

Meal Plan - Dieta pescetariana alta em proteína de 1800 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 1729 kcal ● 162g proteína (37%) ● 70g gordura (36%) ● 91g carboidrato (21%) ● 22g fibra (5%)

Café da manhã

235 kcal, 12g proteína, 29g carboidratos líquidos, 8g gordura



Waffles e iogurte grego
2 waffle(s)- 237 kcal

Almoço

480 kcal, 31g proteína, 28g carboidratos líquidos, 23g gordura



Sanduíche de atum com abacate
1 sanduíche(s)- 370 kcal



Mix de castanhas
1/8 xícara(s)- 109 kcal

Lanches

230 kcal, 10g proteína, 11g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sementes de girassol
180 kcal



Morangos
1 xícara(s)- 52 kcal

Jantar

455 kcal, 37g proteína, 21g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salada de atum com abacate
218 kcal



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 2

1861 kcal ● 169g proteína (36%) ● 90g gordura (43%) ● 69g carboidrato (15%) ● 25g fibra (5%)

Café da manhã

235 kcal, 12g proteína, 29g carboidratos líquidos, 8g gordura



Waffles e iogurte grego
2 waffle(s)- 237 kcal

Almoço

500 kcal, 34g proteína, 17g carboidratos líquidos, 29g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal



Salada de salmão e alcachofra
315 kcal

Lanches

230 kcal, 10g proteína, 11g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sementes de girassol
180 kcal



Morangos
1 xícara(s)- 52 kcal

Jantar

565 kcal, 42g proteína, 9g carboidratos líquidos, 37g gordura



Ervilha-torta
82 kcal



Salmão assado com pecãs e pesto
6 onça(s)- 484 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 3

1763 kcal ● 184g proteína (42%) ● 49g gordura (25%) ● 124g carboidrato (28%) ● 22g fibra (5%)

Café da manhã

305 kcal, 30g proteína, 20g carboidratos líquidos, 9g gordura



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal



Mexido de claras com espinafre
171 kcal



Espinafre salteado simples
50 kcal

Almoço

500 kcal, 34g proteína, 17g carboidratos líquidos, 29g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal



Salada de salmão e alcachofra
315 kcal

Lanches

210 kcal, 11g proteína, 36g carboidratos líquidos, 2g gordura



Cottage cheese com mel
1/4 xícara(s)- 62 kcal



Pretzels
147 kcal

Jantar

425 kcal, 38g proteína, 48g carboidratos líquidos, 7g gordura



Bacalhau ao estilo cajun
6 oz- 187 kcal



Mistura de arroz saborizada
143 kcal



Milho
92 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 4

1846 kcal ● 188g proteína (41%) ● 34g gordura (17%) ● 167g carboidrato (36%) ● 29g fibra (6%)

Café da manhã

305 kcal, 30g proteína, 20g carboidratos líquidos, 9g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Mexido de claras com espinafre

171 kcal



Espinafre salteado simples

50 kcal

Lanches

210 kcal, 11g proteína, 36g carboidratos líquidos, 2g gordura



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal



Pretzels

147 kcal

Almoço

580 kcal, 37g proteína, 60g carboidratos líquidos, 14g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s)- 494 kcal



Uvas

87 kcal

Jantar

425 kcal, 38g proteína, 48g carboidratos líquidos, 7g gordura



Bacalhau ao estilo cajun

6 oz- 187 kcal



Mistura de arroz saborizada

143 kcal



Milho

92 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 5

1805 kcal ● 179g proteína (40%) ● 59g gordura (30%) ● 114g carboidrato (25%) ● 25g fibra (5%)

Café da manhã

305 kcal, 30g proteína, 20g carboidratos líquidos, 9g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Mexido de claras com espinafre

171 kcal



Espinafre salteado simples

50 kcal

Lanches

265 kcal, 19g proteína, 27g carboidratos líquidos, 7g gordura



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal



Grão-de-bico assado

1/4 xícara- 138 kcal

Almoço

450 kcal, 25g proteína, 38g carboidratos líquidos, 20g gordura



Mistura de arroz saborizada

143 kcal



Salmão com mel e Dijon

3 oz- 201 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga

107 kcal

Jantar

460 kcal, 33g proteína, 27g carboidratos líquidos, 21g gordura



Lentilhas

116 kcal



Salmão com chili e limão

4 oz- 237 kcal



Cenouras assadas

2 cenoura(s)- 106 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 6

1801 kcal ● 159g proteína (35%) ● 38g gordura (19%) ● 170g carboidrato (38%) ● 36g fibra (8%)

Café da manhã

265 kcal, 10g proteína, 48g carboidratos líquidos, 3g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Iogurte com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 181 kcal

Lanches

265 kcal, 19g proteína, 27g carboidratos líquidos, 7g gordura



Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s)- 125 kcal



Grão-de-bico assado

1/4 xícara- 138 kcal

Almoço

485 kcal, 25g proteína, 66g carboidratos líquidos, 6g gordura



Ervilhas

212 kcal



Hambúrguer vegetal

1 hambúrguer- 275 kcal

Jantar

460 kcal, 33g proteína, 27g carboidratos líquidos, 21g gordura



Lentilhas

116 kcal



Salmão com chili e limão

4 oz- 237 kcal



Cenouras assadas

2 cenoura(s)- 106 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 7

1801 kcal ● 159g proteína (35%) ● 39g gordura (19%) ● 168g carboidrato (37%) ● 36g fibra (8%)

Café da manhã

265 kcal, 10g proteína, 48g carboidratos líquidos, 3g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Iogurte com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 181 kcal

Almoço

485 kcal, 25g proteína, 66g carboidratos líquidos, 6g gordura



Ervilhas

212 kcal



Hambúrguer vegetal

1 hambúrguer- 275 kcal

Jantar

460 kcal, 33g proteína, 26g carboidratos líquidos, 21g gordura



Lentilhas

87 kcal



Salada de edamame e beterraba

171 kcal



Salmão assado lentamente com limão e tomilho

3 oz- 201 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Lista de Compras



Frutas e sucos de frutas

- abacates
1/2 abacate(s) (101g)
- suco de limão
1 colher de chá (mL)
- morangos
2 xícara, inteira (288g)
- laranja
5 laranja (770g)
- uvas
1 1/2 xícara (138g)
- limes
1 fruta (5.1 cm diâ.) (67g)
- limão
1/8 grande (11g)

Especiarias e ervas

- sal
1/8 oz (4g)
- pimenta-do-reino
2 1/4 g (2g)
- tempero cajun
4 colher de chá (9g)
- pó de chili
1 colher de chá (3g)
- cominho em pó
4 pitada (1g)
- mostarda Dijon
1/2 colher de sopa (8g)
- tomilho seco
1 pitada, folhas (0g)

Outro

- folhas verdes variadas
1 1/2 embalagem (155 g) (237g)
- Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)
- Grão-de-bico torrado
3/4 xícara (85g)
- hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

Peixes e mariscos

- atum enlatado
1 lata (172g)
- salmão
1 1/4 lbs (567g)

Produtos de nozes e sementes

- castanhas de caju torradas
2 colher de sopa (17g)
- mix de nozes
2 colher de sopa (17g)
- miolos de girassol
2 oz (57g)
- pecãs
1 colher de sopa, picado (7g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

Produtos de panificação

- waffles congelados
4 waffles (140g)
- pão
2 fatia (64g)
- pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)

Produtos lácteos e ovos

- iogurte grego desnatado, natural
1/2 xícara (140g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 1/4 lbs (579g)
- ovos
3 grande (150g)
- claras de ovo
12 grande (396g)
- manteiga
2 colher de chá (9g)
- iogurte saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente (170 g) (340g)

Bebidas

- proteína em pó
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
- água
23 xícara(s) (mL)

Sopas, molhos e caldos

- molho pesto
1 1/2 colher de sopa (24g)
- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

- salmão enlatado
1/2 lbs (255g)
- bacalhau, cru
3/4 lbs (340g)

Vegetais e produtos vegetais

- tomates
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (171g)
- cebola
1/4 pequeno (18g)
- ervilhas sugar snap congeladas
2 xícara (288g)
- alcachofras, enlatadas
1 xícara, corações (168g)
- espinafre fresco
8 1/4 xícara(s) (248g)
- alho
1 dente (de alho) (3g)
- grãos de milho congelados
1 1/3 xícara (181g)
- cenouras
4 grande (288g)
- ervilhas congeladas
4 xícara (536g)
- ketchup
2 colher de sopa (34g)
- edamame congelado, sem casca
1/2 xícara (59g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
2 beterraba(s) (100g)

Gorduras e óleos

- vinagrete balsâmico
1/2 xícara (mL)
- azeite
1/2 oz (mL)
- óleo
3/4 oz (mL)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- mistura de arroz temperada
3/4 saqueta (~160 g) (119g)

Doces

- mel
2 oz (61g)

Lanches

- pretzels, crocantes, salgados
2 2/3 oz (76g)

Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas
1/2 xícara (88g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Waffles e iogurte grego

2 waffle(s) - 237 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

waffles congelados
2 waffles (70g)
iogurte grego desnatado, natural
4 colher de sopa (70g)

Para todas as 2 refeições:

waffles congelados
4 waffles (140g)
iogurte grego desnatado, natural
1/2 xícara (140g)

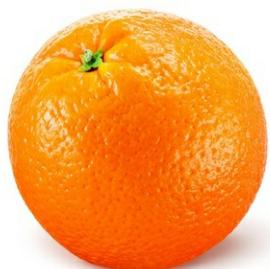
1. Toste os waffles conforme as instruções da embalagem.
2. Espalhe iogurte grego sobre os waffles. Opcionalmente, você pode cortar o waffle ao meio e fazer um sanduíche de waffle com iogurte grego. Sirva.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

laranja
1 laranja (154g)

Para todas as 3 refeições:

laranja
3 laranja (462g)

1. A receita não possui instruções.

Mexido de claras com espinafre

171 kcal ● 27g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

espinafre fresco
3/4 xícara(s) (23g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
3 colher de sopa (42g)
ovos
1 grande (50g)
claras de ovo
4 grande (132g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
sal
1 pitada (0g)

Para todas as 3 refeições:

espinafre fresco
2 1/4 xícara(s) (68g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1/2 xícara (127g)
ovos
3 grande (150g)
claras de ovo
12 grande (396g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
sal
3 pitada (1g)

1. Bata as claras, o queijo cottage e os temperos (incluso quaisquer outros que preferir) juntos.
Unte uma frigideira com spray antiaderente e coloque em fogo médio.
Despeje a mistura de ovos e adicione rapidamente o espinafre.
Mexa os ovos e o espinafre juntos, mexendo frequentemente até que os ovos fiquem opacos e firmes.
Sirva.

Espinafre salteado simples

50 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
sal
1/2 pitada (0g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
alho, cortado em cubos
1/4 dente (de alho) (1g)

Para todas as 3 refeições:

pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
6 xícara(s) (180g)
alho, cortado em cubos
3/4 dente (de alho) (2g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

laranja

1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

iogurte com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 181 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 32g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

iogurte saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente (170 g) (170g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte saborizado com baixo teor de gordura

2 recipiente (170 g) (340g)

1. A receita não possui instruções.
-

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Sanduíche de atum com abacate

1 sanduíche(s) - 370 kcal ● 28g proteína ● 14g gordura ● 25g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
sal
1/2 pitada (0g)
suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
abacates
1/4 abacate(s) (50g)
pão
2 fatia (64g)
atum enlatado, escorrido
1/2 lata (86g)
cebola, picado
1/8 pequeno (9g)

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. Coloque a mistura entre fatias de pão e sirva.

Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/8 xícara(s)

mix de nozes
2 colher de sopa (17g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de salmão e alcachofra

315 kcal ● 25g proteína ● 14g gordura ● 15g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

salmão enlatado
1/4 lbs (128g)
alcachofras, enlatadas
1/2 xícara, corações (84g)
folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
vinagrete balsâmico
3 colher de sopa (mL)
tomates, cortado ao meio
1/2 xícara de tomates-cereja (74g)

Para todas as 2 refeições:

salmão enlatado
1/2 lbs (255g)
alcachofras, enlatadas
1 xícara, corações (168g)
folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
vinagrete balsâmico
6 colher de sopa (mL)
tomates, cortado ao meio
1 xícara de tomates-cereja (149g)

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

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g proteína ● 14g gordura ● 46g carboidrato ● 11g fibra



Rende 2 lata(s)

sopa enlatada grossa (variedades não-

cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Uvas

87 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



uvas

1 1/2 xícara (138g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

Mistura de arroz saborizada

143 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



mistura de arroz temperada
1/4 saqueta (~160 g) (40g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salmão com mel e Dijon

3 oz - 201 kcal ● 18g proteína ● 12g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 oz

salmão
1/2 filé(s) (170 g cada) (85g)
mostarda Dijon
1/2 colher de sopa (8g)
mel
1/4 colher de sopa (5g)
azeite
1/2 colher de chá (mL)
alho, picado
1/4 dente (de alho) (1g)

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.

Ervilhas-tortas com manteiga

107 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
sal
1/2 pitada (0g)
manteiga
2 colher de chá (9g)
ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Ervilhas

212 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

ervilhas congeladas
2 xícara (268g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas congeladas
4 xícara (536g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Hambúrguer vegetal

1 hambúrguer - 275 kcal ● 11g proteína ● 5g gordura ● 41g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)
ketchup
1 colher de sopa (17g)
folhas verdes variadas
1 oz (28g)
hambúrguer vegetal
1 hambúrguer (71g)

Para todas as 2 refeições:

pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)
ketchup
2 colher de sopa (34g)
folhas verdes variadas
2 oz (57g)
hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.\r\nQuando pronto, coloque no pão e cubra com folhas e ketchup. Sinta-se à vontade para adicionar outras coberturas de baixa caloria, como mostarda ou picles.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol

2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Morangos

1 xícara(s) - 52 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

morangos

1 xícara, inteira (144g)

Para todas as 2 refeições:

morangos

2 xícara, inteira (288g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
4 colher de sopa (57g)
mel
1 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1/2 xícara (113g)
mel
2 colher de chá (14g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Pretzels

147 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pretzels, crocantes, salgados
1 1/3 oz (38g)

Para todas as 2 refeições:

pretzels, crocantes, salgados
2 2/3 oz (76g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s) - 125 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1/2 xícara (113g)
mel
2 colher de chá (14g)

Para todas as 3 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 1/2 xícara (339g)
mel
2 colher de sopa (42g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Grão-de-bico assado

1/4 xícara - 138 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

Grão-de-bico torrado
4 colher de sopa (28g)

Para todas as 3 refeições:

Grão-de-bico torrado
3/4 xícara (85g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

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.

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/8 xícara(s)

castanhas de caju torradas

2 colher de sopa (17g)

1. A receita não possui instruções.

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 pote

Queijo cottage e copo de frutas

1 recipiente (170g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

Ervilha-torta

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



ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salmão assado com pecãs e pesto

6 onça(s) - 484 kcal ● 36g proteína ● 36g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 6 onça(s)

salmão

1 filé(s) (170 g cada) (170g)

pecãs

1 colher de sopa, picado (7g)

molho pesto

1 1/2 colher de sopa (24g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Espalhe o pesto sobre o salmão. Em seguida, cubra o filé com as pecãs picadas.
3. Certifique-se de que o salmão esteja com a pele voltada para baixo na assadeira e cozinhe no forno por cerca de 15 minutos, até ficar pronto (temperatura interna 145°F (63°C)).

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Bacalhau ao estilo cajun

6 oz - 187 kcal ● 31g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

bacalhau, cru
3/4 lbs (340g)
tempero cajun
4 colher de chá (9g)
óleo
2 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.

Mistura de arroz saborizada

143 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

mistura de arroz temperada
1/4 saqueta (~160 g) (40g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de arroz temperada
1/2 saqueta (~160 g) (79g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Milho

92 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

grãos de milho congelados
2/3 xícara (91g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de milho congelados
1 1/3 xícara (181g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

água
2/3 xícara(s) (mL)
sal
1/3 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
2 2/3 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

água
1 1/3 xícara(s) (mL)
sal
2/3 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/3 xícara (64g)

- 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.

Salmão com chili e limão

4 oz - 237 kcal ● 23g proteína ● 16g gordura ● 0g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

salmão
4 oz (113g)
pó de chili
4 pitada (1g)
cominho em pó
2 pitada (1g)
limes, fatiado
1/2 fruta (5.1 cm diâ.) (34g)

Para todas as 2 refeições:

salmão
1/2 lbs (227g)
pó de chili
1 colher de chá (3g)
cominho em pó
4 pitada (1g)
limes, fatiado
1 fruta (5.1 cm diâ.) (67g)

- Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
- Arranje fatias de limão sobre o papel para criar uma base para o salmão. Coloque o salmão com a pele virada para baixo sobre as fatias de limão.
- Esprema um pouco de suco de limão sobre o salmão e esfregue com pó de chili, cominho e um pouco de sal. Coloque as fatias de limão restantes por cima.
- Asse por 12–15 minutos, até que o salmão se desfaça facilmente com um garfo. Esprema mais suco de limão por cima e sirva.

Cenouras assadas

2 cenoura(s) - 106 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
cenouras, fatiado
2 grande (144g)

Para todas as 2 refeições:

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

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.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

Lentilhas

87 kcal ● 6g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



água
1/2 xícara(s) (mL)
sal
1/4 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
2 colher de sopa (24g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível. Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Salada de edamame e beterraba

171 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



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.

Salmão assado lentamente com limão e tomilho

3 oz - 201 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 oz

tomilho seco
1 pitada, folhas (0g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
salmão, com pele
3 oz (85g)
limão, cortado em gomos
1/8 grande (11g)

1. Pré-aqueça o forno a 275°F (135°C).
2. Forre uma assadeira com bordas com papel alumínio untado.
3. Misture o óleo, o tomilho e o suco de 1/4 de limão em uma tigela pequena. Espalhe a mistura de tomilho uniformemente sobre o salmão. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Coloque os filés de salmão com a pele virada para baixo na assadeira.
5. Asse o salmão até ficar apenas opaco no centro, cerca de 15-18 minutos. Sirva com fatias de limão.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 dosador - 327 kcal ● 73g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
água
3 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
água
21 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.