

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

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



Fatias de pepino

1/2 pepino- 30 kcal



Sanduiche 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

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

Lanches

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



Pipoca
4 xícaras- 161 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 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

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

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

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

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

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



logurte 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

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)

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)

☐ tofu firme
2/3 lbs (298g)

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:

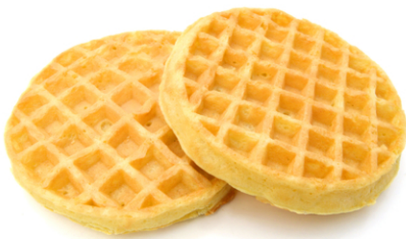
ovos

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)
- gingibre 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)
- gingibre 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 rodela 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 roma (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 rodela 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 rodela 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)

hômus

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)

hômus

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 amaciar 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)

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.

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)

1. 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)

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.

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.