

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 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

Jantar

1605 kcal, 117g proteína, 70g carboidratos líquidos, 88g gordura



Seitan com alho e pimenta
1255 kcal



Salada de tomate e abacate
352 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 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

Jantar

1605 kcal, 117g proteína, 70g carboidratos líquidos, 88g gordura



Seitan com alho e pimenta

1255 kcal



Salada de tomate e abacate

352 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

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

Jantar

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



Bacalhau ao estilo cajun

24 oz- 748 kcal



Arroz branco com manteiga

891 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

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

Lista de Compras



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 espertos (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 romo (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 romo (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

salmao

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.
Misture as especiarias secas em uma tigela pequena. Esfregue os espetos com metade do óleo e passe as especiarias uniformemente sobre eles.
Aqueça 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.
Sirva 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).
Coloque 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.