

Meal Plan - Dieta pescetariana com jejum intermitente de 3400 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

3402 kcal ● 265g proteína (31%) ● 165g gordura (44%) ● 178g carboidrato (21%) ● 35g fibra (4%)

Almoço

1525 kcal, 65g proteína, 68g carboidratos líquidos, 105g gordura



Sanduíche de queijo grelhado
2 1/2 sanduíche(s)- 1238 kcal



Amendoins torrados
1/3 xícara(s)- 288 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1605 kcal, 139g proteína, 109g carboidratos líquidos, 60g gordura



Gomos de batata-doce
782 kcal



Bife de atum selado simples
18 2/3 oz- 823 kcal

Day 2

3383 kcal ● 259g proteína (31%) ● 154g gordura (41%) ● 198g carboidrato (23%) ● 43g fibra (5%)

Almoço

1505 kcal, 59g proteína, 87g carboidratos líquidos, 93g gordura



Salada simples de couve e abacate
460 kcal



Camarão scampi
1045 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1605 kcal, 139g proteína, 109g carboidratos líquidos, 60g gordura



Gomos de batata-doce
782 kcal



Bife de atum selado simples
18 2/3 oz- 823 kcal

Day 3

3442 kcal ● 227g proteína (26%) ● 162g gordura (42%) ● 232g carboidrato (27%) ● 36g fibra (4%)

Almoço

1505 kcal, 59g proteína, 87g carboidratos líquidos, 93g gordura



Salada simples de couve e abacate

460 kcal



Camarão scampi

1045 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1665 kcal, 108g proteína, 143g carboidratos líquidos, 68g gordura



Suco de fruta

3 1/2 copo(s)- 401 kcal



Salsichas veganas com purê de couve-flor

3 1/2 salsicha(s)- 1263 kcal

Day 4

3355 kcal ● 234g proteína (28%) ● 184g gordura (49%) ● 131g carboidrato (16%) ● 59g fibra (7%)

Almoço

1540 kcal, 81g proteína, 99g carboidratos líquidos, 82g gordura



Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

3 1/2 sanduíche(s)- 1427 kcal



Salada simples de couve e abacate

115 kcal

Jantar

1540 kcal, 92g proteína, 30g carboidratos líquidos, 101g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

4 metade(s) de pimentão- 911 kcal



Nozes

1/3 xícara(s)- 219 kcal



Salada de tomate e abacate

411 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

3407 kcal ● 223g proteína (26%) ● 208g gordura (55%) ● 110g carboidrato (13%) ● 51g fibra (6%)

Almoço

1595 kcal, 71g proteína, 77g carboidratos líquidos, 106g gordura



Sanduíche de salada de ovos

2 1/2 sanduíche(s)- 1355 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal

Jantar

1540 kcal, 92g proteína, 30g carboidratos líquidos, 101g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

4 metade(s) de pimentão- 911 kcal



Nozes

1/3 xícara(s)- 219 kcal



Salada de tomate e abacate

411 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

3403 kcal ● 233g proteína (27%) ● 172g gordura (45%) ● 185g carboidrato (22%) ● 45g fibra (5%)

Almoço

1595 kcal, 71g proteína, 77g carboidratos líquidos, 106g gordura



Sanduíche de salada de ovos
2 1/2 sanduíche(s)- 1355 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim
1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal

Jantar

1535 kcal, 101g proteína, 106g carboidratos líquidos, 65g gordura



Lentilhas
521 kcal



Salmão com mel e Dijon
10 oz- 670 kcal



Salada simples de couve e abacate
345 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

3406 kcal ● 213g proteína (25%) ● 165g gordura (44%) ● 199g carboidrato (23%) ● 68g fibra (8%)

Almoço

1600 kcal, 51g proteína, 91g carboidratos líquidos, 99g gordura



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal



Panini de morango, abacate e queijo de cabra
1219 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
265 kcal

Jantar

1535 kcal, 101g proteína, 106g carboidratos líquidos, 65g gordura



Lentilhas
521 kcal



Salmão com mel e Dijon
10 oz- 670 kcal



Salada simples de couve e abacate
345 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
6 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite
3 oz (mL)
- ☐ maionese
10 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
1/3 xícara (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1 oz (29g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/4 oz (6g)
- ☐ alecrim seco
1 colher de chá (1g)
- ☐ alho em pó
1 colher de chá (3g)
- ☐ páprica
5 pitada (3g)
- ☐ mostarda amarela
1 1/4 colher de chá ou 1 sachê (6g)
- ☐ mostarda Dijon
3 1/3 colher de sopa (50g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ batata-doce
6 batata-doce, 13 cm de comprimento (1260g)
- ☐ folhas de couve
3 3/4 maço (638g)
- ☐ chalotas
3 colher de sopa picada (30g)
- ☐ alho
7 2/3 dente (de alho) (23g)
- ☐ cebola
3 médio (diâ. 6,5 cm) (333g)
- ☐ cogumelos
1/3 lbs (149g)
- ☐ pimentão
4 grande (656g)
- ☐ tomates
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (346g)

Peixes e mariscos

- ☐ postas de atum yellowfin, cru
2 1/3 lbs (1058g)
- ☐ camarão, cru
3/4 lbs (341g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
2 lbs (864g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
1 1/6 vara (132g)
- ☐ queijo fatiado
5 fatia (28 g cada) (140g)
- ☐ creme de leite fresco
1/2 xícara (mL)
- ☐ queijo parmesão
1 1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ queijo
1 3/4 xícara, ralado (198g)
- ☐ ovos
15 médio (660g)
- ☐ queijo de cabra
2 1/2 oz (71g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoim torrado
1/2 xícara (64g)
- ☐ manteiga de amendoim
4 colher de sopa (64g)
- ☐ lentilhas, cruas
1 1/2 xícara (288g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
8 3/4 abacate(s) (1759g)
- ☐ limão
3 3/4 pequeno (218g)
- ☐ suco de fruta
28 fl oz (mL)
- ☐ suco de limão
2 1/3 fl oz (mL)
- ☐ morangos
10 médio (diâ. 3 cm) (120g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
6 oz (171g)

Outro

- ☐ couve-flor congelada
2 1/2 xícara (298g)

- ☐ **atum enlatado**
4 lata (688g)
- ☐ **salmão**
3 1/3 filé(s) (170 g cada) (567g)

Bebidas

- ☐ **proteína em pó**
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)
- ☐ **água**
24 1/4 xícara(s) (mL)

- ☐ **linguiça vegana**
3 1/2 salsicha (350g)
- ☐ **folhas verdes variadas**
7 xícara (210g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ **nozes**
10 colher de sopa, sem casca (63g)

Lanches

- ☐ **bolachas de arroz, qualquer sabor**
2 bolos (18g)

Doces

- ☐ **mel**
5 colher de chá (35g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Sanduíche de queijo grelhado

2 1/2 sanduíche(s) - 1238 kcal ● 54g proteína ● 82g gordura ● 62g carboidrato ● 10g fibra



Rende 2 1/2 sanduíche(s)

pão

5 fatia (160g)

manteiga

2 1/2 colher de sopa (36g)

queijo fatiado

5 fatia (28 g cada) (140g)

1. Aqueça a frigideira em fogo médio-baixo.
2. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão.
3. Coloque a fatia de pão na frigideira, com o lado com manteiga virado para baixo, e coloque o queijo por cima.
4. Passe manteiga no outro lado de uma segunda fatia de pão e coloque (lado com manteiga para cima) sobre o queijo.
5. Grelhe até dourar levemente e então vire. Continue até o queijo derreter.

Amendoins torrados

1/3 xícara(s) - 288 kcal ● 11g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1/3 xícara(s)

amendoim torrado

5 colher de sopa (46g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada simples de couve e abacate

460 kcal ● 9g proteína ● 31g gordura ● 19g carboidrato ● 18g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado

1 maço (170g)

abacates, picado

1 abacate(s) (201g)

limão, espremido

1 pequeno (58g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado

2 maço (340g)

abacates, picado

2 abacate(s) (402g)

limão, espremido

2 pequeno (116g)

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.

Camarão scampi

1045 kcal ● 50g proteína ● 62g gordura ● 68g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

manteiga
3 colher de sopa (43g)
creme de leite fresco
1/4 xícara (mL)
massa seca crua
3 oz (86g)
água
3/8 xícara(s) (mL)
queijo parmesão
3/4 colher de sopa (4g)
chalotas, picado
1 1/2 colher de sopa picada (15g)
alho, picado
3 dente (de alho) (9g)
camarão, cru, descascado e desvenado
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
6 colher de sopa (85g)
creme de leite fresco
1/2 xícara (mL)
massa seca crua
6 oz (171g)
água
3/4 xícara(s) (mL)
queijo parmesão
1 1/2 colher de sopa (8g)
chalotas, picado
3 colher de sopa picada (30g)
alho, picado
6 dente (de alho) (18g)
camarão, cru, descascado e desvenado
3/4 lbs (341g)

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).
-

Almoço 3

Comer em dia 4

Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

3 1/2 sanduíche(s) - 1427 kcal  79g proteína  75g gordura  94g carboidrato  16g fibra



Rende 3 1/2 sanduíche(s)

pão
7 fatia(s) (224g)
queijo
1 3/4 xícara, ralado (198g)
cogumelos
1/3 lbs (149g)
alecrim seco
1 colher de chá (1g)
folhas verdes variadas
1 3/4 xícara (53g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio.
Cubra a fatia de baixo do pão com metade do queijo, depois adicione o alecrim, os cogumelos, as folhas e o queijo restante. Tempere com uma pitada de sal/pimenta e finalize com a fatia de pão de cima.
Transfira o sanduíche para a frigideira e cozinhe cerca de 4-5 minutos de cada lado até o pão ficar tostado e o queijo derretido. Sirva.

Salada simples de couve e abacate

115 kcal  2g proteína  8g gordura  5g carboidrato  5g fibra



folhas de couve, picado
1/4 maço (43g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)
limão, espremido
1/4 pequeno (15g)

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.

Almoço 4

Comer em dia 5 e dia 6

Sanduíche de salada de ovos

2 1/2 sanduíche(s) - 1355 kcal 63g proteína 89g gordura 65g carboidrato 11g fibra



Para uma única refeição:

- ovos
- 7 1/2 médio (330g)
- maionese
- 5 colher de sopa (mL)
- sal
- 1/3 colher de chá (1g)
- pimenta-do-reino
- 1/3 colher de chá (0g)
- pão
- 5 fatia (160g)
- páprica
- 1/3 colher de chá (1g)
- cebola, picado
- 5/8 pequeno (44g)
- mostarda amarela
- 5 pitada ou 1 sachê (3g)

Para todas as 2 refeições:

- ovos
- 15 médio (660g)
- maionese
- 10 colher de sopa (mL)
- sal
- 5 pitada (2g)
- pimenta-do-reino
- 5 pitada (1g)
- pão
- 10 fatia (320g)
- páprica
- 5 pitada (3g)
- cebola, picado
- 1 1/4 pequeno (88g)
- mostarda amarela
- 1 1/4 colher de chá ou 1 sachê (6g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra-os com água.
2. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8 minutos.
3. Retire a panela do fogo e mergulhe os ovos em água fria. Deixe-os na água fria até esfriarem (~5 min).
4. Descasque os ovos e amasse-os junto com os demais ingredientes, exceto o pão. Se preferir, você pode picar os ovos (em vez de amassá-los) antes de misturar.
5. Espalhe a mistura em uma fatia de pão e cubra com a outra.

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz - 240 kcal 8g proteína 17g gordura 12g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

- manteiga de amendoim
- 2 colher de sopa (32g)
- bolachas de arroz, qualquer sabor
- 1 bolos (9g)

Para todas as 2 refeições:

- manteiga de amendoim
- 4 colher de sopa (64g)
- bolachas de arroz, qualquer sabor
- 2 bolos (18g)

1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1/8 xícara(s)

amendoim torrado

2 colher de sopa (18g)



1. A receita não possui instruções.

Panini de morango, abacate e queijo de cabra

1219 kcal ● 41g proteína ● 73g gordura ● 70g carboidrato ● 29g fibra



pão

5 fatia (160g)

queijo de cabra

2 1/2 oz (71g)

manteiga

2 1/2 colher de chá (11g)

morangos, sem caroço e fatiado finamente

10 médio (diâ. 3 cm) (120g)

abacates, fatiado

1 1/4 abacate(s) (251g)

1. Aqueça uma pequena frigideira ou chapa em fogo médio e unte com spray de cozinha.
2. Passe manteiga em um lado de cada fatia de pão.
3. Espalhe o queijo de cabra no lado não amanteigado de cada fatia de pão.
4. Distribua os morangos sobre o queijo de cabra em ambas as fatias de pão.
5. Coloque o abacate por cima dos morangos em uma das fatias e então coloque a outra fatia por cima.
6. Coloque cuidadosamente o sanduíche na frigideira ou chapa e pressione o topo com uma espátula.
7. Vire o sanduíche com cuidado após cerca de 2 minutos (o lado de baixo deve estar dourado) e pressione novamente com a espátula. Cozinhe por mais 2 minutos, até ficar dourado.
8. Sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

265 kcal ● 6g proteína ● 16g gordura ● 18g carboidrato ● 5g fibra



folhas verdes variadas
5 1/4 xícara (158g)
tomates
14 colher de sopa de tomates-cereja (130g)
molho para salada
1/3 xícara (mL)

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

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Gomos de batata-doce

782 kcal ● 10g proteína ● 26g gordura ● 109g carboidrato ● 19g fibra



Para uma única refeição:

óleo
2 1/4 colher de sopa (mL)
sal
1/2 colher de sopa (9g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
batata-doce, cortado em gomos
3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1/4 xícara (mL)
sal
1 colher de sopa (18g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de sopa, moído (3g)
batata-doce, cortado em gomos
6 batata-doce, 13 cm de comprimento (1260g)

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.

Bife de atum selado simples

18 2/3 oz - 823 kcal ● 129g proteína ● 34g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

azeite

2 1/3 colher de sopa (mL)

postas de atum yellowfin, cru

18 2/3 oz (529g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

1/4 xícara (mL)

postas de atum yellowfin, cru

2 1/3 lbs (1058g)

1. Esfregue ambos os lados dos bifes com azeite.
2. Tempere ambos os lados generosamente com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
3. Aqueça uma frigideira em fogo alto. Quando a panela estiver quente, acrescente os bifes de atum. Sele por cerca de 1-2 minutos de cada lado para ponto mal passado a ao ponto. Se preferir o atum mais bem-passado, cozinhe por mais 1-2 minutos de cada lado. Tenha cuidado para não cozinhar demais, pois o atum pode ficar seco.
4. Retire o atum da frigideira e deixe descansar por um ou dois minutos.
5. Fatie o atum contra as fibras para servir.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Suco de fruta

3 1/2 copo(s) - 401 kcal ● 6g proteína ● 2g gordura ● 89g carboidrato ● 2g fibra



Rende 3 1/2 copo(s)

suco de fruta

28 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salsichas veganas com purê de couve-flor

3 1/2 salsicha(s) - 1263 kcal ● 102g proteína ● 67g gordura ● 54g carboidrato ● 10g fibra



Rende 3 1/2 salsicha(s)

couve-flor congelada

2 1/2 xícara (298g)

óleo

1 3/4 colher de sopa (mL)

linguiça vegana

3 1/2 salsicha (350g)

cebola, fatiado fino

1 3/4 pequeno (123g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade do óleo. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha vegana e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione o óleo restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

4 metade(s) de pimentão - 911 kcal ● 82g proteína ● 49g gordura ● 17g carboidrato ● 20g fibra



Para uma única refeição:

abacates

1 abacate(s) (201g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

sal

2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

pimentão

2 grande (328g)

cebola

1/2 pequeno (35g)

atum enlatado, escorrido

2 lata (344g)

Para todas as 2 refeições:

abacates

2 abacate(s) (402g)

suco de limão

4 colher de chá (mL)

sal

4 pitada (2g)

pimenta-do-reino

4 pitada (0g)

pimentão

4 grande (656g)

cebola

1 pequeno (70g)

atum enlatado, escorrido

4 lata (688g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

Nozes

1/3 xícara(s) - 219 kcal ● 5g proteína ● 20g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

nozes

5 colher de sopa, sem casca (31g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

10 colher de sopa, sem casca (63g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de tomate e abacate

411 kcal ● 5g proteína ● 32g gordura ● 12g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

cebola

1 3/4 colher de sopa, picado (26g)

suco de limão

1 3/4 colher de sopa (mL)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

alho em pó

1/2 colher de chá (1g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

7/8 abacate(s) (176g)

tomates, cortado em cubinhos

7/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (108g)

Para todas as 2 refeições:

cebola

1/4 xícara, picado (53g)

suco de limão

1/4 xícara (mL)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

alho em pó

1 colher de chá (3g)

sal

1 colher de chá (5g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

abacates, cortado em cubos

1 3/4 abacate(s) (352g)

tomates, cortado em cubinhos

1 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (215g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
 2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
 3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
 4. Sirva gelado.
-

Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

Lentilhas

521 kcal 35g proteína 2g gordura 76g carboidrato 15g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

- água
- 6 xícara(s) (mL)
- sal
- 3 pitada (2g)
- lentilhas, cruas, enxaguado
- 1 1/2 xícara (288g)

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 com mel e Dijon

10 oz - 670 kcal 59g proteína 41g gordura 16g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

- salmão
- 1 2/3 filé(s) (170 g cada) (283g)
- mostarda Dijon
- 5 colher de chá (25g)
- mel
- 2 1/2 colher de chá (18g)
- azeite
- 1/2 colher de sopa (mL)
- alho, picado
- 5/6 dente (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

- salmão
- 3 1/3 filé(s) (170 g cada) (567g)
- mostarda Dijon
- 1/4 xícara (50g)
- mel
- 5 colher de chá (35g)
- azeite
- 1 colher de sopa (mL)
- alho, picado
- 1 2/3 dente (de alho) (5g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Pegue metade da mostarda e espalhe sobre a parte superior do salmão.
3. Aqueça o óleo em fogo médio-alto e sele a parte superior do salmão por cerca de 1 ou 2 minutos.
4. Enquanto isso, misture a mostarda restante, o mel e o alho em uma tigela pequena.
5. Transfira o salmão para uma assadeira untada, com a pele para baixo, e pincele a mistura de mel por toda a superfície.
6. Asse por cerca de 15-20 minutos até ficar pronto.
7. Sirva.

Salada simples de couve e abacate

345 kcal 7g proteína 23g gordura 14g carboidrato 14g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado
3/4 maço (128g)
abacates, picado
3/4 abacate(s) (151g)
limão, espremido
3/4 pequeno (44g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado
1 1/2 maço (255g)
abacates, picado
1 1/2 abacate(s) (302g)
limão, espremido
1 1/2 pequeno (87g)

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.

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.
-