

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano de 3.500 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

3534 kcal ● 228g proteína (26%) ● 126g gordura (32%) ● 310g carboidrato (35%) ● 62g fibra (7%)

Café da manhã

520 kcal, 33g proteína, 20g carboidratos líquidos, 33g gordura



Ovos cozidos

4 ovo(s)- 277 kcal



Torrada com manteiga e geleia

1 fatia(s)- 133 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Lanches

455 kcal, 9g proteína, 67g carboidratos líquidos, 10g gordura



Pêra

2 pêra(s)- 226 kcal



Torrada com manteiga

2 fatia(s)- 227 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1135 kcal, 40g proteína, 163g carboidratos líquidos, 24g gordura



Succotash de feijão branco

647 kcal



Mirtilos

1 xícara(s)- 95 kcal



Pão naan

1 1/2 unidade(s)- 393 kcal

Jantar

1150 kcal, 86g proteína, 58g carboidratos líquidos, 58g gordura



Salmão assado sobre espinafre

686 kcal



Lentilhas

347 kcal



Tomates assados

2 tomate(s)- 119 kcal

Day 2

3491 kcal ● 240g proteína (28%) ● 113g gordura (29%) ● 300g carboidrato (34%) ● 78g fibra (9%)

Café da manhã

520 kcal, 33g proteína, 20g carboidratos líquidos, 33g gordura



Ovos cozidos

4 ovo(s)- 277 kcal



Torrada com manteiga e geleia

1 fatia(s)- 133 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Lanches

455 kcal, 9g proteína, 67g carboidratos líquidos, 10g gordura



Pêra

2 pêra(s)- 226 kcal



Torrada com manteiga

2 fatia(s)- 227 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1095 kcal, 56g proteína, 150g carboidratos líquidos, 15g gordura



Pimentões cozidos

1 pimentão(s)- 120 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue

803 kcal



Lentilhas

174 kcal

Jantar

1150 kcal, 82g proteína, 62g carboidratos líquidos, 54g gordura



Salada de seitan

1078 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

Day 3

3486 kcal

235g proteína (27%)

104g gordura (27%)

331g carboidrato (38%)

70g fibra (8%)

Café da manhã

595 kcal, 39g proteína, 33g carboidratos líquidos, 28g gordura

Shake proteico verde

261 kcal

Amêndoas torradas

3/8 xícara(s)- 333 kcal

Lanches

455 kcal, 9g proteína, 45g carboidratos líquidos, 23g gordura

Chips de banana-da-terra

100 kcal

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal

Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1095 kcal, 56g proteína, 150g carboidratos líquidos, 15g gordura

Pimentões cozidos

1 pimentão(s)- 120 kcal

Asas de couve-flor ao barbecue

803 kcal

Lentilhas

174 kcal

Jantar

1070 kcal, 71g proteína, 101g carboidratos líquidos, 38g gordura

Tenders de chik'n crocantes

14 2/3 tender(es)- 838 kcal

Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal

Day 4

3550 kcal

230g proteína (26%)

124g gordura (31%)

331g carboidrato (37%)

48g fibra (5%)

Café da manhã

595 kcal, 39g proteína, 33g carboidratos líquidos, 28g gordura

Shake proteico verde

261 kcal

Amêndoas torradas

3/8 xícara(s)- 333 kcal

Lanches

455 kcal, 9g proteína, 45g carboidratos líquidos, 23g gordura

Chips de banana-da-terra

100 kcal

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal

Pêra

1 pêra(s)- 113 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, 150g carboidratos líquidos, 35g gordura

Cottage cheese com mel

1 xícara(s)- 249 kcal

Barra de granola grande

3 barra(s)- 529 kcal

Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

1 sanduíche(s)- 382 kcal

Jantar

1070 kcal, 71g proteína, 101g carboidratos líquidos, 38g gordura

Tenders de chik'n crocantes

14 2/3 tender(es)- 838 kcal

Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal

Day 5

3567 kcal

● 256g proteína (29%)

● 187g gordura (47%)

● 169g carboidrato (19%)

● 45g fibra (5%)

Café da manhã

595 kcal, 39g proteína, 33g carboidratos líquidos, 28g gordura

-  **Shake proteico verde**
261 kcal
-  **Amêndoas torradas**
3/8 xícara(s)- 333 kcal

Lanches

455 kcal, 9g proteína, 45g carboidratos líquidos, 23g gordura

-  **Chips de banana-da-terra**
100 kcal
-  **Bolacha de arroz com manteiga de amendoim**
1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal
-  **Pêra**
1 pêra(s)- 113 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

-  **Shake de proteína**
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1095 kcal, 84g proteína, 20g carboidratos líquidos, 74g gordura

-  **Salmão assado lentamente com limão e tomilho**
14 oz- 938 kcal
-  **Milho com manteiga**
159 kcal

Jantar

1150 kcal, 64g proteína, 68g carboidratos líquidos, 62g gordura

-  **Poke bowl com salmão frito na frigideira**
918 kcal
-  **Banana**
2 banana(s)- 233 kcal

Day 6

3447 kcal

● 265g proteína (31%)

● 166g gordura (43%)

● 171g carboidrato (20%)

● 50g fibra (6%)

Café da manhã

570 kcal, 41g proteína, 51g carboidratos líquidos, 15g gordura

-  **Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água**
256 kcal
-  **Palitos de cenoura**
4 cenoura(s)- 108 kcal
-  **Barra de granola rica em proteínas**
1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

360 kcal, 15g proteína, 30g carboidratos líquidos, 15g gordura

-  **Cottage cheese com mel**
1/4 xícara(s)- 62 kcal
-  **Morangos**
2 1/2 xícara(s)- 130 kcal
-  **Amêndoas torradas**
1/6 xícara(s)- 166 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

-  **Shake de proteína**
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1095 kcal, 84g proteína, 20g carboidratos líquidos, 74g gordura

-  **Salmão assado lentamente com limão e tomilho**
14 oz- 938 kcal
-  **Milho com manteiga**
159 kcal

Jantar

1150 kcal, 64g proteína, 68g carboidratos líquidos, 62g gordura

-  **Poke bowl com salmão frito na frigideira**
918 kcal
-  **Banana**
2 banana(s)- 233 kcal

Day 7

3523 kcal ● 233g proteína (26%) ● 162g gordura (41%) ● 232g carboidrato (26%) ● 51g fibra (6%)

Café da manhã

570 kcal, 41g proteína, 51g carboidratos líquidos, 15g gordura



Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água
256 kcal



Palitos de cenoura
4 cenoura(s)- 108 kcal



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

360 kcal, 15g proteína, 30g carboidratos líquidos, 15g gordura



Cottage cheese com mel
1/4 xícara(s)- 62 kcal



Morangos
2 1/2 xícara(s)- 130 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1180 kcal, 63g proteína, 73g carboidratos líquidos, 66g gordura



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos
485 kcal



Mix de castanhas
1/2 xícara(s)- 435 kcal

Jantar

1145 kcal, 53g proteína, 75g carboidratos líquidos, 65g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal



Camarão scampi
1045 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ pêras
7 médio (1246g)
- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)
- ☐ mirtilos
1 xícara (148g)
- ☐ limão
1 1/2 grande (134g)
- ☐ abacates
2 abacate(s) (385g)
- ☐ nectarina
1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)
- ☐ laranja
3 laranja (462g)
- ☐ banana
5 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (649g)
- ☐ suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ morangos
5 xícara, inteira (720g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
3/4 vara (88g)
- ☐ ovos
8 grande (400g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1 1/2 xícara (339g)
- ☐ parmesão
3/4 colher de sopa (4g)
- ☐ creme de leite (nata) para bater
1/4 xícara (mL)
- ☐ queijo fatiado
1 1/2 fatia (≈20 g cada) (32g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
3/4 lbs (352g)
- ☐ pão naan
1 1/2 pedaço(s) (135g)

Doces

- ☐ geleia
2 oz (56g)
- ☐ mel
2 colher de sopa (42g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
1 3/4 xícara, inteira (250g)
- ☐ mix de nozes
1/2 xícara (67g)

Vegetais e produtos vegetais

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ molho para salada
1/4 xícara (mL)
- ☐ azeite
3/4 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão branco enlatado
1 xícara (262g)
- ☐ lentilhas, cruas
1 xícara (192g)
- ☐ manteiga de amendoim
1/2 xícara (112g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1 lata (448g)

Bebidas

- ☐ água
24 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)
- ☐ proteína em pó, baunilha
5 concha (1/3 xícara cada) (155g)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão
3 1/2 lbs (1606g)
- ☐ camarão cru
6 oz (170g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
11 g (11g)
- ☐ vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- ☐ tomilho seco
3 1/2 g (3g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 pitada (0g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
1/2 lbs (255g)
- ☐ massa seca crua
3 oz (86g)

Outro

- ☐ levedura nutricional
3 1/3 oz (94g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
29 1/3 pedaços (748g)
- ☐ molho teriyaki
1/3 xícara (mL)

- ☐ grãos de milho congelados
2 1/3 xícara (317g)
- ☐ chalotas
5/8 chalota (72g)
- ☐ pimentão
2 3/4 grande (447g)
- ☐ alho
4 1/4 dente(s) (de alho) (13g)
- ☐ espinafre fresco
1 1/4 pacote (280 g) (359g)
- ☐ tomates
5 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (699g)
- ☐ couve-flor
6 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (1590g)
- ☐ ketchup
1/2 xícara (125g)
- ☐ cebola
1/2 pequeno (35g)
- ☐ salsa fresca
3 ramos (3g)
- ☐ pepino
1 1/6 pepino (≈21 cm) (351g)
- ☐ cenouras
10 1/2 médio (646g)
- ☐ alface romana
1/2 corações (250g)
- ☐ cogumelos
3/4 xícara, picada (53g)

- ☐ mix de frutas vermelhas congeladas
1 xícara (136g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue
1 1/2 xícara (429g)
- ☐ vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)

Lanches

- ☐ chips de banana-da-terra
2 oz (57g)
- ☐ bolachas de arroz, qualquer sabor
3 bolos (27g)
- ☐ barra de granola grande
3 barra (111g)
- ☐ barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

Cereais matinais

- ☐ aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada
2/3 xícara(s) (54g)



Café da manhã 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos cozidos

4 ovo(s) - 277 kcal ● 25g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

ovos
4 grande (200g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
8 grande (400g)

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.

Torrada com manteiga e geleia

1 fatia(s) - 133 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

geleia
1 colher de chá (7g)
manteiga
1 colher de chá (5g)
pão
1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

geleia
2 colher de chá (14g)
manteiga
2 colher de chá (9g)
pão
2 fatia (64g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga e a geleia no pão.

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.

Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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.

Amêndoas torradas

3/8 xícara(s) - 333 kcal 11g proteína 27g gordura 5g carboidrato 7g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas

1 xícara, inteira (161g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

256 kcal 29g proteína 2g gordura 22g carboidrato 8g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

água
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 2 refeições:

água
1 1/2 xícara(s) (mL)
proteína em pó, baunilha
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
aveia em flocos (old-fashioned), aveia enrolada
2/3 xícara(s) (54g)
mix de frutas vermelhas congeladas
1 xícara (136g)

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

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)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

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.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Succotash de feijão branco

647 kcal ● 26g proteína ● 16g gordura ● 80g carboidrato ● 19g fibra



grãos de milho congelados, descongelado

1 xícara (136g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

chalotas, picado

1 dente(s) de alho (57g)

pimentão, picado finamente

1 médio (119g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1 xícara (262g)

1. Aqueça cerca de 1/4 do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o milho, a chalota e uma pitada de sal, e cozinhe até amolecer, cerca de 2-4 minutos.
2. Transfira a mistura de milho para uma tigela média e misture com os feijões brancos, o pimentão, o restante do óleo e o suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto, e sirva.

Mirtilos

1 xícara(s) - 95 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 xícara(s)

mirtilos

1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Pão naan

1 1/2 unidade(s) - 393 kcal ● 13g proteína ● 8g gordura ● 65g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 1/2 unidade(s)

pão naan

1 1/2 pedaço(s) (135g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Pimentões cozidos

1 pimentão(s) - 120 kcal ● 1g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

1 grande (164g)

óleo

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

2 grande (328g)

óleo

4 colher de chá (mL)

1. No fogão: aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as tiras de pimentão e cozinhe até amolecer, cerca de 5-10 minutos.
2. Forno: pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture as tiras de pimentão com o óleo e tempere com sal e pimenta. Asse por cerca de 20-25 minutos até amolecerem.

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.

Lentilhas

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



Translation missing: pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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.\r\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)
Comer em dia 4

Cottage cheese com mel

1 xícara(s) - 249 kcal ● 28g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 xícara(s)
mel
4 colher de chá (28g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1 xícara (226g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Barra de granola grande

3 barra(s) - 529 kcal ● 11g proteína ● 22g gordura ● 65g carboidrato ● 6g fibra



Rende 3 barra(s)
barra de granola grande
3 barra (111g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

1 sanduíche(s) - 382 kcal ● 12g proteína ● 11g gordura ● 55g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 sanduíche(s)
geleia
2 colher de sopa (42g)
pão
2 fatia (64g)
manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)

1. Toste o pão, se desejar. Espalhe a manteiga de amendoim em uma fatia de pão e a geleia na outra.
2. Junte as fatias de pão e aproveite.

Almoço 4

Comer em dia 5 e dia 6

Salmão assado lentamente com limão e tomilho

14 oz - 938 kcal 82g proteína 66g gordura 3g carboidrato 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

limão, cortado em gomos

5/8 grande (49g)

salmão, com pele

14 oz (397g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

tomilho seco

1/2 colher de chá, folhas (1g)

Para todas as 2 refeições:

limão, cortado em gomos

1 1/6 grande (98g)

salmão, com pele

1 3/4 lbs (794g)

óleo

1 3/4 colher de sopa (mL)

tomilho seco

1 colher de chá, folhas (1g)

1. Pré-aqueça o forno a 275°F (135°C).
2. Forre uma assadeira com bordas com papel alumínio untado.
3. Misture o óleo, o tomilho e o suco de 1/4 de limão em uma tigela pequena. Espalhe a mistura de tomilho uniformemente sobre o salmão. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Coloque os filés de salmão com a pele virada para baixo na assadeira.
5. Asse o salmão até ficar apenas opaco no centro, cerca de 15-18 minutos. Sirva com fatias de limão.

Milho com manteiga

159 kcal 3g proteína 8g gordura 17g carboidrato 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

grãos de milho congelados

2/3 xícara (91g)

manteiga

2 colher de chá (9g)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de milho congelados

1 1/3 xícara (181g)

manteiga

4 colher de chá (18g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

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

Almoço 5

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.

Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

485 kcal 21g proteína 24g gordura 38g carboidrato 7g fibra



queijo fatiado
1 1/2 fatia (≈20 g cada) (32g)
pão
3 fatia(s) (96g)
tomilho seco
1/2 colher de sopa, moído (2g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
cogumelos
3/4 xícara, picada (53g)

1. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo, os cogumelos, o tomilho e sal e pimenta a gosto. Refogue até dourar.
2. Coloque o queijo em uma fatia de pão e distribua os cogumelos por cima.
3. Feche o sanduíche e volte à frigideira até o queijo derreter e o pão ficar tostado. Sirva.
4. Observação: para fazer em quantidade, prepare todos os cogumelos e armazene em recipiente hermético. Aqueça e monte o sanduíche normalmente quando for consumir.

Mix de castanhas

1/2 xícara(s) - 435 kcal ● 13g proteína ● 36g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

mix de nozes
1/2 xícara (67g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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 2 refeições:

pêras
4 médio (712g)

1. A receita não possui instruções.

Torrada com manteiga

2 fatia(s) - 227 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

manteiga
2 colher de chá (9g)
pão
2 fatia (64g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
4 colher de chá (18g)
pão
4 fatia (128g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga no pão.

Lanches 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Chips de banana-da-terra

100 kcal 0g proteína 6g gordura 11g carboidrato 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

chips de banana-da-terra
2/3 oz (19g)

Para todas as 3 refeições:
chips de banana-da-terra
2 oz (57g)

- 1. Aproximadamente 3/4 xícara = 1 oz

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz - 240 kcal 8g proteína 17g gordura 12g carboidrato 2g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

bolachas de arroz, qualquer sabor
1 bolos (9g)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

Para todas as 3 refeições:
bolachas de arroz, qualquer sabor
3 bolos (27g)
manteiga de amendoim
6 colher de sopa (96g)

- 1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal 1g proteína 0g gordura 22g carboidrato 6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

pêras
1 médio (178g)

Para todas as 3 refeições:
pêras
3 médio (534g)

- 1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal 7g proteína 1g gordura 7g carboidrato 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

mel
1 colher de chá (7g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
4 colher de sopa (57g)

Para todas as 2 refeições:

mel
2 colher de chá (14g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
1/2 xícara (113g)

- 1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Morangos

2 1/2 xícara(s) - 130 kcal 3g proteína 1g gordura 21g carboidrato 7g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

morangos
2 1/2 xícara, inteira (360g)

Para todas as 2 refeições:

morangos
5 xícara, inteira (720g)

- 1. A receita não possui instruções.

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.

Jantar 1

Comer em dia 1

Salmão assado sobre espinafre

686 kcal ● 61g proteína ● 47g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



alho, picado finamente
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)
limão, fatiado
5/8 pequeno (36g)
óleo
2 colher de chá (mL)
espinafre fresco
3 oz (89g)
salmão
10 oz (284g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Em uma frigideira, refogue rapidamente o espinafre com o óleo, o alho e uma pitada de sal até murchar levemente.
3. Espalhe o espinafre no fundo de uma travessa pequena em camada uniforme. Coloque o salmão por cima, com a pele voltada para baixo. Tempere com sal e pimenta e disponha fatias de limão sobre o salmão.
4. Asse descoberto por 12-18 minutos, ou até o salmão desfiar facilmente com um garfo. Sirva.

Lentilhas

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



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

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

Tomates assados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 tomate(s)
tomates
2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)
óleo
2 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Jantar 2

Comer em dia 2

Salada de seitan

1078 kcal ● 81g proteína ● 53g gordura ● 49g carboidrato ● 20g fibra



tomates, cortado ao meio
18 tomatinhos (306g)
seitan, esfarelado ou fatiado
1/2 lbs (255g)
espinafre fresco
6 xícara(s) (180g)
abacates, picado
3/4 abacate(s) (151g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)
levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal 2g proteína 1g gordura 13g carboidrato 2g fibra



Rende 1 nectarina(s)

nectarina, sem caroço
1 médio (diã. 6,5 cm) (142g)

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

Jantar 3

Comer em dia 3 e dia 4

Tenders de chik'n crocantes

14 2/3 tender(es) - 838 kcal 59g proteína 33g gordura 76g carboidrato 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

ketchup
1/4 xícara (62g)
tenders 'chik'n' sem carne
14 2/3 pedaços (374g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup
1/2 xícara (125g)
tenders 'chik'n' sem carne
29 1/3 pedaços (748g)

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

Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal 12g proteína 5g gordura 25g carboidrato 11g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

cebola, fatiado finamente
1/4 pequeno (18g)
grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata (224g)
salsa fresca, picado
1 1/2 ramos (2g)
vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
tomates, cortado ao meio
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado finamente
1/2 pequeno (35g)
grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado
1 lata (448g)
salsa fresca, picado
3 ramos (3g)
vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
tomates, cortado ao meio
1 xícara de tomates-cereja (149g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

Jantar 4

Comer em dia 5 e dia 6

Poke bowl com salmão frito na frigideira

918 kcal 61g proteína 61g gordura 20g carboidrato 11g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

- pepino, cortado em cubos
- 5/8 pepino (≈21 cm) (176g)
- cenouras, fatiado finamente
- 1 1/6 médio (71g)
- suco de limão
- 1 colher de chá (mL)
- abacates, cortado em cubos
- 5/8 abacate(s) (117g)
- molho teriyaki
- 2 1/3 colher de sopa (mL)
- salmão
- 9 1/3 oz (265g)
- óleo
- 1 3/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

- pepino, cortado em cubos
- 1 1/6 pepino (≈21 cm) (351g)
- cenouras, fatiado finamente
- 2 1/3 médio (142g)
- suco de limão
- 3/4 colher de sopa (mL)
- abacates, cortado em cubos
- 1 1/6 abacate(s) (234g)
- molho teriyaki
- 1/4 xícara (mL)
- salmão
- 18 2/3 oz (529g)
- óleo
- 3 1/2 colher de chá (mL)

- Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
- Tempere o salmão com sal e pimenta a gosto.
- Coloque o salmão com a pele virada para cima na panela. Cozinhe até dourar de um lado, cerca de 4 minutos. Vire o salmão com uma espátula e cozinhe até ficar firme ao toque e com a pele crocante, se desejar, cerca de mais 3 minutos. Retire do fogo e corte em pedaços pequenos. Reserve.
- Monte o bowl organizando abacate, pepino, cenoura e salmão e regando com suco de limão e molho teriyaki por cima. Sirva.

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)

- A receita não possui instruções.

Jantar 5

Comer em dia 7

Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal 4g proteína 3g gordura 7g carboidrato 6g fibra



- alface romana, picado grosseiramente
- 1/2 corações (250g)
- cenouras, fatiado
- 1/4 médio (15g)
- tomates, cortado em cubinhos
- 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)
- molho para salada
- 3/4 colher de sopa (mL)

- Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
- Regue com o molho ao servir.

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).

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.