

# Meal Plan - Dieta pescetariana alta em proteína de 1900 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

1856 kcal ● 170g proteína (37%) ● 68g gordura (33%) ● 101g carboidrato (22%) ● 39g fibra (8%)

### Café da manhã

245 kcal, 12g proteína, 21g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Sanduíche de ovo e guacamole**

1/2 sanduíche(s)- 191 kcal



**Morangos**

1 xícara(s)- 52 kcal

### Lanches

255 kcal, 12g proteína, 31g carboidratos líquidos, 6g gordura



**Torrada com manteiga**

1 fatia(s)- 114 kcal



**Uvas**

77 kcal



**Cottage cheese com mel**

1/4 xícara(s)- 62 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**

3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

495 kcal, 33g proteína, 9g carboidratos líquidos, 35g gordura



**Amendoins torrados**

1/4 xícara(s)- 230 kcal



**Salada simples de sardinha**

265 kcal

### Jantar

485 kcal, 29g proteína, 37g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Salada de grão-de-bico ao curry**

483 kcal

## Day 2

1886 kcal ● 168g proteína (36%) ● 52g gordura (25%) ● 141g carboidrato (30%) ● 46g fibra (10%)

### Café da manhã

245 kcal, 12g proteína, 21g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Sanduíche de ovo e guacamole**  
1/2 sanduíche(s)- 191 kcal



**Morangos**  
1 xícara(s)- 52 kcal

### Lanches

255 kcal, 12g proteína, 31g carboidratos líquidos, 6g gordura



**Torrada com manteiga**  
1 fatia(s)- 114 kcal



**Uvas**  
77 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

525 kcal, 31g proteína, 48g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Maçã e manteiga de amendoim**  
1/2 maçã(s)- 155 kcal



**Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)**  
1 1/2 lata(s)- 371 kcal

### Jantar

485 kcal, 29g proteína, 37g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Salada de grão-de-bico ao curry**  
483 kcal

## Day 3

1878 kcal ● 212g proteína (45%) ● 50g gordura (24%) ● 115g carboidrato (25%) ● 29g fibra (6%)

### Café da manhã

235 kcal, 10g proteína, 30g carboidratos líquidos, 7g gordura



**Ovos cozidos**  
1 ovo(s)- 69 kcal



**Aveia instantânea com água**  
1 pacote(s)- 165 kcal

### Lanches

170 kcal, 11g proteína, 11g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Aipo com manteiga de amendoim**  
109 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

525 kcal, 31g proteína, 48g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Maçã e manteiga de amendoim**  
1/2 maçã(s)- 155 kcal



**Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)**  
1 1/2 lata(s)- 371 kcal

### Jantar

565 kcal, 76g proteína, 24g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Legumes mistos**  
1 3/4 xícara(s)- 170 kcal



**Tilápia ao estilo Cajun**  
12 oz- 396 kcal

## Day 4

1927 kcal ● 192g proteína (40%) ● 72g gordura (34%) ● 91g carboidrato (19%) ● 36g fibra (8%)

### Café da manhã

235 kcal, 10g proteína, 30g carboidratos líquidos, 7g gordura



**Ovos cozidos**

1 ovo(s)- 69 kcal



**Aveia instantânea com água**

1 pacote(s)- 165 kcal

### Lanches

170 kcal, 11g proteína, 11g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Aipo com manteiga de amendoim**

109 kcal



**Cottage cheese com mel**

1/4 xícara(s)- 62 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**

3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

535 kcal, 38g proteína, 15g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Amendoins torrados**

1/8 xícara(s)- 115 kcal



**Salada de atum com abacate**

327 kcal



**Amoras**

1 1/3 xícara(s)- 93 kcal

### Jantar

605 kcal, 49g proteína, 33g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Pimentão recheado com salada de atum e abacate**

2 metade(s) de pimentão- 456 kcal



**Kefir**

150 kcal

## Day 5

1926 kcal ● 174g proteína (36%) ● 74g gordura (35%) ● 112g carboidrato (23%) ● 28g fibra (6%)

### Café da manhã

250 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Ovos fritos básicos**

1 ovo(s)- 80 kcal



**Torrada de abacate**

1 fatia(s)- 168 kcal

### Lanches

225 kcal, 11g proteína, 35g carboidratos líquidos, 3g gordura



**Aveia simples com canela e água**

163 kcal



**Cottage cheese com mel**

1/4 xícara(s)- 62 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**

3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

480 kcal, 31g proteína, 41g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Salsicha vegana**

1 salsicha(s)- 268 kcal



**Cenouras glaceadas com mel**

85 kcal



**Purê de batata-doce com manteiga**

125 kcal

### Jantar

595 kcal, 36g proteína, 20g carboidratos líquidos, 38g gordura



**Amendoins torrados**

1/3 xícara(s)- 288 kcal



**Salada de camarão com gengibre e toranja**

307 kcal

## Day 6

1960 kcal ● 169g proteína (34%) ● 86g gordura (39%) ● 103g carboidrato (21%) ● 25g fibra (5%)

### Café da manhã

250 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Ovos fritos básicos**  
1 ovo(s)- 80 kcal



**Torrada de abacate**  
1 fatia(s)- 168 kcal

### Lanches

225 kcal, 11g proteína, 35g carboidratos líquidos, 3g gordura



**Aveia simples com canela e água**  
163 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

510 kcal, 25g proteína, 32g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim**  
1 sanduíche(s)- 408 kcal



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

### Jantar

595 kcal, 36g proteína, 20g carboidratos líquidos, 38g gordura



**Amendoins torrados**  
1/3 xícara(s)- 288 kcal



**Salada de camarão com gengibre e toranja**  
307 kcal

## Day 7

1950 kcal ● 169g proteína (35%) ● 84g gordura (39%) ● 106g carboidrato (22%) ● 24g fibra (5%)

### Café da manhã

250 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Ovos fritos básicos**  
1 ovo(s)- 80 kcal



**Torrada de abacate**  
1 fatia(s)- 168 kcal

### Lanches

225 kcal, 11g proteína, 35g carboidratos líquidos, 3g gordura



**Aveia simples com canela e água**  
163 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

510 kcal, 25g proteína, 32g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim**  
1 sanduíche(s)- 408 kcal



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

### Jantar

585 kcal, 36g proteína, 22g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Maçã**  
1 maçã(s)- 105 kcal



**Salmão com molho de abacate**  
6 oz- 479 kcal

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoim torrado  
1 xícara (146g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado  
1 1/2 lata(s) (672g)
- ☐ manteiga de amendoim  
4 colher de sopa (64g)

## Outro

- ☐ folhas verdes variadas  
1 1/6 embalagem (155 g) (183g)
- ☐ Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor  
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ guacamole industrializado  
2 colher de sopa (31g)
- ☐ linguiça vegana  
1 salsicha (100g)
- ☐ toranja rosa/vermelha  
1 toranja (≈9,5 cm diâ.) (246g)

## Peixes e mariscos

- ☐ sardinhas, enlatadas em óleo  
1 lata (92g)
- ☐ tilápia, crua  
3/4 lbs (336g)
- ☐ atum enlatado  
1 3/4 lata (301g)
- ☐ camarão, cru  
1/2 lbs (227g)
- ☐ salmão  
6 oz (170g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos  
7 grande (350g)
- ☐ manteiga  
3 1/2 colher de chá (16g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)  
1 3/4 xícara (396g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural  
6 colher de sopa (105g)
- ☐ kefir aromatizado  
1 xícara (mL)
- ☐ queijo  
1 xícara, ralado (113g)

## Gorduras e óleos

## Doces

- ☐ mel  
2 oz (54g)
- ☐ açúcar  
2 1/4 colher de sopa (29g)

## Especiarias e ervas

- ☐ curry em pó  
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ tempero cajun  
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ sal  
1 g (1g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1/4 colher de chá (0g)
- ☐ vinagre balsâmico  
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ cúrcuma em pó  
1 colher de chá (3g)
- ☐ gengibre em pó  
1 colher de chá (2g)
- ☐ canela  
3/4 colher de sopa (6g)
- ☐ alecrim seco  
4 pitada (1g)
- ☐ manjeriço fresco  
1 colher de sopa, folhas inteiras (2g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol  
3 colher de sopa (36g)
- ☐ castanhas de caju torradas  
4 colher de sopa (34g)
- ☐ leite de coco enlatado  
1/8 lata (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ aipo cru  
1/4 maço (131g)
- ☐ mistura de legumes congelados  
1 3/4 xícara (236g)
- ☐ tomates  
3 colher de sopa, picada (34g)
- ☐ cebola  
1/2 pequeno (31g)
- ☐ pimentão  
1 grande (164g)

☐ óleo  
1 1/2 oz (mL)

## Produtos de panificação

☐ pão  
3/4 lbs (352g)

## Frutas e sucos de frutas

☐ morangos  
2 xícara, inteira (288g)

☐ uvas  
2 2/3 xícara (245g)

☐ suco de limão  
1/4 xícara (mL)

☐ maçãs  
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

☐ abacates  
1 3/4 abacate(s) (352g)

☐ suco de limão  
1 3/4 colher de chá (mL)

☐ amorinhas  
1 1/3 xícara (192g)

## Bebidas

☐ proteína em pó  
24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)

☐ água  
27 3/4 xícara(s) (mL)

☐ cenouras  
4 oz (113g)

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

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

☐ espinafre fresco  
3 xícara(s) (90g)

☐ cogumelos  
3 oz (85g)

## Sopas, molhos e caldos

☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)  
3 lata (~540 g) (1578g)

## Cereais matinais

☐ aveia instantânea com sabor  
2 sachê (86g)

☐ aveia rápida  
1 xícara (90g)

---

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Sanduíche de ovo e guacamole

1/2 sanduíche(s) - 191 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

#### ovos

1 grande (50g)

#### óleo

1/4 colher de chá (mL)

#### guacamole industrializado

1 colher de sopa (15g)

#### pão

1 fatia(s) (32g)

Para todas as 2 refeições:

#### ovos

2 grande (100g)

#### óleo

1/2 colher de chá (mL)

#### guacamole industrializado

2 colher de sopa (31g)

#### pão

2 fatia(s) (64g)

1. Torre o pão, se desejar.
2. Aqueça o óleo em uma pequena frigideira em fogo médio e adicione os ovos. Polvilhe um pouco de pimenta sobre o ovo e frite até que estejam cozidos ao seu gosto.
3. Monte o sanduíche colocando os ovos em uma fatia de pão e o guacamole espalhado na outra.
4. Sirva.

### 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.



# Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

## Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal  6g proteína  5g gordura  0g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
2 grande (100g)

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.

## Aveia instantânea com água

1 pacote(s) - 165 kcal  4g proteína  2g gordura  29g carboidrato  4g fibra



Para uma única refeição:

**aveia instantânea com sabor**  
1 sachê (43g)  
**água**  
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**aveia instantânea com sabor**  
2 sachê (86g)  
**água**  
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje a água por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.



# Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

## Ovos fritos básicos

1 ovo(s) - 80 kcal  6g proteína  6g gordura  0g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
1 grande (50g)  
**óleo**  
1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

**ovos**  
3 grande (150g)  
**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

## Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal  5g proteína  9g gordura  13g carboidrato  5g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia (32g)  
**abacates, maduro, fatiado**  
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 3 refeições:

**pão**  
3 fatia (96g)  
**abacates, maduro, fatiado**  
3/4 abacate(s) (151g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra

Rende 1/4 xícara(s)

**amendoim torrado**  
4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.



### Salada simples de sardinha

265 kcal ● 24g proteína ● 17g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



**folhas verdes variadas**  
1 1/2 xícara (45g)  
**Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido**  
1 lata (92g)

1. Coloque sardinhas sobre uma tigela de folhas verdes. Regue com vinagrete por cima e sirva.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Maçã e manteiga de amendoim

1/2 maçã(s) - 155 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**maçãs**  
1/2 médio (≈8 cm diâ.) (91g)  
**manteiga de amendoim**  
1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

**maçãs**  
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)  
**manteiga de amendoim**  
2 colher de sopa (32g)

1. Fatie uma maçã e espalhe manteiga de amendoim uniformemente sobre cada fatia.

### Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**

3 lata (~540 g) (1578g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

### Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1/8 xícara(s)

**amendoim torrado**

2 colher de sopa (18g)



1. A receita não possui instruções.

### Salada de atum com abacate

327 kcal ● 30g proteína ● 18g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



**abacates**

3/8 abacate(s) (75g)

**suco de limão**

1/4 colher de sopa (mL)

**sal**

3/4 pitada (0g)

**pimenta-do-reino**

3/4 pitada (0g)

**folhas verdes variadas**

3/4 xícara (23g)

**atum enlatado**

3/4 lata (129g)

**tomates**

3 colher de sopa, picada (34g)

**cebola, picado**

1/6 pequeno (13g)

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.

### Amoras

1 1/3 xícara(s) - 93 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Rende 1 1/3 xícara(s)

#### amorinhas

1 1/3 xícara (192g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Salsicha vegana

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



Rende 1 salsicha(s)

#### linguiça vegana

1 salsicha (100g)

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

### Cenouras glaceadas com mel

85 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



#### manteiga

4 pitada (2g)

#### cenouras

4 oz (113g)

#### água

1/8 xícara(s) (mL)

#### mel

1/4 colher de sopa (5g)

#### sal

1/2 pitada (0g)

#### suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

1. Se estiver usando cenouras inteiras, corte-as em tiras que se assemelhem ao tamanho das cenouras baby.
2. Em uma frigideira grande em fogo médio-alto, combine a água, as cenouras, a manteiga, o sal e o mel. Cozinhe coberto por cerca de 5-7 minutos até ficarem macias.
3. Destampe e continue cozinhando, mexendo com frequência por mais alguns minutos até que o líquido fique com consistência de xarope.
4. Misture o suco de limão.
5. Sirva.

### Purê de batata-doce com manteiga

125 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



**batata-doce**

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

**manteiga**

1 colher de chá (5g)

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, coloque manteiga por cima e sirva.

## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 sanduíche(s) - 408 kcal ● 23g proteína ● 21g gordura ● 27g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**pão**

2 fatia(s) (64g)

**queijo**

1/2 xícara, ralado (57g)

**cogumelos**

1 1/2 oz (43g)

**alecrim seco**

2 pitada (0g)

**folhas verdes variadas**

1/2 xícara (15g)

Para todas as 2 refeições:

**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.

### Castanhas de caju torradas

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



Para uma única refeição:  
**castanhas de caju torradas**  
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:  
**castanhas de caju torradas**  
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### 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.

## Uvas

77 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:  
**uvas**  
1 1/3 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:  
**uvas**  
2 2/3 xícara (245g)

1. A receita não possui instruções.

## 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.

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Aipo com manteiga de amendoim

109 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**aipo cru**  
1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)  
**manteiga de amendoim**  
1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

**aipo cru**  
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)  
**manteiga de amendoim**  
2 colher de sopa (32g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

### 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.



## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Aveia simples com canela e água

163 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 28g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**aveia rápida**  
6 colher de sopa (30g)  
**açúcar**  
3/4 colher de sopa (10g)  
**canela**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**água**  
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

**aveia rápida**  
1 xícara (90g)  
**açúcar**  
2 1/4 colher de sopa (29g)  
**canela**  
3/4 colher de sopa (6g)  
**água**  
1 2/3 xícara(s) (mL)

1. Coloque a aveia, a canela e o açúcar em uma tigela e misture.
2. Despeje a água por cima e leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

### 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 3 refeições:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
3/4 xícara (170g)  
**mel**  
1 colher de sopa (21g)

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

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Salada de grão-de-bico ao curry

483 kcal ● 29g proteína ● 16g gordura ● 37g carboidrato ● 19g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego desnatado, natural**

3 colher de sopa (53g)

**curry em pó**

1/4 colher de sopa (2g)

**miolos de girassol**

1 1/2 colher de sopa (18g)

**folhas verdes variadas**

1 1/2 oz (43g)

**suco de limão, dividido**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**aipo cru, fatiado**

1 1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (26g)

**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**

3/4 lata(s) (336g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego desnatado, natural**

6 colher de sopa (105g)

**curry em pó**

1/2 colher de sopa (3g)

**miolos de girassol**

3 colher de sopa (36g)

**folhas verdes variadas**

3 oz (85g)

**suco de limão, dividido**

3 colher de sopa (mL)

**aipo cru, fatiado**

3 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (51g)

**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**

1 1/2 lata(s) (672g)

1. Adicione o grão-de-bico a uma tigela grande e amasse com as costas de um garfo.
2. Misture iogurte grego, curry em pó, aipo, sementes de girassol, apenas metade do suco de limão e um pouco de sal e pimenta.
3. Coloque folhas verdes em um prato e regue com o suco de limão restante.
4. Sirva a mistura de grão-de-bico ao curry junto com as folhas.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

### Legumes mistos

1 3/4 xícara(s) - 170 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 22g carboidrato ● 9g fibra



Rende 1 3/4 xícara(s)

**mistura de legumes congelados**

1 3/4 xícara (236g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Tilápia ao estilo Cajun

12 oz - 396 kcal ● 68g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

**tempero cajun**

1/2 colher de sopa (3g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**tilápia, crua**

3/4 lbs (336g)

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

### Pimentão recheado com salada de atum e abacate

2 metade(s) de pimentão - 456 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Rende 2 metade(s) de pimentão

**abacates**

1/2 abacate(s) (101g)

**suco de limão**

1 colher de chá (mL)

**sal**

1 pitada (0g)

**pimenta-do-reino**

1 pitada (0g)

**pimentão**

1 grande (164g)

**cebola**

1/4 pequeno (18g)

**atum enlatado, escorrido**

1 lata (172g)

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.

## Kefir

150 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 25g carboidrato ● 0g fibra



**kefir aromatizado**

1 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Amendoins torrados

1/3 xícara(s) - 288 kcal ● 11g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**  
5 colher de sopa (46g)

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**  
10 colher de sopa (91g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de camarão com gengibre e toranja

307 kcal ● 25g proteína ● 15g gordura ● 14g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**vinagre balsâmico**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**alho**  
1/2 dente (de alho) (2g)  
**toranja rosa/vermelha**  
1/2 toranja (≈9,5 cm diâ.) (123g)  
**espinafre fresco**  
1 1/2 xícara(s) (45g)  
**cúrcuma em pó**  
4 pitada (2g)  
**gengibre em pó**  
4 pitada (1g)  
**óleo, dividido**  
1 colher de sopa (mL)  
**camarão, cru, descascado e limpo (veia removida)**  
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

**vinagre balsâmico**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**alho**  
1 dente (de alho) (3g)  
**toranja rosa/vermelha**  
1 toranja (≈9,5 cm diâ.) (246g)  
**espinafre fresco**  
3 xícara(s) (90g)  
**cúrcuma em pó**  
1 colher de chá (3g)  
**gengibre em pó**  
1 colher de chá (2g)  
**óleo, dividido**  
2 colher de sopa (mL)  
**camarão, cru, descascado e limpo (veia removida)**  
1/2 lbs (227g)

1. Tempere o camarão com gengibre e cúrcuma.
2. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto.
3. Adicione o camarão e cozinhe até ficar totalmente opaco e rosado, cerca de 2–3 minutos de cada lado. Reserve.
4. Supreme a toranja cortando a casca e fatiando ao longo de ambos os lados de cada membrana para separar os gomos e remover a polpa.
5. Depois de remover a polpa, esprema um pouco do suco das membranas em uma tigela pequena e descarte as membranas.
6. Adicione o restante do óleo, o vinagre balsâmico, o alho e sal/pimenta a gosto ao suco de toranja. Misture e reserve.
7. Monte a salada colocando os gomos de toranja e o camarão sobre uma cama de espinafre fresco e regue com a mistura de suco de toranja.
8. Sirva.

## Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

### Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 maçã(s)

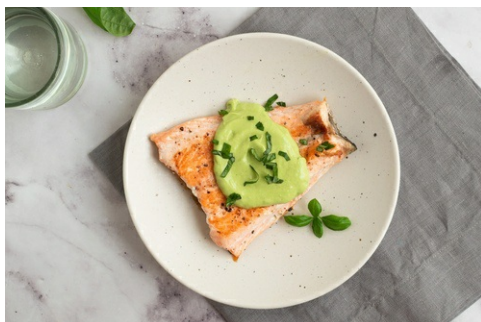
#### maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

1. A receita não possui instruções.

### Salmão com molho de abacate

6 oz - 479 kcal ● 36g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 6 oz

#### abacates

1/8 abacate(s) (25g)

#### salmão

6 oz (170g)

#### óleo

1/4 colher de sopa (mL)

#### leite de coco enlatado

1/8 lata (mL)

#### alho

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

#### suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

#### manjeriço fresco

1 colher de sopa, folhas inteiras (2g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o salmão e cozinhe por cerca de 6–8 minutos com a pele para baixo ou até o salmão ficar totalmente cozido.
2. Enquanto isso, no liquidificador, adicione o abacate, o leite de coco, o alho, o suco de limão e o manjeriço. Bata até obter uma consistência de molho verde.
3. Sirva o salmão no prato e despeje o molho por cima. Sirva.

# Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

## Shake de proteína

3 1/2 dosador - 382 kcal  85g proteína  2g gordura  3g carboidrato  4g fibra



Para uma única refeição:

**proteína em pó**  
3 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(109g)  
**água**  
3 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

**proteína em pó**  
24 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(760g)  
**água**  
24 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.