

# Meal Plan - Dieta pescetariana com jejum intermitente de 3500 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

3461 kcal ● 221g proteína (26%) ● 197g gordura (51%) ● 147g carboidrato (17%) ● 56g fibra (6%)

### Almoço

1580 kcal, 55g proteína, 75g carboidratos líquidos, 102g gordura



**Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim**  
2 sanduíche(s)- 815 kcal



**Salada de tomate e abacate**  
762 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 1/2 dosador- 273 kcal

### Jantar

1610 kcal, 106g proteína, 69g carboidratos líquidos, 93g gordura



**Salmão e brócolis com coco e gengibre**  
12 oz de salmão- 1264 kcal



**Lentilhas**  
347 kcal

## Day 2

3462 kcal ● 255g proteína (29%) ● 155g gordura (40%) ● 225g carboidrato (26%) ● 38g fibra (4%)

### Almoço

1585 kcal, 77g proteína, 153g carboidratos líquidos, 65g gordura



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
302 kcal



**Ensopado vegano à Guinness**  
1280 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, 117g proteína, 70g carboidratos líquidos, 88g gordura



**Seitan com alho e pimenta**  
1255 kcal



**Salada de tomate e abacate**  
352 kcal

## Day 3

3449 kcal ● 249g proteína (29%) ● 190g gordura (50%) ● 137g carboidrato (16%) ● 48g fibra (6%)

### Almoço

1570 kcal, 72g proteína, 65g carboidratos líquidos, 101g gordura



Leite

2 1/4 xícara(s)- 335 kcal



Salada de tofu com salsa verde

1234 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, 117g proteína, 70g carboidratos líquidos, 88g gordura



Seitan com alho e pimenta

1255 kcal



Salada de tomate e abacate

352 kcal

## Day 4

3481 kcal ● 268g proteína (31%) ● 159g gordura (41%) ● 209g carboidrato (24%) ● 36g fibra (4%)

### Almoço

1570 kcal, 72g proteína, 65g carboidratos líquidos, 101g gordura



Leite

2 1/4 xícara(s)- 335 kcal



Salada de tofu com salsa verde

1234 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

### Jantar

1640 kcal, 136g proteína, 142g carboidratos líquidos, 57g gordura



Bacalhau ao estilo cajun

24 oz- 748 kcal



Arroz branco com manteiga

891 kcal

## Day 5

3444 kcal ● 224g proteína (26%) ● 143g gordura (37%) ● 243g carboidrato (28%) ● 73g fibra (8%)

### Almoço

1570 kcal, 73g proteína, 99g carboidratos líquidos, 79g gordura



Sanduíche vegano de abacate amassado

3 sanduíche(s)- 1160 kcal



Salada de tomate e abacate

411 kcal

### Jantar

1600 kcal, 90g proteína, 142g carboidratos líquidos, 63g gordura



Espetinhos de frutos do mar caribenhos

7 espetos- 715 kcal



Cenouras assadas

4 cenoura(s)- 211 kcal



Batatas fritas assadas

676 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

3498 kcal ● 242g proteína (28%) ● 157g gordura (40%) ● 217g carboidrato (25%) ● 63g fibra (7%)

### Almoço

1625 kcal, 91g proteína, 73g carboidratos líquidos, 93g gordura



**Salada simples de couve e abacate**  
633 kcal



**Sanduíche de salada de atum**  
2 sanduíche(s)- 991 kcal

### Jantar

1600 kcal, 90g proteína, 142g carboidratos líquidos, 63g gordura



**Espetinhos de frutos do mar caribenhos**  
7 espetos- 715 kcal



**Cenouras assadas**  
4 cenoura(s)- 211 kcal



**Batatas fritas assadas**  
676 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

3461 kcal ● 272g proteína (31%) ● 184g gordura (48%) ● 125g carboidrato (14%) ● 53g fibra (6%)

### Almoço

1625 kcal, 91g proteína, 73g carboidratos líquidos, 93g gordura



**Salada simples de couve e abacate**  
633 kcal



**Sanduíche de salada de atum**  
2 sanduíche(s)- 991 kcal

### Jantar

1565 kcal, 121g proteína, 50g carboidratos líquidos, 90g gordura



**Tilápia empanada em amêndoas**  
16 1/2 oz- 1165 kcal



**Brócolis com manteiga**  
3 xícara(s)- 401 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 1/2 dosador- 273 kcal

## Peixes e mariscos

- ☐ salmão  
3/4 lbs (340g)
- ☐ bacalhau, cru  
2 1/2 lbs (1077g)
- ☐ camarão, cru  
14 oz (397g)
- ☐ atum enlatado  
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ tilápia, crua  
16 1/2 oz (462g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ leite de coco enlatado  
1/2 lata (mL)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal  
14 colher de sopa (103g)
- ☐ amêndoas  
2/3 xícara, cortada em tiras finas (74g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ brócolis  
2 caule (302g)
- ☐ gengibre fresco  
1 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)
- ☐ cogumelos  
3 oz (85g)
- ☐ cebola  
3 médio (diâ. 6,5 cm) (331g)
- ☐ tomates  
7 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (921g)
- ☐ alho  
11 dente(s) (de alho) (33g)
- ☐ batatas  
3 1/2 lbs (1540g)
- ☐ aipo cru  
1/6 maço (104g)
- ☐ cenouras  
10 1/2 médio (647g)
- ☐ pimentão verde  
1/2 xícara, picada (68g)
- ☐ folhas de couve  
2 3/4 maço (468g)
- ☐ brócolis congelado  
3 xícara (273g)

## Bebidas

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas  
1/2 xícara (96g)
- ☐ molho de soja (tamari)  
3 1/2 colher de chá (mL)
- ☐ tofu firme  
7 fatia(s) (588g)
- ☐ feijão-preto  
14 colher de sopa (210g)

## Produtos de panificação

- ☐ pão  
1 1/4 lbs (576g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo  
1 xícara, ralado (113g)
- ☐ leite integral  
4 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ manteiga  
5 3/4 colher de sopa (82g)

## Outro

- ☐ folhas verdes variadas  
19 xícara (570g)
- ☐ cerveja escura (por exemplo, Guinness)  
1 1/6 garrafa (350 mL) (mL)
- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas  
15 fatias (156g)
- ☐ espeto(s)  
14 espetos (14g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão  
4 1/2 fl oz (mL)
- ☐ abacates  
9 1/2 abacate(s) (1908g)
- ☐ abacaxi enlatado  
2 1/2 xícara, pedaços (475g)
- ☐ limão  
2 3/4 pequeno (160g)

## Gorduras e óleos

- ☐ azeite  
6 1/2 oz (mL)

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

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
1 oz (30g)
- ☐ alecrim seco  
4 pitada (1g)
- ☐ alho em pó  
1 colher de sopa (9g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1/3 oz (10g)
- ☐ tomilho fresco  
1 3/4 colher de chá (1g)
- ☐ cominho em pó  
2 1/3 colher de sopa (15g)
- ☐ tempero cajun  
2 2/3 colher de sopa (18g)
- ☐ páprica  
1 3/4 colher de chá (4g)
- ☐ gengibre em pó  
1/2 colher de chá (1g)

- ☐ molho para salada  
6 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo  
6 oz (mL)
- ☐ maionese  
6 colher de sopa (mL)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ farinha de uso geral  
2 1/2 oz (67g)
- ☐ seitan  
2 1/3 lbs (1063g)
- ☐ arroz branco de grão longo  
1 xícara (170g)

## Doces

- ☐ açúcar mascavo  
3 1/2 colher de chá (14g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa verde  
1/2 xícara (112g)
  - ☐ molho picante  
1 colher de sopa (mL)
-

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

2 sanduíche(s) - 815 kcal ● 45g proteína ● 43g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



Rende 2 sanduíche(s)

#### pão

4 fatia(s) (128g)

#### queijo

1 xícara, ralado (113g)

#### cogumelos

3 oz (85g)

#### alecrim seco

4 pitada (1g)

#### folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

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 de tomate e abacate

762 kcal ● 10g proteína ● 59g gordura ● 21g carboidrato ● 26g fibra



#### cebola

3 1/4 colher de sopa, picado (49g)

#### suco de limão

3 1/4 colher de sopa (mL)

#### azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

#### alho em pó

1/4 colher de sopa (3g)

#### sal

1/4 colher de sopa (5g)

#### pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

#### abacates, cortado em cubos

1 1/2 abacate(s) (327g)

#### tomates, cortado em cubinhos

1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (200g)

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.



## Almoço 2

Comer em dia 2

### Salada simples de folhas mistas com tomate

302 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 21g carboidrato ● 6g fibra



#### folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

#### tomates

1 xícara de tomates-cereja (149g)

#### molho para salada

6 colher de sopa (mL)

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

### Ensopado vegano à Guinness

1280 kcal ● 71g proteína ● 46g gordura ● 132g carboidrato ● 13g fibra



#### tomilho fresco, picado

1 3/4 colher de chá (1g)

#### farinha de uso geral

3 1/2 colher de chá (9g)

#### cerveja escura (por exemplo, Guinness)

1 1/6 garrafa (350 mL) (mL)

#### açúcar mascavo

3 1/2 colher de chá (14g)

#### pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

#### sal

1/2 colher de chá (3g)

#### molho de soja (tamari)

3 1/2 colher de chá (mL)

#### azeite

3 colher de sopa (mL)

#### alho, picado fino

1 3/4 dente(s) (de alho) (5g)

#### seitan, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1/2 lbs (231g)

#### batatas, em cubos

1 1/6 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (248g)

#### cebola, em cubos

5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (64g)

#### aipo cru, fatiado fino

1 3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (70g)

#### cenouras, cortado ao meio no sentido do comprimento e fatiado fino

1 1/6 médio (71g)

1. Aqueça 2 colheres de sopa de azeite e molho de soja em uma frigideira em fogo médio-alto. Refogue o seitan no óleo quente até dourar por todos os lados, cerca de 5 minutos.
2. Aqueça o restante do azeite em uma panela grande em fogo médio-alto. Refogue a cebola, o aipo, as cenouras, as batatas e o alho no óleo quente até as cebolas ficarem macias, 3 a 5 minutos. Reduza o fogo para médio e vá adicionando a cerveja lentamente à mistura de legumes.
3. Misture o açúcar mascavo, a farinha, o tomilho, o sal e a pimenta-do-reino na mistura de cerveja; adicione o seitan. Leve à fervura branda, reduza o fogo e cozinhe até o ensopado reduzir e engrossar, cerca de 45 minutos.

Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

Leite

2 1/4 xícara(s) - 335 kcal 17g proteína 18g gordura 26g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral  
2 1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral  
4 1/2 xícara(s) (mL)

- 1. A receita não possui instruções.

Salada de tofu com salsa verde

1234 kcal 55g proteína 83g gordura 39g carboidrato 29g fibra



Para uma única refeição:

tofu firme  
3 1/2 fatia(s) (294g)  
óleo  
3 1/2 colher de chá (mL)  
folhas verdes variadas  
5 1/4 xícara (158g)  
sementes de abóbora torradas, sem sal  
1/2 xícara (52g)  
cominho em pó  
3 1/2 colher de chá (7g)  
salsa verde  
1/4 xícara (56g)  
abacates, fatiado  
7 fatias (175g)  
feijão-preto, escorrido e enxaguado  
1/2 xícara (105g)  
tomates, picado  
1 3/4 tomate roma (140g)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme  
7 fatia(s) (588g)  
óleo  
2 1/3 colher de sopa (mL)  
folhas verdes variadas  
10 1/2 xícara (315g)  
sementes de abóbora torradas, sem sal  
14 colher de sopa (103g)  
cominho em pó  
2 1/3 colher de sopa (15g)  
salsa verde  
1/2 xícara (112g)  
abacates, fatiado  
14 fatias (350g)  
feijão-preto, escorrido e enxaguado  
14 colher de sopa (210g)  
tomates, picado  
3 1/2 tomate roma (280g)

- 1. Pressione o tofu entre papel-toalha para remover um pouco da água; corte em cubos pequenos.
- 2. Em uma tigela pequena, adicione o tofu, o óleo, o cominho e uma pitada de sal. Misture até que o tofu esteja bem coberto.
- 3. Frite em uma frigideira em fogo médio, alguns minutos de cada lado até ficar crocante.
- 4. Adicione os feijões à frigideira e cozinhe até aquecerem, alguns minutos. Retire do fogo e reserve.
- 5. Adicione folhas mistas a uma tigela e arrume o tofu, os feijões, o abacate e os tomates por cima. Misture delicadamente a salada. Salpique com sementes de abóbora e finalize com salsa verde. Sirva.



## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Sanduíche vegano de abacate amassado

3 sanduíche(s) - 1160 kcal ● 68g proteína ● 47g gordura ● 88g carboidrato ● 29g fibra



Rende 3 sanduíche(s)

#### Fatias tipo deli à base de plantas

15 fatias (156g)

#### pão

6 fatia(s) (192g)

#### molho picante

1 colher de sopa (mL)

#### folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

#### abacates, descascado e sem sementes

1 abacate(s) (201g)

1. Usando o cabo de um garfo, amasse o abacate sobre a fatia inferior do pão. Coloque as fatias deli e as folhas verdes por cima. Regue com molho picante, cubra com a outra fatia de pão e sirva.

### Salada de tomate e abacate

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



#### 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)

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.

## Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

### Salada simples de couve e abacate

633 kcal  13g proteína  42g gordura  26g carboidrato  25g fibra



Para uma única refeição:

**folhas de couve, picado**

1 1/2 maço (234g)

**abacates, picado**

1 1/2 abacate(s) (276g)

**limão, espremido**

1 1/2 pequeno (80g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas de couve, picado**

2 3/4 maço (468g)

**abacates, picado**

2 3/4 abacate(s) (553g)

**limão, espremido**

2 3/4 pequeno (160g)

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.

### Sanduíche de salada de atum

2 sanduíche(s) - 991 kcal  78g proteína  51g gordura  48g carboidrato  8g fibra



Para uma única refeição:

**pão**

4 fatia (128g)

**maionese**

3 colher de sopa (mL)

**pimenta-do-reino**

2 pitada (0g)

**sal**

2 pitada (1g)

**atum enlatado**

10 oz (284g)

**aipo cru, picado**

1 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (17g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**

8 fatia (256g)

**maionese**

6 colher de sopa (mL)

**pimenta-do-reino**

4 pitada (0g)

**sal**

4 pitada (2g)

**atum enlatado**

1 1/4 lbs (567g)

**aipo cru, picado**

2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (34g)

1. Escorra o atum.
2. Misture bem o atum, a maionese, a pimenta, o sal e o aipo picado em uma tigela pequena.
3. Espalhe a mistura sobre uma fatia de pão e cubra com a outra.

## Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Salmão e brócolis com coco e gengibre

12 oz de salmão - 1264 kcal ● 82g proteína ● 92g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



Rende 12 oz de salmão

#### salmão

3/4 lbs (340g)

#### leite de coco enlatado

1/2 lata (mL)

#### brócolis, cortado em floretes

2 caule (302g)

#### gengibre fresco, descascado e fatiado finamente

1 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C). Unte uma assadeira e coloque o salmão nela, com a pele para baixo. Tempere o salmão com uma pitada de sal/pimenta. Asse por 12-18 minutos ou até o salmão estar totalmente cozido.

Reserve.\r\nEnquanto isso, aqueça uma frigideira em fogo médio. Adicione o leite de coco, as fatias de gengibre e os floretes de brócolis e cozinhe sem tampar por cerca de 7 minutos.\r\nSirva o salmão com o brócolis.

### Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



#### água

2 xícara(s) (mL)

#### sal

1 pitada (1g)

#### lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

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.

## Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Seitan com alho e pimenta

1255 kcal ● 112g proteína ● 61g gordura ● 60g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
1/4 xícara (mL)  
**cebola**  
1/2 xícara, picada (73g)  
**pimentão verde**  
1/4 xícara, picada (34g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 colher de chá, moído (1g)  
**água**  
2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
2 pitada (1g)  
**seitan, estilo frango**  
14 2/3 oz (416g)  
**alho, picado fino**  
4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
1/2 xícara (mL)  
**cebola**  
1 xícara, picada (147g)  
**pimentão verde**  
1/2 xícara, picada (68g)  
**pimenta-do-reino**  
1 colher de chá, moído (2g)  
**água**  
1/4 xícara (mL)  
**sal**  
1/2 colher de chá (3g)  
**seitan, estilo frango**  
29 1/3 oz (832g)  
**alho, picado fino**  
9 dente(s) (de alho) (28g)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

### Salada de tomate e abacate

352 kcal ● 5g proteína ● 27g gordura ● 10g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**cebola**

1 1/2 colher de sopa, picado (23g)

**suco de limão**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**azeite**

1 colher de chá (mL)

**alho em pó**

3 pitada (1g)

**sal**

3 pitada (2g)

**pimenta-do-reino**

3 pitada, moído (1g)

**abacates, cortado em cubos**

3/4 abacate(s) (151g)

**tomates, cortado em cubinhos**

3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

Para todas as 2 refeições:

**cebola**

3 colher de sopa, picado (45g)

**suco de limão**

3 colher de sopa (mL)

**azeite**

3/4 colher de sopa (mL)

**alho em pó**

1/4 colher de sopa (2g)

**sal**

1/4 colher de sopa (5g)

**pimenta-do-reino**

1/4 colher de sopa, moído (2g)

**abacates, cortado em cubos**

1 1/2 abacate(s) (302g)

**tomates, cortado em cubinhos**

1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

### Bacalhau ao estilo cajun

24 oz - 748 kcal ● 123g proteína ● 24g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Rende 24 oz

**bacalhau, cru**

1 1/2 lbs (680g)

**tempero cajun**

2 2/3 colher de sopa (18g)

**óleo**

4 colher de chá (mL)

1. Tempere o(s) filé(s) de bacalhau com o tempero cajun em todos os lados.
2. Em uma frigideira antiaderente, adicione o óleo e aqueça a panela.
3. Adicione o bacalhau à frigideira e cozinhe de 2 a 3 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido e lascar facilmente.
4. Deixe descansar alguns minutos e sirva.

### Arroz branco com manteiga

891 kcal ● 12g proteína ● 33g gordura ● 134g carboidrato ● 3g fibra





**pimenta-do-reino**

1/2 colher de chá, moído (1g)

**manteiga**

2 3/4 colher de sopa (39g)

**sal**

1 colher de chá (6g)

**água**

2 xícara(s) (mL)

**arroz branco de grão longo**

1 xícara (170g)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve a água e o sal a ferver.
2. Adicione o arroz e mexa.
3. Cubra e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor estiver escapando pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está alto demais.
4. Cozinhe por 20 minutos.
5. **NÃO LEVANTE A TAMPA!**
6. O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
7. Retire do fogo, solte o arroz com um garfo, misture a manteiga e tempere a gosto com pimenta. Sirva.

---

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

---

### Espetinhos de frutos do mar caribenhos

7 espetos - 715 kcal ● 77g proteína ● 27g gordura ● 36g carboidrato ● 4g fibra





Para uma única refeição:

**espeto(s)**  
7 espetos (7g)  
**abacaxi enlatado**  
1 1/3 xícara, pedaços (238g)  
**suco de limão**  
1 3/4 colher de chá (mL)  
**páprica**  
1 colher de chá (2g)  
**gengibre em pó**  
1/4 colher de chá (0g)  
**alho em pó**  
1/2 colher de chá (1g)  
**sal**  
1/4 colher de chá (1g)  
**óleo**  
1 3/4 colher de sopa (mL)  
**bacalhau, cru, cortado em cubos**  
1/2 lbs (198g)  
**camarão, cru, descascado e limpo (sem veia)**  
1/2 lbs (198g)

Para todas as 2 refeições:

**espeto(s)**  
14 espetos (14g)  
**abacaxi enlatado**  
2 1/2 xícara, pedaços (475g)  
**suco de limão**  
3 1/2 colher de chá (mL)  
**páprica**  
1 3/4 colher de chá (4g)  
**gengibre em pó**  
1/2 colher de chá (1g)  
**alho em pó**  
1 colher de chá (3g)  
**sal**  
1/2 colher de chá (3g)  
**óleo**  
1/4 xícara (mL)  
**bacalhau, cru, cortado em cubos**  
14 oz (397g)  
**camarão, cru, descascado e limpo (sem veia)**  
14 oz (397g)

1. Espete o camarão, o bacalhau e o abacaxi em um padrão alternado. \r\nMisture as especiarias secas em uma tigela pequena. Esfregue os espetos com metade do óleo e passe as especiarias uniformemente sobre eles. \r\nAqueça a metade restante do óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione os espetos e cozinhe por cerca de 5 minutos, vire cuidadosamente para o outro lado e cozinhe por mais 5 minutos ou até que o camarão esteja rosa e o bacalhau totalmente cozido. \r\nSirva com um fio de suco de limão.

## Cenouras assadas

4 cenoura(s) - 211 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 20g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**cenouras, fatiado**  
4 grande (288g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
4 colher de chá (mL)  
**cenouras, fatiado**  
8 grande (576g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). \r\nColoque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

## Batatas fritas assadas

676 kcal ● 11g proteína ● 25g gordura ● 86g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

**batatas**

1 3/4 grande (7,5-11 cm diâ.)  
(646g)

**óleo**

1 3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**batatas**

3 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.)  
(1292g)

**óleo**

1/4 xícara (mL)

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

## Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Tilápia empanada em amêndoas

16 1/2 oz - 1165 kcal ● 112g proteína ● 56g gordura ● 44g carboidrato ● 10g fibra



Rende 16 1/2 oz

**amêndoas**

2/3 xícara, cortada em tiras finas (74g)

**tilápia, crua**

16 1/2 oz (462g)

**farinha de uso geral**

1/2 xícara(s) (57g)

**sal**

1/3 colher de chá (1g)

**azeite**

4 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.

### Brócolis com manteiga

3 xícara(s) - 401 kcal ● 9g proteína ● 35g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Rende 3 xícara(s)

**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**brócolis congelado**  
3 xícara (273g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)  
**manteiga**  
3 colher de sopa (43g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

## 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.