

# 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 amêndoas**  
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

---

# Lista de Compras



## 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 ( $\approx$ 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 ( $\approx$ 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 ( $\approx$ 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 amêndoas

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, torre 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)

- 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.

### 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)

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

### 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:

**salmo**  
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.