

Meal Plan - Dieta pescetariana com jejum intermitente de 2300 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 2233 kcal ● 164g proteína (29%) ● 55g gordura (22%) ● 243g carboidrato (44%) ● 26g fibra (5%)

Almoço

1025 kcal, 51g proteína, 136g carboidratos líquidos, 26g gordura



Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia
2 sanduíche(s)- 763 kcal



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal

Jantar

1045 kcal, 77g proteína, 106g carboidratos líquidos, 29g gordura



Suco de fruta
1 2/3 copo(s)- 191 kcal



Tilápia empanada em amêndoas
8 oz- 565 kcal



Lentilhas
289 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 2

2335 kcal ● 235g proteína (40%) ● 89g gordura (34%) ● 123g carboidrato (21%) ● 26g fibra (4%)

Almoço

1125 kcal, 122g proteína, 16g carboidratos líquidos, 60g gordura



Vagem com amêndoas e limão
277 kcal



Tilápia grelhada no broiler
20 oz- 850 kcal

Jantar

1045 kcal, 77g proteína, 106g carboidratos líquidos, 29g gordura



Suco de fruta
1 2/3 copo(s)- 191 kcal



Tilápia empanada em amêndoas
8 oz- 565 kcal



Lentilhas
289 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 3

2267 kcal ● 150g proteína (26%) ● 78g gordura (31%) ● 201g carboidrato (35%) ● 40g fibra (7%)

Almoço

1060 kcal, 30g proteína, 150g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salada de tomate e abacate
293 kcal



Massa com molho pronto
766 kcal

Jantar

1045 kcal, 84g proteína, 50g carboidratos líquidos, 49g gordura



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



Salada de atum com abacate
873 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

2322 kcal ● 181g proteína (31%) ● 97g gordura (38%) ● 154g carboidrato (27%) ● 27g fibra (5%)

Almoço

1115 kcal, 61g proteína, 103g carboidratos líquidos, 47g gordura



Wrap de espinafre e queijo de cabra
2 wrap(s)- 853 kcal



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal

Jantar

1045 kcal, 84g proteína, 50g carboidratos líquidos, 49g gordura



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



Salada de atum com abacate
873 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

2288 kcal ● 144g proteína (25%) ● 62g gordura (25%) ● 227g carboidrato (40%) ● 61g fibra (11%)

Almoço

1050 kcal, 44g proteína, 89g carboidratos líquidos, 43g gordura



Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico
859 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
189 kcal

Jantar

1075 kcal, 64g proteína, 136g carboidratos líquidos, 19g gordura



Lentilhas
260 kcal



Salada grega simples de pepino
281 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue
535 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 6

2344 kcal ● 149g proteína (25%) ● 50g gordura (19%) ● 261g carboidrato (45%) ● 64g fibra (11%)

Almoço

1105 kcal, 49g proteína, 123g carboidratos líquidos, 31g gordura



Sanduíches vegetarianos de grão-de-bico
3 sanduíche(s)- 1028 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal

Jantar

1075 kcal, 64g proteína, 136g carboidratos líquidos, 19g gordura



Lentilhas
260 kcal



Salada grega simples de pepino
281 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue
535 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 7

2314 kcal ● 157g proteína (27%) ● 92g gordura (36%) ● 155g carboidrato (27%) ● 58g fibra (10%)

Almoço

1105 kcal, 49g proteína, 123g carboidratos líquidos, 31g gordura



Sanduíches vegetarianos de grão-de-bico
3 sanduíche(s)- 1028 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal

Jantar

1045 kcal, 72g proteína, 31g carboidratos líquidos, 61g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
3 metade(s) de pimentão- 683 kcal



Salada de tomate e pepino
141 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Lista de Compras



Frutas e sucos de frutas

- suco de fruta
50 2/3 fl oz (mL)
- suco de limão
2 1/3 fl oz (mL)
- abacates
3 1/2 abacate(s) (678g)
- suco de limão
1 1/2 fl oz (mL)

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas
1/4 lbs (125g)

Peixes e mariscos

- tilápia, crua
2 1/4 lbs (1008g)
- atum enlatado
5 1/2 lata (946g)

Grãos cerealíferos e massas

- farinha de uso geral
1/2 xícara(s) (55g)
- massa seca crua
6 oz (171g)

Especiarias e ervas

- sal
1 oz (24g)
- pimenta-do-reino
5 g (5g)
- alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
- endro seco (dill)
4 colher de chá (4g)
- vinagre de vinho tinto
2 colher de chá (mL)

Gorduras e óleos

- azeite
3 oz (mL)
- vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- óleo
3/4 colher de sopa (mL)

Doces

- geleia
4 colher de sopa (84g)

Outro

- Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)
- folhas verdes variadas
10 3/4 xícara (323g)
- pimentos vermelhos assados
4 colher de sopa, picado (56g)
- massa de grão-de-bico
3 oz (85g)
- levedura nutricional
2 oz (62g)

Produtos lácteos e ovos

- manteiga
4 colher de chá (20g)
- queijo
4 colher de sopa, ralado (28g)
- queijo de cabra
4 colher de sopa (56g)
- iogurte grego desnatado, natural
1 xícara (280g)

Vegetais e produtos vegetais

- vagens verdes frescas
10 oz (283g)
- tomates
5 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (684g)
- cebola
3 médio (diâ. 6,5 cm) (308g)
- espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
- alho
3 dente(s) (de alho) (9g)
- cebola roxa
5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (90g)
- pepino
2 1/2 pepino (≈21 cm) (753g)
- couve-flor
4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (1060g)
- aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
- pimentão
1 1/2 grande (246g)

- molho para salada
1/4 lbs (mL)
- maionese
2 colher de sopa (mL)

Bebidas

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

Sopas, molhos e caldos

- molho para macarrão
3/8 pote (680 g) (252g)
- molho barbecue
1 xícara (286g)

Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas
1 1/2 xícara (304g)
- manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
- grão-de-bico, enlatado
2 3/4 lata(s) (1232g)

Produtos de panificação

- pão
16 fatia (512g)
 - tortilhas de farinha
2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)
-

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

2 sanduíche(s) - 763 kcal ● 23g proteína ● 21g gordura ● 110g carboidrato ● 10g fibra

Rende 2 sanduíche(s)



manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
pão
4 fatia (128g)
geleia
4 colher de sopa (84g)

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.

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.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

Vagem com amêndoas e limão

277 kcal ● 9g proteína ● 16g gordura ● 14g carboidrato ● 10g fibra



manteiga

2 colher de chá (9g)

suco de limão

1 1/4 colher de chá (mL)

amêndoas

2 1/2 colher de sopa, cortada em tiras finas (17g)

sal

1 1/4 pitada (1g)

vagens verdes frescas, aparado

10 oz (283g)

1. Leve uma panela grande de água para ferver e adicione as vagens. Cozinhe por cerca de 4-6 minutos, até ficarem macias. Escorra e transfira para uma tigela.
2. Enquanto isso, adicione a manteiga a uma frigideira pequena em fogo médio e derreta.
3. Quando estiver crepitando, adicione as amêndoas e cozinhe por cerca de um minuto até que as amêndoas fiquem levemente tostadas.
4. Adicione o suco de limão e o sal e mexa, continuando a cozinhar por mais cerca de 30 segundos.
5. Regue a mistura de manteiga e amêndoas sobre as vagens.
6. Sirva.

Tilápia grelhada no broiler

20 oz - 850 kcal ● 113g proteína ● 43g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 20 oz

suco de limão
1 1/4 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
5 pitada, moído (1g)
tilápia, crua
1 1/4 lbs (560g)
azeite
2 1/2 colher de sopa (mL)
sal
5 pitada (4g)

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.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3

Salada de tomate e abacate

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



cebola
1 1/4 colher de sopa, picado (19g)
suco de limão
1 1/4 colher de sopa (mL)
azeite
1 colher de chá (mL)
alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
5/8 abacate(s) (126g)
tomates, cortado em cubinhos
5/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (77g)

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.

Massa com molho pronto

766 kcal ● 26g proteína ● 6g gordura ● 142g carboidrato ● 11g fibra



massa seca crua
6 oz (171g)
molho para macarrão
3/8 pote (680 g) (252g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 4

Wrap de espinafre e queijo de cabra

2 wrap(s) - 853 kcal ● 33g proteína ● 42g gordura ● 77g carboidrato ● 8g fibra



Rende 2 wrap(s)

espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
tomates
8 tomatinhos (136g)
queijo
4 colher de sopa, ralado (28g)
vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
tortilhas de farinha
2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)
pimentos vermelhos assados
4 colher de sopa, picado (56g)
queijo de cabra, esfarelado
4 colher de sopa (56g)

1. Abra a tortilla sobre uma superfície e distribua o espinafre sobre ela. Polvilhe os tomates-cereja, o queijo de cabra, o pimentão vermelho assado e o queijo ralado de forma uniforme sobre as folhas. Regue com vinagrete balsâmico.
2. Dobre a parte inferior da tortilla para cima cerca de 5 cm para envolver o recheio e enrole o wrap bem firme.

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.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 5

Grão-de-bico com macarrão de grão-de-bico

859 kcal ● 40g proteína ● 31g gordura ● 76g carboidrato ● 29g fibra



massa de grão-de-bico

3 oz (85g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

manteiga

3/4 colher de sopa (11g)

levedura nutricional

1/2 colher de sopa (2g)

cebola, fatiado finamente

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

alho, finamente picado

3 dente(s) (de alho) (9g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata(s) (336g)

1. Cozinhe o macarrão de grão-de-bico conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
2. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e cozinhe até amolecerem, 5-8 minutos. Acrescente os grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta. Frite até dourar, mais 5-8 minutos.
3. Adicione a manteiga à frigideira. Assim que derreter, junte o macarrão e misture até que esteja coberto pelo molho.
4. Misture a levedura nutricional. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



folhas verdes variadas

3 3/4 xícara (113g)

tomates

10 colher de sopa de tomates-cereja (93g)

molho para salada

1/4 xícara (mL)

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

Almoço 6 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Sanduíches vegetarianos de grão-de-bico

3 sanduíche(s) - 1028 kcal ● 47g proteína ● 26g gordura ● 118g carboidrato ● 33g fibra



Para uma única refeição:

maionese
1 colher de sopa (mL)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
endro seco (dill)
1 colher de chá (1g)
sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
pão
6 fatia (192g)
grão-de-bico, enlatado
1 lata(s) (448g)
aipo cru, picado
1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)
cebola, picado
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

Para todas as 2 refeições:

maionese
2 colher de sopa (mL)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)
endro seco (dill)
2 colher de chá (2g)
sal
1 colher de chá (6g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
pão
12 fatia (384g)
grão-de-bico, enlatado
2 lata(s) (896g)
aipo cru, picado
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
cebola, picado
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)

1. Escorra e enxágue os grão-de-bico. Coloque os grãos em uma tigela média e amasse com um garfo. Misture o aipo, a cebola, a maionese (a gosto), o suco de limão, o endro, sal e pimenta a gosto. A mistura pode ser mantida na geladeira até a hora de servir.
2. Monte os sanduíches com a mistura entre duas fatias de pão quando for servir. Sinta-se à vontade para acrescentar quaisquer vegetais por cima.

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
tomates
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

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

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Suco de fruta

1 2/3 copo(s) - 191 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
13 1/3 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
26 2/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Tilápia empanada em amêndoas

8 oz - 565 kcal ● 54g proteína ● 27g gordura ● 21g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
1/3 xícara, cortada em tiras finas (36g)
tilápia, crua
1/2 lbs (224g)
farinha de uso geral
1/4 xícara(s) (28g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
azeite
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
2/3 xícara, cortada em tiras finas (72g)
tilápia, crua
16 oz (448g)
farinha de uso geral
1/2 xícara(s) (55g)
sal
1/3 colher de chá (1g)
azeite
4 colher de chá (mL)

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.

Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

água
1 2/3 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
6 2/3 colher de sopa (80g)

Para todas as 2 refeições:

água
3 1/3 xícara(s) (mL)
sal
1/4 colher de chá (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
13 1/3 colher de sopa (160g)

- 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.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Suco de fruta

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



Para uma única refeição:

suco de fruta
12 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
24 fl oz (mL)

- A receita não possui instruções.

Salada de atum com abacate

873 kcal ● 81g proteína ● 48g gordura ● 12g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

abacates
2 abacate(s) (402g)
suco de limão
4 colher de chá (mL)
sal
4 pitada (2g)
pimenta-do-reino
4 pitada (0g)
folhas verdes variadas
4 xícara (120g)
atum enlatado
4 lata (688g)
tomates
1 xícara, picada (180g)
cebola, picado
1 pequeno (70g)

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

Jantar 3

Comer em dia 5 e dia 6

Lentilhas

260 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

água
1 1/2 xícara(s) (mL)
sal
3/4 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
6 colher de sopa (72g)

Para todas as 2 refeições:

água
3 xícara(s) (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
3/4 xícara (144g)

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.

Salada grega simples de pepino

281 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 19g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego desnatado, natural
1/2 xícara (140g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
endro seco (dill)
1 colher de chá (1g)
vinagre de vinho tinto
1 colher de chá (mL)
azeite
1 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
pepino, fatiado em meias-luas
1 pepino (≈21 cm) (301g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego desnatado, natural
1 xícara (280g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
endro seco (dill)
2 colher de chá (2g)
vinagre de vinho tinto
2 colher de chá (mL)
azeite
2 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
pepino, fatiado em meias-luas
2 pepino (≈21 cm) (602g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal ● 28g proteína ● 4g gordura ● 80g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

molho barbecue
1/2 xícara (143g)
sal
4 pitada (3g)
levedura nutricional
1/2 xícara (30g)
couve-flor
2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)
(530g)

Para todas as 2 refeições:

molho barbecue
1 xícara (286g)
sal
1 colher de chá (6g)
levedura nutricional
1 xícara (60g)
couve-flor
4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)
(1060g)

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 7

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

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



Rende 3 metade(s) de pimentão

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)

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 de tomate e pepino

141 kcal ● 3g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



molho para salada

2 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/2 pequeno (35g)

pepino, fatiado finamente

1/2 pepino (~21 cm) (151g)

tomates, fatiado finamente

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

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.

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.