

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano de 3100 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 3060 kcal ● 196g proteína (26%) ● 111g gordura (33%) ● 279g carboidrato (36%) ● 41g fibra (5%)

Café da manhã

470 kcal, 21g proteína, 52g carboidratos líquidos, 18g gordura



Crackers

12 biscoito(s)- 203 kcal



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal

Lanches

390 kcal, 19g proteína, 52g carboidratos líquidos, 8g gordura



Shake proteico verde

130 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

955 kcal, 45g proteína, 102g carboidratos líquidos, 35g gordura



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal



Wrap mediterrâneo com chik'n

2 wrap(s)- 813 kcal

Jantar

975 kcal, 52g proteína, 71g carboidratos líquidos, 48g gordura



Tenders de chik'n crocantes

11 tender(es)- 628 kcal



Salada simples de couve e abacate

345 kcal

Day 2 3060 kcal ● 196g proteína (26%) ● 111g gordura (33%) ● 279g carboidrato (36%) ● 41g fibra (5%)

Café da manhã

470 kcal, 21g proteína, 52g carboidratos líquidos, 18g gordura



Crackers

12 biscoito(s)- 203 kcal



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal

Lanches

390 kcal, 19g proteína, 52g carboidratos líquidos, 8g gordura



Shake proteico verde

130 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

955 kcal, 45g proteína, 102g carboidratos líquidos, 35g gordura



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal



Wrap mediterrâneo com chik'n

2 wrap(s)- 813 kcal

Jantar

975 kcal, 52g proteína, 71g carboidratos líquidos, 48g gordura



Tenders de chik'n crocantes

11 tender(es)- 628 kcal



Salada simples de couve e abacate

345 kcal

Day 3 3085 kcal ● 210g proteína (27%) ● 146g gordura (43%) ● 180g carboidrato (23%) ● 53g fibra (7%)

Café da manhã

470 kcal, 21g proteína, 52g carboidratos líquidos, 18g gordura



Crackers

12 biscoito(s)- 203 kcal



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal



logurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal

Lanches

395 kcal, 18g proteína, 49g carboidratos líquidos, 11g gordura



Tigela de maçã, banana e manteiga de amêndoa

264 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

965 kcal, 42g proteína, 60g carboidratos líquidos, 50g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s)- 494 kcal



Salada de tomate e abacate

469 kcal

Jantar

985 kcal, 69g proteína, 17g carboidratos líquidos, 66g gordura



Salada de atum com abacate

436 kcal



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal



Amendoins torrados

3/8 xícara(s)- 383 kcal

Day 4 3114 kcal ● 206g proteína (26%) ● 148g gordura (43%) ● 179g carboidrato (23%) ● 61g fibra (8%)

Café da manhã

500 kcal, 17g proteína, 51g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salada de ovo e abacate
266 kcal



Banana
2 banana(s)- 233 kcal

Lanches

395 kcal, 18g proteína, 49g carboidratos líquidos, 11g gordura



Tigela de maçã, banana e manteiga de amêndoa
264 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

965 kcal, 42g proteína, 60g carboidratos líquidos, 50g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
2 lata(s)- 494 kcal



Salada de tomate e abacate
469 kcal

Jantar

985 kcal, 69g proteína, 17g carboidratos líquidos, 66g gordura



Salada de atum com abacate
436 kcal



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal



Amendoins torrados
3/8 xícara(s)- 383 kcal

Day 5 3097 kcal ● 211g proteína (27%) ● 101g gordura (29%) ● 276g carboidrato (36%) ● 60g fibra (8%)

Café da manhã

500 kcal, 17g proteína, 51g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salada de ovo e abacate
266 kcal



Banana
2 banana(s)- 233 kcal

Lanches

395 kcal, 18g proteína, 49g carboidratos líquidos, 11g gordura



Tigela de maçã, banana e manteiga de amêndoa
264 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

925 kcal, 60g proteína, 71g carboidratos líquidos, 43g gordura



Pasta Alfredo com salmão
627 kcal



Leite
2 xícara(s)- 298 kcal

Jantar

1005 kcal, 55g proteína, 103g carboidratos líquidos, 26g gordura



Goulash de feijão e tofu
656 kcal



Salada de grão-de-bico fácil
350 kcal

Day 6 3065 kcal ● 210g proteína (27%) ● 108g gordura (32%) ● 252g carboidrato (33%) ● 60g fibra (8%)

Café da manhã

520 kcal, 26g proteína, 44g carboidratos líquidos, 25g gordura



Bagel médio torrado com manteiga
1/2 bagel(s)- 196 kcal



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal



Ovos mexidos básicos
3 ovo(s)- 238 kcal

Lanches

340 kcal, 8g proteína, 33g carboidratos líquidos, 14g gordura



Uvas
189 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

925 kcal, 60g proteína, 71g carboidratos líquidos, 43g gordura



Pasta Alfredo com salmão
627 kcal



Leite
2 xícara(s)- 298 kcal

Jantar

1005 kcal, 55g proteína, 103g carboidratos líquidos, 26g gordura



Goulash de feijão e tofu
656 kcal



Salada de grão-de-bico fácil
350 kcal

Day 7 3076 kcal ● 201g proteína (26%) ● 112g gordura (33%) ● 273g carboidrato (35%) ● 42g fibra (5%)

Café da manhã

520 kcal, 26g proteína, 44g carboidratos líquidos, 25g gordura



Bagel médio torrado com manteiga

1/2 bagel(s)- 196 kcal



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Ovos mexidos básicos

3 ovo(s)- 238 kcal

Lanches

340 kcal, 8g proteína, 33g carboidratos líquidos, 14g gordura



Uvas

189 kcal



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

975 kcal, 41g proteína, 118g carboidratos líquidos, 30g gordura



Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal



Salada de tomate e abacate

293 kcal



Sopa de tomate

2 lata(s)- 421 kcal

Jantar

965 kcal, 66g proteína, 76g carboidratos líquidos, 42g gordura



Couve salteada

91 kcal



Tilápia empanada selada na frigideira

10 oz- 501 kcal



Arroz integral com manteiga

375 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ nectarina
4 médio (diâ. 6,5 cm) (568g)
- ☐ laranja
5 laranja (770g)
- ☐ banana
6 3/4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (797g)
- ☐ limão
1 1/2 pequeno (87g)
- ☐ abacates
5 3/4 abacate(s) (1164g)
- ☐ suco de limão
3 fl oz (mL)
- ☐ maçãs
2 1/4 médio (≈8 cm diâ.) (410g)
- ☐ uvas
6 1/2 xícara (598g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pepino
1 xícara, fatias (104g)
- ☐ tomates
5 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (696g)
- ☐ espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
- ☐ ketchup
1/3 xícara (94g)
- ☐ folhas de couve
2/3 lbs (315g)
- ☐ cebola
3 médio (diâ. 6,5 cm) (331g)
- ☐ alho
1 1/2 dente (de alho) (5g)
- ☐ salsa fresca
4 1/2 ramos (5g)

Outro

- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
1 3/4 lbs (845g)
- ☐ folhas verdes variadas
4 1/3 xícara (130g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
5 recipiente (850g)
- ☐ molho Alfredo
3/4 xícara (180g)

Produtos de panificação

Bebidas

- ☐ proteína em pó, baunilha
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
- ☐ água
18 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)

Lanches

- ☐ barra de granola grande
2 barra (74g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
2 lata (344g)
- ☐ salmão
3/4 lbs (340g)
- ☐ tilápia crua
10 oz (280g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
5 g (5g)
- ☐ sal
1/2 oz (13g)
- ☐ alho em pó
2 colher de chá (6g)
- ☐ tomilho fresco
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ páprica
1 1/2 colher de sopa (10g)
- ☐ vinagre balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ manteiga de amêndoa
2 1/4 colher de sopa (36g)
- ☐ flocos de coco
2 1/4 colher de sopa (12g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)
- ☐ vinagre de maçã
1 1/2 colher de sopa (mL)

- ☐ tortillas de farinha
4 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (196g)
- ☐ biscoitos salgados
36 bolachas salgadas (126g)
- ☐ bagel
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus
1/2 xícara (120g)
- ☐ amendoins torrados
56 colher de chá (170g)
- ☐ tofu firme
2/3 lbs (298g)
- ☐ feijão branco enlatado
1 1/2 lata(s) (659g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1 1/2 lata (672g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo feta
1/2 xícara (75g)
- ☐ leite integral
6 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)
- ☐ queijo palito
4 vara (112g)
- ☐ ovos
10 grande (500g)
- ☐ manteiga
3 colher de sopa (42g)

- ☐ sopa de tomate condensada enlatada
2 lata (298 g) (596g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
5 colher de chá (mL)
- ☐ óleo
1 1/4 oz (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
1/4 lbs (128g)
- ☐ farinha de trigo (multiuso)
1/4 xícara(s) (26g)
- ☐ arroz integral
6 colher de sopa (71g)



Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Crackers

12 biscoito(s) - 203 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 27g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

biscoitos salgados
12 bolachas salgadas (42g)

Para todas as 3 refeições:

biscoitos salgados
36 bolachas salgadas (126g)

1. Aproveite.

Leite

3/4 xícara(s) - 112 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite integral
2 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

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.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Salada de ovo e abacate

266 kcal  15g proteína  19g gordura  3g carboidrato  5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- ovos, cozido e resfriado**
2 grande (100g)
- folhas verdes variadas**
2/3 xícara (20g)
- abacates**
1/3 abacate(s) (67g)
- alho em pó**
1/3 colher de chá (1g)

Para todas as 2 refeições:

- ovos, cozido e resfriado**
4 grande (200g)
- folhas verdes variadas**
1 1/3 xícara (40g)
- abacates**
2/3 abacate(s) (134g)
- alho em pó**
1/4 colher de sopa (2g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou cozinhe os seus e deixe esfriar na geladeira.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar bem combinado.
3. Sirva sobre uma cama de folhas verdes.

Banana

2 banana(s) - 233 kcal  3g proteína  1g gordura  48g carboidrato  6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

- banana**
4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (472g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Bagel médio torrado com manteiga

1/2 bagel(s) - 196 kcal  6g proteína  7g gordura  27g carboidrato  1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

bagel

1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(53g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

1 colher de sopa (14g)

bagel

1 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(105g)

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

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal  1g proteína  0g gordura  16g carboidrato  3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja

1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos básicos

3 ovo(s) - 238 kcal  19g proteína  18g gordura  1g carboidrato  0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

3 grande (150g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos

6 grande (300g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
Despeje a mistura de ovos.
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Nectarina

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

nectarina, sem caroço

2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

Para todas as 2 refeições:

nectarina, sem caroço

4 médio (diâ. 6,5 cm) (568g)

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

Wrap mediterrâneo com chik'n

2 wrap(s) - 813 kcal ● 42g proteína ● 34g gordura ● 77g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, picado

1/2 xícara, fatias (52g)

tomates, picado

2 fatia(s), fina/pequena (30g)

tenders 'chik'n' sem carne

5 oz (142g)

tortillas de farinha

2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

homus

4 colher de sopa (60g)

queijo feta

4 colher de sopa (38g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, picado

1 xícara, fatias (104g)

tomates, picado

4 fatia(s), fina/pequena (60g)

tenders 'chik'n' sem carne

10 oz (284g)

tortillas de farinha

4 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (196g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

homus

1/2 xícara (120g)

queijo feta

1/2 xícara (75g)

1. Cozinhe o chik'n conforme as instruções da embalagem.\r\nEspalhe homus na tortilha e adicione todos os ingredientes restantes, incluindo o chik'n. Enrole a tortilha e sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g proteína ● 14g gordura ● 46g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salada de tomate e abacate

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
sal
1 colher de chá (6g)
alho em pó
1 colher de chá (3g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
abacates, cortado em cubos
2 abacate(s) (402g)
suco de limão
4 colher de sopa (mL)
cebola
4 colher de sopa, picado (60g)

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.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Pasta Alfredo com salmão

627 kcal ● 45g proteína ● 27g gordura ● 47g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

massa seca crua

2 1/4 oz (64g)

molho Alfredo

6 colher de sopa (90g)

espinafre fresco

1 1/2 xícara(s) (45g)

salmão

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua

1/4 lbs (128g)

molho Alfredo

3/4 xícara (180g)

espinafre fresco

3 xícara(s) (90g)

salmão

3/4 lbs (340g)

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.

Leite

2 xícara(s) - 298 kcal ● 15g proteína ● 16g gordura ● 23g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 pote

Queijo cottage e copo de frutas

2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Salada de tomate e abacate

293 kcal ● 4g proteína ● 23g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



tomates, cortado em cubinhos

5/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (77g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

azeite

1 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

5/8 abacate(s) (126g)

suco de limão

1 1/4 colher de sopa (mL)

cebola

1 1/4 colher de sopa, picado (19g)

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.

Sopa de tomate

2 lata(s) - 421 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 84g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 lata(s)

sopa de tomate condensada enlatada

2 lata (298 g) (596g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Shake proteico verde

130 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 14g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja, descascado, fatiado e sem sementes

1/2 laranja (77g)

banana, congelado

1/4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (30g)

proteína em pó, baunilha

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

espinafre fresco

1/2 xícara(s) (15g)

água

1/8 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

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)

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.

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja

1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Barra de granola grande

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola grande
2 barra (74g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Tigela de maçã, banana e manteiga de amêndoa

264 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 36g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana, fatiado
3/4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (89g)
manteiga de amêndoa
3/4 colher de sopa (12g)
flocos de coco
3/4 colher de sopa (4g)
maçãs, picado
3/4 médio (≈8 cm diâ.) (137g)

Para todas as 3 refeições:

banana, fatiado
2 1/4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (266g)
manteiga de amêndoa
2 1/4 colher de sopa (36g)
flocos de coco
2 1/4 colher de sopa (12g)
maçãs, picado
2 1/4 médio (≈8 cm diâ.) (410g)

1. Coloque pedaços de banana e maçã em uma tigela. Misture.
2. Cubra com flocos de coco e regue com manteiga de amêndoa.

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Para todas as 3 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
3 recipiente (510g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Uvas

189 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 30g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas
3 1/4 xícara (299g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
6 1/2 xícara (598g)

1. A receita não possui instruções.

Amendoins torrados

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados
2 2/3 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados
1/3 xícara (49g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tenders de chik'n crocantes

11 tender(es) - 628 kcal ● 45g proteína ● 25g gordura ● 57g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ketchup
2 3/4 colher de sopa (47g)
tenders 'chik'n' sem carne
11 pedaços (281g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup
1/3 xícara (94g)
tenders 'chik'n' sem carne
22 pedaços (561g)

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

Salada simples de couve e abacate

345 kcal ● 7g proteína ● 23g gordura ● 14g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

limão, espremido
3/4 pequeno (44g)
abacates, picado
3/4 abacate(s) (151g)
folhas de couve, picado
3/4 maço (128g)

Para todas as 2 refeições:

limão, espremido
1 1/2 pequeno (87g)
abacates, picado
1 1/2 abacate(s) (302g)
folhas de couve, picado
1 1/2 maço (255g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de atum com abacate

436 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, picado
1/4 pequeno (18g)
tomates
4 colher de sopa, picada (45g)
atum enlatado
1 lata (172g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, picado
1/2 pequeno (35g)
tomates
1/2 xícara, picada (90g)
atum enlatado
2 lata (344g)
folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
sal
2 pitada (1g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
abacates
1 abacate(s) (201g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

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.

Amendoins torrados

3/8 xícara(s) - 383 kcal ● 15g proteína ● 31g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados
6 2/3 colher de sopa (61g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados
13 1/3 colher de sopa (122g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Goulash de feijão e tofu

656 kcal ● 37g proteína ● 19g gordura ● 65g carboidrato ● 19g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado fino

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

tofu firme, escorrido e cortado em cubos

1/3 lbs (149g)

tomilho fresco

3 pitada (0g)

páprica

3/4 colher de sopa (5g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

cebola, cortado em cubos

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata(s) (329g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado fino

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

tofu firme, escorrido e cortado em cubos

2/3 lbs (298g)

tomilho fresco

1/4 colher de sopa (1g)

páprica

1 1/2 colher de sopa (10g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

cebola, cortado em cubos

1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

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

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite por cerca de 5 minutos até dourar.
2. Adicione a cebola e o alho e cozinhe por cerca de 8 minutos. Acrescente páprica, tomilho, um splash de água e um pouco de sal/pimenta a gosto. Mexa.
3. Adicione os feijões e cozinhe por mais 5 minutos aproximadamente, mexendo frequentemente, até os feijões aquecerem. Sirva.

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 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Couve salteada

91 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



óleo

1/2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1 1/2 xícara, picada (60g)

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

Tilápia empanada selada na frigideira

10 oz - 501 kcal ● 59g proteína ● 20g gordura ● 20g carboidrato ● 1g fibra



Rende 10 oz

manteiga, derretido

2 1/2 colher de chá (12g)

farinha de trigo (multiuso)

1/4 xícara(s) (26g)

azeite

1 1/4 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

tilápia crua

10 oz (280g)

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.

Arroz integral com manteiga

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

**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)

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 1/2 dosador - 273 kcal ● 61g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

2 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (78g)

Para todas as 7 refeições:

água

17 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)

1. A receita não possui instruções.
-