

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 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

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

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 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

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

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 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

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

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

Lista de Compras



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)
- manjericão 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)

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)

Bebidas

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

água
27 3/4 xícara(s) (mL)

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.\r\nCubra 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.\r\nTransfira 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)

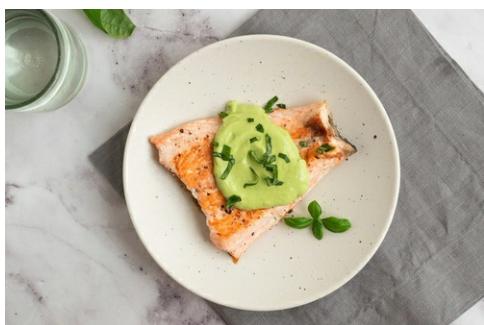
maçãs

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)

manjericão 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 manjericão. 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.