

Meal Plan - Dieta pescetariana para jejum intermitente de 3100 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

3060 kcal ● 245g proteína (32%) ● 129g gordura (38%) ● 193g carboidrato (25%) ● 37g fibra (5%)

Almoço

1405 kcal, 84g proteína, 162g carboidratos líquidos, 36g gordura



[Sub de almôndega vegana](#)

3 sub(s)- 1403 kcal

Jantar

1385 kcal, 100g proteína, 29g carboidratos líquidos, 91g gordura



[Tilápia com gremolata de amêndoa](#)

2 1/2 filé(s) de tilápia- 1163 kcal



[Feijão-lima com manteiga](#)

220 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 2

3128 kcal ● 240g proteína (31%) ● 68g gordura (20%) ● 324g carboidrato (41%) ● 64g fibra (8%)

Almoço

1435 kcal, 63g proteína, 232g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Purê de batata-doce](#)

366 kcal



[Asas de couve-flor ao barbecue](#)

1070 kcal

Jantar

1420 kcal, 117g proteína, 90g carboidratos líquidos, 59g gordura



[Gomos de batata-doce](#)

347 kcal



[Salsicha vegana](#)

4 salsicha(s)- 1072 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 3

3076 kcal ● 252g proteína (33%) ● 41g gordura (12%) ● 359g carboidrato (47%) ● 67g fibra (9%)

Almoço

1435 kcal, 63g proteína, 232g carboidratos líquidos, 8g gordura



Purê de batata-doce

366 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue

1070 kcal

Jantar

1370 kcal, 129g proteína, 125g carboidratos líquidos, 32g gordura



Lentilhas

463 kcal



Asinhas de seitan ao teriyaki

12 oz de seitan- 892 kcal



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 4

3092 kcal ● 231g proteína (30%) ● 77g gordura (22%) ● 297g carboidrato (38%) ● 71g fibra (9%)

Almoço

1450 kcal, 42g proteína, 170g carboidratos líquidos, 44g gordura



Salada simples de couve e abacate

230 kcal



Batata-doce recheada com grão-de-bico

2 1/2 batata-doce(s)- 1221 kcal

Jantar

1370 kcal, 129g proteína, 125g carboidratos líquidos, 32g gordura



Lentilhas

463 kcal



Asinhas de seitan ao teriyaki

12 oz de seitan- 892 kcal



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 5

3082 kcal ● 203g proteína (26%) ● 134g gordura (39%) ● 190g carboidrato (25%) ● 76g fibra (10%)

Almoço

1430 kcal, 65g proteína, 100g carboidratos líquidos, 60g gordura



Abacate recheado com grão-de-bico

1 abacate- 961 kcal



Salada de grão-de-bico fácil

467 kcal

Jantar

1380 kcal, 78g proteína, 87g carboidratos líquidos, 73g gordura



Tilápia empanada em amêndoas

10 oz- 706 kcal



Vagem com manteiga

342 kcal



Arroz integral com manteiga

333 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 6

3110 kcal ● 214g proteína (27%) ● 136g gordura (39%) ● 211g carboidrato (27%) ● 46g fibra (6%)

Almoço

1410 kcal, 63g proteína, 103g carboidratos líquidos, 72g gordura



Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante

677 kcal



Sementes de abóbora

731 kcal

Jantar

1430 kcal, 90g proteína, 106g carboidratos líquidos, 63g gordura



Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal



Lentilhas

231 kcal



Salmão e legumes na mesma panela

10 oz salmão- 936 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 7

3110 kcal

● 214g proteína (27%)

● 136g gordura (39%)

● 211g carboidrato (27%)

● 46g fibra (6%)

Almoço

1410 kcal, 63g proteína, 103g carboidratos líquidos, 72g gordura



Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante
677 kcal



Sementes de abóbora
731 kcal

Jantar

1430 kcal, 90g proteína, 106g carboidratos líquidos, 63g gordura



Pão naan
1 unidade(s)- 262 kcal



Lentilhas
231 kcal



Salmão e legumes na mesma panela
10 oz salmão- 936 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Bebidas

- ☐ proteína em pó
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)
- ☐ água
26 3/4 xícara(s) (mL)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia, crua
1 1/2 lbs (705g)
- ☐ salmão
1 1/4 lbs (567g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
2 oz (62g)
- ☐ miolos de girassol
2 colher de sopa (24g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
2 xícara (236g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
2 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
- ☐ limão
1/2 pequeno (29g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
6 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ alho em pó
5 pitada (2g)
- ☐ cebola em pó
5 pitada (2g)
- ☐ páprica
5 pitada (1g)
- ☐ sal
2/3 oz (23g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (2g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
1/2 vara (55g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
1 recipiente (175g)

Outro

- ☐ pão tipo sub(s)
3 pão(ões) (255g)
- ☐ levedura nutricional
1/4 lbs (124g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
12 almôndega(s) (360g)
- ☐ linguiça vegana
4 salsicha (400g)
- ☐ molho teriyaki
3/4 xícara (mL)
- ☐ redução de vinagre balsâmico
1 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ páprica defumada
1/2 colher de chá (1g)
- ☐ molho de pimenta sriracha
1 colher de sopa (15g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
3/4 xícara (195g)
- ☐ molho barbecue
2 xícara (572g)
- ☐ vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
2 xícara (384g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
4 3/4 lata(s) (2128g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ farinha de uso geral
1/4 xícara(s) (35g)
- ☐ arroz integral
1/3 xícara (63g)
- ☐ arroz branco de grão longo
3/4 xícara (139g)

- ☐ **vinagre balsâmico**
1 colher de sopa (mL)
- ☐ **endro seco (dill)**
2 1/2 colher de chá (3g)
- ☐ **cominho em pó**
2 1/2 colher de chá (5g)

Produtos de panificação

- ☐ **pão naan**
2 pedaço(s) (180g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ **salsa fresca**
2 1/4 maço (44g)
 - ☐ **alho**
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)
 - ☐ **feijão-lima, congelado**
1/2 embalagem (280 g) (142g)
 - ☐ **batata-doce**
8 batata-doce, 13 cm de comprimento (1645g)
 - ☐ **couve-flor**
8 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (2120g)
 - ☐ **aipo cru**
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
 - ☐ **folhas de couve**
1/2 maço (85g)
 - ☐ **chalotas**
1 1/4 dente(s) de alho (71g)
 - ☐ **vagens verdes congeladas**
2 1/3 xícara (282g)
 - ☐ **cebola**
4 1/2 pequeno (315g)
 - ☐ **tomates**
1 xícara de tomates-cereja (149g)
 - ☐ **tomate triturado enlatado**
2 1/2 xícara (605g)
 - ☐ **pimentão**
2 1/2 médio (298g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Sub de almôndega vegana

3 sub(s) - 1403 kcal ● 84g proteína ● 36g gordura ● 162g carboidrato ● 23g fibra



Rende 3 sub(s)

pão tipo sub(s)

3 pão(ões) (255g)

levedura nutricional

1 colher de sopa (4g)

molho para macarrão

3/4 xícara (195g)

almôndegas veganas congeladas

12 almôndega(s) (360g)

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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Purê de batata-doce

366 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 72g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

batata-doce

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

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)

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

Asas de couve-flor ao barbecue

1070 kcal ● 56g proteína ● 8g gordura ● 160g carboidrato ● 35g fibra



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

molho barbecue

2 xícara (572g)

sal

2 colher de chá (12g)

levedura nutricional

2 xícara (120g)

couve-flor

8 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)
(2120g)

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.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Salada simples de couve e abacate

230 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 9g carboidrato ● 9g fibra



folhas de couve, picado

1/2 maço (85g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

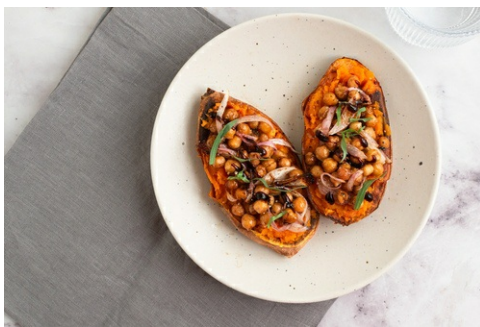
limão, espremido

1/2 pequeno (29g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Batata-doce recheada com grão-de-bico

2 1/2 batata-doce(s) - 1221 kcal ● 38g proteína ● 29g gordura ● 160g carboidrato ● 43g fibra



Rende 2 1/2 batata-doce(s)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

redução de vinagre balsâmico

1 1/4 colher de sopa (mL)

chalotas, picado

1 1/4 dente(s) de alho (71g)

batata-doce, cortado ao meio no sentido do comprimento

2 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (525g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido & enxaguado

1 1/4 lata(s) (560g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Esfregue algumas gotas de óleo nas metades da batata-doce e tempere com sal e pimenta. Coloque a batata-doce com o lado cortado para baixo em uma metade da assadeira. Asse no forno por 20 minutos.
3. Em uma tigela pequena, misture os grão-de-bico e a chalota com o restante do óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
4. Retire a assadeira do forno e adicione a mistura de grão-de-bico à outra metade da assadeira. Asse por mais 18-20 minutos, ou até que a batata-doce esteja macia e as chalotas comecem a ficar tostadas.
5. Transfira a batata-doce para um prato e amasse delicadamente a polpa dentro da casca. Faça uma cavidade na batata-doce amassada e recheie com a mistura de grão-de-bico.
6. Regue com redução de balsâmico e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Abacate recheado com grão-de-bico

1 abacate - 961 kcal ● 41g proteína ● 51g gordura ● 50g carboidrato ● 36g fibra



Rende 1 abacate

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

iogurte grego desnatado, natural

4 colher de sopa (70g)

páprica defumada

1/2 colher de chá (1g)

miolos de girassol

2 colher de sopa (24g)

abacates

1 abacate(s) (201g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata(s) (448g)

1. Em uma tigela grande, amasse os grão-de-bico com um garfo. Acrescente suco de limão, páprica defumada, iogurte grego, sementes de girassol e um pouco de sal e pimenta. Mexa.
2. Abra o abacate ao meio e descarte o caroço.
3. Recheie o abacate com a salada de grão-de-bico. Sirva o excesso de salada de grão-de-bico ao lado.

Salada de grão-de-bico fácil

467 kcal ● 24g proteína ● 9g gordura ● 50g carboidrato ● 22g fibra



vinagre balsâmico

1 colher de sopa (mL)

vinagre de maçã

1 colher de sopa (mL)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata(s) (448g)

cebola, fatiado finamente

1/2 pequeno (35g)

tomates, cortado ao meio

1 xícara de tomates-cereja (149g)

salsa fresca, picado

3 ramos (3g)

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

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante

677 kcal ● 28g proteína ● 14g gordura ● 93g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
arroz branco de grão longo
6 colher de sopa (69g)
iogurte grego desnatado, natural
3 colher de sopa (53g)
molho de pimenta sriracha
1/2 colher de sopa (8g)
cebola, cortado em cubos
3/4 pequeno (53g)
grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido
3/4 lata(s) (336g)
salsa fresca, picado
3 colher de sopa, picado (11g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
arroz branco de grão longo
3/4 xícara (139g)
iogurte grego desnatado, natural
6 colher de sopa (105g)
molho de pimenta sriracha
1 colher de sopa (15g)
cebola, cortado em cubos
1 1/2 pequeno (105g)
grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido
1 1/2 lata(s) (672g)
salsa fresca, picado
6 colher de sopa, picado (23g)

1. Cozinhe o arroz conforme a embalagem e reserve.
2. Misture iogurte grego, sriracha e um pouco de sal em uma tigela pequena até incorporar. Reserve.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe por 5-10 minutos até amolecer.
4. Adicione o grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta e cozinhe por 7-10 minutos até dourar.
5. Desligue o fogo e misture a salsa.
6. Sirva a mistura de grão-de-bico sobre o arroz e regue com o molho picante por cima.

Sementes de abóbora

731 kcal ● 35g proteína ● 58g gordura ● 10g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal
1 xícara (118g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal
2 xícara (236g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tilápia com gremolata de amêndoa

2 1/2 filé(s) de tilápia - 1163 kcal ● 91g proteína ● 84g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 1/2 filé(s) de tilápia

tilápia, crua

15 oz (425g)

amêndoas

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

suco de limão

1 1/4 colher de sopa (mL)

azeite

5 colher de sopa (mL)

alho em pó

5 pitada (2g)

cebola em pó

5 pitada (2g)

páprica

5 pitada (1g)

salsa fresca

5 colher de sopa, picado (19g)

alho, picado finamente

2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

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.

Feijão-lima com manteiga

220 kcal ● 9g proteína ● 8g gordura ● 21g carboidrato ● 8g fibra



sal

2 pitada (2g)

feijão-lima, congelado

1/2 embalagem (280 g) (142g)

manteiga

2 colher de chá (9g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

1. Cozinhe o feijão-lima conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de escorrer, adicione a manteiga, o sal e a pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Gomos de batata-doce

347 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 48g carboidrato ● 9g fibra



óleo

1 colher de sopa (mL)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

batata-doce, cortado em gomos

1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

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

Salsicha vegana

4 salsicha(s) - 1072 kcal ● 112g proteína ● 48g gordura ● 42g carboidrato ● 6g fibra



Rende 4 salsicha(s)

linguiça vegana

4 salsicha (400g)

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

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Lentilhas

463 kcal ● 31g proteína ● 1g gordura ● 67g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

água

2 2/3 xícara(s) (mL)

sal

1 1/3 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

2/3 xícara (128g)

Para todas as 2 refeições:

água

5 1/3 xícara(s) (mL)

sal

1/3 colher de chá (2g)

lentilhas, cruas, enxaguado

1 1/3 xícara (256g)

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.

Asinhas de seitan ao teriyaki

12 oz de seitan - 892 kcal ● 97g proteína ● 30g gordura ● 57g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

seitan

3/4 lbs (340g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

6 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

seitan

1 1/2 lbs (680g)

óleo

3 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

3/4 xícara (mL)

1. Corte o seitan em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
3. Adicione o seitan e cozinhe por alguns minutos de cada lado até as bordas dourarem e ficarem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Tilápia empanada em amêndoas

10 oz - 706 kcal ● 68g proteína ● 34g gordura ● 27g carboidrato ● 6g fibra



Rende 10 oz

amêndoas

6 2/3 colher de sopa, cortada em tiras finas (45g)

tilápia, crua

10 oz (280g)

farinha de uso geral

1/4 xícara(s) (35g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

azeite

2 1/2 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.

Vagem com manteiga

342 kcal ● 5g proteína ● 26g gordura ● 14g carboidrato ● 7g fibra



manteiga
2 1/3 colher de sopa (32g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá (0g)
sal
1/4 colher de chá (1g)
vagens verdes congeladas
2 1/3 xícara (282g)

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

Arroz integral com manteiga

333 kcal ● 5g proteína ● 13g gordura ● 46g carboidrato ● 2g fibra



manteiga
1 colher de sopa (14g)
arroz integral
1/3 xícara (63g)
sal
2 pitada (1g)
água
2/3 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)

1. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
 2. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa bem ajustada.
 3. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e deixe ferver, tampado, por 30 minutos.
 4. Despeje o arroz em uma peneira sobre a pia e escorra por 10 segundos.
 5. Volte o arroz para a mesma panela, fora do fogo.
 6. Cubra imediatamente e deixe descansar por 10 minutos (esta é a parte de vaporização).
 7. Descubra, misture a manteiga e tempere com sal e pimenta.
-

Jantar 5

Comer em dia 6 e dia 7

Pão naan

1 unidade(s) - 262 kcal 9g proteína 5g gordura 43g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

pão naan
1 pedaço(s) (90g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan
2 pedaço(s) (180g)

1. A receita não possui instruções.

Lentilhas

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

água
2 2/3 xícara(s) (mL)
sal
1 1/3 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
2/3 xícara (128g)

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 e legumes na mesma panela

10 oz salmão - 936 kcal 66g proteína 57g gordura 29g carboidrato 10g fibra



Para uma única refeição:

salmão
10 oz (284g)
tomate triturado enlatado
1 1/4 xícara (303g)
endro seco (dill)
1 1/4 colher de chá (1g)
óleo
1 1/4 colher de sopa (mL)
água
1/3 xícara(s) (mL)
cominho em pó
1 1/4 colher de chá (3g)
cebola, fatiado
1 1/4 pequeno (88g)
pimentão, cortado em tiras
1 1/4 médio (149g)

Para todas as 2 refeições:

salmão
1 1/4 lbs (567g)
tomate triturado enlatado
2 1/2 xícara (605g)
endro seco (dill)
2 1/2 colher de chá (3g)
óleo
2 1/2 colher de sopa (mL)
água
5/8 xícara(s) (mL)
cominho em pó
2 1/2 colher de chá (5g)
cebola, fatiado
2 1/2 pequeno (175g)
pimentão, cortado em tiras
2 1/2 médio (298g)

1. Aqueça o óleo, o pimentão e a cebola em uma frigideira em fogo médio. Frite por cerca de 6–8 minutos até amolecerem.
2. Adicione água, cominho e sal/pimenta a gosto. Cozinhe em fogo brando por 5 minutos.
3. Coloque o salmão sobre os legumes. Tampe e deixe cozinhar por mais 8–10 minutos, ou até o salmão ficar pronto.
4. Finalize com endro e sirva.

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



Para uma única refeição:

proteína em pó
2 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(78g)
água
2 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
17 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(543g)
água
17 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.
-