

Meal Plan - Dieta pescetariana alta em proteína de 2200 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 2225 kcal ● 222g proteína (40%) ● 86g gordura (35%) ● 108g carboidrato (19%) ● 32g fibra (6%)

Café da manhã

310 kcal, 20g proteína, 8g carboidratos líquidos, 18g gordura



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal



Ovos mexidos básicos
3 ovo(s)- 238 kcal

Almoço

705 kcal, 29g proteína, 61g carboidratos líquidos, 33g gordura



Laranja
2 laranja(s)- 170 kcal



Nozes
3/8 xícara(s)- 291 kcal



Barra proteica
1 barra- 245 kcal

Lanches

200 kcal, 22g proteína, 7g carboidratos líquidos, 9g gordura



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Shake de proteína (leite)
129 kcal

Jantar

575 kcal, 53g proteína, 30g carboidratos líquidos, 25g gordura



Purê de batata-doce
92 kcal



Milho e feijão-lima salteados
89 kcal



Tilápia ao parmesão grelhada no grill
8 oz- 393 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Day 2

2225 kcal ● 222g proteína (40%) ● 86g gordura (35%) ● 108g carboidrato (19%) ● 32g fibra (6%)

Café da manhã

310 kcal, 20g proteína, 8g carboidratos líquidos, 18g gordura



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



Ovos mexidos básicos

3 ovo(s)- 238 kcal

Almoço

705 kcal, 29g proteína, 61g carboidratos líquidos, 33g gordura



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal



Nozes

3/8 xícara(s)- 291 kcal



Barra proteica

1 barra- 245 kcal

Lanches

200 kcal, 22g proteína, 7g carboidratos líquidos, 9g gordura



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



Shake de proteína (leite)

129 kcal

Jantar

575 kcal, 53g proteína, 30g carboidratos líquidos, 25g gordura



Purê de batata-doce

92 kcal



Milho e feijão-lima salteados

89 kcal



Tilápia ao parmesão grelhada no grill

8 oz- 393 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Day 3

2151 kcal ● 202g proteína (38%) ● 69g gordura (29%) ● 148g carboidrato (27%) ● 33g fibra (6%)

Café da manhã

270 kcal, 16g proteína, 19g carboidratos líquidos, 12g gordura



Framboesas

1/2 xícara(s)- 36 kcal



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

Lanches

290 kcal, 9g proteína, 6g carboidratos líquidos, 24g gordura



Mix de castanhas

1/3 xícara(s)- 290 kcal

Almoço

510 kcal, 20g proteína, 87g carboidratos líquidos, 3g gordura



Massa de lentilha

252 kcal



Suco de fruta

2 1/4 copo(s)- 258 kcal

Jantar

645 kcal, 61g proteína, 31g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



Feijão-lima regado com azeite de oliva

108 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Day 4

2239 kcal ● 202g proteína (36%) ● 88g gordura (35%) ● 131g carboidrato (23%) ● 29g fibra (5%)

Café da manhã

270 kcal, 16g proteína, 19g carboidratos líquidos, 12g gordura



Framboesas

1/2 xícara(s)- 36 kcal



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

Almoço

600 kcal, 20g proteína, 70g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salada de espinafre com cranberries

190 kcal



Ravioli de queijo

408 kcal

Jantar

645 kcal, 61g proteína, 31g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



Feijão-lima regado com azeite de oliva

108 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Day 5

2154 kcal ● 198g proteína (37%) ● 80g gordura (33%) ● 126g carboidrato (23%) ● 36g fibra (7%)

Café da manhã

270 kcal, 16g proteína, 19g carboidratos líquidos, 12g gordura



Framboesas

1/2 xícara(s)- 36 kcal



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

Lanches

290 kcal, 9g proteína, 6g carboidratos líquidos, 24g gordura



Mix de castanhas

1/3 xícara(s)- 290 kcal

Almoço

580 kcal, 18g proteína, 70g carboidratos líquidos, 18g gordura



Salada de feijões mistos

444 kcal



Cranberries secas

1/4 xícara- 136 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Jantar

575 kcal, 58g proteína, 27g carboidratos líquidos, 24g gordura



Seitan simples

7 oz- 426 kcal



Espinafre salteado simples

149 kcal

Day 6

2222 kcal ● 202g proteína (36%) ● 83g gordura (34%) ● 142g carboidrato (26%) ● 25g fibra (4%)

Café da manhã

290 kcal, 17g proteína, 19g carboidratos líquidos, 16g gordura



Ovos fritos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Bagel pequeno torrado com cream cheese

1/2 bagel(s)- 133 kcal

Almoço

615 kcal, 44g proteína, 22g carboidratos líquidos, 35g gordura



Feijão-lima regado com azeite de oliva

215 kcal



Salmão assado lentamente com limão e tomilho

6 oz- 402 kcal

Jantar

655 kcal, 22g proteína, 74g carboidratos líquidos, 26g gordura



Feijão-lima com manteiga

55 kcal



Salada simples de couve

2 xícara(s)- 110 kcal



Massa com espinafre e parmesão

488 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Day 7

2222 kcal ● 202g proteína (36%) ● 83g gordura (34%) ● 142g carboidrato (26%) ● 25g fibra (4%)

Café da manhã

290 kcal, 17g proteína, 19g carboidratos líquidos, 16g gordura



Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal



Bagel pequeno torrado com cream cheese
1/2 bagel(s)- 133 kcal

Lanches

225 kcal, 21g proteína, 24g carboidratos líquidos, 3g gordura



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal

Almoço

615 kcal, 44g proteína, 22g carboidratos líquidos, 35g gordura



Feijão-lima regado com azeite de oliva
215 kcal



Salmão assado lentamente com limão e tomilho
6 oz- 402 kcal

Jantar

655 kcal, 22g proteína, 74g carboidratos líquidos, 26g gordura



Feijão-lima com manteiga
55 kcal



Salada simples de couve
2 xícara(s)- 110 kcal



Massa com espinafre e parmesão
488 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Lista de Compras



Bebidas

- proteína em pó
29 concha (1/3 xícara cada) (899g)
- água
28 1/4 xícara(s) (mL)

Frutas e sucos de frutas

- framboesas
3 1/2 xícara (431g)
- suco de limão
2 colher de sopa (mL)
- laranja
6 laranja (924g)
- suco de fruta
18 fl oz (mL)
- nectarina
3 médio (diâ. 6,5 cm) (426g)
- cranberries secas
1/3 xícara (53g)
- limão
1/2 grande (42g)

Gorduras e óleos

- óleo
1 oz (mL)
- azeite
1/4 xícara (mL)
- maionese
1 1/2 colher de sopa (mL)
- vinagrete de framboesa com nozes
4 colher de chá (mL)
- molho para salada
4 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ovos
12 grande (600g)
- queijo parmesão
9 1/4 colher de sopa (58g)
- manteiga
3/8 vara (47g)
- leite integral
1 xícara(s) (mL)
- queijo em tiras
6 vara (168g)
- queijo romano
1/4 colher de sopa (2g)

Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino
2 1/2 colher de chá, moído (6g)
- sal
2 colher de chá (12g)
- endro seco (dill)
2 pitada (0g)
- tomilho seco
4 pitada, folhas (1g)

Peixes e mariscos

- tilápia, crua
1 lbs (448g)
- salmão
3/4 lbs (340g)

Produtos de nozes e sementes

- nozes
3 1/4 oz (93g)
- mix de nozes
1 xícara (134g)

Outro

- barra de proteína (20g de proteína)
2 barra (100g)
- linguiça vegana
4 salsicha (400g)
- Massa de lentilha
2 oz (57g)
- iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

Sopas, molhos e caldos

- molho para macarrão
3/8 pote (680 g) (252g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ravióli de queijo congelado
6 oz (170g)

Grãos cerealíferos e massas

- seitan
1/2 lbs (198g)
- massa seca crua
1/3 lbs (152g)

- queijo cremoso
1 1/2 colher de sopa (22g)

Vegetais e produtos vegetais

- batata-doce
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)
 - feijão-lima, congelado
2 embalagem (280 g) (557g)
 - grãos de milho congelados
6 colher de sopa (51g)
 - espinafre fresco
1 1/2 pacote (280 g) (412g)
 - alho
3 dente(s) (de alho) (9g)
 - pepino
1/4 pepino (~21 cm) (75g)
 - cebola
1/4 pequeno (18g)
 - folhas de couve
4 xícara, picada (160g)
-

Leguminosas e produtos derivados

- feijão-vermelho (kidney beans)
1/2 lata (224g)
- grão-de-bico, enlatado
1/4 lata(s) (112g)

Produtos de panificação

- bagel
1 bagel pequeno (~7,5 cm di) (69g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

framboesas
1 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Ovos mexidos básicos

3 ovo(s) - 238 kcal ● 19g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
ovos
6 grande (300g)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
Despeje a mistura de ovos.
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Framboesas

1/2 xícara(s) - 36 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

framboesas
1/2 xícara (62g)

Para todas as 3 refeições:

framboesas
1 1/2 xícara (185g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras
2 vara (56g)

Para todas as 3 refeições:

queijo em tiras
6 vara (168g)

1. A receita não possui instruções.

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

nectarina, sem caroço
1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

Para todas as 3 refeições:

nectarina, sem caroço
3 médio (diâ. 6,5 cm) (426g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos fritos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)
óleo
1 colher de chá (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.

Bagel pequeno torrado com cream cheese

1/2 bagel(s) - 133 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

bagel
1/2 bagel pequeno (\approx 7,5 cm di)
(35g)
queijo cremoso
3/4 colher de sopa (11g)

Para todas as 2 refeições:

bagel
1 bagel pequeno (\approx 7,5 cm di) (69g)
queijo cremoso
1 1/2 colher de sopa (22g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe o cream cheese.
3. Aproveite.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

laranja

2 laranja (308g)

Para todas as 2 refeições:

laranja

4 laranja (616g)

1. A receita não possui instruções.

Nozes

3/8 xícara(s) - 291 kcal ● 6g proteína ● 27g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

nozes

6 2/3 colher de sopa, sem casca
(42g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

13 1/3 colher de sopa, sem casca
(83g)

1. A receita não possui instruções.

Barra proteica

1 barra - 245 kcal ● 20g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

barra de proteína (20g de proteína)
1 barra (50g)

Para todas as 2 refeições:

barra de proteína (20g de proteína)
2 barra (100g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3

Massa de lentilha

252 kcal ● 16g proteína ● 2g gordura ● 30g carboidrato ● 12g fibra



molho para macarrão

1/8 pote (680 g) (84g)

Massa de lentilha

2 oz (57g)

1. Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem.\r\nCubra com o molho e sirva.

Suco de fruta

2 1/4 copo(s) - 258 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 57g carboidrato ● 1g fibra

Rende 2 1/4 copo(s)



suco de fruta

18 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

Salada de espinafre com cranberries

190 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



cranberries secas

4 colher de chá (13g)

nozes

4 colher de chá, picada (10g)
espinafre fresco

1/4 pacote (170 g) (43g)

vinagrete de framboesa com nozes

4 colher de chá (mL)

queijo romano, finamente ralado

1/4 colher de sopa (2g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Para as sobras, você pode simplesmente misturar todos os ingredientes com antecedência e guardar em um recipiente (tupperware) na geladeira e, na hora de comer, basta servir e temperar.

Ravióli de queijo

408 kcal ● 17g proteína ● 10g gordura ● 56g carboidrato ● 6g fibra



molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)
ravióli de queijo congelado
6 oz (170g)

1. Prepare o ravióli conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com molho de macarrão e aproveite.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

Salada de feijões mistos

444 kcal ● 18g proteína ● 17g gordura ● 39g carboidrato ● 15g fibra



feijão-vermelho (kidney beans), enxaguado e escorrido
1/2 lata (224g)
grão-de-bico, enlatado, enxaguado e escorrido
1/4 lata(s) (112g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
endro seco (dill)
2 pitada (0g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
pepino, picado
1/4 pepino (~21 cm) (75g)
alho, picado fino
3/4 dente(s) (de alho) (2g)
cebola, cortado em cubos
1/4 pequeno (18g)

1. Faça o molho misturando o azeite, o suco de limão, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Reserve.
2. Em uma tigela grande, combine o grão-de-bico, o feijão-kidney, a cebola, o pepino e o endro.
3. Despeje o molho sobre a mistura de feijões e misture para envolver. Sirva.

Cranberries secas

1/4 xícara - 136 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/4 xícara
cranberries secas
4 colher de sopa (40g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Feijão-lima regado com azeite de oliva

215 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 21g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
2 pitada (2g)
feijão-lima, congelado
1/2 embalagem (280 g) (142g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
sal
4 pitada (3g)
feijão-lima, congelado
1 embalagem (280 g) (284g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Depois de escorrê-los, adicione azeite de oliva, sal e pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Salmão assado lentamente com limão e tomilho

6 oz - 402 kcal ● 35g proteína ● 28g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

tomilho seco
2 pitada, folhas (0g)
óleo
1 colher de chá (mL)
salmão, com pele
6 oz (170g)
limão, cortado em gomos
1/4 grande (21g)

Para todas as 2 refeições:

tomilho seco
4 pitada, folhas (1g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
salmão, com pele
3/4 lbs (340g)
limão, cortado em gomos
1/2 grande (42g)

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

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Shake de proteína (leite)

129 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1/2 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Mix de castanhas

1/3 xícara(s) - 290 kcal ● 9g proteína ● 24g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes

1/3 xícara (45g)

Para todas as 3 refeições:

mix de nozes

1 xícara (134g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

iogurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Laranja

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



Para uma única refeição:

laranja

1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

laranja

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Purê de batata-doce

92 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

batata-doce

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

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

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

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 e sirva.

Milho e feijão-lima salteados

89 kcal ● 3g proteína ● 4g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
sal
1/2 pitada (0g)
feijão-lima, congelado
3 colher de sopa (30g)
grãos de milho congelados
3 colher de sopa (26g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
1 pitada (1g)
feijão-lima, congelado
6 colher de sopa (60g)
grãos de milho congelados
6 colher de sopa (51g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)

1. Adicione o óleo a uma frigideira grande em fogo médio-alto.
2. Adicione a chalota e cozinhe por cerca de 1–2 minutos, até ficar macia.
3. Acrescente os feijões-lima, o milho e o tempero e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até aquecer e ficar macio, cerca de 3–4 minutos.
4. Sirva.

Tilápia ao parmesão grelhada no grill

8 oz - 393 kcal ● 49g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo parmesão
2 colher de sopa (13g)
maionese
3/4 colher de sopa (mL)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
tilápia, crua
1/2 lbs (224g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
sal
2 pitada (2g)
manteiga, amolecido
1/2 colher de sopa (7g)

Para todas as 2 refeições:

queijo parmesão
4 colher de sopa (25g)
maionese
1 1/2 colher de sopa (mL)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
tilápia, crua
1 lbs (448g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
sal
4 pitada (3g)
manteiga, amolecido
1 colher de sopa (14g)

1. Pré-aqueça o grill do forno. Unte a assadeira para grelhar ou forre com papel alumínio.
2. Misture o queijo parmesão, a manteiga, a maionese e o suco de limão em uma tigela pequena.
3. Tempere o peixe com pimenta e sal.
4. Arrume os filés em uma única camada na assadeira preparada.
5. Grelhe a poucos centímetros da fonte de calor por 2 a 3 minutos. Vire os filés e grelhe por mais 2 a 3 minutos. Retire os filés do forno e cubra o lado superior com a mistura de parmesão.
6. Grelhe até que o peixe solte facilmente em lascas com um garfo, cerca de 2 minutos.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Salsicha vegana

2 salsicha(s) - 536 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

linguiça vegana
2 salsicha (200g)

Para todas as 2 refeições:

linguiça vegana
4 salsicha (400g)

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

Feijão-lima regado com azeite de oliva

108 kcal ● 5g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
sal
1 pitada (1g)
feijão-lima, congelado
1/4 embalagem (280 g) (71g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
2 pitada (2g)
feijão-lima, congelado
1/2 embalagem (280 g) (142g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Depois de escorrê-los, adicione azeite de oliva, sal e pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 5

Seitan simples

7 oz - 426 kcal ● 53g proteína ● 13g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Rende 7 oz

seitan
1/2 lbs (198g)
óleo
1 3/4 colher de chá (mL)

1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

Espinafre salteado simples

149 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



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

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

Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Feijão-lima com manteiga

55 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sal
1/2 pitada (0g)
feijão-lima, congelado
1/8 embalagem (280 g) (36g)
manteiga
4 pitada (2g)
pimenta-do-reino
1/4 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 pitada (1g)
feijão-lima, congelado
1/4 embalagem (280 g) (71g)
manteiga
1 colher de chá (5g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)

1. Cozinhe o feijão-lima conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de escorrer, adicione a manteiga, o sal e a pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Salada simples de couve

2 xícara(s) - 110 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
molho para salada
2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve
4 xícara, picada (160g)
molho para salada
4 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Massa com espinafre e parmesão

488 kcal ● 18g proteína ● 18g gordura ● 59g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

massa seca crua
2 2/3 oz (76g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)
espinafre fresco
1/3 pacote (280 g) (95g)
queijo parmesão
2 2/3 colher de sopa (17g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
água
1/8 xícara(s) (mL)
alho, picado
2/3 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua
1/3 lbs (152g)
manteiga
2 colher de sopa (28g)
espinafre fresco
2/3 pacote (280 g) (189g)
queijo parmesão
1/3 xícara (33g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de sopa, moído (3g)
água
1/4 xícara(s) (mL)
alho, picado
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Reserve a massa quando pronta.
2. Na panela em que a massa foi cozida, coloque a manteiga em fogo médio. Quando derreter, adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Adicione a massa, a água e o espinafre; mexa e cozinhe até o espinafre murchar.
4. Misture o parmesão e tempere com sal e pimenta.
5. Sirva.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

Shake de proteína

4 dosador - 436 kcal ● 97g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
4 concha (1/3 xícara cada) (124g)
água
4 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
28 concha (1/3 xícara cada) (868g)
água
28 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.