

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano de 2900 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 2905 kcal ● 186g proteína (26%) ● 112g gordura (35%) ● 244g carboidrato (34%) ● 45g fibra (6%)

Café da manhã

475 kcal, 28g proteína, 29g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Aveia proteica de café overnight](#)
169 kcal



[Leite](#)
1/2 xícara(s)- 75 kcal



[Amendoins torrados](#)
1/4 xícara(s)- 230 kcal

Lanches

395 kcal, 34g proteína, 33g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Iogurte grego proteico](#)
1 pote- 139 kcal



[Ovos cozidos](#)
2 ovo(s)- 139 kcal



[Banana](#)
1 banana(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
2 dosador- 218 kcal

Almoço

920 kcal, 31g proteína, 102g carboidratos líquidos, 38g gordura



[Salada simples de folhas mistas com tomate](#)
189 kcal



[Massa com espinafre e parmesão](#)
731 kcal

Jantar

900 kcal, 45g proteína, 79g carboidratos líquidos, 35g gordura



[Salada simples de mussarela e tomate](#)
322 kcal



[Cassoulet de feijão branco](#)
577 kcal

Day 2 2905 kcal ● 186g proteína (26%) ● 112g gordura (35%) ● 244g carboidrato (34%) ● 45g fibra (6%)

Café da manhã

475 kcal, 28g proteína, 29g carboidratos líquidos, 25g gordura



Aveia proteica de café overnight
169 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal



Amendoins torrados
1/4 xícara(s)- 230 kcal

Lanches

395 kcal, 34g proteína, 33g carboidratos líquidos, 13g gordura



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Banana
1 banana(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

920 kcal, 31g proteína, 102g carboidratos líquidos, 38g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
189 kcal



Massa com espinafre e parmesão
731 kcal

Jantar

900 kcal, 45g proteína, 79g carboidratos líquidos, 35g gordura



Salada simples de mussarela e tomate
322 kcal



Cassoulet de feijão branco
577 kcal



Day 3

2865 kcal ● 186g proteína (26%) ● 95g gordura (30%) ● 260g carboidrato (36%) ● 57g fibra (8%)

Café da manhã

445 kcal, 31g proteína, 60g carboidratos líquidos, 2g gordura



Clementina

2 clementina(s)- 78 kcal



Shake proteico verde

261 kcal



Palitos de cenoura

4 cenoura(s)- 108 kcal

Lanches

400 kcal, 25g proteína, 33g carboidratos líquidos, 16g gordura



Smoothie proteico de morango e banana

1/2 smoothie(s)- 194 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Almoço

945 kcal, 33g proteína, 100g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal



Curry picante de amendoim e feijão sobre arroz

793 kcal

Jantar

860 kcal, 49g proteína, 66g carboidratos líquidos, 41g gordura



Vagem regada com azeite de oliva

145 kcal



Arroz integral com manteiga

417 kcal



Bacalhau assado simples

8 oz- 297 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 4

2865 kcal ● 186g proteína (26%) ● 95g gordura (30%) ● 260g carboidrato (36%) ● 57g fibra (8%)

Café da manhã

445 kcal, 31g proteína, 60g carboidratos líquidos, 2g gordura



Clementina

2 clementina(s)- 78 kcal



Shake proteico verde

261 kcal



Palitos de cenoura

4 cenoura(s)- 108 kcal

Lanches

400 kcal, 25g proteína, 33g carboidratos líquidos, 16g gordura



Smoothie proteico de morango e banana

1/2 smoothie(s)- 194 kcal



Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Almoço

945 kcal, 33g proteína, 100g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal



Curry picante de amendoim e feijão sobre arroz

793 kcal

Jantar

860 kcal, 49g proteína, 66g carboidratos líquidos, 41g gordura



Vagem regada com azeite de oliva

145 kcal



Arroz integral com manteiga

417 kcal



Bacalhau assado simples

8 oz- 297 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 5 2891 kcal ● 212g proteína (29%) ● 108g gordura (34%) ● 217g carboidrato (30%) ● 50g fibra (7%)

Café da manhã

445 kcal, 31g proteína, 60g carboidratos líquidos, 2g gordura



Clementina

2 clementina(s)- 78 kcal



Shake proteico verde

261 kcal



Palitos de cenoura

4 cenoura(s)- 108 kcal

Lanches

400 kcal, 48g proteína, 20g carboidratos líquidos, 13g gordura



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Shake de proteína (leite)

387 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

905 kcal, 56g proteína, 68g carboidratos líquidos, 36g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s)- 209 kcal



Lentilhas

347 kcal



Tofu à parmegiana

1 fatias de tofu- 349 kcal

Jantar

920 kcal, 28g proteína, 68g carboidratos líquidos, 56g gordura



Salada de massa Caesar

576 kcal



Amendoins torrados

3/8 xícara(s)- 345 kcal

Day 6 2876 kcal ● 206g proteína (29%) ● 136g gordura (42%) ● 171g carboidrato (24%) ● 37g fibra (5%)

Café da manhã

430 kcal, 25g proteína, 14g carboidratos líquidos, 29g gordura



Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

249 kcal

Lanches

400 kcal, 48g proteína, 20g carboidratos líquidos, 13g gordura



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Shake de proteína (leite)

387 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

905 kcal, 56g proteína, 68g carboidratos líquidos, 36g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s)- 209 kcal



Lentilhas

347 kcal



Tofu à parmegiana

1 fatias de tofu- 349 kcal

Jantar

920 kcal, 28g proteína, 68g carboidratos líquidos, 56g gordura



Salada de massa Caesar

576 kcal



Amendoins torrados

3/8 xícara(s)- 345 kcal

Day 7 2891 kcal ● 261g proteína (36%) ● 104g gordura (32%) ● 181g carboidrato (25%) ● 46g fibra (6%)

Café da manhã

430 kcal, 25g proteína, 14g carboidratos líquidos, 29g gordura



Apo com manteiga de amendoim
109 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate
249 kcal

Lanches

400 kcal, 48g proteína, 20g carboidratos líquidos, 13g gordura



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal



Shake de proteína (leite)
387 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

980 kcal, 105g proteína, 46g carboidratos líquidos, 36g gordura



Tilápia frita na frigideira
16 oz- 596 kcal



Lentilhas
174 kcal



Cenouras assadas
4 cenoura(s)- 211 kcal

Jantar

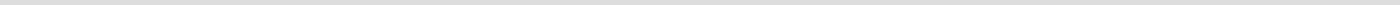
860 kcal, 34g proteína, 100g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada simples de folhas mistas
136 kcal



Chili de lentilhas
725 kcal



Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
10 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (1292g)
- ☐ alho
12 dente(s) (de alho) (36g)
- ☐ cebola
3 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (376g)
- ☐ cenouras
20 1/4 médio (1236g)
- ☐ aipo cru
9 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (380g)
- ☐ espinafre fresco
1 3/4 pacote (280 g) (494g)
- ☐ vagens verdes congeladas
2 2/3 xícara (323g)
- ☐ folhas de couve
1/3 maço (57g)
- ☐ brócolis congelado
6 xícara (546g)
- ☐ tomates inteiros enlatados
13 1/4 colher de sopa (200g)

Especiarias e ervas

- ☐ manjeriço fresco
2 2/3 colher de sopa, picado (7g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/3 oz (9g)
- ☐ sal
3/4 oz (18g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ cominho moído
1/4 oz (7g)
- ☐ chili em pó
2 1/2 colher de chá (7g)

Gorduras e óleos

- ☐ vinagrete balsâmico
2 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
1/3 xícara (mL)
- ☐ molho para salada
1 xícara (mL)
- ☐ azeite
1/4 lbs (mL)
- ☐ molho Caesar
1/3 xícara (78g)

Produtos lácteos e ovos

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
2 xícara(s) (mL)
- ☐ molho de pizza
3 colher de sopa (47g)

Bebidas

- ☐ água
1 1/2 galão (mL)
- ☐ pó proteico
20 1/2 concha (1/3 xícara cada) (636g)
- ☐ café, coado
3 colher de sopa (44g)
- ☐ proteína em pó, baunilha
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

Cereais matinais

- ☐ aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada
1/2 xícara (41g)

Doces

- ☐ xarope de bordo
2 colher de chá (mL)

Outro

- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐ folhas verdes variadas
16 1/2 xícara (495g)
- ☐ cubos de gelo
1 xícara(s) (140g)
- ☐ levedura nutricional
2 colher de sopa (8g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ banana
4 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (531g)
- ☐ clementinas
6 fruta (444g)
- ☐ laranja
3 laranja (462g)
- ☐ morangos congelados
1 1/2 xícara, sem descongelar (224g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ muçarela fresca
1/3 lbs (151g)
- ☐ leite integral
6 3/4 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos
8 grande (400g)
- ☐ parmesão
3 oz (87g)
- ☐ manteiga
1/3 xícara (78g)
- ☐ mussarela ralada
2 oz (57g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão branco enlatado
1 1/2 lata(s) (659g)
- ☐ amendoins torrados
1 1/4 xícara (183g)
- ☐ feijão vermelho
1 1/2 lata (672g)
- ☐ manteiga de amendoim
5 colher de sopa (80g)
- ☐ lentilhas, cruas
1 2/3 xícara (320g)
- ☐ tofu firme
14 oz (397g)

- ☐ massa seca crua
13 1/3 oz (380g)
- ☐ arroz integral
13 1/4 colher de sopa (158g)
- ☐ arroz branco de grão longo
1/2 xícara (92g)
- ☐ amido de milho
1 colher de sopa (8g)
- ☐ trigo para quibe seco (bulgur)
6 3/4 colher de sopa (58g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
10 amêndoa (12g)

Lanches

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

Peixes e mariscos

- ☐ bacalhau, cru
1 lbs (453g)
 - ☐ tilápia crua
1 lbs (448g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Aveia proteica de café overnight

169 kcal ● 16g proteína ● 3g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

café, coado

1 1/2 colher de sopa (22g)

aveia em flocos (old-fashioned),

aveia enrolada

4 colher de sopa (20g)

pó proteico

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

leite integral

1/8 xícara(s) (mL)

xarope de bordo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

café, coado

3 colher de sopa (44g)

aveia em flocos (old-fashioned),

aveia enrolada

1/2 xícara (41g)

pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

leite integral

1/4 xícara(s) (mL)

xarope de bordo

2 colher de chá (mL)

1. Em um pequeno recipiente hermético, misture todos os ingredientes.
2. Cubra e coloque a mistura para gelar na geladeira durante a noite ou por pelo menos 4 horas. Sirva.

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal
amendoins torrados
4 colher de sopa (37g)

Para todas as 2 refeições:
amendoins torrados
1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Clementina

2 clementina(s) - 78 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal
clementinas
2 fruta (148g)

Para todas as 3 refeições:
clementinas
6 fruta (444g)

1. A receita não possui instruções.

Shake proteico verde

261 kcal ● 27g proteína ● 1g gordura ● 28g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja, descascado, fatiado e sem sementes

1 laranja (154g)

banana, congelado

1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

proteína em pó, baunilha

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

espinafre fresco

1 xícara(s) (30g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

laranja, descascado, fatiado e sem sementes

3 laranja (462g)

banana, congelado

1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)

proteína em pó, baunilha

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

espinafre fresco

3 xícara(s) (90g)

água

3/4 xícara(s) (mL)

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador (se a banana não estiver congelada, adicione alguns cubos de gelo).
2. Bata bem. Adicione mais água, se necessário.
3. Sirva imediatamente.

Palitos de cenoura

4 cenoura(s) - 108 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras
4 médio (244g)

Para todas as 3 refeições:

cenouras
12 médio (732g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
aipo cru
1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

4 pitada (1g)

tomates, cortado ao meio

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

parmesão

2 colher de sopa (10g)

espinafre fresco

2 xícara(s) (60g)

azeite

1 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

1 colher de chá (3g)

tomates, cortado ao meio

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

parmesão

4 colher de sopa (20g)

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

azeite

2 colher de chá (mL)

ovos

4 grande (200g)

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

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1/4 xícara (mL)

tomates

10 colher de sopa de tomates-cereja (93g)

folhas verdes variadas

3 3/4 xícara (113g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1/2 xícara (mL)

tomates

1 1/4 xícara de tomates-cereja (186g)

folhas verdes variadas

7 1/2 xícara (225g)

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

Massa com espinafre e parmesão

731 kcal ● 27g proteína ● 27g gordura ● 89g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

1/6 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

sal

2 pitada (2g)

parmesão

4 colher de sopa (25g)

espinafre fresco

1/2 pacote (280 g) (142g)

alho, picado

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

manteiga

1 1/2 colher de sopa (21g)

massa seca crua

4 oz (114g)

Para todas as 2 refeições:

água

1/3 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

2 colher de chá, moído (5g)

sal

4 pitada (3g)

parmesão

1/2 xícara (50g)

espinafre fresco

1 pacote (280 g) (284g)

alho, picado

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

manteiga

3 colher de sopa (43g)

massa seca crua

1/2 lbs (228g)

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Reserve a massa quando pronta.
2. Na panela em que a massa foi cozida, coloque a manteiga em fogo médio. Quando derreter, adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Adicione a massa, a água e o espinafre; mexa e cozinhe até o espinafre murchar.
4. Misture o parmesão e tempere com sal e pimenta.
5. Sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

6 colher de sopa (mL)

tomates

1 xícara de tomates-cereja (149g)

folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

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

Curry picante de amendoim e feijão sobre arroz

793 kcal ● 30g proteína ● 26g gordura ● 89g carboidrato ● 20g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos

2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)

feijão vermelho, escorrido e enxaguado

3/4 lata (336g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

flocos de pimenta vermelha

3 pitada (1g)

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

manteiga de amendoim

1 1/2 colher de sopa (24g)

água

3/4 xícara(s) (mL)

cominho moído

1 colher de chá (2g)

tomates, picado

1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)

cebola, cortado em cubos

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos

4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)

feijão vermelho, escorrido e enxaguado

1 1/2 lata (672g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

flocos de pimenta vermelha

1/4 colher de sopa (1g)

arroz branco de grão longo

1/2 xícara (92g)

manteiga de amendoim

3 colher de sopa (48g)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

cominho moído

3/4 colher de sopa (5g)

tomates, picado

3 médio inteiro (6 cm diâ.) (369g)

cebola, cortado em cubos

1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem. Reserve.
 2. Aqueça óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione as cebolas e o alho e refogue até amolecerem, cerca de 10 minutos.
 3. Acrescente os tomates, cominho, pimenta vermelha em flocos e uma boa pitada de sal. Sinta-se à vontade para adicionar mais/menos pimenta dependendo do seu nível de tolerância ao picante. Misture e taste os temperos por cerca de 1 minuto.
 4. Adicione o feijão vermelho, a água e a manteiga de amendoim. Misture a manteiga de amendoim na água, desfazendo-a até obter uma consistência de molho. Cozinhe por mais 5-8 minutos até que os feijões estejam aquecidos e o molho esteja borbulhando.
 5. Coloque o arroz no prato e despeje o curry por cima. Sirva.
-

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s) - 209 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite
1 colher de sopa (mL)
brócolis congelado
3 xícara (273g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 colher de sopa (mL)
brócolis congelado
6 xícara (546g)
sal
3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)

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

Lentilhas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1 pitada (1g)
água
2 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/2 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

sal
2 pitada (2g)
água
4 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
1 xícara (192g)

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.

Tofu à parmegiana

1 fatias de tofu - 349 kcal ● 25g proteína ● 22g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mussarela ralada

1 oz (28g)

molho de pizza

1 1/2 colher de sopa (24g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

amido de milho

1/2 colher de sopa (4g)

levedura nutricional

1 colher de sopa (4g)

tofu firme, secar com papel-toalha

1/2 lbs (198g)

Para todas as 2 refeições:

mussarela ralada

2 oz (57g)

molho de pizza

3 colher de sopa (47g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

amido de milho

1 colher de sopa (8g)

levedura nutricional

2 colher de sopa (8g)

tofu firme, secar com papel-toalha

14 oz (397g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Fatie o tofu no sentido do comprimento em placas retangulares e largas que se assemelhem a tábuas. Um bloco de tofu de 14 oz (397 g) rende duas placas de 7 oz (198 g).
3. Em um prato raso, bata o amido de milho, a levedura nutricional e uma pitada de sal e pimenta. Pressione as placas de tofu na mistura, garantindo que todos os lados fiquem totalmente cobertos.
4. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o tofu e cozinhe até dourar e ficar crocante, cerca de 3-4 minutos de cada lado.
5. Transfira as placas de tofu para uma assadeira. Espalhe molho de pizza sobre cada placa e polvilhe com queijo.
6. Asse no forno até o queijo derreter e ficar levemente crocante, cerca de 8-10 minutos. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Tilápia frita na frigideira

16 oz - 596 kcal ● 90g proteína ● 26g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

tilápia crua

16 oz (448g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

azeite

4 colher de chá (mL)

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

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra

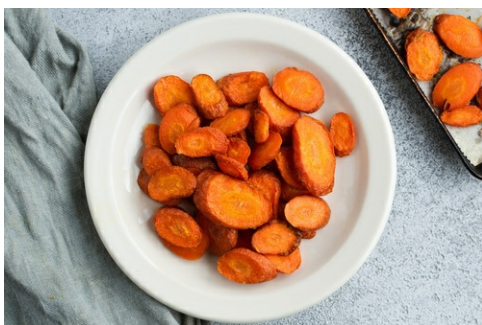


sal
1/2 pitada (0g)
água
1 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
4 colher de sopa (48g)

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.

Cenouras assadas

4 cenoura(s) - 211 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 20g carboidrato ● 8g fibra



Rende 4 cenoura(s)
cenouras, fatiado
4 grande (288g)
óleo
2 colher de chá (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.

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

iogurte grego proteico

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)

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.

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.
-

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Smoothie proteico de morango e banana

1/2 smoothie(s) - 194 kcal ● 15g proteína ● 4g gordura ● 21g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana, congelado, descascado e fatiado

1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

pó proteico

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

água

1 colher de sopa (mL)

amêndoas

5 amêndoa (6g)

morangos congelados

3/4 xícara, sem descongelar (112g)

cubos de gelo

1/2 xícara(s) (70g)

Para todas as 2 refeições:

banana, congelado, descascado e fatiado

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

pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

água

2 colher de sopa (mL)

amêndoas

10 amêndoa (12g)

morangos congelados

1 1/2 xícara, sem descongelar (224g)

cubos de gelo

1 xícara(s) (140g)

1. Coloque a banana, os morangos, as amêndoas e a água no liquidificador. Bata para misturar, depois adicione os cubos de gelo e processe até ficar cremoso. Adicione o pó de proteína e continue batendo até incorporar bem, cerca de 30 segundos.

Barra de granola rica em proteínas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola rica em proteínas

1 barra (40g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola rica em proteínas

2 barra (80g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Talos de aipo

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru

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

Para todas as 3 refeições:

aipo cru

6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Shake de proteína (leite)

387 kcal ● 48g proteína ● 13g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pó proteico

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

pó proteico

4 1/2 concha (1/3 xícara cada) (140g)

leite integral

4 1/2 xícara(s) (mL)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada simples de mussarela e tomate

322 kcal ● 19g proteína ● 23g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, fatiado

1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (182g)

manjeriçao fresco

4 colher de chá, picado (4g)

vinagrete balsâmico

4 colher de chá (mL)

muçarela fresca, fatiado

2 2/3 oz (76g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, fatiado

2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (364g)

manjeriçao fresco

2 2/3 colher de sopa, picado (7g)

vinagrete balsâmico

2 2/3 colher de sopa (mL)

muçarela fresca, fatiado

1/3 lbs (151g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjeriçao sobre as fatias e regue com o molho.

Cassoulet de feijão branco

577 kcal ● 27g proteína ● 12g gordura ● 70g carboidrato ● 21g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

cebola, cortado em cubos

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

cenouras, descascado e fatiado

1 1/2 grande (108g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata(s) (329g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

3/8 xícara(s) (mL)

aipo cru, fatiado finamente

3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (30g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

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

cebola, cortado em cubos

1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)

cenouras, descascado e fatiado

3 grande (216g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1 1/2 lata(s) (659g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

3/4 xícara(s) (mL)

aipo cru, fatiado finamente

1 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (60g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Vagem regada com azeite de oliva

145 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

2 colher de chá (mL)

vagens verdes congeladas

1 1/3 xícara (161g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

4 colher de chá (mL)

vagens verdes congeladas

2 2/3 xícara (323g)

sal

2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

1. Prepare a vagem conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Arroz integral com manteiga

417 kcal ● 6g proteína ● 17g gordura ● 58g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

água

5/6 xícara(s) (mL)

sal

1/3 colher de chá (2g)

arroz integral

6 2/3 colher de sopa (79g)

manteiga

1 1/4 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

5 pitada, moído (1g)

água

1 2/3 xícara(s) (mL)

sal

5 pitada (4g)

arroz integral

13 1/3 colher de sopa (158g)

manteiga

2 1/2 colher de sopa (36g)

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.

Bacalhau assado simples

8 oz - 297 kcal ● 40g proteína ● 15g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacalhau, cru
1/2 lbs (227g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

bacalhau, cru
1 lbs (453g)
azeite
2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Regue o azeite por ambos os lados dos filés de bacalhau.
3. Tempere ambos os lados dos filés com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
4. Coloque os filés de bacalhau em uma assadeira forrada ou untada e asse no forno por cerca de 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente com um garfo. O tempo exato de cozimento pode variar conforme a espessura dos filés. Sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de massa Caesar

576 kcal ● 15g proteína ● 29g gordura ● 61g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
molho Caesar
2 2/3 colher de sopa (39g)
parmesão
4 colher de chá (8g)
folhas de couve
1/6 maço (28g)
azeite
1/2 colher de chá (mL)
tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
massa seca crua
2 2/3 oz (76g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
molho Caesar
1/3 xícara (78g)
parmesão
2 2/3 colher de sopa (17g)
folhas de couve
1/3 maço (57g)
azeite
1 colher de chá (mL)
tomates
16 colher de sopa de tomates-cereja (149g)
massa seca crua
1/3 lbs (152g)

1. Cozinhe a massa conforme a embalagem. Escorra e coloque em uma tigela e deixe esfriar completamente.
2. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
3. Misture os tomates com azeite e coloque-os em uma assadeira. Asse por 8-10 minutos até ficarem macios e estourando. Retire e deixe esfriar.
4. Rasgue a couve em pedaços e adicione à massa resfriada.
5. Adicione os tomates, sal e pimenta à massa e misture.
6. Refrigere a tigela.
7. Sirva com parmesão e molho.

Amendoins torrados

3/8 xícara(s) - 345 kcal ● 13g proteína ● 27g gordura ● 7g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados
6 colher de sopa (55g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados
3/4 xícara (110g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



molho para salada
3 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)

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

Chili de lentilhas

725 kcal ● 31g proteína ● 16g gordura ● 92g carboidrato ● 23g fibra



alho, picado finamente
1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)
caldo de legumes
1 1/4 xícara(s) (mL)
trigo para quibe seco (bulgur)
6 2/3 colher de sopa (58g)
tomates inteiros enlatados, picado
13 1/3 colher de sopa (200g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
1/4 colher de chá (1g)
cominho moído
1 1/4 colher de chá (3g)
chili em pó
2 1/2 colher de chá (7g)
lentilhas, cruas
6 2/3 colher de sopa (80g)
cebola, picado
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (46g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)

1. Em uma panela grande em fogo médio-alto, combine o óleo, a cebola e o alho e refogue por 5 minutos. Acrescente as lentilhas e o trigo bulgur. Adicione o caldo, os tomates, o chili em pó, o cominho e sal e pimenta a gosto. Leve à fervura, reduza o fogo para baixo e cozinhe por 30 minutos, ou até as lentilhas ficarem macias.

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.