

# Meal Plan - Dieta pescetariana alta em proteína de 2100 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**      2146 kcal ● 193g proteína (36%) ● 66g gordura (28%) ● 153g carboidrato (29%) ● 42g fibra (8%)

## Café da manhã

310 kcal, 15g proteína, 24g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Ovos cozidos**  
2 ovo(s)- 139 kcal



**Waffles prontos**  
1 waffle(s)- 173 kcal

## Lanches

230 kcal, 8g proteína, 25g carboidratos líquidos, 7g gordura



**Queijo em tiras**  
1 palito(s)- 83 kcal



**Uvas**  
145 kcal

## Almoço

645 kcal, 29g proteína, 93g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Salada tabule de grão-de-bico com tzatziki**  
646 kcal

## Jantar

580 kcal, 56g proteína, 8g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Couve com alho**  
239 kcal



**Tilápia grelhada no broiler**  
8 oz- 340 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



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

**Day 2** 2057 kcal ● 195g proteína (38%) ● 75g gordura (33%) ● 117g carboidrato (23%) ● 33g fibra (6%)

### Café da manhã

310 kcal, 15g proteína, 24g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Ovos cozidos**  
2 ovo(s)- 139 kcal



**Waffles prontos**  
1 waffle(s)- 173 kcal

### Lanches

230 kcal, 8g proteína, 25g carboidratos líquidos, 7g gordura



**Queijo em tiras**  
1 palito(s)- 83 kcal



**Uvas**  
145 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almoço

555 kcal, 31g proteína, 57g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Nuggets Chik'n**  
9 nuggets- 496 kcal



**Fatias de pepino**  
1 pepino- 60 kcal

### Jantar

580 kcal, 56g proteína, 8g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Couve com alho**  
239 kcal



**Tilápia grelhada no broiler**  
8 oz- 340 kcal

### Day 3

2142 kcal ● 211g proteína (39%) ● 77g gordura (32%) ● 120g carboidrato (22%) ● 32g fibra (6%)

### Café da manhã

310 kcal, 15g proteína, 24g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Ovos cozidos**  
2 ovo(s)- 139 kcal



**Waffles prontos**  
1 waffle(s)- 173 kcal

### Lanches

230 kcal, 8g proteína, 25g carboidratos líquidos, 7g gordura



**Queijo em tiras**  
1 palito(s)- 83 kcal



**Uvas**  
145 kcal

### Almoço

620 kcal, 37g proteína, 41g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Fatias de pepino**  
1/2 pepino- 30 kcal



**Sanduíche tipo deli com hummus e legumes**  
1 sanduíche(s)- 370 kcal



**Amêndoas torradas**  
1/4 xícara(s)- 222 kcal

### Jantar

600 kcal, 66g proteína, 27g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Tomates assados**  
1/2 tomate(s)- 30 kcal



**Bacalhau assado simples**  
10 2/3 oz- 396 kcal



**Lentilhas**  
174 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

2152 kcal ● 201g proteína (37%) ● 81g gordura (34%) ● 125g carboidrato (23%) ● 30g fibra (6%)

### Café da manhã

280 kcal, 9g proteína, 38g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Panquecas de batata-doce para o café da manhã**  
4 panqueca(s)- 281 kcal

### Almoço

620 kcal, 37g proteína, 41g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Fatias de pepino**  
1/2 pepino- 30 kcal



**Sanduíche tipo deli com hummus e legumes**  
1 sanduíche(s)- 370 kcal



**Amêndoas torradas**  
1/4 xícara(s)- 222 kcal

### Lanches

270 kcal, 5g proteína, 16g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Pipoca**  
4 xícaras- 161 kcal



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

### Jantar

600 kcal, 66g proteína, 27g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Tomates assados**  
1/2 tomate(s)- 30 kcal



**Bacalhau assado simples**  
10 2/3 oz- 396 kcal



**Lentilhas**  
174 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

2117 kcal ● 184g proteína (35%) ● 68g gordura (29%) ● 151g carboidrato (29%) ● 41g fibra (8%)

### Café da manhã

280 kcal, 9g proteína, 38g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Panquecas de batata-doce para o café da manhã**  
4 panqueca(s)- 281 kcal

### Almoço

565 kcal, 46g proteína, 20g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Tilápia empanada em amêndoas**  
6 oz- 424 kcal



**Brócolis regado com azeite de oliva**  
2 xícara(s)- 140 kcal

### Lanches

270 kcal, 5g proteína, 16g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Pipoca**  
4 xícaras- 161 kcal



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

### Jantar

620 kcal, 39g proteína, 75g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Massa de lentilha**  
337 kcal



**Lentilhas**  
174 kcal



**Leite**  
3/4 xícara(s)- 112 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

2139 kcal ● 197g proteína (37%) ● 61g gordura (26%) ● 159g carboidrato (30%) ● 42g fibra (8%)

### Café da manhã

305 kcal, 11g proteína, 43g carboidratos líquidos, 8g gordura



**Aveia instantânea com leite**  
1 pacote(s)- 276 kcal



**Fatias de pepino**  
1/2 pepino- 30 kcal

### Almoço

565 kcal, 46g proteína, 20g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Tilápia empanada em amêndoas**  
6 oz- 424 kcal



**Brócolis regado com azeite de oliva**  
2 xícara(s)- 140 kcal

### Lanches

265 kcal, 16g proteína, 18g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/8 xícara(s)- 111 kcal



**Iogurte grego com baixo teor de gordura**  
1 pote(s)- 155 kcal

### Jantar

620 kcal, 39g proteína, 75g carboidratos líquidos, 9g gordura



**Massa de lentilha**  
337 kcal



**Lentilhas**  
174 kcal



**Leite**  
3/4 xícara(s)- 112 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

2085 kcal ● 188g proteína (36%) ● 78g gordura (34%) ● 133g carboidrato (25%) ● 25g fibra (5%)

### Café da manhã

305 kcal, 11g proteína, 43g carboidratos líquidos, 8g gordura



Aveia instantânea com leite  
1 pacote(s)- 276 kcal



Fatias de pepino  
1/2 pepino- 30 kcal

### Lanches

265 kcal, 16g proteína, 18g carboidratos líquidos, 13g gordura



Amêndoas torradas  
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura  
1 pote(s)- 155 kcal

### Almoço

515 kcal, 42g proteína, 50g carboidratos líquidos, 13g gordura



Sanduíche de grão-de-bico com sementes de girassol  
1/2 sanduíche(s)- 253 kcal



Copo de cottage com frutas  
2 pote- 261 kcal

### Jantar

615 kcal, 34g proteína, 18g carboidratos líquidos, 43g gordura



Tofu picante com sriracha e amendoim  
512 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva  
1 1/2 xícara(s)- 105 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



## Bebidas

- proteína em pó  
24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)
- água  
28 3/4 xícara(s) (mL)

## Produtos lácteos e ovos

- ovos  
9 1/2 médio (412g)
- manteiga  
1 colher de sopa (14g)
- queijo em tiras  
3 vara (84g)
- leite integral  
3 xícara(s) (mL)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- iogurte grego desnatado, natural  
1 colher de sopa (18g)

## Doces

- xarope  
2 1/4 colher de sopa (mL)
- xarope de bordo (maple syrup)  
3 colher de sopa (mL)

## Produtos de panificação

- waffles congelados  
3 waffles (105g)
- pão  
5 fatia(s) (160g)

## Vegetais e produtos vegetais

- couve-manteiga (collard greens)  
1 1/2 lbs (680g)
- alho  
6 dente(s) (de alho) (18g)
- salsa fresca  
2 ramos (2g)
- tomates  
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (131g)
- pepino  
3 1/2 pepino (≈21 cm) (1030g)
- ketchup  
2 1/4 colher de sopa (38g)
- batata-doce  
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

## Frutas e sucos de frutas

- suco de limão  
1 1/2 colher de sopa (mL)
- uvas  
7 1/2 xícara (690g)

## Peixes e mariscos

- tilápia, crua  
1 3/4 lbs (784g)
- bacalhau, cru  
1 1/3 lbs (604g)

## Grãos cerealíferos e massas

- couscous instantâneo, saborizado  
1/2 caixa (165 g) (82g)
- farinha de uso geral  
1/3 xícara(s) (42g)

## Outro

- tzatziki  
3/8 xícara(s) (84g)
- nuggets veganos tipo frango  
9 nuggets (194g)
- Fatias tipo deli à base de plantas  
12 fatias (125g)
- pipoca de micro-ondas, salgada  
8 xícara estourada (88g)
- Massa de lentilha  
1/3 lbs (151g)
- folhas verdes variadas  
1 colher de sopa (2g)
- Queijo cottage e copo de frutas  
2 recipiente (340g)
- molho de pimenta sriracha  
1 colher de sopa (17g)

## Leguminosas e produtos derivados

- grão-de-bico, enlatado  
3/4 lata(s) (336g)
- lentilhas, cruas  
1 xícara (192g)
- homus  
6 colher de sopa (90g)
- manteiga de amendoim  
1 1/2 colher de sopa (24g)
- molho de soja (tamari)  
1/2 colher de sopa (mL)

brócolis congelado  
5 1/2 xícara (501g)

tofu firme  
2/3 lbs (298g)

### Gorduras e óleos

óleo  
1 1/2 oz (mL)  
 azeite  
1/4 lbs (mL)

### Especiarias e ervas

sal  
1/3 oz (9g)  
 pimenta-do-reino  
1 1/2 g (1g)  
 cominho em pó  
4 pitada (1g)  
 canela  
1/4 colher de sopa (2g)  
 gengibre em pó  
1 pitada (0g)  
 mostarda Dijon  
1/4 colher de sopa (4g)

---

### Produtos de nozes e sementes

amêndoas  
5 2/3 oz (161g)  
 mix de nozes  
4 colher de sopa (34g)  
 miolos de girassol  
1 colher de sopa (9g)

### Sopas, molhos e caldos

molho para macarrão  
1/3 pote (680 g) (224g)

### Cereais matinais

aveia instantânea com sabor  
2 sachê (86g)

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**

2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

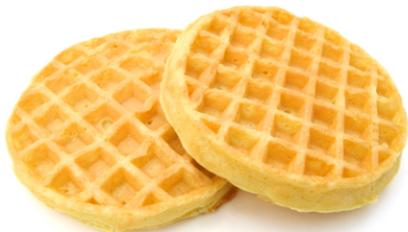
**ovos**

6 grande (300g)

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.

### Waffles prontos

1 waffle(s) - 173 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**xarope**

3/4 colher de sopa (mL)

**manteiga**

1 colher de chá (5g)

**waffles congelados**

1 waffles (35g)

Para todas as 3 refeições:

**xarope**

2 1/4 colher de sopa (mL)

**manteiga**

1 colher de sopa (14g)

**waffles congelados**

3 waffles (105g)

1. Prepare os waffles conforme as instruções da embalagem.
2. Passe manteiga em cada waffle e cubra com xarope.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Panquecas de batata-doce para o café da manhã

4 panqueca(s) - 281 kcal ● 9g proteína ● 9g gordura ● 38g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**batata-doce**

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

**ovos**

1 extra grande (56g)

**óleo**

1/4 colher de sopa (mL)

**canela**

3 pitada (1g)

**gengibre em pó**

1/2 pitada (0g)

**sal**

1/2 pitada (0g)

**xarope de bordo (maple syrup)**

1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**batata-doce**

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

**ovos**

2 extra grande (112g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**canela**

1/4 colher de sopa (2g)

**gengibre em pó**

1 pitada (0g)

**sal**

1 pitada (0g)

**xarope de bordo (maple syrup)**

3 colher de sopa (mL)

1. Cozinhe a batata-doce no micro-ondas por 8-10 minutos até ficar macia. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a polpa da batata-doce e coloque em uma tigela. Descarte as cascas.
2. Adicione os ovos e os temperos à tigela. Misture até ficar homogêneo.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
4. Quando estiver quente, adicione cerca de 3 colheres de sopa da mistura na frigideira. Cozinhe por 3-5 minutos de cada lado, ou até que estejam cozidas e douradas.
5. Continue cozinhando as panquecas até acabar a massa.
6. Sirva com xarope de bordo.
7. Para armazenar: embrulhe as panquecas restantes em plástico e guarde na geladeira por cerca de 2-3 dias. Reaqueça no fogão ou no micro-ondas.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Aveia instantânea com leite

1 pacote(s) - 276 kcal ● 10g proteína ● 8g gordura ● 38g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

### Fatias de pepino

1/2 pepino - 30 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**pepino**  
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

Para todas as 2 refeições:

**pepino**  
1 pepino (≈21 cm) (301g)

1. Fatie o pepino em rodelas e sirva.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Salada tabule de grão-de-bico com tzatziki

646 kcal ● 29g proteína ● 11g gordura ● 93g carboidrato ● 15g fibra



**suco de limão**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**cominho em pó**  
4 pitada (1g)  
**óleo**  
1/4 colher de chá (mL)  
**couscous instantâneo, saborizado**  
1/2 caixa (165 g) (82g)  
**tzatziki**  
3/8 xícara(s) (84g)  
**salsa fresca, picado**  
2 ramos (2g)  
**tomates, picado**  
1/2 tomate româ (40g)  
**pepino, picado**  
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1/2 lata(s) (224g)

1. Aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture o grão-de-bico com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma assadeira e asse por 15 minutos. Reserve quando pronto.
2. Enquanto isso, cozinhe o cuscuz conforme as instruções da embalagem.
3. Depois de cozido, misture o cuscuz com a salsa, o grão-de-bico assado, o pepino e os tomates. Regue com suco de limão por cima e sirva com tzatziki.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

### Nuggets Chik'n

9 nuggets - 496 kcal ● 27g proteína ● 20g gordura ● 46g carboidrato ● 5g fibra



Rende 9 nuggets  
**ketchup**  
2 1/4 colher de sopa (38g)  
**nuggets veganos tipo frango**  
9 nuggets (194g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

### Fatias de pepino

1 pepino - 60 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 pepino  
**pepino**  
1 pepino (≈21 cm) (301g)

1. Fatie o pepino em rodelas e sirva.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Fatias de pepino

1/2 pepino - 30 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**pepino**  
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

Para todas as 2 refeições:

**pepino**  
1 pepino (≈21 cm) (301g)

1. Fatie o pepino em rodelas e sirva.

### Sanduíche tipo deli com hummus e legumes

1 sanduíche(s) - 370 kcal ● 27g proteína ● 11g gordura ● 33g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
2 fatia(s) (64g)  
**Fatias tipo deli à base de plantas**  
6 fatias (62g)  
**homus**  
3 colher de sopa (45g)  
**pepino**  
4 colher de sopa, fatias (26g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
4 fatia(s) (128g)  
**Fatias tipo deli à base de plantas**  
12 fatias (125g)  
**homus**  
6 colher de sopa (90g)  
**pepino**  
1/2 xícara, fatias (52g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe hummus sobre o pão.
3. Monte o restante dos ingredientes no sanduíche.  
Sirva.

### Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**  
4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**  
1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### Tilápia empanada em amêndoas

6 oz - 424 kcal ● 41g proteína ● 20g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**

4 colher de sopa, cortada em tiras finas (27g)

**tilápia, crua**

6 oz (168g)

**farinha de uso geral**

1/6 xícara(s) (21g)

**sal**

1 pitada (0g)

**azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**

1/2 xícara, cortada em tiras finas (54g)

**tilápia, crua**

3/4 lbs (336g)

**farinha de uso geral**

1/3 xícara(s) (42g)

**sal**

2 pitada (1g)

**azeite**

1 colher de sopa (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 regado com azeite de oliva

2 xícara(s) - 140 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**

1 pitada (0g)

**sal**

1 pitada (0g)

**brócolis congelado**

2 xícara (182g)

**azeite**

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**

2 pitada (0g)

**sal**

2 pitada (1g)

**brócolis congelado**

4 xícara (364g)

**azeite**

4 colher de chá (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

### Sanduíche de grão-de-bico com sementes de girassol

1/2 sanduíche(s) - 253 kcal ● 14g proteína ● 8g gordura ● 24g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

**suco de limão**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
1 colher de sopa (18g)  
**mostarda Dijon**  
1/4 colher de sopa (4g)  
**miolos de girassol**  
1 colher de sopa (9g)  
**pão**  
1 fatia(s) (32g)  
**folhas verdes variadas**  
1 colher de sopa (2g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1/4 lata(s) (112g)

1. Em uma tigela, amasse os grão-de-bico com um garfo, deixando alguns inteiros para textura.
2. Misture o iogurte grego, o suco de limão, a mostarda dijon, as sementes de girassol e tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Toste o pão, se desejar. Espalhe a mistura de grão-de-bico na fatia inferior do pão, acrescente folhas verdes e feche com a fatia superior. Sirva.
4. Observação de preparo: Guarde a mistura de grão-de-bico em um recipiente hermético na geladeira por até 3 dias. Armazene as folhas e o pão separadamente. Para melhor textura, monte o sanduíche pouco antes de comer.

### Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 pote

**Queijo cottage e copo de frutas**  
2 recipiente (340g)

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

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

---

### Queijo em tiras

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



Para uma única refeição:

**queijo em tiras**  
1 vara (28g)

Para todas as 3 refeições:

**queijo em tiras**  
3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.

---

### Uvas

145 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 23g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**uvas**  
2 1/2 xícara (230g)

Para todas as 3 refeições:

**uvas**  
7 1/2 xícara (690g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Pipoca

4 xícaras - 161 kcal ● 2g proteína ● 10g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**pipoca de micro-ondas, salgada**  
4 xícara estourada (44g)

Para todas as 2 refeições:

**pipoca de micro-ondas, salgada**  
8 xícara estourada (88g)

1. Siga as instruções da embalagem.

### Mix de castanhas

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



Para uma única refeição:

**mix de nozes**  
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

**mix de nozes**  
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### 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.

### iogurte grego com baixo teor de gordura

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



Para uma única refeição:

**iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**  
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**  
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Couve com alho

239 kcal ● 11g proteína ● 13g gordura ● 7g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

**couve-manteiga (collard greens)**  
3/4 lbs (340g)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**alho, picado**  
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)

Para todas as 2 refeições:

**couve-manteiga (collard greens)**  
1 1/2 lbs (680g)  
**óleo**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
3 pitada (2g)  
**alho, picado**  
4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciá-la e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

### Tilápia grelhada no broiler

8 oz - 340 kcal ● 45g proteína ● 17g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**tilápia, crua**  
1/2 lbs (224g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**sal**  
2 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)  
**tilápia, crua**  
1 lbs (448g)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
4 pitada (3g)

1. Preaqueça o grelhador do forno (broiler). Unte a assadeira para grelhar ou forre com papel-alumínio.
2. Pincele os filés de tilápia com azeite e tempere com um pouco de suco de limão.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Arrume os filés em uma única camada na assadeira preparada.
5. Grelhe a alguns centímetros da fonte de calor por 2 a 3 minutos. Vire os filés e grelhe até que o peixe solte lascas facilmente com um garfo, cerca de 2 minutos.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Tomates assados

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**

1/2 colher de chá (mL)

**tomates**

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)  
(46g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**tomates**

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

### Bacalhau assado simples

10 2/3 oz - 396 kcal ● 54g proteína ● 20g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**

4 colher de chá (mL)

**bacalhau, cru**

2/3 lbs (302g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**

2 2/3 colher de sopa (mL)

**bacalhau, cru**

1 1/3 lbs (604g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Regue o azeite por ambos os lados dos filés de bacalhau.
3. Tempere ambos os lados dos filés com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
4. Coloque os filés de bacalhau em uma assadeira forrada ou untada e asse no forno por cerca de 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente com um garfo. O tempo exato de cozimento pode variar conforme a espessura dos filés. Sirva.

### Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
2 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1/2 xícara (96g)

- 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.

## Jantar 3

Comer em dia 5 e dia 6

### Massa de lentilha

337 kcal ● 22g proteína ● 3g gordura ● 41g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

**molho para macarrão**  
1/6 pote (680 g) (112g)  
**Massa de lentilha**  
2 2/3 oz (76g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para macarrão**  
1/3 pote (680 g) (224g)  
**Massa de lentilha**  
1/3 lbs (151g)

- Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem.  
Cubra com o molho e sirva.

### Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
2 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1/2 xícara (96g)

- 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.

## Leite

3/4 xícara(s) - 112 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**  
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 7

### Tofu picante com sriracha e amendoim

512 kcal ● 30g proteína ● 36g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



**molho de pimenta sriracha**  
1 colher de sopa (17g)  
**manteiga de amendoim**  
1 1/2 colher de sopa (24g)  
**molho de soja (tamari)**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**água**  
1/4 xícara(s) (mL)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**  
2/3 lbs (298g)  
**alho, picado fino**  
1 1/2 dente (de alho) (5g)

1. Misture sriracha, manteiga de amendoim, alho, molho de soja, água e um pouco de sal em uma tigela pequena. Reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo alto. Frite o tofu em cubos até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
3. Despeje o molho na frigideira e mexa frequentemente. Cozinhe até o molho reduzir e ficar crocante em alguns pontos, cerca de 4-5 minutos.
4. Sirva.

### Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s) - 105 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

**pimenta-do-reino**  
3/4 pitada (0g)  
**sal**  
3/4 pitada (0g)  
**brócolis congelado**  
1 1/2 xícara (137g)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

## 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.