

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano de 3300 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

3154 kcal ● 270g proteína (34%) ● 83g gordura (24%) ● 257g carboidrato (33%) ● 74g fibra (9%)

Café da manhã

440 kcal, 34g proteína, 10g carboidratos líquidos, 29g gordura



Omelete de pote com legumes
1 pote(s)- 155 kcal



Ovos mexidos básicos
2 2/3 ovo(s)- 212 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Lanches

350 kcal, 22g proteína, 24g carboidratos líquidos, 14g gordura



Palitos de cenoura
4 cenoura(s)- 108 kcal



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



Shake de proteína (leite)
129 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1015 kcal, 57g proteína, 139g carboidratos líquidos, 7g gordura



Massa de lentilha
842 kcal



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

Jantar

1080 kcal, 97g proteína, 81g carboidratos líquidos, 32g gordura



Feijão-lima com manteiga
220 kcal



Lentilhas
405 kcal



Tilápia grelhada no broiler
10 2/3 oz- 453 kcal

Day 2

3182 kcal ● 209g proteína (26%) ● 129g gordura (36%) ● 241g carboidrato (30%) ● 56g fibra (7%)

Café da manhã

440 kcal, 34g proteína, 10g carboidratos líquidos, 29g gordura



Omelete de pote com legumes
1 pote(s)- 155 kcal



Ovos mexidos básicos
2 2/3 ovo(s)- 212 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Lanches

350 kcal, 22g proteína, 24g carboidratos líquidos, 14g gordura



Palitos de cenoura
4 cenoura(s)- 108 kcal



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



Shake de proteína (leite)
129 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1055 kcal, 36g proteína, 64g carboidratos líquidos, 65g gordura



Feijão-lima regado com azeite de oliva
108 kcal



Caldo cremoso de marisco
2 lata(s)- 728 kcal



Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 kcal

Jantar

1065 kcal, 56g proteína, 140g carboidratos líquidos, 20g gordura



Asas de couve-flor ao barbecue
803 kcal



Leite
1 3/4 xícara(s)- 261 kcal

Day 3

3276 kcal ● 227g proteína (28%) ● 78g gordura (21%) ● 352g carboidrato (43%) ● 64g fibra (8%)

Café da manhã

480 kcal, 34g proteína, 68g carboidratos líquidos, 6g gordura



Suco de fruta
1 1/4 copo(s)- 143 kcal



Aveia proteica de café overnight
337 kcal

Lanches

370 kcal, 18g proteína, 14g carboidratos líquidos, 25g gordura



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal



Chips de couve
206 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1090 kcal, 59g proteína, 127g carboidratos líquidos, 26g gordura



Dal verde
741 kcal



Lentilhas
347 kcal

Jantar

1065 kcal, 56g proteína, 140g carboidratos líquidos, 20g gordura



Asas de couve-flor ao barbecue
803 kcal



Leite
1 3/4 xícara(s)- 261 kcal

Café da manhã

480 kcal, 34g proteína, 68g carboidratos líquidos, 6g gordura



Suco de fruta

1 1/4 copo(s)- 143 kcal



Aveia proteica de café overnight

337 kcal

Lanches

370 kcal, 18g proteína, 14g carboidratos líquidos, 25g gordura



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal



Chips de couve

206 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1090 kcal, 47g proteína, 43g carboidratos líquidos, 76g gordura



Sanduíche de salada de ovos

1 1/2 sanduíche(s)- 813 kcal



Amêndoas torradas

1/3 xícara(s)- 277 kcal

Jantar

1085 kcal, 80g proteína, 22g carboidratos líquidos, 71g gordura



Tilápia com gremolata de amêndoa

2 filé(s) de tilápia- 931 kcal



Ervilha-torta

82 kcal



Salada de tomate e pepino

71 kcal

Café da manhã

480 kcal, 40g proteína, 40g carboidratos líquidos, 14g gordura



Aveia proteica overnight de frutas vermelhas mistas com leite

368 kcal



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal

Lanches

370 kcal, 18g proteína, 14g carboidratos líquidos, 25g gordura



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal



Chips de couve

206 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1090 kcal, 47g proteína, 43g carboidratos líquidos, 76g gordura



Sanduíche de salada de ovos

1 1/2 sanduíche(s)- 813 kcal



Amêndoas torradas

1/3 xícara(s)- 277 kcal

Jantar

1060 kcal, 46g proteína, 50g carboidratos líquidos, 63g gordura



Salada de tomate e abacate

293 kcal



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

8 metade(s) de abobrinha- 768 kcal

Café da manhã

480 kcal, 40g proteína, 40g carboidratos líquidos, 14g gordura



Aveia proteica overnight de frutas vermelhas mistas com leite
368 kcal



Leite
3/4 xícara(s)- 112 kcal

Lanches

390 kcal, 11g proteína, 53g carboidratos líquidos, 14g gordura



Bagel médio torrado com manteiga
1 bagel(s)- 391 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1025 kcal, 45g proteína, 20g carboidratos líquidos, 82g gordura



Tofu ao molho buffalo
886 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva
2 xícara(s)- 140 kcal

Jantar

1095 kcal, 88g proteína, 26g carboidratos líquidos, 61g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
4 metade(s) de pimentão- 911 kcal



Salada grega de pepino e feta
182 kcal

Café da manhã

480 kcal, 40g proteína, 40g carboidratos líquidos, 14g gordura



Aveia proteica overnight de frutas vermelhas mistas com leite
368 kcal



Leite
3/4 xícara(s)- 112 kcal

Lanches

390 kcal, 11g proteína, 53g carboidratos líquidos, 14g gordura



Bagel médio torrado com manteiga
1 bagel(s)- 391 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1025 kcal, 45g proteína, 20g carboidratos líquidos, 82g gordura



Tofu ao molho buffalo
886 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva
2 xícara(s)- 140 kcal

Jantar

1095 kcal, 88g proteína, 26g carboidratos líquidos, 61g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
4 metade(s) de pimentão- 911 kcal



Salada grega de pepino e feta
182 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cenouras
8 médio (488g)
- ☐ cebola
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (176g)
- ☐ pimentão
4 1/2 grande (730g)
- ☐ feijão-lima congelado
3/4 embalagem (280 g) (213g)
- ☐ couve-flor
6 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (1590g)
- ☐ gengibre fresco
2 colher de chá (4g)
- ☐ alho
3 1/3 dente(s) (de alho) (10g)
- ☐ coentro fresco
2/3 maço (21g)
- ☐ espinafre fresco
2/3 xícara(s) (20g)
- ☐ folhas de couve
3 maço (510g)
- ☐ salsa fresca
4 colher de sopa, picado (15g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)
- ☐ pepino
1 3/4 pepino (≈21 cm) (527g)
- ☐ cebola roxa
1/4 pequeno (18g)
- ☐ tomates
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (138g)
- ☐ abobrinha
4 grande (1292g)
- ☐ brócolis congelado
4 xícara (364g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
6 oz (174g)
- ☐ leite de coco enlatado
1/2 xícara (mL)

Bebidas

- ☐ pó proteico
20 1/2 concha (1/3 xícara cada) (636g)
- ☐ água
22 xícara(s) (mL)
- ☐ café, coado
6 colher de sopa (89g)
- ☐ proteína em pó, baunilha
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral
10 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos
19 1/2 médio (863g)

Outro

- ☐ Massa de lentilha
6 2/3 oz (189g)
- ☐ levedura nutricional
1 1/2 xícara (90g)
- ☐ mix de frutas vermelhas congeladas
1 1/2 xícara (204g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
5/6 pote (680 g) (540g)
- ☐ molho barbecue
1 1/2 xícara (429g)
- ☐ sopa de mariscos enlatada
2 lata (520 g) (1038g)
- ☐ caldo de legumes
1 2/3 xícara(s) (mL)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
13 1/4 colher de sopa (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de fruta
32 fl oz (mL)
- ☐ suco de limão
5 colher de chá (mL)
- ☐ abacates
2 1/2 abacate(s) (528g)
- ☐ suco de limão
1 1/4 fl oz (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
3 g (3g)
- ☐ sal
1 1/2 oz (39g)
- ☐ curry em pó
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ cúrcuma em pó
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ páprica
2 1/2 g (3g)
- ☐ cebola em pó
4 pitada (1g)
- ☐ alho em pó
1/4 colher de sopa (3g)
- ☐ mostarda amarela
1/4 colher de sopa ou 1 sachê (4g)
- ☐ endro fresco
1 1/2 colher de sopa, picado (2g)
- ☐ vinagre de vinho tinto
3 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
1 xícara (208g)

- ☐ manteiga
1/3 vara (37g)
- ☐ queijo palito
6 vara (168g)
- ☐ queijo de cabra
4 oz (113g)
- ☐ queijo feta
6 colher de sopa, esfarelada (56g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 1/2 oz (mL)
- ☐ azeite
1/3 lbs (mL)
- ☐ molho para salada
1 colher de sopa (mL)
- ☐ maionese
6 colher de sopa (mL)
- ☐ molho ranch
10 colher de sopa (mL)

- ☐ lentilhas vermelhas, cruas
2/3 xícara (128g)
- ☐ tofu firme
35 oz (992g)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia crua
1 1/2 lbs (639g)
- ☐ atum enlatado
4 lata (688g)

Cereais matinais

- ☐ aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada
5 3/4 oz (162g)

Doces

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

Produtos de panificação

- ☐ pão
6 fatia (192g)
 - ☐ bagel
2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (210g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Omelete de pote com legumes

1 pote(s) - 155 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

cebola, cortado em cubos

1/4 pequeno (18g)

pimentão, picado

1/2 pequeno (37g)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, cortado em cubos

1/2 pequeno (35g)

pimentão, picado

1 pequeno (74g)

ovos

4 grande (200g)

1. Unte um pote mason de 16 oz e coloque pimentão, cebola e ovos. (Se estiver preparando mais de um pote, distribua os ingredientes igualmente entre os potes)
2. Feche a tampa e agite até ficar bem batido.
3. Remova a tampa e cozinhe no micro-ondas em potência baixa por 4 minutos, observando com cuidado, pois os ovos crescem durante o cozimento.
4. Retire, tempere com sal/pimenta a gosto e sirva.
5. Dica de preparo: você pode preparar os legumes e colocá-los nos potes junto com 2 ovos lavados e inteiros por pote. Feche a tampa e guarde na geladeira. Quando for usar, quebre os ovos e retome a partir do segundo passo.

Ovos mexidos básicos

2 2/3 ovo(s) - 212 kcal ● 17g proteína ● 16g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

ovos

2 2/3 grande (133g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos

5 1/3 grande (267g)

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.

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.

Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

Suco de fruta

1 1/4 copo(s) - 143 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 32g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

suco de fruta
10 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
20 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Aveia proteica de café overnight

337 kcal ● 32g proteína ● 5g gordura ● 36g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

café, coado
6 colher de sopa (89g)
aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada
1 xícara (81g)
pó proteico
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
leite integral
1/2 xícara(s) (mL)
xarope de bordo
4 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.

Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Aveia proteica overnight de frutas vermelhas mistas com leite

368 kcal ● 35g proteína ● 8g gordura ● 31g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

leite integral
3/4 xícara(s) (mL)
proteína em pó, baunilha
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada
1/3 xícara(s) (27g)
mix de frutas vermelhas congeladas
1/2 xícara (68g)

Para todas as 3 refeições:

leite integral
2 1/4 xícara(s) (mL)
proteína em pó, baunilha
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada
1 xícara(s) (81g)
mix de frutas vermelhas congeladas
1 1/2 xícara (204g)

1. Misture todos os ingredientes em um recipiente hermético.
2. Deixe gelar na geladeira durante a noite ou por pelo menos 4 horas. Sirva.

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.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Massa de lentilha

842 kcal ● 54g proteína ● 7g gordura ● 102g carboidrato ● 40g fibra



Massa de lentilha
6 2/3 oz (189g)
molho para macarrão
3/8 pote (680 g) (280g)

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

Suco de fruta

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



Rende 1 1/2 copo(s)

suco de fruta
12 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Feijão-lima regado com azeite de oliva

108 kcal ● 5g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



azeite
1/4 colher de sopa (mL)
feijão-lima congelado
1/4 embalagem (280 g) (71g)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Depois de escorrê-los, adicione azeite de oliva, sal e pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Caldo cremoso de marisco

2 lata(s) - 728 kcal ● 24g proteína ● 44g gordura ● 51g carboidrato ● 8g fibra



Rende 2 lata(s)

sopa de mariscos enlatada
2 lata (520 g) (1038g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Dal verde

741 kcal ● 35g proteína ● 25g gordura ● 76g carboidrato ● 17g fibra



gengibre fresco, picado
2 colher de chá (4g)
alho, picado
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)
coentro fresco
2/3 maço (21g)
curry em pó
1/2 colher de sopa (3g)
cúrcuma em pó
1/4 colher de sopa (2g)
caldo de legumes
1 2/3 xícara(s) (mL)
espinafre fresco
2/3 xícara(s) (20g)
leite de coco enlatado
1/2 xícara (mL)
lentilhas vermelhas, cruas
2/3 xícara (128g)

1. Leve o caldo de legumes para ferver em uma panela. Adicione as lentilhas, o alho, o gengibre, a cúrcuma e o curry em pó. Cozinhe em fogo brando, sem tampa, por 15 minutos.
2. Enquanto isso, bata o coentro e o leite de coco no liquidificador até ficar homogêneo.
3. Misture a mistura de coentro e o espinafre às lentilhas cozidas. Mexa bem e tempere com sal e pimenta a gosto. Se a mistura estiver muito grossa, adicione um splash de água. Cozinhe em fogo baixo por 2–3 minutos até o espinafre murchar e tudo ficar aquecido. Aproveite!

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.

Almoço 4

Comer em dia 4 e dia 5

Sanduíche de salada de ovos

1 1/2 sanduíche(s) - 813 kcal 38g proteína 53g gordura 39g carboidrato 7g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

mostarda amarela

3 pitada ou 1 sachê (2g)

páprica

1 1/2 pitada (1g)

pão

3 fatia (96g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

cebola, picado

3/8 pequeno (26g)

maionese

3 colher de sopa (mL)

ovos

4 1/2 médio (198g)

Para todas as 2 refeições:

mostarda amarela

1/4 colher de sopa ou 1 sachê (4g)

páprica

3 pitada (2g)

pão

6 fatia (192g)

pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

sal

3 pitada (1g)

cebola, picado

3/4 pequeno (53g)

maionese

6 colher de sopa (mL)

ovos

9 médio (396g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra-os com água.
2. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8 minutos.
3. Retire a panela do fogo e mergulhe os ovos em água fria. Deixe-os na água fria até esfriarem (~5 min).
4. Descasque os ovos e amasse-os junto com os demais ingredientes, exceto o pão. Se preferir, você pode picar os ovos (em vez de amassá-los) antes de misturar.
5. Espalhe a mistura em uma fatia de pão e cubra com a outra.

Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 277 kcal 10g proteína 22g gordura 4g carboidrato 6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

amêndoas

5 colher de sopa, inteira (45g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

10 colher de sopa, inteira (89g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Tofu ao molho buffalo

886 kcal 40g proteína 73g gordura 16g carboidrato 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
- 17 1/2 oz (496g)
- óleo
- 1 1/4 colher de sopa (mL)
- molho ranch
- 5 colher de sopa (mL)
- Molho Frank's Red Hot
- 6 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

- tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
- 35 oz (992g)
- óleo
- 2 1/2 colher de sopa (mL)
- molho ranch
- 10 colher de sopa (mL)
- Molho Frank's Red Hot
- 13 colher de sopa (mL)

- Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
- Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
- Sirva o tofu com molho ranch.

Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s) - 140 kcal 5g proteína 9g gordura 4g carboidrato 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- azeite
- 2 colher de chá (mL)
- brócolis congelado
- 2 xícara (182g)
- sal
- 1 pitada (0g)
- pimenta-do-reino
- 1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

- azeite
- 4 colher de chá (mL)
- brócolis congelado
- 4 xícara (364g)
- sal
- 2 pitada (1g)
- pimenta-do-reino
- 2 pitada (0g)

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

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

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 2 refeições:

- cenouras
- 8 médio (488g)

- Corte as cenouras em tiras e sirva.

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.

Shake de proteína (leite)

129 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

pó proteico

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

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

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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 3 refeições:

queijo palito

6 vara (168g)

1. A receita não possui instruções.

Chips de couve

206 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

azeite
1 colher de sopa (mL)
folhas de couve
1 maço (170g)
sal
1 colher de chá (6g)

Para todas as 3 refeições:

azeite
3 colher de sopa (mL)
folhas de couve
3 maço (510g)
sal
1 colher de sopa (18g)

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

Lanches 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Bagel médio torrado com manteiga

1 bagel(s) - 391 kcal ● 11g proteína ● 14g gordura ● 53g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

manteiga
1 colher de sopa (14g)
bagel
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
2 colher de sopa (28g)
bagel
2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (210g)

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

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Feijão-lima com manteiga

220 kcal ● 9g proteína ● 8g gordura ● 21g carboidrato ● 8g fibra



pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
manteiga
2 colher de chá (9g)
feijão-lima congelado
1/2 embalagem (280 g) (142g)
sal
2 pitada (2g)

1. Cozinhe o feijão-lima conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de escorrer, adicione a manteiga, o sal e a pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Lentilhas

405 kcal ● 28g proteína ● 1g gordura ● 59g carboidrato ● 12g fibra



sal
1 pitada (1g)
água
2 1/3 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas, enxaguado
9 1/3 colher de sopa (112g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Tilápia grelhada no broiler

10 2/3 oz - 453 kcal ● 60g proteína ● 23g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 2/3 oz

sal
1/3 colher de chá (2g)
azeite
4 colher de chá (mL)
tilápia crua
2/3 lbs (299g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o grelhador do forno (broiler). Unte a assadeira para grelhar ou forre com papel-alumínio.
2. Pincele os filés de tilápia com azeite e tempere com um pouco de suco de limão.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Arrume os filés em uma única camada na assadeira preparada.
5. Grelhe a alguns centímetros da fonte de calor por 2 a 3 minutos. Vire os filés e grelhe até que o peixe solte lascas facilmente com um garfo, cerca de 2 minutos.

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

Asas de couve-flor ao barbecue

803 kcal ● 42g proteína ● 6g gordura ● 120g carboidrato ● 26g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

couve-flor
3 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (795g)
levedura nutricional
3/4 xícara (45g)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
molho barbecue
3/4 xícara (215g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor
6 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (1590g)
levedura nutricional
1 1/2 xícara (90g)
sal
1/2 colher de sopa (9g)
molho barbecue
1 1/2 xícara (429g)

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.

Leite

1 3/4 xícara(s) - 261 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 3/4 xícara(s) (mL)

leite integral

3 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3

Comer em dia 4

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. Preaqueça 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.

Ervilha-torta

82 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra

ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.



Salada de tomate e pepino

71 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



pepino, fatiado finamente
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
molho para salada
1 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1/4 pequeno (18g)
tomates, fatiado finamente
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

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.

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

8 metade(s) de abobrinha - 768 kcal ● 42g proteína ● 40g gordura ● 42g carboidrato ● 18g fibra



Rende 8 metade(s) de abobrinha

abobrinha
4 grande (1292g)
queijo de cabra
4 oz (113g)
molho para macarrão
1 xícara (260g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. Sirva.

Jantar 5

Comer em dia 6 e dia 7

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

4 metade(s) de pimentão - 911 kcal 82g proteína 49g gordura 17g carboidrato 20g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- cebola
1/2 pequeno (35g)
- pimentão
2 grande (328g)
- pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
- sal
2 pitada (1g)
- suco de limão
2 colher de chá (mL)
- abacates
1 abacate(s) (201g)
- atum enlatado, escorrido
2 lata (344g)

Para todas as 2 refeições:

- cebola
1 pequeno (70g)
- pimentão
4 grande (656g)
- pimenta-do-reino
4 pitada (0g)
- sal
4 pitada (2g)
- suco de limão
4 colher de chá (mL)
- abacates
2 abacate(s) (402g)
- atum enlatado, escorrido
4 lata (688g)

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.

Salada grega de pepino e feta

182 kcal 6g proteína 13g gordura 9g carboidrato 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- pepino
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)
- endro fresco
3/4 colher de sopa, picado (1g)
- pimenta-do-reino
3/4 pitada (0g)
- sal
3/4 pitada (0g)
- azeite
1/2 colher de sopa (mL)
- vinagre de vinho tinto
1 1/2 colher de sopa (mL)
- queijo feta
3 colher de sopa, esfarelada (28g)

Para todas as 2 refeições:

- pepino
1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)
- endro fresco
1 1/2 colher de sopa, picado (2g)
- pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
- sal
1 1/2 pitada (1g)
- azeite
1 colher de sopa (mL)
- vinagre de vinho tinto
3 colher de sopa (mL)
- queijo feta
6 colher de sopa, esfarelada (56g)

1. Corte o pepino no tamanho desejado.
2. Em uma tigela pequena, bata o óleo, o vinagre, o sal e a pimenta.
3. Regue sobre os pepinos.
4. Polvilhe o endro e o feta por cima.
5. Sirva.

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.