

Meal Plan - Dieta pescetariana de jejum intermitente de 1800 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

1756 kcal ● 133g proteína (30%) ● 44g gordura (23%) ● 180g carboidrato (41%) ● 26g fibra (6%)

Almoço

845 kcal, 38g proteína, 119g carboidratos líquidos, 18g gordura



logurte com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 362 kcal



Pêssego

2 pêssego(s)- 132 kcal



Bagel com tempeh estilo bacon e abacate

1/2 bagel(s)- 349 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

750 kcal, 59g proteína, 60g carboidratos líquidos, 25g gordura



Lentilhas

347 kcal



Salmão com mel e Dijon

6 oz- 402 kcal

Day 2

1817 kcal ● 145g proteína (32%) ● 83g gordura (41%) ● 87g carboidrato (19%) ● 36g fibra (8%)

Almoço

865 kcal, 62g proteína, 48g carboidratos líquidos, 38g gordura



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal



Salada simples de folhas mistas

102 kcal



Lentilhas

174 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

790 kcal, 47g proteína, 38g carboidratos líquidos, 44g gordura



Pêssego

2 pêssego(s)- 132 kcal



Poke bowl com salmão frito na frigideira

656 kcal

Day 3

1782 kcal ● 123g proteína (28%) ● 60g gordura (30%) ● 163g carboidrato (37%) ● 24g fibra (5%)

Almoço

815 kcal, 41g proteína, 68g carboidratos líquidos, 40g gordura



Caldo cremoso de marisco

1 lata(s)- 364 kcal



Chips de batata-doce

25 chips- 193 kcal



Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal

Jantar

800 kcal, 46g proteína, 94g carboidratos líquidos, 20g gordura



Lentilhas

231 kcal



Sub de almôndega vegana

1 sub(s)- 468 kcal



Salada simples de folhas mistas

102 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 4

1780 kcal ● 126g proteína (28%) ● 63g gordura (32%) ● 150g carboidrato (34%) ● 27g fibra (6%)

Almoço

815 kcal, 41g proteína, 68g carboidratos líquidos, 40g gordura



Caldo cremoso de marisco

1 lata(s)- 364 kcal



Chips de batata-doce

25 chips- 193 kcal



Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal

Jantar

800 kcal, 48g proteína, 81g carboidratos líquidos, 23g gordura



Leite

1 1/2 xícara(s)- 224 kcal



Salada de grão-de-bico fácil

350 kcal



Seitan teriyaki com vegetais e arroz

226 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 5

1757 kcal ● 131g proteína (30%) ● 65g gordura (34%) ● 126g carboidrato (29%) ● 35g fibra (8%)

Almoço

795 kcal, 46g proteína, 44g carboidratos líquidos, 42g gordura



Salada de ovo e abacate

531 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Pêssego

2 pêssego(s)- 132 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

800 kcal, 48g proteína, 81g carboidratos líquidos, 23g gordura



Leite

1 1/2 xícara(s)- 224 kcal



Salada de grão-de-bico fácil

350 kcal



Seitan teriyaki com vegetais e arroz

226 kcal

Day 6

1765 kcal ● 141g proteína (32%) ● 73g gordura (37%) ● 95g carboidrato (22%) ● 39g fibra (9%)

Almoço

770 kcal, 40g proteína, 73g carboidratos líquidos, 26g gordura



Leite

1 1/3 xícara(s)- 199 kcal



Sanduíche de atum com abacate

1 sanduíche(s)- 370 kcal



Uvas

203 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

830 kcal, 65g proteína, 21g carboidratos líquidos, 46g gordura



Salada de couve-de-bruxelas e brócolis

146 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão- 683 kcal

Day 7

1765 kcal

● 141g proteína (32%)


● 73g gordura (37%)

● 95g carboidrato (22%)

● 39g fibra (9%)


Almoço

770 kcal, 40g proteína, 73g carboidratos líquidos, 26g gordura




Leite

1 1/3 xícara(s)- 199 kcal



Sanduíche de atum com abacate

1 sanduíche(s)- 370 kcal



Uvas

203 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal


Jantar

830 kcal, 65g proteína, 21g carboidratos líquidos, 46g gordura



Salada de couve-de-bruxelas e brócolis

146 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão- 683 kcal

Bebidas

- ☐ proteína em pó
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)
- ☐ água
15 xícara(s) (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
3 g (3g)
- ☐ mostarda Dijon
1 1/2 colher de sopa (23g)
- ☐ cominho em pó
1/2 pitada (0g)
- ☐ cebola em pó
1/2 pitada (0g)
- ☐ vinagre balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
4 pitada (0g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
1 xícara (208g)
- ☐ tempeh
10 oz (284g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1 1/2 lata(s) (672g)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão
3/4 lbs (359g)
- ☐ atum enlatado
4 lata (688g)

Doces

- ☐ mel
1 colher de sopa (21g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
3/4 oz (mL)
- ☐ óleo
1 oz (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente (170 g) (340g)
- ☐ leite integral
5 2/3 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos
4 grande (200g)
- ☐ queijo parmesão
1 colher de chá (2g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ pêsego
6 médio (≈7 cm diâ.) (900g)
- ☐ abacates
3 1/3 abacate(s) (670g)
- ☐ suco de limão
5 colher de chá (mL)
- ☐ uvas
7 xícara (644g)

Produtos de panificação

- ☐ bagel
1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (53g)
- ☐ pão
4 fatia (128g)

Outro

- ☐ molho teriyaki
2 oz (mL)
- ☐ folhas verdes variadas
6 xícara (175g)
- ☐ chips de batata-doce
50 batata frita/lascas (71g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
5 recipiente (850g)
- ☐ pão tipo sub(s)
1 pão(ões) (85g)
- ☐ levedura nutricional
1 colher de chá (1g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
4 almôndega(s) (120g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa de mariscos enlatada
2 lata (520 g) (1038g)
- ☐ molho para macarrão
4 colher de sopa (65g)

☐ molho para salada
1/4 xícara (mL)

☐ vinagre de maçã
2 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

☐ alho
1/2 dente (de alho) (2g)

☐ cenouras
5/6 médio (51g)

☐ pepino
3/8 pepino (≈21 cm) (125g)

☐ cebola
1 3/4 pequeno (123g)

☐ tomates
1 1/2 xícara de tomates-cereja (224g)

☐ salsa fresca
4 1/2 ramos (5g)

☐ mistura de legumes congelados
1/3 pacote (280 g cada) (96g)

☐ couve-de-bruxelas
1 xícara, ralada (50g)

☐ brócolis
1 xícara, picado (91g)

☐ pimentão
3 grande (492g)

Grãos cerealíferos e massas

☐ arroz branco de grão longo
2 3/4 colher de sopa (31g)

☐ seitan
4 oz (113g)

Produtos de nozes e sementes

☐ amêndoas
1 1/2 colher de sopa, em tiras finas (10g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Iogurte com baixo teor de gordura

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



Rende 2 pote(s)

iogurte saborizado com baixo teor de gordura

2 recipiente (170 g) (340g)

1. A receita não possui instruções.

Pêssego

2 pêssego(s) - 132 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 pêssego(s)

pêssego

2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Bagel com tempeh estilo bacon e abacate

1/2 bagel(s) - 349 kcal ● 19g proteína ● 13g gordura ● 32g carboidrato ● 9g fibra



Rende 1/2 bagel(s)

bagel

1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (53g)

cominho em pó

1/2 pitada (0g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

cebola em pó

1/2 pitada (0g)

abacates, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

tempeh, cortado em tiras

2 oz (57g)

1. Toste o bagel (opcional).
2. Cubra o tempeh com óleo e envolva com os temperos e uma pitada de sal. Frite em uma frigideira por alguns minutos até dourar.
3. Coloque o abacate e o tempeh sobre o bagel e sirva.

Almoço 2

Comer em dia 2

Tempeh básico

8 oz - 590 kcal ● 48g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 16g fibra



Rende 8 oz

tempeh

1/2 lbs (227g)

óleo

4 colher de chá (mL)

1. Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

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

Lentilhas

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



água

1 xícara(s) (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

lentilhas, cruas, enxaguado

4 colher de sopa (48g)

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 3 e dia 4

Caldo cremoso de marisco

1 lata(s) - 364 kcal ● 12g proteína ● 22g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

sopa de mariscos enlatada
1 lata (520 g) (519g)

Para todas as 2 refeições:

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

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Chips de batata-doce

25 chips - 193 kcal ● 1g proteína ● 13g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

chips de batata-doce
25 batata frita/lascas (35g)

Para todas as 2 refeições:

chips de batata-doce
50 batata frita/lascas (71g)

1. Sirva os chips em uma tigela e aproveite.

Copo de cottage com frutas

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



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)

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

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada de ovo e abacate

531 kcal ● 29g proteína ● 39g gordura ● 7g carboidrato ● 10g fibra



alho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

abacates

2/3 abacate(s) (134g)

folhas verdes variadas

1 1/3 xícara (40g)

ovos, cozido e resfriado

4 grande (200g)

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

Copo de cottage com frutas

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



Rende 1 pote

Queijo cottage e copo de frutas

1 recipiente (170g)

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

Pêssego

2 pêssego(s) - 132 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 pêssego(s)

pêssego

2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Leite

1 1/3 xícara(s) - 199 kcal  10g proteína  11g gordura  16g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1 1/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

2 2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de atum com abacate

1 sanduíche(s) - 370 kcal  28g proteína  14g gordura  25g carboidrato  7g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

sal

1/2 pitada (0g)

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

abacates

1/4 abacate(s) (50g)

pão

2 fatia (64g)

atum enlatado, escorrido

1/2 lata (86g)

cebola, picado

1/8 pequeno (9g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (0g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

pão

4 fatia (128g)

atum enlatado, escorrido

1 lata (172g)

cebola, picado

1/4 pequeno (18g)

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. Coloque a mistura entre fatias de pão e sirva.

Uvas

203 kcal  2g proteína  1g gordura  32g carboidrato  13g fibra



Para uma única refeição:

uvas
3 1/2 xícara (322g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
7 xícara (644g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Lentilhas

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



água
2 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
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.

Salmão com mel e Dijon

6 oz - 402 kcal ● 35g proteína ● 24g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Rende 6 oz

salmão

1 filé(s) (170 g cada) (170g)

mostarda Dijon

1 colher de sopa (15g)

mel

1/2 colher de sopa (11g)

azeite

1 colher de chá (mL)

alho, picado

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

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Pegue metade da mostarda e espalhe sobre a parte superior do salmão.
3. Aqueça o óleo em fogo médio-alto e sele a parte superior do salmão por cerca de 1 ou 2 minutos.
4. Enquanto isso, misture a mostarda restante, o mel e o alho em uma tigela pequena.
5. Transfira o salmão para uma assadeira untada, com a pele para baixo, e pincele a mistura de mel por toda a superfície.
6. Asse por cerca de 15-20 minutos até ficar pronto.
7. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Pêssego

2 pêssego(s) - 132 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 5g fibra

Rende 2 pêssego(s)

pêssego

2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)



1. A receita não possui instruções.

Poke bowl com salmão frito na frigideira

656 kcal ● 44g proteína ● 44g gordura ● 14g carboidrato ● 8g fibra



óleo
1 1/4 colher de chá (mL)
salmão
6 2/3 oz (189g)
molho teriyaki
5 colher de chá (mL)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
abacates, cortado em cubos
3/8 abacate(s) (84g)
cenouras, fatiado finamente
5/6 médio (51g)
pepino, cortado em cubos
3/8 pepino (≈21 cm) (125g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Tempere o salmão com sal e pimenta a gosto.
3. 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.
4. Monte o bowl organizando abacate, pepino, cenoura e salmão e regando com suco de limão e molho teriyaki por cima. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



água
1 1/3 xícara(s) (mL)
sal
2/3 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/3 xícara (64g)

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.

Sub de almôndega vegana

1 sub(s) - 468 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 54g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 sub(s)

pão tipo sub(s)

1 pão(ões) (85g)

levedura nutricional

1 colher de chá (1g)

molho para macarrão

4 colher de sopa (65g)

almôndegas veganas congeladas

4 almôndega(s) (120g)

1. Cozinhe as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
2. Aqueça o molho de tomate no fogão ou no micro-ondas.
3. Quando as almôndegas estiverem prontas, coloque-as no pão tipo sub e cubra com o molho e levedura nutricional.
4. Sirva.

Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

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

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Leite

1 1/2 xícara(s) - 224 kcal ● 12g proteína ● 12g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada de grão-de-bico fácil

350 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 38g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

vinagre balsâmico
3/4 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
3/4 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
3/4 lata(s) (336g)
cebola, fatiado finamente
3/8 pequeno (26g)
tomates, cortado ao meio
3/4 xícara de tomates-cereja (112g)
salsa fresca, picado
2 1/4 ramos (2g)

Para todas as 2 refeições:

vinagre balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1 1/2 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 1/2 lata(s) (672g)
cebola, fatiado finamente
3/4 pequeno (53g)
tomates, cortado ao meio
1 1/2 xícara de tomates-cereja (224g)
salsa fresca, picado
4 1/2 ramos (5g)

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

Seitan teriyaki com vegetais e arroz

226 kcal ● 19g proteína ● 4g gordura ● 26g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de chá (mL)
molho teriyaki
2 2/3 colher de chá (mL)
mistura de legumes congelados
1/6 pacote (280 g cada) (48g)
arroz branco de grão longo
4 colher de chá (15g)
seitan, cortado em tiras
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de chá (mL)
molho teriyaki
1 3/4 colher de sopa (mL)
mistura de legumes congelados
1/3 pacote (280 g cada) (96g)
arroz branco de grão longo
2 2/3 colher de sopa (31g)
seitan, cortado em tiras
4 oz (113g)

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens. Reserve.
Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o seitan e cozinhe, mexendo, por 4–5 minutos ou até dourar e ficar crocante.
Reduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho.
Sirva sobre o arroz.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de couve-de-bruxelas e brócolis

146 kcal ● 4g proteína ● 10g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
3/4 colher de sopa, em tiras finas (5g)
mel
1/4 colher de sopa (5g)
vinagre de maçã
1/4 colher de sopa (mL)
mostarda Dijon
1/4 colher de sopa (4g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
queijo parmesão
4 pitada (1g)
couve-de-bruxelas, fatiado
1/2 xícara, ralada (25g)
brócolis, picado
1/2 xícara, picado (46g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
1 1/2 colher de sopa, em tiras finas (10g)
mel
1/2 colher de sopa (11g)
vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (mL)
mostarda Dijon
1/2 colher de sopa (8g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
queijo parmesão
1 colher de chá (2g)
couve-de-bruxelas, fatiado
1 xícara, ralada (50g)
brócolis, picado
1 xícara, picado (91g)

1. Prepare o molho misturando azeite, mostarda Dijon, mel, vinagre de maçã e tempere com sal e pimenta em uma tigela pequena. Reserve.
2. Misture as couves-de-bruxelas, o brócolis e as amêndoas em uma tigela. Polvilhe parmesão e regue com o molho por cima. Sirva.

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão - 683 kcal ● 61g proteína ● 36g gordura ● 13g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

abacates
3/4 abacate(s) (151g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
pimentão
1 1/2 grande (246g)
cebola
3/8 pequeno (26g)
atum enlatado, escorrido
1 1/2 lata (258g)

Para todas as 2 refeições:

abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
sal
3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
pimentão
3 grande (492g)
cebola
3/4 pequeno (53g)
atum enlatado, escorrido
3 lata (516g)

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.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

1 1/2 dosador - 164 kcal 36g proteína 1g gordura 1g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
1 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(47g)
água
1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
10 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(326g)
água
10 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.