

Meal Plan - Dieta pescetariana alta em proteína de 1100 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 1095 kcal ● 131g proteína (48%) ● 43g gordura (35%) ● 35g carboidrato (13%) ● 11g fibra (4%)

Café da manhã

160 kcal, 7g proteína, 2g carboidratos líquidos, 12g gordura



Tigela de ovo cozido e abacate

160 kcal

Almoço

390 kcal, 47g proteína, 18g carboidratos líquidos, 13g gordura



Purê de batata-doce

92 kcal



Tilápia frita na frigideira

8 oz- 298 kcal

Jantar

330 kcal, 29g proteína, 13g carboidratos líquidos, 17g gordura



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 2

1095 kcal ● 131g proteína (48%) ● 43g gordura (35%) ● 35g carboidrato (13%) ● 11g fibra (4%)

Café da manhã

160 kcal, 7g proteína, 2g carboidratos líquidos, 12g gordura



Tigela de ovo cozido e abacate

160 kcal

Almoço

390 kcal, 47g proteína, 18g carboidratos líquidos, 13g gordura



Purê de batata-doce

92 kcal



Tilápia frita na frigideira

8 oz- 298 kcal

Jantar

330 kcal, 29g proteína, 13g carboidratos líquidos, 17g gordura



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 3

1088 kcal ● 129g proteína (47%) ● 38g gordura (31%) ● 43g carboidrato (16%) ● 15g fibra (5%)

Café da manhã

185 kcal, 21g proteína, 16g carboidratos líquidos, 3g gordura

Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Jantar

300 kcal, 27g proteína, 5g carboidratos líquidos, 18g gordura

Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Salada de atum com abacate

218 kcal



Almoço

385 kcal, 33g proteína, 21g carboidratos líquidos, 16g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

1 metade(s) de pimentão- 228 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal

Day 4

1093 kcal ● 104g proteína (38%) ● 24g gordura (20%) ● 94g carboidrato (34%) ● 22g fibra (8%)

Café da manhã

185 kcal, 21g proteína, 16g carboidratos líquidos, 3g gordura

Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Jantar

375 kcal, 13g proteína, 50g carboidratos líquidos, 10g gordura

Batata-doce recheada com grão-de-bico

1/2 batata-doce(s)- 244 kcal



Arroz integral

1/4 xícara de arroz integral cozido- 57 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Almoço

315 kcal, 22g proteína, 27g carboidratos líquidos, 9g gordura



Purê de batatas caseiro

60 kcal



Ervilha-torta

82 kcal



Seitan com alho e pimenta

171 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 5

1086 kcal ● 111g proteína (41%) ● 25g gordura (21%) ● 89g carboidrato (33%) ● 15g fibra (6%)

Café da manhã

185 kcal, 21g proteína, 16g carboidratos líquidos, 3g gordura

Kiwi



1 kiwi- 47 kcal

Iogurte grego proteico



1 pote- 139 kcal

Almoço

315 kcal, 22g proteína, 27g carboidratos líquidos, 9g gordura



Purê de batatas caseiro

60 kcal



Ervilha-torta

82 kcal



Seitan com alho e pimenta

171 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

370 kcal, 19g proteína, 45g carboidratos líquidos, 12g gordura



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

221 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Day 6

1083 kcal ● 98g proteína (36%) ● 25g gordura (21%) ● 82g carboidrato (30%) ● 34g fibra (13%)

Café da manhã

285 kcal, 8g proteína, 32g carboidratos líquidos, 5g gordura



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal



Cereal rico em fibras

227 kcal

Almoço

310 kcal, 24g proteína, 29g carboidratos líquidos, 9g gordura



Pão naan

1/2 unidade(s)- 131 kcal



Salada de edamame e beterraba

86 kcal



Bacalhau ao estilo cajun

3 oz- 94 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

270 kcal, 17g proteína, 19g carboidratos líquidos, 10g gordura



Uvas

58 kcal



Salada de salmão e alcachofra

210 kcal

Day 7

1083 kcal ● 98g proteína (36%) ● 25g gordura (21%) ● 82g carboidrato (30%) ● 34g fibra (13%)

Café da manhã

285 kcal, 8g proteína, 32g carboidratos líquidos, 5g gordura



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal



Cereal rico em fibras

227 kcal

Almoço

310 kcal, 24g proteína, 29g carboidratos líquidos, 9g gordura



Pão naan

1/2 unidade(s)- 131 kcal



Salada de edamame e beterraba

86 kcal



Bacalhau ao estilo cajun

3 oz- 94 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

270 kcal, 17g proteína, 19g carboidratos líquidos, 10g gordura



Uvas

58 kcal



Salada de salmão e alcachofra

210 kcal

Lista de Compras



Vegetais e produtos vegetais

- cebola**
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (48g)
- pimentão**
1/2 grande (91g)
- batata-doce**
1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)
- tomates**
2 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (304g)
- batatas**
1/3 lbs (151g)
- ervilhas sugar snap congeladas**
2 2/3 xícara (384g)
- pimentão verde**
1 colher de sopa, picada (9g)
- alho**
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
- chalotas**
1/4 dente(s) de alho (14g)
- brócolis congelado**
1/8 embalagem (36g)
- edamame congelado, sem casca**
1/2 xícara (59g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**
2 beterraba(s) (100g)
- alcachofras, enlatadas**
2/3 xícara, corações (112g)

Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino**
2 1/4 g (2g)
- sal**
1/6 oz (6g)
- manjericão, seco**
2 pitada, moído (0g)
- tempo cajun**
2 colher de chá (5g)

Produtos lácteos e ovos

- ovos**
2 grande (100g)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)
- queijo em tiras**
1 vara (28g)
- leite integral**
2 1/2 xícara(s) (mL)

Bebidas

- proteína em pó**
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
- água**
14 1/4 xícara (mL)
- leite de amêndoas sem açúcar**
1 colher de sopa (mL)

Gorduras e óleos

- azeite**
1 oz (mL)
- óleo**
1/2 oz (mL)
- vinagrete balsâmico**
5 colher de sopa (mL)

Peixes e mariscos

- tilápia, crua**
1 lbs (448g)
- atum enlatado**
1 lata (172g)
- bacalhau, cru**
6 oz (170g)
- salmão enlatado**
6 oz (170g)

Outro

- linguiça vegana**
2 salsicha (200g)
- iogurte grego proteico aromatizado**
3 recipiente (450g)
- folhas verdes variadas**
4 1/2 xícara (135g)
- redução de vinagre balsâmico**
1/4 colher de sopa (mL)
- Cereal rico em fibras**
1 1/3 xícara (80g)

Grãos cerealíferos e massas

- seitan**
4 oz (113g)
- arroz integral**
4 colher de chá (16g)
- massa seca crua**
1 1/2 oz (43g)

Leguminosas e produtos derivados

Frutas e sucos de frutas

- abacates**
1 abacate(s) (201g)
 - suco de limão**
1 colher de chá (mL)
 - kiwi**
3 fruta (207g)
 - Toranja**
1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)
 - uvas**
2 xícara (184g)
-

grão-de-bico, enlatado

1/4 lata(s) (112g)

tofu firme

1/8 pacote (≈450 g) (57g)

Produtos de panificação

pão naan

1 pedaço(s) (90g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Tigela de ovo cozido e abacate

160 kcal ● 7g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

cebola
1/2 colher de sopa picada (5g)
pimentão
1/2 colher de sopa, picado (5g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
ovos
1 grande (50g)
sal
1/2 pitada (0g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
1 colher de sopa picada (10g)
pimentão
1 colher de sopa, picado (9g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
ovos
2 grande (100g)
sal
1 pitada (0g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
2. Leve a água para ferver. Quando começar a ferver, tampe a panela e desligue o fogo. Deixe os ovos descansarem por 8-10 minutos.
3. Enquanto os ovos cozinharam, pique o pimentão, a cebola e o abacate.
4. Transfira os ovos para um banho de gelo por alguns minutos.
5. Descasque os ovos e corte em pedaços.
6. Combine os ovos com todos os outros ingredientes e mexa.
7. Sirva.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

kiwi
1 fruta (69g)

Para todas as 3 refeições:

kiwi
3 fruta (207g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

logurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

logurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 3 refeições:

logurte grego proteico aromatizado
3 recipiente (450g)

1. Aproveite.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

Toranja
1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja
1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Cereal rico em fibras

227 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 21g carboidrato ● 18g fibra



Para uma única refeição:

Cereal rico em fibras
2/3 xícara (40g)
leite integral
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

Cereal rico em fibras
1 1/3 xícara (80g)
leite integral
1 xícara(s) (mL)

1. Adicione o cereal e o leite em uma tigela e sirva.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Purê de batata-doce

92 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

batata-doce

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

Tilápia frita na frigideira

8 oz - 298 kcal ● 45g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

azeite

2 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

tilápia, crua

1/2 lbs (224g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

4 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

tilápia, crua

16 oz (448g)

1. Enxágue os filés de tilápia em água fria e seque com papel-toalha. Tempere ambos os lados de cada filé com sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto; cozinhe a tilápia no óleo quente até que o peixe se desfaça facilmente com um garfo, cerca de 4 minutos de cada lado. Sirva imediatamente.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

1 metade(s) de pimentão - 228 kcal ● 20g proteína ● 12g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 metade(s) de pimentão

abacates

1/4 abacate(s) (50g)

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

pimentão

1/2 grande (82g)

cebola

1/8 pequeno (9g)

atum enlatado, escorrido

1/2 lata (86g)

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.

iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 pote(s)

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Purê de batatas caseiro

60 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1/8 xícara(s) (mL)

batatas, descascado e cortado em pedaços

2 2/3 oz (76g)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1/8 xícara(s) (mL)

batatas, descascado e cortado em pedaços

1/3 lbs (151g)

1. Coloque os pedaços de batata em uma panela grande e cubra com água fria.
2. Leve para ferver em fogo alto, depois reduza para fogo brando e cozinhe até as batatas ficarem macias, cerca de 15-20 minutos.
3. Escorra as batatas e volte à panela.
4. Adicione o leite à panela. Amasse as batatas com um amassador, garfo ou batedor elétrico até obter um purê liso e cremoso.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Ervilha-torta

82 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas

2 2/3 xícara (384g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Seitan com alho e pimenta

171 kcal ● 15g proteína ● 8g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1/2 colher de sopa (mL)
cebola
1 colher de sopa, picada (10g)
pimentão verde
1/2 colher de sopa, picada (5g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
água
1/4 colher de sopa (mL)
sal
1/4 pitada (0g)
seitan, estilo frango
2 oz (57g)
alho, picado fino
5/8 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
1 colher de sopa (mL)
cebola
2 colher de sopa, picada (20g)
pimentão verde
1 colher de sopa, picada (9g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
água
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
seitan, estilo frango
4 oz (113g)
alho, picado fino
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)

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.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Pão naan

1/2 unidade(s) - 131 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra

Para uma única refeição:

pão naan
1/2 pedaço(s) (45g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan
1 pedaço(s) (90g)



1. A receita não possui instruções.

Salada de edamame e beterraba

86 kcal ● 5g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
vinagrete balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
edamame congelado, sem casca
4 colher de sopa (30g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
1 beterraba(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
edamame congelado, sem casca
1/2 xícara (59g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
2 beterraba(s) (100g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Bacalhau ao estilo cajun

3 oz - 94 kcal ● 15g proteína ● 3g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

bacalhau, cru
3 oz (85g)
tempero cajun
1 colher de chá (2g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

bacalhau, cru
6 oz (170g)
tempero cajun
2 colher de chá (5g)
óleo
1 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.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Salsicha vegana

1 salsicha(s) - 268 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

linguiça vegana
1 salsicha (100g)

Para todas as 2 refeições:

linguiça vegana
2 salsicha (200g)

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

Tomates assados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
tomates
1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
tomates
2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

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 2 ↗

Comer em dia 3

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1 palito(s)



queijo em tiras

1 vara (28g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de atum com abacate

218 kcal ● 20g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



abacates

1/4 abacate(s) (50g)

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

atum enlatado

1/2 lata (86g)

tomates

2 colher de sopa, picada (23g)

cebola, picado

1/8 pequeno (9g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

Batata-doce recheada com grão-de-bico

1/2 batata-doce(s) - 244 kcal ● 8g proteína ● 6g gordura ● 32g carboidrato ● 9g fibra



Rende 1/2 batata-doce(s)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

redução de vinagre balsâmico

1/4 colher de sopa (mL)

chalotas, picado

1/4 dente(s) de alho (14g)

batata-doce, cortado ao meio no sentido do comprimento

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido & enxaguado

1/4 lata(s) (112g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Esfregue algumas gotas de óleo nas metades da batata-doce e tempere com sal e pimenta. Coloque a batata-doce com o lado cortado para baixo em uma metade da assadeira. Asse no forno por 20 minutos.
3. Em uma tigela pequena, misture os grão-de-bico e a chalota com o restante do óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
4. Retire a assadeira do forno e adicione a mistura de grão-de-bico à outra metade da assadeira. Asse por mais 18-20 minutos, ou até que a batata-doce esteja macia e as chalotas começem a ficar tostadas.
5. Transfira a batata-doce para um prato e amasse delicadamente a polpa dentro da casca. Faça uma cavidade na batata-doce amassada e recheie com a mistura de grão-de-bico.
6. Regue com redução de balsâmico e sirva.

Arroz integral

1/4 xícara de arroz integral cozido - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/4 xícara de arroz integral cozido

sal

1/2 pitada (0g)

água

1/6 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

arroz integral

4 colher de chá (16g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozine em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1/2 xícara(s)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)



1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

221 kcal ● 11g proteína ● 4g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



massa seca crua

1 1/2 oz (43g)

tofu firme

1/8 pacote (≈450 g) (57g)

brócolis congelado

1/8 embalagem (36g)

alho

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

sal

1/8 pitada (0g)

leite de amêndoas sem açúcar

1 colher de sopa (mL)

manjericão, seco

2 pitada, moído (0g)

1. Cozinhe a massa e o brócolis conforme as instruções das embalagens.
2. Enquanto isso, coloque o tofu, o alho, o sal e o manjericão em um processador ou liquidificador.
3. Adicione o leite de amêndoas aos poucos até obter a consistência desejada.
4. Despeje em uma panela para aquecer. Não deixe ferver, pois pode talhar.
5. Na hora de servir, coloque a massa com o brócolis e o molho por cima.
6. Para sobras: para melhores resultados, mantenha cada elemento (massa, molho, brócolis) em recipientes herméticos separados. Reaqueça conforme necessário.

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1 xícara(s)



leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Uvas

58 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

uvas
1 xícara (92g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
2 xícara (184g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de salmão e alcachofra

210 kcal ● 17g proteína ● 10g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

salmão enlatado
3 oz (85g)
alcachofras, enlatadas
1/3 xícara, corações (56g)
folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
tomates, cortado ao meio
1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

Para todas as 2 refeições:

salmão enlatado
6 oz (170g)
alcachofras, enlatadas
2/3 xícara, corações (112g)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
vinagrete balsâmico
4 colher de sopa (mL)
tomates, cortado ao meio
2/3 xícara de tomates-cereja (99g)

1. Coloque uma cama de folhas verdes e acrescente salmão, alcachofras e tomates. Regue com vinagrete balsâmico por cima e sirva.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

água

2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó

14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

água

14 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.