

Meal Plan - Dieta pescetariana para jejum intermitente de 3300 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

3314 kcal ● 245g proteína (30%) ● 148g gordura (40%) ● 204g carboidrato (25%) ● 45g fibra (5%)

Almoço

1565 kcal, 90g proteína, 178g carboidratos líquidos, 50g gordura



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Pad Thai com camarão e ovo

1499 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1475 kcal, 95g proteína, 24g carboidratos líquidos, 96g gordura



Salmão com queijo e alho

917 kcal



Couve com alho

558 kcal

Day 2

3260 kcal ● 211g proteína (26%) ● 142g gordura (39%) ● 213g carboidrato (26%) ● 70g fibra (9%)

Almoço

1515 kcal, 56g proteína, 187g carboidratos líquidos, 45g gordura



Salada simples de folhas mistas

271 kcal



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

1241 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1475 kcal, 95g proteína, 24g carboidratos líquidos, 96g gordura



Salmão com queijo e alho

917 kcal



Couve com alho

558 kcal

Day 3

3328 kcal ● 213g proteína (26%) ● 144g gordura (39%) ● 251g carboidrato (30%) ● 43g fibra (5%)

Almoço

1510 kcal, 73g proteína, 113g carboidratos líquidos, 76g gordura



Camarão scampi
1161 kcal



Salada de grão-de-bico fácil
350 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1545 kcal, 80g proteína, 135g carboidratos líquidos, 67g gordura



Tofu 'chik'n' com limão e gengibre
17 1/2 onça(s) de tofu- 933 kcal



Lentilhas
463 kcal



Tomates assados
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Day 4

3341 kcal ● 232g proteína (28%) ● 138g gordura (37%) ● 241g carboidrato (29%) ● 51g fibra (6%)

Almoço

1525 kcal, 92g proteína, 104g carboidratos líquidos, 70g gordura



Amendoins torrados
5/8 xícara(s)- 537 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
4 lata(s)- 988 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1545 kcal, 80g proteína, 135g carboidratos líquidos, 67g gordura



Tofu 'chik'n' com limão e gengibre
17 1/2 onça(s) de tofu- 933 kcal



Lentilhas
463 kcal



Tomates assados
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Day 5

3344 kcal ● 263g proteína (32%) ● 88g gordura (24%) ● 291g carboidrato (35%) ● 83g fibra (10%)

Almoço

1555 kcal, 78g proteína, 151g carboidratos líquidos, 56g gordura



Salada simples de couve e abacate
384 kcal



Sub de almôndega vegana
2 1/2 sub(s)- 1170 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1520 kcal, 125g proteína, 138g carboidratos líquidos, 31g gordura



Tigela sudoeste de camarão e feijão preto
1291 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
227 kcal

Day 6

3284 kcal ● 222g proteína (27%) ● 145g gordura (40%) ● 226g carboidrato (28%) ● 48g fibra (6%)

Almoço

1480 kcal, 93g proteína, 120g carboidratos líquidos, 61g gordura



Gomos de batata-doce
608 kcal



Salsicha vegana
3 salsicha(s)- 804 kcal



Salada simples de folhas mistas
68 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1530 kcal, 68g proteína, 103g carboidratos líquidos, 83g gordura



Tofu com limão e pimenta
21 oz- 756 kcal



Couve com alho
358 kcal



Arroz integral com manteiga
417 kcal

Day 7

3284 kcal

222g proteína (27%)

145g gordura (40%)

226g carboidrato (28%)

48g fibra (6%)

Almoço

1480 kcal, 93g proteína, 120g carboidratos líquidos, 61g gordura



Gomos de batata-doce
608 kcal



Salsicha vegana
3 salsicha(s)- 804 kcal



Salada simples de folhas mistas
68 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1530 kcal, 68g proteína, 103g carboidratos líquidos, 83g gordura



Tofu com limão e pimenta
21 oz- 756 kcal



Couve com alho
358 kcal



Arroz integral com manteiga
417 kcal



Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo parmesão
3 oz (87g)
- ☐ ovos
2 1/2 grande (125g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
1/3 xícara (96g)
- ☐ manteiga
6 colher de sopa (83g)
- ☐ creme de leite fresco
5 colher de sopa (mL)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ camarão, cru
2 lbs (870g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1/2 xícara (mL)
- ☐ limes
2 1/2 fruta (5.1 cm diâ.) (168g)
- ☐ abacates
5/6 abacate(s) (168g)
- ☐ limão
4 pequeno (222g)
- ☐ suco de limão
3 1/2 colher de chá (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
3/4 lbs (mL)
- ☐ molho para salada
1 xícara (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ manjeriço fresco
5 folhas (3g)
- ☐ sal
1 1/2 colher de sopa (28g)
- ☐ vinagre balsâmico
3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ pó de chili
1 colher de chá (3g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 3/4 colher de chá, moído (4g)

Bebidas

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

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
15 xícara (450g)
- ☐ molho Pad Thai para stir-fry
5 colher de sopa (71g)
- ☐ molho de pimenta sriracha
1 colher de sopa (14g)
- ☐ pão tipo sub(s)
2 1/2 pão(ões) (213g)
- ☐ levedura nutricional
2 1/2 colher de chá (3g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
10 almôndega(s) (300g)
- ☐ linguiça vegana
6 salsicha (600g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ macarrão de arroz
5 oz (143g)
- ☐ arroz branco de grão longo
2/3 xícara (127g)
- ☐ amido de milho (cornstarch)
13 1/2 colher de sopa (108g)
- ☐ massa seca crua
3 1/3 oz (95g)
- ☐ arroz integral
1 1/4 xícara (232g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoim torrado
4 oz (110g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
2 lata(s) (952g)
- ☐ molho de soja (tamari)
5 colher de sopa (mL)
- ☐ tofu firme
5 lbs (2183g)
- ☐ lentilhas, cruas
1 1/3 xícara (256g)
- ☐ feijão-preto
1 1/6 lata(s) (512g)

- ☐ **tempero de limão e pimenta**
1/2 colher de sopa (3g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ **alho**
30 1/2 dente(s) (de alho) (92g)
- ☐ **couve-manteiga (collard greens)**
5 3/4 lbs (2608g)
- ☐ **cebola**
1 3/4 pequeno (123g)
- ☐ **salsa fresca**
1 maço (23g)
- ☐ **gingibre fresco**
7 1/2 polegada (2.5 cm) cubo (38g)
- ☐ **tomates**
6 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (772g)
- ☐ **chalotas**
5 colher de chá picada (17g)
- ☐ **folhas de couve**
5/6 maço (142g)
- ☐ **grãos de milho congelados**
9 1/4 colher de sopa (79g)
- ☐ **batata-doce**
4 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (980g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ **sementes de gergelim**
2 1/2 colher de sopa (23g)

Doces

- ☐ **agave**
5 colher de chá (35g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ **vinagre de maçã**
3 colher de sopa (mL)
 - ☐ **sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**
4 lata (~540 g) (2104g)
 - ☐ **molho para macarrão**
10 colher de sopa (163g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

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

Pad Thai com camarão e ovo

1499 kcal ● 89g proteína ● 46g gordura ● 174g carboidrato ● 9g fibra



óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

ovos

2 1/2 grande (125g)

macarrão de arroz

5 oz (143g)

molho Pad Thai para stir-fry

5 colher de sopa (71g)

limes

2 1/2 fruta (5.1 cm diâ.) (168g)

camarão, cru, descascado e limpo (sem a veia)

10 oz (284g)

amendoim torrado, esmagado

25 amendoim(s) (25g)

alho, cortado em cubos

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

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).

Almoço 2

Comer em dia 2

Salada simples de folhas mistas

271 kcal ● 5g proteína ● 19g gordura ● 17g carboidrato ● 4g fibra



folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

molho para salada

6 colher de sopa (mL)

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

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

1241 kcal ● 51g proteína ● 26g gordura ● 170g carboidrato ● 31g fibra



óleo

1 colher de sopa (mL)

arroz branco de grão longo

2/3 xícara (127g)

iogurte grego desnatado, natural

1/3 xícara (96g)

molho de pimenta sriracha

1 colher de sopa (14g)

cebola, cortado em cubos

1 1/2 pequeno (96g)

grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido

1 1/2 lata(s) (616g)

salsa fresca, picado

1/3 xícara, picado (21g)

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.

Almoço 3

Comer em dia 3

Camarão scampi

1161 kcal ● 55g proteína ● 69g gordura ● 76g carboidrato ● 4g fibra



manteiga

1/4 xícara (47g)

creme de leite fresco

5 colher de sopa (mL)

massa seca crua

1/4 lbs (95g)

água

3/8 xícara(s) (mL)

queijo parmesão

2 1/2 colher de chá (4g)

chalotas, picado

5 colher de chá picada (17g)

alho, picado

3 1/3 dente (de alho) (10g)

camarão, cru, descascado e desvenado

6 2/3 oz (189g)

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).

Salada de grão-de-bico fácil

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



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)

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

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Amendoins torrados

5/8 xícara(s) - 537 kcal ● 21g proteína ● 43g gordura ● 11g carboidrato ● 7g fibra

Rende 5/8 xícara(s)

amendoim torrado
9 1/3 colher de sopa (85g)

1. A receita não possui instruções.



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

4 lata(s) - 988 kcal ● 72g proteína ● 27g gordura ● 93g carboidrato ● 21g fibra

Rende 4 lata(s)

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.



Almoço 5

Comer em dia 5

Salada simples de couve e abacate

384 kcal ● 8g proteína ● 26g gordura ● 16g carboidrato ● 15g fibra



folhas de couve, picado

5/6 maço (142g)

abacates, picado

5/6 abacate(s) (168g)

limão, espremido

5/6 pequeno (48g)

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.

Sub de almôndega vegana

2 1/2 sub(s) - 1170 kcal ● 70g proteína ● 30g gordura ● 135g carboidrato ● 20g fibra



Rende 2 1/2 sub(s)

pão tipo sub(s)

2 1/2 pão(ões) (213g)

levadura nutricional

2 1/2 colher de chá (3g)

molho para macarrão

10 colher de sopa (163g)

almôndegas veganas congeladas

10 almôndega(s) (300g)

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 6 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Gomos de batata-doce

608 kcal ● 8g proteína ● 20g gordura ● 84g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 3/4 colher de sopa (mL)

sal

1 colher de chá (7g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

batata-doce, cortado em gomos

2 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (490g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1/4 xícara (mL)

sal

3/4 colher de sopa (14g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (3g)

batata-doce, cortado em gomos

4 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (980g)

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

3 salsicha(s) - 804 kcal ● 84g proteína ● 36g gordura ● 32g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

linguiça vegana

3 salsicha (300g)

Para todas as 2 refeições:

linguiça vegana

6 salsicha (600g)

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

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

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

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salmão com queijo e alho

917 kcal ● 70g proteína ● 67g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo parmesão
6 1/2 colher de sopa (41g)
salmão
10 oz (284g)
suco de limão
1 1/4 colher de sopa (mL)
óleo
1 1/4 colher de sopa (mL)
manjeriço fresco, picado
2 1/2 folhas (1g)
alho, picado
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)

Para todas as 2 refeições:

queijo parmesão
13 colher de sopa (83g)
salmão
1 1/4 lbs (567g)
suco de limão
2 1/2 colher de sopa (mL)
óleo
2 1/2 colher de sopa (mL)
manjeriço fresco, picado
5 folhas (3g)
alho, picado
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Forre uma assadeira com papel manteiga e unte. Coloque os filés de salmão com a pele para baixo na assadeira. Reserve.
3. Em uma tigela pequena, misture o queijo, o alho, o limão, o manjeriço, o óleo e um pouco de sal e pimenta. Misture até ficar homogêneo.
4. Espalhe a mistura de queijo uniformemente sobre cada filé.
5. Asse no forno por 13 minutos ou até que a temperatura interna alcance 145°F (63°C). Sirva.

Couve com alho

558 kcal ● 25g proteína ● 29g gordura ● 16g carboidrato ● 32g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)

1 3/4 lbs (794g)

óleo

1 3/4 colher de sopa (mL)

sal

1/2 colher de chá (3g)

alho, picado

5 1/4 dente(s) (de alho) (16g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)

3 1/2 lbs (1588g)

óleo

1/4 xícara (mL)

sal

1 colher de chá (5g)

alho, picado

10 1/2 dente(s) (de alho) (32g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tofu 'chik'n' com limão e gengibre

17 1/2 onça(s) de tofu - 933 kcal ● 46g proteína ● 54g gordura ● 62g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amido de milho (cornstarch)
1/4 xícara (30g)
suco de limão
2 1/2 colher de sopa (mL)
óleo
2 colher de sopa (mL)
sementes de gergelim
1 1/4 colher de sopa (11g)
agave
2 1/2 colher de chá (17g)
molho de soja (tamari), dividido
2 1/2 colher de sopa (mL)
alho, picado fino
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)
gingibre fresco, descascado e picado fino
3 3/4 polegada (2.5 cm) cubo (19g)
tofu firme, seco com papel-toalha
17 1/2 oz (496g)

Para todas as 2 refeições:

amido de milho (cornstarch)
1/2 xícara (60g)
suco de limão
5 colher de sopa (mL)
óleo
1/4 xícara (mL)
sementes de gergelim
2 1/2 colher de sopa (23g)
agave
5 colher de chá (35g)
molho de soja (tamari), dividido
5 colher de sopa (mL)
alho, picado fino
5 dente(s) (de alho) (15g)
gingibre fresco, descascado e picado fino
7 1/2 polegada (2.5 cm) cubo (38g)
tofu firme, seco com papel-toalha
35 oz (992g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Rasgue o tofu em pedaços do tamanho de uma mordida e coloque-os em uma tigela grande. Misture com apenas metade do molho de soja e apenas metade do óleo. Polvilhe um pouco mais da metade do amido de milho sobre o tofu e misture até o tofu ficar totalmente coberto.
3. Coloque o tofu em uma assadeira forrada com papel manteiga e asse até ficar crocante, cerca de 30-35 minutos.
4. Enquanto isso, prepare o molho de limão e gengibre. Misture suco de limão, xarope de agave e o molho de soja restante em uma tigela pequena. Em outra tigela, misture o amido de milho restante com um pouco de água fria até ficar combinado. Reserve ambas as tigelas.
5. Adicione o óleo restante em uma frigideira em fogo médio e junte o gengibre e o alho. Cozinhe até perfumar, 1 minuto.
6. Despeje o molho de limão e leve a ferver e então acrescente a mistura de amido de milho. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 1 minuto.
7. Adicione o tofu e as sementes de gergelim ao molho e mexa até envolver. Sirva.

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.

Tomates assados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g proteína ● 12g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

tomates

2 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (228g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

5 colher de chá (mL)

tomates

5 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (455g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5

Tigela sudoeste de camarão e feijão preto

1291 kcal ● 120g proteína ● 17g gordura ● 123g carboidrato ● 42g fibra



vinagre de maçã

2 1/3 colher de sopa (mL)

suco de limão

3 1/2 colher de chá (mL)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

pó de chili

1 colher de chá (3g)

arroz integral

6 1/4 colher de sopa (74g)

grãos de milho congelados

9 1/3 colher de sopa (79g)

tomates, picado

1 1/6 tomate roma (93g)

feijão-preto, lavado e escorrido

1 1/6 lata(s) (512g)

camarão, cru, descascado e desvenado

14 oz (397g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem. Adicione o milho e o feijão preto enquanto o arroz ainda estiver quente e reserve. Deixe esfriar.\r\nAqueça uma frigideira em fogo médio com metade do óleo (reservando o restante). Adicione os camarões e cozinhe por alguns minutos de cada lado até que fiquem opacos e totalmente cozidos. Reserve.\r\nEm uma tigela pequena, misture o vinagre de maçã, o suco de limão, o óleo restante, o chili em pó e uma pitada de sal.\r\nMisture o arroz, os camarões e os tomates. Regue com o molho por cima e sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

227 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 16g carboidrato ● 5g fibra



folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
tomates
3/4 xícara de tomates-cereja (112g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

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

Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

Tofu com limão e pimenta

21 oz - 756 kcal ● 46g proteína ● 47g gordura ● 35g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

amido de milho (cornstarch)
3 colher de sopa (24g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
tempero de limão e pimenta
1/4 colher de sopa (2g)
limão, raspado
1 1/2 pequeno (87g)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
1 1/3 lbs (595g)

Para todas as 2 refeições:

amido de milho (cornstarch)
6 colher de sopa (48g)
óleo
3 colher de sopa (mL)
tempero de limão e pimenta
1/2 colher de sopa (3g)
limão, raspado
3 pequeno (174g)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
2 1/2 lbs (1191g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (220°C).
2. Combine tofu, óleo, amido de milho, raspas de limão, lemon pepper e um pouco de sal em uma assadeira forrada. Misture até o tofu ficar uniformemente coberto.
3. Asse por 20-25 minutos até o tofu ficar dourado e crocante. Sirva.

Couve com alho

358 kcal ● 16g proteína ● 19g gordura ● 10g carboidrato ● 21g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)
18 oz (510g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
sal
1/4 colher de chá (2g)
alho, picado
3 1/2 dente(s) (de alho) (10g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)
2 1/4 lbs (1021g)
óleo
2 1/4 colher de sopa (mL)
sal
1/2 colher de chá (3g)
alho, picado
6 3/4 dente(s) (de alho) (20g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Arroz integral com manteiga

417 kcal ● 6g proteína ● 17g gordura ● 58g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

manteiga

1 1/4 colher de sopa (18g)

arroz integral

6 2/3 colher de sopa (79g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

água

5/6 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

2 1/2 colher de sopa (36g)

arroz integral

13 1/3 colher de sopa (158g)

sal

5 pitada (4g)

água

1 2/3 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

5 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.

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.