

Meal Plan - Dieta pescetariana com jejum intermitente de 2600 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

2625 kcal ● 196g proteína (30%) ● 119g gordura (41%) ● 157g carboidrato (24%) ● 37g fibra (6%)

Almoço

1255 kcal, 56g proteína, 85g carboidratos líquidos, 67g gordura



[Iogurte grego proteico](#)

1 pote- 139 kcal



[Nozes](#)

1/3 xícara(s)- 233 kcal



[Sopa enlatada com pedaços \(cremosa\)](#)

2 1/2 lata(s)- 884 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

Jantar

1150 kcal, 92g proteína, 70g carboidratos líquidos, 51g gordura



[Ervilhas-tortas com manteiga](#)

161 kcal



[Tilápia empanada selada na frigideira](#)

14 oz- 701 kcal



[Batatas fritas assadas](#)

290 kcal

Day 2

2608 kcal ● 171g proteína (26%) ● 134g gordura (46%) ● 125g carboidrato (19%) ● 54g fibra (8%)

Almoço

1255 kcal, 56g proteína, 85g carboidratos líquidos, 67g gordura



[Iogurte grego proteico](#)

1 pote- 139 kcal



[Nozes](#)

1/3 xícara(s)- 233 kcal



[Sopa enlatada com pedaços \(cremosa\)](#)

2 1/2 lata(s)- 884 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

Jantar

1135 kcal, 67g proteína, 39g carboidratos líquidos, 66g gordura



[Crack slaw com tempeh](#)

843 kcal



[Mix de castanhas](#)

1/3 xícara(s)- 290 kcal

Day 3 2572 kcal ● 165g proteína (26%) ● 136g gordura (48%) ● 132g carboidrato (20%) ● 40g fibra (6%)

Almoço

1220 kcal, 50g proteína, 91g carboidratos líquidos, 69g gordura



Camarão scampi
871 kcal



Pão de jantar
2 pão(s)- 154 kcal



Vagem com manteiga
196 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

1135 kcal, 67g proteína, 39g carboidratos líquidos, 66g gordura



Crack slaw com tempeh
843 kcal



Mix de castanhas
1/3 xícara(s)- 290 kcal

Day 4 2556 kcal ● 167g proteína (26%) ● 118g gordura (42%) ● 179g carboidrato (28%) ● 27g fibra (4%)

Almoço

1220 kcal, 50g proteína, 91g carboidratos líquidos, 69g gordura



Camarão scampi
871 kcal



Pão de jantar
2 pão(s)- 154 kcal



Vagem com manteiga
196 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

1120 kcal, 69g proteína, 86g carboidratos líquidos, 48g gordura



Tilápia empanada em amêndoas
9 oz- 635 kcal



Batatas fritas assadas
483 kcal

Day 5

2562 kcal ● 191g proteína (30%) ● 129g gordura (45%) ● 122g carboidrato (19%) ● 37g fibra (6%)

Almoço

1155 kcal, 52g proteína, 75g carboidratos líquidos, 60g gordura



Wrap de salada de atum
1 wrap(s)- 552 kcal



Uvas
232 kcal



Amêndoas torradas
3/8 xícara(s)- 370 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

1190 kcal, 90g proteína, 45g carboidratos líquidos, 68g gordura



Lentilhas
260 kcal



Tilápia com gremolata de amêndoa
2 filé(s) de tilápia- 931 kcal

Day 6

2550 kcal ● 168g proteína (26%) ● 65g gordura (23%) ● 255g carboidrato (40%) ● 68g fibra (11%)

Almoço

1150 kcal, 54g proteína, 121g carboidratos líquidos, 35g gordura



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



Salada simples de mussarela e tomate
121 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

1185 kcal, 66g proteína, 132g carboidratos líquidos, 30g gordura



Pad Thai com camarão e ovo
600 kcal



Salada de grão-de-bico fácil
584 kcal

Day 7

2550 kcal ● 168g proteína (26%) ● 65g gordura (23%) ● 255g carboidrato (40%) ● 68g fibra (11%)

Almoço

1150 kcal, 54g proteína, 121g carboidratos líquidos, 35g gordura



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



Salada simples de mussarela e tomate
121 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

1185 kcal, 66g proteína, 132g carboidratos líquidos, 30g gordura



Pad Thai com camarão e ovo
600 kcal



Salada de grão-de-bico fácil
584 kcal

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
4 g (4g)
- ☐ sal
1/2 oz (12g)
- ☐ alho em pó
4 pitada (2g)
- ☐ cebola em pó
4 pitada (1g)
- ☐ páprica
4 pitada (1g)
- ☐ endro seco (dill)
2 colher de chá (2g)
- ☐ manjeriço fresco
1 colher de sopa, picado (3g)
- ☐ vinagre balsâmico
2 1/2 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
1 1/4 vara (137g)
- ☐ creme de leite fresco
1/2 xícara (mL)
- ☐ queijo parmesão
1 1/4 colher de sopa (6g)
- ☐ mussarela fresca
2 oz (57g)
- ☐ ovos
2 grande (100g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
1 xícara (144g)
- ☐ batatas
2 grande (7,5-11 cm diâ.) (738g)
- ☐ alho
13 dente(s) (de alho) (39g)
- ☐ chalotas
2 1/2 colher de sopa picada (25g)
- ☐ vagens verdes congeladas
2 2/3 xícara (323g)
- ☐ aipo cru
1/6 maço (89g)
- ☐ salsa fresca
1 maço (23g)
- ☐ cebola
2 médio (diâ. 6,5 cm) (198g)
- ☐ tomates
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (509g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1/3 xícara (mL)
- ☐ óleo
2 3/4 oz (mL)
- ☐ maionese
1/4 xícara (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
- ☐ água
16 xícara(s) (mL)

Outro

- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
8 xícara (720g)
- ☐ molho Pad Thai para stir-fry
4 colher de sopa (57g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
2/3 xícara, sem casca (67g)
- ☐ miolos de girassol
4 colher de sopa (48g)
- ☐ mix de nozes
2/3 xícara (89g)
- ☐ amêndoas
4 oz (114g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
5 lata (~540 g) (2665g)
- ☐ molho picante
4 colher de chá (mL)
- ☐ vinagre de maçã
2 1/2 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
1 lbs (454g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ farinha de uso geral
1/2 xícara(s) (68g)
- ☐ massa seca crua
5 oz (143g)
- ☐ macarrão de arroz
4 oz (114g)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia, crua
2 1/3 lbs (984g)
- ☐ camarão, cru
18 oz (511g)
- ☐ atum enlatado
5 oz (142g)

- ☐ lentilhas, cruas
6 colher de sopa (72g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
4 1/2 lata(s) (2016g)
- ☐ amendoim torrado
20 amendoim(s) (20g)

Produtos de panificação

- ☐ Pão
4 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (112g)
- ☐ tortilhas de farinha
1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)
- ☐ pão
12 fatia (384g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ uvas
4 xícara (368g)
 - ☐ suco de limão
3 colher de sopa (mL)
 - ☐ limes
2 fruta (5.1 cm diâ.) (134g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

logurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

logurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

logurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Nozes

1/3 xícara(s) - 233 kcal ● 5g proteína ● 22g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

nozes
1/3 xícara, sem casca (33g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
2/3 xícara, sem casca (67g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

2 1/2 lata(s) - 884 kcal ● 31g proteína ● 43g gordura ● 75g carboidrato ● 20g fibra



Para uma única refeição:

sopa enlatada com pedaços
(variedades cremosas)
2 1/2 lata (~540 g) (1333g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada com pedaços
(variedades cremosas)
5 lata (~540 g) (2665g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

Camarão scampi

871 kcal ● 41g proteína ● 52g gordura ● 57g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

manteiga
2 1/2 colher de sopa (36g)
creme de leite fresco
1/4 xícara (mL)
massa seca crua
2 1/2 oz (71g)
água
1/3 xícara(s) (mL)
queijo parmesão
2 colher de chá (3g)
chalotas, picado
1 1/4 colher de sopa picada (13g)
alho, picado
2 1/2 dente (de alho) (8g)
camarão, cru, descascado e desvenado
5 oz (142g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
5 colher de sopa (71g)
creme de leite fresco
1/2 xícara (mL)
massa seca crua
5 oz (143g)
água
5/8 xícara(s) (mL)
queijo parmesão
1 1/4 colher de sopa (6g)
chalotas, picado
2 1/2 colher de sopa picada (25g)
alho, picado
5 dente (de alho) (15g)
camarão, cru, descascado e desvenado
10 oz (284g)

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).

Pão de jantar

2 pão(s) - 154 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 26g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

Pão
2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)
(56g)

Para todas as 2 refeições:

Pão
4 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)
(112g)

1. Aproveite.

Vagem com manteiga

196 kcal ● 3g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

manteiga
4 colher de chá (18g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
vagens verdes congeladas
1 1/3 xícara (161g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
2 2/3 colher de sopa (36g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
sal
2 pitada (1g)
vagens verdes congeladas
2 2/3 xícara (323g)

1. Prepare a vagem de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Wrap de salada de atum

1 wrap(s) - 552 kcal ● 37g proteína ● 29g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 wrap(s)

atum enlatado
5 oz (142g)
maionese
1 1/2 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
tortilhas de farinha
1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)
aipo cru, picado
1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (9g)

1. Escorra o atum.
2. Misture bem o atum, a maionese, a pimenta, o sal e o aipo picado em uma tigela pequena.
3. Espalhe a mistura sobre a tortilha e enrole-a.

Uvas

232 kcal ● 3g proteína ● 2g gordura ● 37g carboidrato ● 14g fibra



uvas
4 xícara (368g)

1. A receita não possui instruções.

Amêndoas torradas

3/8 xícara(s) - 370 kcal ● 13g proteína ● 30g gordura ● 5g carboidrato ● 8g fibra



Rende 3/8 xícara(s)

amêndoas

6 2/3 colher de sopa, inteira (60g)

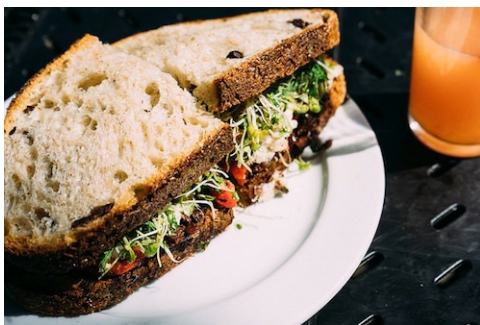
1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

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 mussarela e tomate

121 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

vinagrete balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

manjerição fresco

1/2 colher de sopa, picado (1g)

mussarela fresca, fatiado

1 oz (28g)

tomates, fatiado

3/8 grande inteiro (7,6 cm di a.)
(68g)

Para todas as 2 refeições:

vinagrete balsâmico

1 colher de sopa (mL)

manjeri  o fresco

1 colher de sopa, picado (3g)

mussarela fresca, fatiado

2 oz (57g)

tomates, fatiado

3/4 grande inteiro (7,6 cm di a.)
(137g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjeri  o sobre as fatias e regue com o molho.

Jantar 1 [ ](#)

Comer em dia 1

Ervilhas-tortas com manteiga

161 kcal ● 4g prote  ina ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

sal

3/4 pitada (0g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

ervilhas sugar snap congeladas

1 xícara (144g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Tilápia empanada selada na frigideira

14 oz - 701 kcal ● 83g prote  ina ● 28g gordura ● 27g carboidrato ● 1g fibra



Rende 14 oz

farinha de uso geral

1/4 xícara(s) (36g)

tilápia, crua

14 oz (392g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

azeite

1 3/4 colher de chá (mL)

manteiga, derretido

3 1/2 colher de chá (17g)

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. Coloque a farinha em um prato raso; pressione suavemente cada filé na farinha para cobrir e sacuda o excesso.
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. Pincele a manteiga derretida na tilápia no último minuto antes de retirar da frigideira. Sirva imediatamente.

Batatas fritas assadas

290 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 37g carboidrato ● 7g fibra



batatas

3/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (277g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Crack slaw com tempeh

843 kcal ● 58g proteína ● 42g gordura ● 32g carboidrato ● 26g fibra



Para uma única refeição:

mix para salada de repolho (coleslaw)

4 xícara (360g)

molho picante

2 colher de chá (mL)

miolos de girassol

2 colher de sopa (24g)

óleo

4 colher de chá (mL)

alho, picado

2 dente (de alho) (6g)

tempeh, cortado em cubos

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

mix para salada de repolho (coleslaw)

8 xícara (720g)

molho picante

4 colher de chá (mL)

miolos de girassol

4 colher de sopa (48g)

óleo

2 2/3 colher de sopa (mL)

alho, picado

4 dente (de alho) (12g)

tempeh, cortado em cubos

1 lbs (454g)

1. Coloque o tempeh em cubos em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 8 minutos. Retire o tempeh e escorra a água.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh e cozinhe por 2 minutos de cada lado.
3. Adicione o alho, o repolho e o molho de pimenta, mexendo até ficar bem combinado. Tampe e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo.
4. Acrescente as sementes de girassol, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos até que o repolho esteja macio, porém ainda ligeiramente crocante.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente ou frio.

Mix de castanhas

1/3 xícara(s) - 290 kcal ● 9g proteína ● 24g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes

1/3 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes

2/3 xícara (89g)

1. A receita não possui instruções.

Tilápia empanada em amêndoas

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



Rende 9 oz

amêndoas

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

tilápia, crua

1/2 lbs (252g)

farinha de uso geral

1/4 xícara(s) (31g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

azeite

3/4 colher de sopa (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.

Batatas fritas assadas

483 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 62g carboidrato ● 11g fibra



batatas

1 1/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (461g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Lentilhas

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



água

1 1/2 xícara(s) (mL)

sal

3/4 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

6 colher de sopa (72g)

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

Tilápia com gremolata de amêndoa

2 filé(s) de tilápia - 931 kcal ● 73g proteína ● 67g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 filé(s) de tilápia

tilápia, crua

3/4 lbs (340g)

amêndoas

2 colher de sopa, em tiras finas (14g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

azeite

4 colher de sopa (mL)

alho em pó

4 pitada (2g)

cebola em pó

4 pitada (1g)

páprica

4 pitada (1g)

salsa fresca

4 colher de sopa, picado (15g)

alho, picado finamente

2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Em uma tigela pequena, comece a gremolata misturando cerca de 3/4 do azeite (reservando o restante para depois), a salsa, o suco de limão, o alho picado e uma pitada de sal e pimenta. Reserve.
3. Seque a tilápia com papel-toalha e pincele com o azeite restante. Tempere a tilápia com alho em pó, cebola em pó e páprica. Asse em uma assadeira até que o peixe esteja cozido, cerca de 12-15 minutos.
4. Enquanto isso, em uma frigideira seca em fogo médio, torra as amêndoas até dourarem, cerca de 3 minutos. Quando prontas, transfira para uma tábua de cortar e pique. Adicione à gremolata e mexa.
5. Emprate o peixe e coloque a gremolata por cima com uma colher. Sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Pad Thai com camarão e ovo

600 kcal ● 36g proteína ● 18g gordura ● 70g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
ovos
1 grande (50g)
macarrão de arroz
2 oz (57g)
molho Pad Thai para stir-fry
2 colher de sopa (28g)
limes
1 fruta (5.1 cm diâ.) (67g)
camarão, cru, descascado e limpo (sem a veia)
4 oz (113g)
amendoim torrado, esmagado
10 amendoim(s) (10g)
alho, cortado em cubos
1 dente (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
ovos
2 grande (100g)
macarrão de arroz
4 oz (114g)
molho Pad Thai para stir-fry
4 colher de sopa (57g)
limes
2 fruta (5.1 cm diâ.) (134g)
camarão, cru, descascado e limpo (sem a veia)
1/2 lbs (227g)
amendoim torrado, esmagado
20 amendoim(s) (20g)
alho, cortado em cubos
2 dente (de alho) (6g)

1. Cozinhe os noodles de arroz conforme a embalagem. Escorra e reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o alho e refogue até perfumar, cerca de um minuto.
3. Adicione o ovo e mexa até ficar levemente firme - cerca de 30 segundos.
4. Adicione o camarão e cozinhe até que o camarão e o ovo estejam quase prontos - cerca de 3 minutos.
5. Acrescente os noodles de arroz e o molho Pad Thai e cozinhe mais alguns minutos até aquecer.
6. Transfira para um prato de servir e finalize com amendoins triturados e gomos de limão (opcional).

Salada de grão-de-bico fácil

584 kcal ● 30g proteína ● 11g gordura ● 63g carboidrato ● 28g fibra



Para uma única refeição:

vinagre balsâmico
1 1/4 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1 1/4 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 1/4 lata(s) (560g)
cebola, fatiado finamente
5/8 pequeno (44g)
tomates, cortado ao meio
1 1/4 xícara de tomates-cereja (186g)
salsa fresca, picado
3 3/4 ramos (4g)

Para todas as 2 refeições:

vinagre balsâmico
2 1/2 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
2 1/2 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
2 1/2 lata(s) (1120g)
cebola, fatiado finamente
1 1/4 pequeno (88g)
tomates, cortado ao meio
2 1/2 xícara de tomates-cereja (373g)
salsa fresca, picado
7 1/2 ramos (8g)

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

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
água
2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
água
14 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.