

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano de 3400 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 3375 kcal ● 273g proteína (32%) ● 131g gordura (35%) ● 236g carboidrato (28%) ● 40g fibra (5%)

Café da manhã

545 kcal, 26g proteína, 44g carboidratos líquidos, 21g gordura



Framboesas
2 xícara(s)- 144 kcal



Ovos mexidos básicos
3 ovo(s)- 238 kcal



Aveia instantânea com água
1 pacote(s)- 165 kcal

Lanches

370 kcal, 27g proteína, 46g carboidratos líquidos, 8g gordura



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal



logurte natural
2 xícara(s)- 309 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1125 kcal, 73g proteína, 76g carboidratos líquidos, 56g gordura



Salada simples de sardinha
531 kcal



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



logurte com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 362 kcal

Jantar

1065 kcal, 87g proteína, 68g carboidratos líquidos, 45g gordura



Gomos de batata-doce
261 kcal



Salsicha vegana
3 salsicha(s)- 804 kcal

Day 2 3375 kcal ● 273g proteína (32%) ● 131g gordura (35%) ● 236g carboidrato (28%) ● 40g fibra (5%)

Café da manhã

545 kcal, 26g proteína, 44g carboidratos líquidos, 21g gordura



Framboesas
2 xícara(s)- 144 kcal



Ovos mexidos básicos
3 ovo(s)- 238 kcal



Aveia instantânea com água
1 pacote(s)- 165 kcal

Lanches

370 kcal, 27g proteína, 46g carboidratos líquidos, 8g gordura



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal



logurte natural
2 xícara(s)- 309 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1125 kcal, 73g proteína, 76g carboidratos líquidos, 56g gordura



Salada simples de sardinha
531 kcal



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



logurte com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 362 kcal

Jantar

1065 kcal, 87g proteína, 68g carboidratos líquidos, 45g gordura



Gomos de batata-doce
261 kcal



Salsicha vegana
3 salsicha(s)- 804 kcal

Day 3 3368 kcal ● 222g proteína (26%) ● 123g gordura (33%) ● 288g carboidrato (34%) ● 55g fibra (7%)

Café da manhã

480 kcal, 10g proteína, 49g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos com tomate e abacate
163 kcal



Couve salteada
91 kcal



Pêra
2 pêra(s)- 226 kcal

Lanches

435 kcal, 51g proteína, 8g carboidratos líquidos, 20g gordura



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



Shake proteico duplo de chocolate
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

1145 kcal, 45g proteína, 131g carboidratos líquidos, 42g gordura



Massa com espinafre e parmesão
974 kcal



Salada de edamame e beterraba
171 kcal

Jantar

1035 kcal, 56g proteína, 98g carboidratos líquidos, 40g gordura



Purê de batata-doce com manteiga
498 kcal



Milho com manteiga
238 kcal



Tilápia frita na frigideira
8 oz- 298 kcal

Day 4

3334 kcal ● 243g proteína (29%) ● 92g gordura (25%) ● 318g carboidrato (38%) ● 64g fibra (8%)

Café da manhã

480 kcal, 10g proteína, 49g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos com tomate e abacate
163 kcal



Couve salteada
91 kcal



Pêra
2 pêra(s)- 226 kcal

Lanches

435 kcal, 51g proteína, 8g carboidratos líquidos, 20g gordura



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



Shake proteico duplo de chocolate
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

1065 kcal, 74g proteína, 109g carboidratos líquidos, 32g gordura



Tilápia empanada em amêndoas
9 oz- 635 kcal



Mistura de arroz saborizada
382 kcal



Beterrabas
2 beterrabas- 48 kcal

Jantar

1080 kcal, 47g proteína, 149g carboidratos líquidos, 20g gordura



Milho com manteiga
278 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue
803 kcal

Day 5

3428 kcal ● 220g proteína (26%) ● 123g gordura (32%) ● 303g carboidrato (35%) ● 57g fibra (7%)

Café da manhã

480 kcal, 10g proteína, 49g carboidratos líquidos, 20g gordura



Ovos com tomate e abacate
163 kcal



Couve salteada
91 kcal



Pêra
2 pêra(s)- 226 kcal

Lanches

435 kcal, 51g proteína, 8g carboidratos líquidos, 20g gordura



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



Shake proteico duplo de chocolate
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

1160 kcal, 51g proteína, 94g carboidratos líquidos, 63g gordura



Camarão scampi
1045 kcal



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal

Jantar

1080 kcal, 47g proteína, 149g carboidratos líquidos, 20g gordura



Milho com manteiga
278 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue
803 kcal

Day 6 3366 kcal ● 226g proteína (27%) ● 156g gordura (42%) ● 225g carboidrato (27%) ● 40g fibra (5%)

Café da manhã

580 kcal, 25g proteína, 57g carboidratos líquidos, 25g gordura



Espinafre salteado simples
100 kcal



Suco de fruta
2 copo(s)- 229 kcal



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate
249 kcal

Lanches

370 kcal, 24g proteína, 36g carboidratos líquidos, 10g gordura



Barra proteica
1 barra- 245 kcal



Cenouras com homus
123 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1030 kcal, 52g proteína, 80g carboidratos líquidos, 49g gordura



Sanduíche de salada de ovo com abacate
1 sanduíche(s)- 562 kcal



Kefir
300 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal

Jantar

1120 kcal, 65g proteína, 49g carboidratos líquidos, 71g gordura



Arroz integral
3/4 xícara de arroz integral cozido- 172 kcal



Salmão e brócolis com coco e gengibre
9 oz de salmão- 948 kcal

Day 7 3366 kcal ● 226g proteína (27%) ● 156g gordura (42%) ● 225g carboidrato (27%) ● 40g fibra (5%)

Café da manhã

580 kcal, 25g proteína, 57g carboidratos líquidos, 25g gordura



Espinafre salteado simples
100 kcal



Suco de fruta
2 copo(s)- 229 kcal



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate
249 kcal

Lanches

370 kcal, 24g proteína, 36g carboidratos líquidos, 10g gordura



Barra proteica
1 barra- 245 kcal



Cenouras com homus
123 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1030 kcal, 52g proteína, 80g carboidratos líquidos, 49g gordura



Sanduíche de salada de ovo com abacate
1 sanduíche(s)- 562 kcal



Kefir
300 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal

Jantar

1120 kcal, 65g proteína, 49g carboidratos líquidos, 71g gordura



Arroz integral
3/4 xícara de arroz integral cozido- 172 kcal



Salmão e brócolis com coco e gengibre
9 oz de salmão- 948 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ Toranja
1 grande ($\approx 11,5$ cm diâ.) (332g)
- ☐ framboesas
4 xícara (492g)
- ☐ abacates
1 3/4 abacate(s) (352g)
- ☐ pêras
6 médio (1068g)
- ☐ suco de fruta
40 fl oz (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte natural com baixo teor de gordura
4 xícara (980g)
- ☐ ovos
19 grande (950g)
- ☐ iogurte saborizado com baixo teor de gordura
4 recipiente (170 g) (680g)
- ☐ parmesão
2 oz (57g)
- ☐ manteiga
1 1/3 vara (134g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
1/2 xícara (158g)
- ☐ creme de leite (nata) para bater
1/4 xícara (mL)
- ☐ kefir aromatizado
4 xícara (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 2/3 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite
1 1/2 oz (mL)

Bebidas

- ☐ água
25 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)

Cereais matinais

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoins torrados
1 1/4 xícara (183g)
- ☐ homus
6 colher de sopa (90g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ batata-doce
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)
- ☐ espinafre fresco
2 pacote (280 g) (549g)
- ☐ alho
6 1/4 dente(s) (de alho) (19g)
- ☐ edamame, congelado, sem casca
1/2 xícara (59g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
4 beterraba(s) (200g)
- ☐ tomates
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (267g)
- ☐ folhas de couve
4 1/2 xícara, picada (180g)
- ☐ grãos de milho congelados
3 1/3 xícara (453g)
- ☐ couve-flor
6 cabeça pequena (≈ 10 cm diâ.) (1590g)
- ☐ chalotas
1 1/2 colher de sopa picada (15g)
- ☐ gengibre fresco
1 1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)
- ☐ brócolis
3 caule (453g)
- ☐ cenouras baby
24 médio (240g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1/4 oz (7g)
- ☐ sal
1 oz (26g)
- ☐ manjeriço fresco
3 folhas (2g)
- ☐ alho em pó
1 colher de chá (3g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
1/2 lbs (237g)

- ☐ aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)

Outro

- ☐ Vinagrete comprado pronto, qualquer
sabor
6 colher de sopa (mL)
- ☐ folhas verdes variadas
7 xícara (210g)
- ☐ salsicha vegana
6 salsicha (600g)
- ☐ proteína em pó, chocolate
4 1/2 concha (1/3 xícara cada) (140g)
- ☐ levedura nutricional
1 1/2 xícara (90g)
- ☐ barra proteica (20g de proteína)
2 barra (100g)

Peixes e mariscos

- ☐ sardinhas, enlatadas em óleo
4 lata (368g)
- ☐ tilápia crua
1 lbs (476g)
- ☐ camarão cru
6 oz (170g)
- ☐ salmão
18 oz (510g)

- ☐ farinha de trigo (multiuso)
1/4 xícara(s) (31g)
- ☐ arroz integral
1/2 xícara (95g)

Doces

- ☐ cacau em pó
1 1/2 colher de sopa (8g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue
1 1/2 xícara (429g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
3 1/3 oz (94g)
- ☐ leite de coco enlatado
3/4 lata (mL)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada
2/3 saqueta (~160 g) (105g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
4 fatia (128g)
-

Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Framboesas

2 xícara(s) - 144 kcal ● 3g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

framboesas
2 xícara (246g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
4 xícara (492g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

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.\r\nAqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.\r\nDespeje a mistura de ovos.\r\nQuando os ovos começarem a firmar, mexa-os.\r\nRepita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Aveia instantânea com água

1 pacote(s) - 165 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

3/4 xícara(s) (mL)

aveia instantânea com sabor

1 sachê (43g)

Para todas as 2 refeições:

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

aveia instantânea com sabor

2 sachê (86g)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje a água por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Ovos com tomate e abacate

163 kcal ● 8g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjeriçao fresco, picado

1 folhas (1g)

abacates, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

tomates

1 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (27g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

ovos

1 grande (50g)

sal

1 pitada (0g)

Para todas as 3 refeições:

manjeriçao fresco, picado

3 folhas (2g)

abacates, fatiado

3/4 abacate(s) (151g)

tomates

3 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (81g)

pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

ovos

3 grande (150g)

sal

3 pitada (1g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjeriçao e então os ovos.
3. Sirva.

Couve salteada

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1 1/2 xícara, picada (60g)

Para todas as 3 refeições:

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

4 1/2 xícara, picada (180g)

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.

Pêra

2 pêra(s) - 226 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 43g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêras

2 médio (356g)

Para todas as 3 refeições:

pêras

6 médio (1068g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos

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

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos

1 dente (de alho) (3g)

espinafre fresco

8 xícara(s) (240g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Suco de fruta

2 copo(s) - 229 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta
16 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
32 fl oz (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 sardinha

531 kcal ● 48g proteína ● 33g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**Vinagrete comprado pronto,
qualquer sabor**
3 colher de sopa (mL)
**sardinhas, enlatadas em óleo,
escorrido**
2 lata (184g)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)

Para todas as 2 refeições:

**Vinagrete comprado pronto,
qualquer sabor**
6 colher de sopa (mL)
**sardinhas, enlatadas em óleo,
escorrido**
4 lata (368g)
folhas verdes variadas
6 xícara (180g)

1. Coloque sardinhas sobre uma tigela de folhas verdes. Regue com vinagrete por cima e sirva.

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.

Iogurte com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 362 kcal ● 17g proteína ● 5g gordura ● 63g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**iogurte saborizado com baixo
teor de gordura**
2 recipiente (170 g) (340g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte saborizado com baixo
teor de gordura**
4 recipiente (170 g) (680g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Massa com espinafre e parmesão

974 kcal ● 35g proteína ● 35g gordura ● 118g carboidrato ● 10g fibra



água

1/4 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1/2 colher de sopa, moído (3g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

parmesão

1/3 xícara (33g)

espinafre fresco

2/3 pacote (280 g) (189g)

alho, picado

1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)

manteiga

2 colher de sopa (28g)

massa seca crua

1/3 lbs (152g)

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.

Salada de edamame e beterraba

171 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



edamame, congelado, sem casca

1/2 xícara (59g)

vinagrete balsâmico

1 colher de sopa (mL)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

2 beterraba(s) (100g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

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

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Tilápia empanada em amêndoas

9 oz - 635 kcal ● 61g proteína ● 30g gordura ● 24g carboidrato ● 5g fibra



Rende 9 oz

tilápia crua

1/2 lbs (252g)

amêndoas

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

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

sal

1 1/2 pitada (1g)

farinha de trigo (multiuso)

1/4 xícara(s) (31g)

1. Pegue metade das amêndoas e misture-as com a farinha em uma tigela rasa.
2. Tempere o peixe com sal e passe na mistura de farinha e amêndoas.
3. Adicione o óleo a uma frigideira em fogo médio e cozinhe o peixe por cerca de 4 minutos de cada lado, até dourar. Transfira para um prato.
4. Coloque as amêndoas restantes na panela e mexa ocasionalmente por cerca de um minuto até tostarem ligeiramente.
5. Polvilhe as amêndoas sobre o peixe.
6. Sirva.

Mistura de arroz saborizada

382 kcal ● 11g proteína ● 2g gordura ● 77g carboidrato ● 3g fibra



mistura de arroz temperada

2/3 saqueta (~160 g) (105g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Beterrabas

2 beterrabas - 48 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 beterrabas

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)

2 beterraba(s) (100g)

1. Fatie as beterrabas. Tempere com sal/pimenta (opcional: também tempere com alecrim ou um fio de vinagre balsâmico) e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Camarão scampi

1045 kcal ● 50g proteína ● 62g gordura ● 68g carboidrato ● 3g fibra



chalotas, picado

1 1/2 colher de sopa picada (15g)

parmesão

3/4 colher de sopa (4g)

água

3/8 xícara(s) (mL)

massa seca crua

3 oz (86g)

creme de leite (nata) para bater

1/4 xícara (mL)

manteiga

3 colher de sopa (43g)

alho, picado

3 dente (de alho) (9g)

camarão cru, descascado e desvenado

6 oz (170g)

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

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 copo(s)

suco de fruta
8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sanduíche de salada de ovo com abacate

1 sanduíche(s) - 562 kcal ● 30g proteína ● 31g gordura ● 29g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos, cozido (duro) e resfriado

3 grande (150g)

tomates, cortado ao meio

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

pão

2 fatia (64g)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

alho em pó

4 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

ovos, cozido (duro) e resfriado

6 grande (300g)

tomates, cortado ao meio

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

pão

4 fatia (128g)

abacates

1 abacate(s) (201g)

alho em pó

1 colher de chá (3g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus colocando os ovos em uma panela pequena e cobrindo com água. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8–10 minutos. Deixe os ovos esfriarem e depois descasque.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar totalmente homogêneo.
3. Adicione os tomates. Misture.
4. Coloque a salada de ovo entre as fatias de pão para formar o sanduíche.
5. Sirva.
6. (Nota: você pode guardar o que sobrar da salada de ovo na geladeira por um ou dois dias)

Kefir

300 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 49g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

kefir aromatizado

2 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

kefir aromatizado

4 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Toranja

1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

iogurte natural

2 xícara(s) - 309 kcal ● 26g proteína ● 8g gordura ● 34g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte natural com baixo teor de gordura

2 xícara (490g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte natural com baixo teor de gordura

4 xícara (980g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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 3 refeições:

amendoins torrados
3/4 xícara (110g)

1. A receita não possui instruções.

Shake proteico duplo de chocolate

206 kcal 42g proteína 1g gordura 4g carboidrato 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

proteína em pó, chocolate
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
iogurte grego desnatado natural
3 colher de sopa (53g)
cacau em pó
1/2 colher de sopa (3g)
água
1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

proteína em pó, chocolate
4 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(140g)
iogurte grego desnatado natural
1/2 xícara (158g)
cacau em pó
1 1/2 colher de sopa (8g)
água
4 1/2 xícara(s) (mL)

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

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Barra proteica

1 barra - 245 kcal 20g proteína 5g gordura 26g carboidrato 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra proteica (20g de proteína)
1 barra (50g)

Para todas as 2 refeições:

barra proteica (20g de proteína)
2 barra (100g)

- 1. A receita não possui instruções.

Cenouras com homus

123 kcal 4g proteína 5g gordura 10g carboidrato 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras baby
12 médio (120g)
homus
3 colher de sopa (45g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras baby
24 médio (240g)
homus
6 colher de sopa (90g)

- 1. Sirva as cenouras com homus.

Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

Gomos de batata-doce

261 kcal  3g proteína  9g gordura  36g carboidrato  6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, cortado em gomos

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

4 pitada (3g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, cortado em gomos

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

sal

1 colher de chá (6g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Salsicha vegana

3 salsicha(s) - 804 kcal  84g proteína  36g gordura  32g carboidrato  5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsicha vegana

3 salsicha (300g)

Para todas as 2 refeições:

salsicha vegana

6 salsicha (600g)

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

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Purê de batata-doce com manteiga

498 kcal ● 7g proteína ● 15g gordura ● 72g carboidrato ● 13g fibra



manteiga

4 colher de chá (18g)

batata-doce

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal, coloque manteiga por cima e sirva.

Milho com manteiga

238 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



grãos de milho congelados

1 xícara (136g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

sal

3/4 pitada (0g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

1. Prepare o milho conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta a gosto.

Tilápia frita na frigideira

8 oz - 298 kcal ● 45g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

tilápia crua

1/2 lbs (224g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

azeite

2 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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Milho com manteiga

278 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 30g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de milho congelados

56 colher de chá (159g)

manteiga

3 1/2 colher de chá (16g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de milho congelados

2 1/3 xícara (317g)

manteiga

2 1/3 colher de sopa (32g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá (0g)

1. Prepare o milho conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta a gosto.

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Arroz integral

3/4 xícara de arroz integral cozido - 172 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 35g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz integral

4 colher de sopa (48g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

sal

1 1/2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

arroz integral

1/2 xícara (95g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

água

1 xícara(s) (mL)

sal

3 pitada (2g)

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

Salmão e brócolis com coco e gengibre

9 oz de salmão - 948 kcal ● 62g proteína ● 69g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

gingibre fresco, descascado e fatiado finamente
3/4 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)
brócolis, cortado em floretes
1 1/2 caule (227g)
leite de coco enlatado
3/8 lata (mL)
salmão
1/2 lbs (255g)

Para todas as 2 refeições:

gingibre fresco, descascado e fatiado finamente
1 1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)
brócolis, cortado em floretes
3 caule (453g)
leite de coco enlatado
3/4 lata (mL)
salmão
18 oz (510g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C). Unte uma assadeira e coloque o salmão nela, com a pele para baixo. Tempere o salmão com uma pitada de sal/pimenta. Asse por 12-18 minutos ou até o salmão estar totalmente cozido. Reserve.
Enquanto isso, aqueça uma frigideira em fogo médio. Adicione o leite de coco, as fatias de gengibre e os floretes de brócolis e cozinhe sem tampar por cerca de 7 minutos.
Sirva o salmão com o brócolis.

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.
-