1g)

ovos

6 grande (300g)

sal

1/4 colher de sopa (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, manjeriçao e entao os ovos.
 3. Sirva.
-

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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)
-

iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 310 kcal ● 25g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)

1. A receita não possui instruções.
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de espinafre com cranberries

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo romano, finamente ralado

3 pitada (1g)

vinagrete de framboesa com nozes

2 colher de chá (mL)

espinafre fresco

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

nozes

2 colher de chá, picada (5g)

cranberries secas

2 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

queijo romano, finamente ralado

1/4 colher de sopa (2g)

vinagrete de framboesa com nozes

4 colher de chá (mL)

espinafre fresco

1/4 pacote (170 g) (43g)

nozes

4 colher de chá, picada (10g)

cranberries secas

4 colher de chá (13g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Para as sobras, você pode simplesmente misturar todos os ingredientes com antecedência e guardar em um recipiente (tupperware) na geladeira e, na hora de comer, basta servir e temperar.

Massa com molho pronto

766 kcal ● 26g proteína ● 6g gordura ● 142g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para macarrão

3/8 pote (680 g) (252g)

massa seca crua

6 oz (171g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão

3/4 pote (680 g) (504g)

massa seca crua

3/4 lbs (342g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salmão assado com pesto

8 oz - 538 kcal ● 47g proteína ● 38g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho pesto

4 colher de chá (21g)

salmão

1 1/3 filé(s) (170 g cada) (227g)

Para todas as 2 refeições:

molho pesto

2 2/3 colher de sopa (43g)

salmão

2 2/3 filé(s) (170 g cada) (453g)

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)).

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.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples de folhas mistas com tomate

265 kcal ● 6g proteína ● 16g gordura ● 18g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1/3 xícara (mL)

tomates

14 colher de sopa de tomates-cereja (130g)

folhas verdes variadas

5 1/4 xícara (158g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

2/3 xícara (mL)

tomates

1 3/4 xícara de tomates-cereja (261g)

folhas verdes variadas

10 1/2 xícara (315g)

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

Pasta Alfredo com salmão

558 kcal ● 40g proteína ● 24g gordura ● 42g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

massa seca crua

2 oz (57g)

molho Alfredo

1/3 xícara (80g)

espinafre fresco

1 1/3 xícara(s) (40g)

salmão

1/3 lbs (151g)

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua

4 oz (114g)

molho Alfredo

2/3 xícara (160g)

espinafre fresco

2 2/3 xícara(s) (80g)

salmão

2/3 lbs (303g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
 2. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Reserve.
 3. Coloque o salmão com a pele para baixo em uma assadeira e tempere com um pouco de sal e pimenta. Asse por 14-16 minutos até que o salmão se desfie.
 4. Enquanto isso, aqueça o molho Alfredo em uma panela em fogo médio até começar a borbulhar. Adicione o espinafre e mexa. Cozinhe por 1-2 minutos até o espinafre murchar.
 5. Retire o salmão do forno e, quando estiver frio o suficiente para manusear, corte em pedaços grandes.
 6. Coloque a massa no prato e despeje o molho Alfredo por cima. Cubra com o salmão e um pouco de pimenta. Sirva.
-

Almoço 4

Comer em dia 7

Sopa de tortellini com frango

750 kcal ● 72g proteína ● 19g gordura ● 67g carboidrato ● 5g fibra



iogurte grego desnatado natural

1/3 xícara (93g)

tortellini de queijo congelado

1/4 lbs (128g)

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

caldo de legumes

2 1/2 xícara(s) (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (198g)

tomates em cubos

1/2 lata(s) (210g)

polpa de tomate

1/2 colher de sopa (8g)

alho, picado fino

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

cebola, picado fino

1/2 grande (75g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Coloque os peitos de frango em uma panela e cubra com água. Aqueça até ferver em fogo brando e cozinhe por cerca de 10-15 minutos até que o frango esteja cozido. Retire o frango da água e deixe esfriar levemente, então desfie o frango com dois garfos. Reserve.
2. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio, adicione a cebola, o alho e um pouco de sal e pimenta. Cozinhe por cerca de 5-6 minutos até que os vegetais tenham amolecido um pouco.
3. Misture a pasta de tomate e cozinhe por cerca de 2 minutos.
4. Adicione os tomates em cubos, o frango desfiado e o caldo. Leve a ferver, reduza o fogo e tampe. Cozinhe em fogo brando por 15-20 minutos.
5. Colher um pouco do caldo da panela e coloque em uma tigela. Misture o iogurte grego. Depois que o iogurte grego estiver totalmente incorporado ao caldo, devolva a mistura para a panela e mexa.
6. Adicione a couve picada e o tortellini. Cozinhe em fogo brando pelo tempo indicado na embalagem do tortellini. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva.

Pão de jantar

2 pão(s) - 154 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 26g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 pão(s)

Pão

2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (56g)

1. Aproveite.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Queijo cottage com abacaxi

233 kcal ● 35g proteína ● 3g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacaxi enlatado, escorrido

5 colher de sopa, pedaços (57g)

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

1 1/4 xícara (283g)

Para todas as 2 refeições:

abacaxi enlatado, escorrido

10 colher de sopa, pedaços (113g)

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

2 1/2 xícara (565g)

1. Escorra o suco do abacaxi e misture os pedaços de abacaxi com o queijo cottage.
2. Sinta-se à vontade para usar a maioria dos tipos de frutas: banana, frutas vermelhas, pêssegos, melão, etc.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Abacate

351 kcal ● 4g proteína ● 30g gordura ● 4g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 3 refeições:

suco de limão
1 colher de sopa (mL)
abacates
3 abacate(s) (603g)

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

Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
1 grande (50g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
3 grande (150g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
 2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
 3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
 4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.
-

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sorvete de banana

2 banana - 268 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 55g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana, fatiado e congelado

2 grande (20 a 22,5 cm de comprimento) (272g)

Para todas as 2 refeições:

banana, fatiado e congelado

4 grande (20 a 22,5 cm de comprimento) (544g)

1. Adicione as fatias de banana congeladas a um processador de alimentos ou liquidificador e bata. Raspe as laterais conforme necessário e continue batendo até que as bananas adquiram consistência cremosa, parecida com sorvete.
2. Sirva imediatamente para uma consistência tipo soft-serve, ou transfira o “sorvete” de banana para um recipiente e congele por 1-2 horas para uma textura mais firme.

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.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Salsicha vegana

1 salsicha(s) - 268 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 salsicha(s)

salsicha vegana

1 salsicha (100g)

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

Lentilhas

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



sal

1 pitada (1g)

água

2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

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.

Suco de fruta

2 1/4 copo(s) - 258 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 57g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 1/4 copo(s)

suco de fruta

18 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Nuggets Chik'n

16 nuggets - 882 kcal ● 49g proteína ● 36g gordura ● 82g carboidrato ● 8g fibra



Rende 16 nuggets

nuggets veganos tipo frango

16 nuggets (344g)

ketchup

4 colher de sopa (68g)

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

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de couve

2 xícara(s) - 110 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

4 colher de sopa (mL)

folhas de couve

4 xícara, picada (160g)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Camarão scampi

697 kcal ● 33g proteína ● 41g gordura ● 46g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chalotas, picado

1 colher de sopa picada (10g)

parmesão

1/2 colher de sopa (3g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

massa seca crua

2 oz (57g)

creme de leite (nata) para bater

3 colher de sopa (mL)

manteiga

2 colher de sopa (28g)

alho, picado

2 dente (de alho) (6g)

camarão cru, descascado e

desvenado
4 oz (114g)

Para todas as 2 refeições:

chalotas, picado

2 colher de sopa picada (20g)

parmesão

1 colher de sopa (5g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

massa seca crua

4 oz (114g)

creme de leite (nata) para bater

6 colher de sopa (mL)

manteiga

4 colher de sopa (57g)

alho, picado

4 dente (de alho) (12g)

camarão cru, descascado e

desvenado
1/2 lbs (227g)

1. Limpe o camarão e comece a cozinhar a massa conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto a massa cozinha, pique a chalota e o alho.
3. Quando a massa estiver pronta, transfira-a para uma tigela separada e, na panela usada para cozinhar a massa, adicione a manteiga e derreta em fogo médio. Uma vez derretida e quente, acrescente o camarão. Deixe o camarão cozinhar 2-3 minutos de cada lado até firmar e ficar ligeiramente rosado.
4. Adicione o alho e a chalota à panela por cerca de 30 segundos para amolecer. Trabalhe rapidamente para evitar cozinhar demais o camarão.
5. Misture o creme e aqueça. Se desejar, tempere com sal e pimenta. Se o molho estiver muito grosso nesse ponto, adicione um pouco de água.
6. Adicione a massa à panela e aqueça apenas o suficiente para envolver a massa com o molho e aquecer os fios novamente.
7. Transfira para um prato de servir e cubra com queijo parmesão (opcional).

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tilápia empanada em amêndoas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

tilápia crua

1/2 lbs (252g)

amêndoas

6 colher de sopa, cortada em tiras finas (41g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

sal

1 1/2 pitada (1g)

farinha de trigo (multiuso)

1/4 xícara(s) (31g)

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.

Arroz integral

1 xícara de arroz integral cozido - 229 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 46g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz integral

1/3 xícara (63g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

sal

2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

arroz integral

2/3 xícara (127g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

água

1 1/3 xícara(s) (mL)

sal

4 pitada (3g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Salada de edamame e beterraba

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

edamame, congelado, sem casca
1 xícara (118g)
vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
**beterrabas, pré-cozidas
(enlatadas ou refrigeradas),
picado**
4 beterraba(s) (200g)
folhas verdes variadas
2 xícara (60g)

Para todas as 2 refeições:

edamame, congelado, sem casca
2 xícara (236g)
vinagrete balsâmico
4 colher de sopa (mL)
**beterrabas, pré-cozidas
(enlatadas ou refrigeradas),
picado**
8 beterraba(s) (400g)
folhas verdes variadas
4 xícara (120g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

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.

Salmão e legumes na mesma panela

6 oz salmão - 561 kcal ● 39g proteína ● 34g gordura ● 17g carboidrato ● 6g fibra



Rende 6 oz salmão

pimentão, cortado em tiras

3/4 médio (89g)

cominho moído

1/4 colher de sopa (2g)

água

1/6 xícara(s) (mL)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

endro seco

1/4 colher de sopa (1g)

tomates esmagados enlatados

3/4 xícara (182g)

cebola, fatiado

3/4 pequeno (53g)

salmão

6 oz (170g)

1. Aqueça o óleo, o pimentão e a cebola em uma frigideira em fogo médio. Frite por cerca de 6–8 minutos até amolecerem.
2. Adicione água, cominho e sal/pimenta a gosto. Cozinhe em fogo brando por 5 minutos.
3. Coloque o salmão sobre os legumes. Tampe e deixe cozinhar por mais 8–10 minutos, ou até o salmão ficar pronto.
4. Finalize com endro e sirva.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

2 xícara(s) (mL)

pó proteico

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Para todas as 7 refeições:

água

14 xícara(s) (mL)

pó proteico

14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

1. A receita não possui instruções.
-