

Meal Plan - Dieta pescetariana alta em proteína de 1500 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

1566 kcal ● 138g proteína (35%) ● 47g gordura (27%) ● 120g carboidrato (31%) ● 26g fibra (7%)

Café da manhã

255 kcal, 11g proteína, 16g carboidratos líquidos, 14g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal

Lanches

170 kcal, 7g proteína, 10g carboidratos líquidos, 8g gordura



Tiras de pimentão e homus

170 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

445 kcal, 18g proteína, 58g carboidratos líquidos, 14g gordura



Massa com espinafre e parmesão

365 kcal



Coleslaw saudável

80 kcal

Jantar

420 kcal, 42g proteína, 34g carboidratos líquidos, 11g gordura



Bife de atum selado simples

5 1/3 oz- 235 kcal



Milho

185 kcal

Day 2

1531 kcal ● 134g proteína (35%) ● 81g gordura (48%) ● 45g carboidrato (12%) ● 21g fibra (5%)

Café da manhã

255 kcal, 11g proteína, 16g carboidratos líquidos, 14g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Torrada com homus

1 fatia(s)- 146 kcal

Lanches

170 kcal, 7g proteína, 10g carboidratos líquidos, 8g gordura



Tiras de pimentão e homus

170 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

430 kcal, 29g proteína, 8g carboidratos líquidos, 31g gordura



Pimentões e cebolas salteados

63 kcal



Salmão com queijo e alho

367 kcal

Jantar

400 kcal, 27g proteína, 8g carboidratos líquidos, 28g gordura



Brócolis com manteiga

1 xícara(s)- 134 kcal



Salmão com mel e Dijon

4 oz- 268 kcal

Day 3

1496 kcal ● 135g proteína (36%) ● 76g gordura (46%) ● 52g carboidrato (14%) ● 16g fibra (4%)

Café da manhã

190 kcal, 5g proteína, 27g carboidratos líquidos, 5g gordura



Clementina

2 clementina(s)- 78 kcal



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal

Lanches

200 kcal, 14g proteína, 7g carboidratos líquidos, 11g gordura



Framboesas

1/2 xícara(s)- 36 kcal



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

430 kcal, 29g proteína, 8g carboidratos líquidos, 31g gordura



Pimentões e cebolas salteados

63 kcal



Salmão com queijo e alho

367 kcal

Jantar

400 kcal, 27g proteína, 8g carboidratos líquidos, 28g gordura



Brócolis com manteiga

1 xícara(s)- 134 kcal



Salmão com mel e Dijon

4 oz- 268 kcal

Day 4

1466 kcal ● 155g proteína (42%) ● 48g gordura (30%) ● 82g carboidrato (23%) ● 20g fibra (6%)

Café da manhã

190 kcal, 5g proteína, 27g carboidratos líquidos, 5g gordura



Clementina

2 clementina(s)- 78 kcal



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal

Lanches

200 kcal, 14g proteína, 7g carboidratos líquidos, 11g gordura



Framboesas

1/2 xícara(s)- 36 kcal



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

355 kcal, 19g proteína, 16g carboidratos líquidos, 21g gordura



Tempeh com molho de amendoim

2 oz de tempeh- 217 kcal



Salada simples de folhas mistas

136 kcal

Jantar

445 kcal, 56g proteína, 31g carboidratos líquidos, 10g gordura



Cuscuz

151 kcal



Tilápia ao estilo Cajun

9 oz- 297 kcal

Day 5

1534 kcal ● 152g proteína (40%) ● 44g gordura (26%) ● 104g carboidrato (27%) ● 29g fibra (8%)

Café da manhã

210 kcal, 19g proteína, 1g carboidratos líquidos, 14g gordura



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal

Lanches

185 kcal, 18g proteína, 9g carboidratos líquidos, 5g gordura



Canapés de pepino com atum

115 kcal



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

480 kcal, 18g proteína, 74g carboidratos líquidos, 10g gordura



Clementina

2 clementina(s)- 78 kcal



Massa com molho pronto

255 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Jantar

385 kcal, 37g proteína, 17g carboidratos líquidos, 13g gordura



Tilápia empanada em amêndoas

4 oz- 282 kcal



Brócolis

3 1/2 xícara(s)- 102 kcal

Day 6

1534 kcal ● 152g proteína (40%) ● 44g gordura (26%) ● 104g carboidrato (27%) ● 29g fibra (8%)

Café da manhã

210 kcal, 19g proteína, 1g carboidratos líquidos, 14g gordura



Ovos cozidos
3 ovo(s)- 208 kcal

Almoço

480 kcal, 18g proteína, 74g carboidratos líquidos, 10g gordura



Clementina
2 clementina(s)- 78 kcal



Massa com molho pronto
255 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

185 kcal, 18g proteína, 9g carboidratos líquidos, 5g gordura



Canapés de pepino com atum
115 kcal



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal

Jantar

385 kcal, 37g proteína, 17g carboidratos líquidos, 13g gordura



Tilápia empanada em amêndoas
4 oz- 282 kcal



Brócolis
3 1/2 xícara(s)- 102 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

1519 kcal ● 134g proteína (35%) ● 48g gordura (28%) ● 114g carboidrato (30%) ● 24g fibra (6%)

Café da manhã

210 kcal, 19g proteína, 1g carboidratos líquidos, 14g gordura



Ovos cozidos
3 ovo(s)- 208 kcal

Almoço

370 kcal, 13g proteína, 40g carboidratos líquidos, 14g gordura



Salada de lentilha com couve
292 kcal



Clementina
2 clementina(s)- 78 kcal

Lanches

185 kcal, 18g proteína, 9g carboidratos líquidos, 5g gordura



Canapés de pepino com atum
115 kcal



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal

Jantar

480 kcal, 23g proteína, 62g carboidratos líquidos, 13g gordura



Espaguete com almôndegas vegetarianas
332 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
1/2 lbs (228g)
- ☐ couscous instantâneo, saborizado
1/4 caixa (165 g) (41g)
- ☐ farinha de uso geral
1/4 xícara(s) (28g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
3/8 vara (48g)
- ☐ queijo parmesão
1/2 xícara (46g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)
- ☐ queijo em tiras
4 vara (112g)
- ☐ leite integral
3 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos
9 grande (450g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ espinafre fresco
1/4 pacote (280 g) (71g)
- ☐ alho
3 dente(s) (de alho) (9g)
- ☐ pimentão
2 1/2 grande (402g)
- ☐ grãos de milho congelados
1 1/3 xícara (181g)
- ☐ cebola
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
- ☐ brócolis congelado
9 xícara (819g)
- ☐ pepino
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)
- ☐ folhas de couve
1 xícara, picada (45g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/8 oz (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 g (1g)
- ☐ manjeriço fresco
2 folhas (1g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para macarrão
3/8 pote (680 g) (252g)

Outro

- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
1/4 embalagem (400 g) (99g)
- ☐ levedura nutricional
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
1 1/2 almôndega(s) (45g)

Doces

- ☐ mel
3 1/2 colher de chá (25g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus
1/2 lbs (237g)
- ☐ tempeh
2 oz (57g)
- ☐ manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1/2 colher de chá (mL)
- ☐ lentilhas, cruas
3 colher de sopa (36g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
2 3/4 oz (77g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
4 fatia (128g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1 oz (mL)
- ☐ óleo
2 1/2 colher de sopa (mL)

- ☐ **mostarda Dijon**
4 colher de chá (20g)
- ☐ **tempero cajun**
1 colher de chá (3g)
- ☐ **flocos de pimenta vermelha**
3 pitada (1g)
- ☐ **cominho em pó**
3 pitada (1g)

Bebidas

- ☐ **água**
18 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ **proteína em pó**
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)

- ☐ **molho para salada**
3 colher de sopa (mL)

Peixes e mariscos

- ☐ **postas de atum yellowfin, cru**
1/3 lbs (151g)
- ☐ **salmão**
1 lbs (454g)
- ☐ **tilápia, crua**
1 lbs (476g)
- ☐ **atum enlatado**
3 sachê (222g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ **suco de limão**
2 colher de sopa (mL)
 - ☐ **clementinas**
10 fruta (740g)
 - ☐ **framboesas**
4 xícara (492g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Torrada com homus

1 fatia(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pão

1 fatia (32g)

homus

2 1/2 colher de sopa (38g)

Para todas as 2 refeições:

pão

2 fatia (64g)

homus

5 colher de sopa (75g)

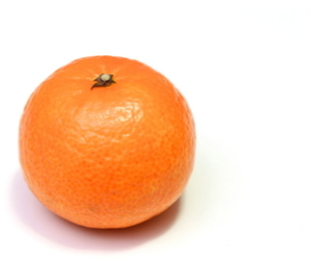
1. (Opcional) Torre o pão.
2. Espalhe homus sobre o pão e sirva.

Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

Clementina

2 clementina(s) - 78 kcal 1g proteína 0g gordura 15g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

clementinas
2 fruta (148g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas
4 fruta (296g)

- 1. A receita não possui instruções.

Torrada com manteiga

1 fatia(s) - 114 kcal 4g proteína 5g gordura 12g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
manteiga
1 colher de chá (5g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
manteiga
2 colher de chá (9g)

- 1. Toste o pão até o ponto desejado.
- 2. Espalhe a manteiga no pão.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Ovos cozidos

3 ovo(s) - 208 kcal ● 19g proteína ● 14g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
3 grande (150g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
9 grande (450g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Massa com espinafre e parmesão

365 kcal ● 13g proteína ● 13g gordura ● 44g carboidrato ● 4g fibra



massa seca crua
2 oz (57g)
manteiga
3/4 colher de sopa (11g)
espinafre fresco
1/4 pacote (280 g) (71g)
queijo parmesão
2 colher de sopa (13g)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
água
1/8 xícara(s) (mL)
alho, picado
1/2 dente(s) (de alho) (2g)

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Reserve a massa quando pronta.
2. Na panela em que a massa foi cozida, coloque a manteiga em fogo médio. Quando derreter, adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Adicione a massa, a água e o espinafre; mexa e cozinhe até o espinafre murchar.
4. Misture o parmesão e tempere com sal e pimenta.
5. Sirva.

Coleslaw saudável

80 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)
vinagre de maçã
3/4 colher de sopa (mL)
mix para salada de repolho (coleslaw)
1/4 embalagem (400 g) (99g)
mel
1/2 colher de sopa (11g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte grego, o vinagre, o mel e um pouco de sal/pimenta até ficar homogêneo.
2. Coloque o mix de coleslaw em uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir. Sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Pimentões e cebolas salteados

63 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/4 colher de sopa (mL)
cebola, fatiado
1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)
pimentão, cortado em tiras
1/2 grande (82g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
cebola, fatiado
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
pimentão, cortado em tiras
1 grande (164g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o pimentão e a cebola e refogue até os vegetais ficarem macios, cerca de 15-20 minutos.
2. Tempere com um pouco de sal e pimenta e sirva.

Salmão com queijo e alho

367 kcal ● 28g proteína ● 27g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo parmesão

2 1/2 colher de sopa (17g)

salmão

4 oz (113g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

manjerição fresco, picado

1 folhas (1g)

alho, picado

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

Para todas as 2 refeições:

queijo parmesão

1/3 xícara (33g)

salmão

1/2 lbs (227g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

manjerição fresco, picado

2 folhas (1g)

alho, picado

1 dente(s) (de alho) (3g)

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

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Tempeh com molho de amendoim

2 oz de tempeh - 217 kcal ● 16g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 oz de tempeh

tempeh

2 oz (57g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

molho de soja (tamari)

1/2 colher de chá (mL)

levadura nutricional

1/4 colher de sopa (1g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga ou papel alumínio e pulverize com spray antiaderente.
2. Corte o tempeh em pedaços no formato de nuggets.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o suco de limão, o molho de soja e a levedura nutricional. Vá adicionando pequenas quantidades de água até obter uma consistência de molho que não fique muito rala. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Mergulhe o tempeh no molho, cobrindo-o completamente. Coloque na assadeira. Reserve um pouco do molho para depois.
5. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que a manteiga de amendoim forme uma crosta.
6. Regue com o molho extra por cima e sirva.

Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

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

Almoço 4

Comer em dia 5 e dia 6

Clementina

2 clementina(s) - 78 kcal 1g proteína 0g gordura 15g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

clementinas
2 fruta (148g)

Para todas as 2 refeições:

clementinas
4 fruta (296g)

- 1. A receita não possui instruções.

Massa com molho pronto

255 kcal 9g proteína 2g gordura 47g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:

massa seca crua
2 oz (57g)
molho para macarrão
1/8 pote (680 g) (84g)

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua
4 oz (114g)
molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)

- 1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
- 2. Cubra com o molho e aproveite.

Leite

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



Para uma única refeição:

leite integral
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
2 xícara(s) (mL)

- 1. A receita não possui instruções.

Almoço 5

Comer em dia 7

Salada de lentilha com couve

292 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 24g carboidrato ● 6g fibra



lentilhas, cruas

3 colher de sopa (36g)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

amêndoas

3/4 colher de sopa, em tiras finas (5g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

folhas de couve

1 xícara, picada (45g)

flocos de pimenta vermelha

3 pitada (1g)

água

3/4 xícara(s) (mL)

cominho em pó

3 pitada (1g)

alho, cortado em cubos

3/4 dente(s) (de alho) (2g)

1. Leve a água para ferver e adicione as lentilhas. Cozinhe por 20–25 minutos, verificando ocasionalmente.
2. Enquanto isso, em uma pequena frigideira, adicione óleo, alho, amêndoas, cominho e pimenta vermelha. Refogue por alguns minutos até o alho ficar perfumado e as amêndoas tostadas. Retire e reserve.
3. Escorra as lentilhas e coloque-as em uma tigela com a couve, a mistura de amêndoas e o suco de limão. Misture e sirva.

Clementina

2 clementina(s) - 78 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 clementina(s)

clementinas

2 fruta (148g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tiras de pimentão e homus

170 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 10g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

homus

1/3 xícara (81g)

pimentão

1 médio (119g)

Para todas as 2 refeições:

homus

2/3 xícara (162g)

pimentão

2 médio (238g)

1. Corte o pimentão em tiras.
2. Sirva com homus para mergulhar.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Framboesas

1/2 xícara(s) - 36 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

framboesas

1/2 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas

1 xícara (123g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras
2 vara (56g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras
4 vara (112g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Canapés de pepino com atum

115 kcal ● 17g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

atum enlatado
1 sachê (74g)
pepino, fatiado
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 3 refeições:

atum enlatado
3 sachê (222g)
pepino, fatiado
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

1. Fatie o pepino e cubra as fatias com atum.
2. Tempere a gosto com sal e pimenta.
3. Sirva.

Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

framboesas
1 xícara (123g)

Para todas as 3 refeições:

framboesas
3 xícara (369g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Bife de atum selado simples

5 1/3 oz - 235 kcal ● 37g proteína ● 10g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 5 1/3 oz

azeite

2 colher de chá (mL)

postas de atum yellowfin, cru

1/3 lbs (151g)

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.

Milho

185 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 4g fibra



grãos de milho congelados

1 1/3 xícara (181g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

Brócolis com manteiga

1 xícara(s) - 134 kcal  3g proteína  12g gordura  2g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

sal
1/2 pitada (0g)
brócolis congelado
1 xícara (91g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 pitada (0g)
brócolis congelado
2 xícara (182g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
manteiga
2 colher de sopa (28g)

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.

Salmão com mel e Dijon

4 oz - 268 kcal  24g proteína  16g gordura  6g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

salmão
2/3 filé(s) (170 g cada) (113g)
mostarda Dijon
2 colher de chá (10g)
mel
1 colher de chá (7g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
alho, picado
1/3 dente (de alho) (1g)

Para todas as 2 refeições:

salmão
1 1/3 filé(s) (170 g cada) (227g)
mostarda Dijon
4 colher de chá (20g)
mel
2 colher de chá (14g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
alho, picado
2/3 dente (de alho) (2g)

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Cuscuz

151 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



couscous instantâneo, saborizado
1/4 caixa (165 g) (41g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Tilápia ao estilo Cajun

9 oz - 297 kcal ● 51g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 9 oz

tempero cajun
1 colher de chá (3g)
óleo
1 colher de chá (mL)
tilápia, crua
1/2 lbs (252g)

1. Preaqueça o forno a 220°C (425°F). Unte uma assadeira de 23x33 cm.
2. Coloque os filés de tilápia no fundo da assadeira e cubra ambos os lados com o óleo e o tempero Cajun.
3. Cubra a assadeira e asse por 15 a 20 minutos, até que o peixe esteja cozido e se desfie facilmente com um garfo.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tilápia empanada em amêndoas

4 oz - 282 kcal ● 27g proteína ● 13g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

2 2/3 colher de sopa, cortada em tiras finas (18g)

tilápia, crua

4 oz (112g)

farinha de uso geral

1/8 xícara(s) (14g)

sal

2/3 pitada (0g)

azeite

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1/3 xícara, cortada em tiras finas (36g)

tilápia, crua

1/2 lbs (224g)

farinha de uso geral

1/4 xícara(s) (28g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

azeite

2 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

3 1/2 xícara(s) - 102 kcal ● 9g proteína ● 0g gordura ● 7g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

brócolis congelado

3 1/2 xícara (319g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado

7 xícara (637g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Espaguete com almôndegas vegetarianas

332 kcal ● 16g proteína ● 5g gordura ● 50g carboidrato ● 5g fibra



molho para macarrão

1/8 pote (680 g) (84g)

massa seca crua

2 oz (57g)

almôndegas veganas congeladas

1 1/2 almôndega(s) (45g)

1. Cozinhe a massa e as 'almôndegas' sem carne conforme indicado nas embalagens.
2. Cubra com o molho e aproveite.

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.

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.