

Meal Plan - Dieta pescetariana alta em proteína de 2300 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 2271 kcal ● 218g proteína (38%) ● 80g gordura (32%) ● 121g carboidrato (21%) ● 50g fibra (9%)

Café da manhã

305 kcal, 23g proteína, 2g carboidratos líquidos, 23g gordura



Couve e ovos
95 kcal



Ovos mexidos básicos
2 2/3 ovo(s)- 212 kcal

Lanches

205 kcal, 17g proteína, 18g carboidratos líquidos, 6g gordura



iogurte grego turbinado
1 recipiente(s)- 206 kcal

Almoço

650 kcal, 29g proteína, 51g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salada wedge grega
404 kcal



Framboesas
1 1/4 xícara(s)- 90 kcal



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

Jantar

675 kcal, 52g proteína, 46g carboidratos líquidos, 23g gordura



Tempeh básico
6 oz- 443 kcal



Lentilhas
231 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Day 2

2345 kcal ● 232g proteína (40%) ● 81g gordura (31%) ● 127g carboidrato (22%) ● 44g fibra (8%)

Café da manhã

305 kcal, 23g proteína, 2g carboidratos líquidos, 23g gordura



Couve e ovos

95 kcal



Ovos mexidos básicos

2 2/3 ovo(s)- 212 kcal

Lanches

205 kcal, 17g proteína, 18g carboidratos líquidos, 6g gordura



Iogurte grego turbinado

1 recipiente(s)- 206 kcal

Almoço

725 kcal, 43g proteína, 58g carboidratos líquidos, 28g gordura



Sopa de grão-de-bico com couve

409 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal

Jantar

675 kcal, 52g proteína, 46g carboidratos líquidos, 23g gordura



Tempeh básico

6 oz- 443 kcal



Lentilhas

231 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Day 3

2327 kcal ● 210g proteína (36%) ● 106g gordura (41%) ● 95g carboidrato (16%) ● 38g fibra (7%)

Café da manhã

305 kcal, 23g proteína, 2g carboidratos líquidos, 23g gordura



Couve e ovos
95 kcal



Ovos mexidos básicos
2 2/3 ovo(s)- 212 kcal

Lanches

220 kcal, 10g proteína, 17g carboidratos líquidos, 9g gordura



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Torrada com manteiga e geleia
1/2 fatia(s)- 67 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

725 kcal, 43g proteína, 58g carboidratos líquidos, 28g gordura



Sopa de grão-de-bico com couve
409 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Jantar

640 kcal, 37g proteína, 15g carboidratos líquidos, 45g gordura



Salada simples de sardinha
265 kcal



Pistaches
375 kcal

Day 4

2304 kcal ● 206g proteína (36%) ● 71g gordura (28%) ● 163g carboidrato (28%) ● 48g fibra (8%)

Café da manhã

335 kcal, 26g proteína, 37g carboidratos líquidos, 6g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Torradas com grão-de-bico e tomate

1 torrada(s)- 206 kcal

Lanches

220 kcal, 10g proteína, 17g carboidratos líquidos, 9g gordura



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Torrada com manteiga e geleia

1/2 fatia(s)- 67 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

670 kcal, 36g proteína, 91g carboidratos líquidos, 9g gordura



Succotash de feijão branco

323 kcal



Lentilhas

347 kcal

Jantar

640 kcal, 37g proteína, 15g carboidratos líquidos, 45g gordura



Salada simples de sardinha

265 kcal



Pistaches

375 kcal

Day 5

2374 kcal ● 208g proteína (35%) ● 65g gordura (25%) ● 197g carboidrato (33%) ● 42g fibra (7%)

Café da manhã

335 kcal, 26g proteína, 37g carboidratos líquidos, 6g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Torradas com grão-de-bico e tomate

1 torrada(s)- 206 kcal

Lanches

270 kcal, 13g proteína, 4g carboidratos líquidos, 21g gordura



Bolinhas proteicas de amêndoas

2 bola(s)- 270 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

670 kcal, 36g proteína, 91g carboidratos líquidos, 9g gordura



Succotash de feijão branco

323 kcal



Lentilhas

347 kcal

Jantar

660 kcal, 37g proteína, 62g carboidratos líquidos, 27g gordura



Nuggets Chik'n

12 nuggets- 662 kcal

Day 6

2253 kcal ● 213g proteína (38%) ● 85g gordura (34%) ● 116g carboidrato (21%) ● 43g fibra (8%)

Café da manhã

380 kcal, 19g proteína, 15g carboidratos líquidos, 24g gordura



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal



Salada de ovo e abacate

266 kcal

Lanches

270 kcal, 13g proteína, 4g carboidratos líquidos, 21g gordura



Bolinhas proteicas de amêndoas

2 bola(s)- 270 kcal

Almoço

540 kcal, 36g proteína, 56g carboidratos líquidos, 11g gordura



Salteado de tempeh e cogumelos

443 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal

Jantar

625 kcal, 48g proteína, 38g carboidratos líquidos, 27g gordura



Bacalhau ao estilo cajun

8 oz- 249 kcal



Mistura de arroz saborizada

143 kcal



Salada de tomate e abacate

235 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Day 7

2253 kcal ● 213g proteína (38%) ● 85g gordura (34%) ● 116g carboidrato (21%) ● 43g fibra (8%)

Café da manhã

380 kcal, 19g proteína, 15g carboidratos líquidos, 24g gordura



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal



Salada de ovo e abacate

266 kcal

Lanches

270 kcal, 13g proteína, 4g carboidratos líquidos, 21g gordura



Bolinhas proteicas de amêndoas

2 bola(s)- 270 kcal

Almoço

540 kcal, 36g proteína, 56g carboidratos líquidos, 11g gordura



Salteado de tempeh e cogumelos

443 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal

Jantar

625 kcal, 48g proteína, 38g carboidratos líquidos, 27g gordura



Bacalhau ao estilo cajun

8 oz- 249 kcal



Mistura de arroz saborizada

143 kcal



Salada de tomate e abacate

235 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
2 lbs (897g)
- água
34 2/3 xícara(s) (mL)

Gorduras e óleos

- óleo
2 2/3 oz (mL)
- azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
- molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ovos
15 grande (750g)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)
- queijo em tiras
2 vara (56g)
- manteiga
1 colher de sopa (14g)
- iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)

Vegetais e produtos vegetais

- folhas de couve
3 3/4 xícara, picada (150g)
- alface romana (romaine)
1 cabeça (571g)
- tomates
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (422g)
- alho
3 dente(s) (de alho) (9g)
- grãos de milho congelados
1 xícara (136g)
- pimentão
1 3/4 grande (283g)
- chalotas
1 dente(s) de alho (57g)
- ketchup
3 colher de sopa (51g)
- cebola
2 colher de sopa, picado (30g)
- cogumelos
2 xícara, picada (140g)

Outro

- tzatziki
1/8 xícara(s) (28g)
- nibs de cacau
2 colher de chá (7g)
- Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)
- folhas verdes variadas
4 1/3 xícara (130g)
- Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
3 colher de sopa (mL)
- nuggets veganos tipo frango
12 nuggets (258g)
- farinha de amêndoas
3 colher de sopa (21g)

Frutas e sucos de frutas

- suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
- azeitonas pretas
1 1/2 colher de sopa (13g)
- framboesas
15 oz (430g)
- abacates
1 2/3 abacate(s) (335g)
- suco de limão
2 colher de sopa (mL)

Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes
6 xícara(s) (mL)

Produtos de nozes e sementes

- sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- pistaches sem casca
1 xícara (123g)
- manteiga de amêndoas
6 colher de sopa (94g)

Peixes e mariscos

- sardinhas, enlatadas em óleo
2 lata (184g)
- bacalhau, cru
1 lbs (453g)

Produtos de panificação

cenouras
1/2 médio (31g)

pão
1/3 lbs (160g)

Especiarias e ervas

- sal**
1/4 oz (6g)
- alho em pó**
2 colher de chá (7g)
- tempo cajun**
1 3/4 colher de sopa (12g)
- pimenta-do-reino**
4 pitada, moído (1g)
- gengibre em pó**
4 pitada (1g)

Leguminosas e produtos derivados

- tempeh**
1 1/4 lbs (567g)
- lentilhas, cruas**
1 2/3 xícara (320g)
- grão-de-bico, enlatado**
2 1/2 lata(s) (1120g)
- feijão branco, enlatado**
1 xícara (262g)
- molho de soja (tamari)**
2 colher de sopa (mL)

Doces

- geleia**
1 colher de chá (7g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- mistura de arroz temperada**
1/2 saqueta (~160 g) (79g)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz integral**
1/2 xícara (95g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Couve e ovos

95 kcal ● 7g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de chá (mL)
ovos
1 grande (50g)
folhas de couve
4 colher de sopa, picada (10g)
sal
1/2 pitada (0g)

Para todas as 3 refeições:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
ovos
3 grande (150g)
folhas de couve
3/4 xícara, picada (30g)
sal
1 1/2 pitada (1g)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata.
2. Tempere os ovos com sal e rasgue as folhas verdes, misturando-as com os ovos (para ovos bem verdes, coloque a mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo).
3. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira em fogo médio.
4. Adicione a mistura de ovos e cozinhe até a consistência desejada.
5. Sirva.

Ovos mexidos básicos

2 2/3 ovo(s) - 212 kcal ● 17g proteína ● 16g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/4 colher de sopa (mL)
ovos
2 2/3 grande (133g)

Para todas as 3 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
ovos
8 grande (400g)

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 4 e dia 5

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

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

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

Torradas com grão-de-bico e tomate

1 torrada(s) - 206 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 24g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia(s) (32g)
iogurte grego desnatado, natural
1 colher de sopa (18g)
tomates
4 fatia(s), fina/pequena (60g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/4 lata(s) (112g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia(s) (64g)
iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)
tomates
8 fatia(s), fina/pequena (120g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (224g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Em uma tigela média, amasse os grão-de-bico com as costas de um garfo até começarem a ficar cremosos.
3. Misture o iogurte grego e adicione sal e pimenta a gosto.
4. Espalhe a mistura de grão-de-bico sobre o pão e cubra com fatias de tomate. Sirva.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Salada de ovo e abacate

266 kcal ● 15g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
abacates
1/3 abacate(s) (67g)
folhas verdes variadas
2/3 xícara (20g)
ovos, cozido e resfriado
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
abacates
2/3 abacate(s) (134g)
folhas verdes variadas
1 1/3 xícara (40g)
ovos, cozido e resfriado
4 grande (200g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou cozinhe os seus e deixe esfriar na geladeira.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar bem combinado.
3. Sirva sobre uma cama de folhas verdes.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Salada wedge grega

404 kcal ● 15g proteína ● 21g gordura ● 27g carboidrato ● 12g fibra



alface romana (romaine)
1 1/2 xícara picada (71g)
tzatziki
1/8 xícara(s) (28g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
azeitonas pretas, cortado em cubos
1 1/2 colher de sopa (13g)
tomates, cortado ao meio
6 colher de sopa de tomates-cereja
(56g)
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e
enxaguado**
1/2 lata(s) (224g)

1. Em uma tigela média, combine as azeitonas picadas, os tomates-cereja cortados ao meio, os grão-de-bico, o azeite, o suco de limão e um pouco de sal e pimenta. Misture para envolver.
2. Coloque a mistura de grão-de-bico sobre a alface romana e regue com tzatziki. Sirva.
3. Observação para preparo:
A mistura de grão-de-bico pode ser preparada com antecedência e armazenada em um recipiente hermético na geladeira por até 3 dias. Na hora de servir, basta montar com a alface romana e o tzatziki.

Framboesas

1 1/4 xícara(s) - 90 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Rende 1 1/4 xícara(s)
framboesas
1 1/4 xícara (154g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

iogurte grego com baixo teor de gordura

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



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

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Sopa de grão-de-bico com couve

409 kcal ● 20g proteína ● 11g gordura ● 42g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

caldo de legumes
3 xícara(s) (mL)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
folhas de couve, picado
1 1/2 xícara, picada (60g)
alho, picado fino
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
3/4 lata(s) (336g)

Para todas as 2 refeições:

caldo de legumes
6 xícara(s) (mL)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
folhas de couve, picado
3 xícara, picada (120g)
alho, picado fino
3 dente(s) (de alho) (9g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
1 1/2 lata(s) (672g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

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

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

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:
sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:
sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Succotash de feijão branco

323 kcal ● 13g proteína ● 8g gordura ● 40g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 xícara (131g)
grãos de milho congelados, descongelado
1/2 xícara (68g)
pimentão, picado finamente
1/2 médio (60g)
chalotas, picado
1/2 dente(s) de alho (28g)

Para todas as 2 refeições:
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de sopa (mL)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1 xícara (262g)
grãos de milho congelados, descongelado
1 xícara (136g)
pimentão, picado finamente
1 médio (119g)
chalotas, picado
1 dente(s) de alho (57g)

1. Aqueça cerca de 1/4 do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o milho, a chalota e uma pitada de sal, e cozinhe até amolecer, cerca de 2-4 minutos.
2. Transfira a mistura de milho para uma tigela média e misture com os feijões brancos, o pimentão, o restante do óleo e o suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto, e sirva.

Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

água
4 xícara(s) (mL)
sal
2 pitada (2g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1 xícara (192g)

- 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.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Salteado de tempeh e cogumelos

443 kcal ● 33g proteína ● 8g gordura ● 49g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

arroz integral
4 colher de sopa (48g)
molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)
alho em pó
4 pitada (2g)
gengibre em pó
2 pitada (0g)
cogumelos, picado
1 xícara, picada (70g)
tempeh, fatiado
4 oz (113g)
pimentão, fatiado
1/2 grande (82g)

Para todas as 2 refeições:

arroz integral
1/2 xícara (95g)
molho de soja (tamari)
2 colher de sopa (mL)
alho em pó
1 colher de chá (3g)
gengibre em pó
4 pitada (1g)
cogumelos, picado
2 xícara, picada (140g)
tempeh, fatiado
1/2 lbs (227g)
pimentão, fatiado
1 grande (164g)

- Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem. Reserve.
- Em uma panela antiaderente, salteie o tempeh, os cogumelos e o pimentão, mexendo frequentemente em fogo médio-alto.
- Quando o tempeh dourar e os vegetais amaciarem, adicione os temperos, o molho de soja e um pouco de sal/pimenta. Mexa.
- Misture o arroz à mistura de tempeh e vegetais. Sirva.

Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada
3/4 colher de sopa (mL)
cenouras, fatiado
1/4 médio (15g)
alface romana (romaine), picado grosso
1/2 corações (250g)
tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
cenouras, fatiado
1/2 médio (31g)
alface romana (romaine), picado grosso
1 corações (500g)
tomates, cortado em cubinhos
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

iogurte grego turbinado

1 recipiente(s) - 206 kcal ● 17g proteína ● 6g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)
proteína em pó
1 colher de sopa (6g)
framboesas
8 framboesas (15g)
nibs de cacau
1 colher de chá (3g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
proteína em pó
2 colher de sopa (12g)
framboesas
16 framboesas (30g)
nibs de cacau
2 colher de chá (7g)

1. Misture o iogurte grego e o pó de proteína até ficar homogêneo. Cubra com framboesas amassadas e nibs de cacau (opcional). Sirva.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

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.

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 2 refeições:

queijo em tiras
2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Torrada com manteiga e geleia

1/2 fatia(s) - 67 kcal ● 2g proteína ● 2g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pão
1/2 fatia (16g)
manteiga
4 pitada (2g)
geleia
4 pitada (4g)

Para todas as 2 refeições:

pão
1 fatia (32g)
manteiga
1 colher de chá (5g)
geleia
1 colher de chá (7g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga e a geleia no pão.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Bolinhas proteicas de amêndoas

2 bola(s) - 270 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amêndoas
2 colher de sopa (31g)
farinha de amêndoas
1 colher de sopa (7g)
proteína em pó
1 colher de sopa (6g)

Para todas as 3 refeições:

manteiga de amêndoas
6 colher de sopa (94g)
farinha de amêndoas
3 colher de sopa (21g)
proteína em pó
3 colher de sopa (17g)

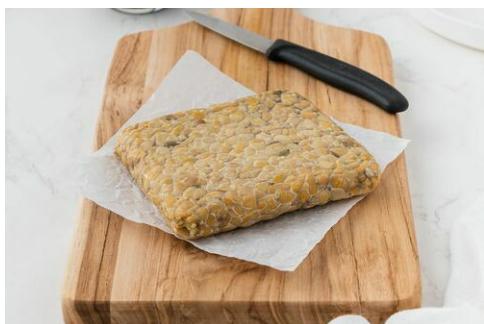
1. Misture todos os ingredientes até ficarem bem incorporados.
2. Modele em bolinhas.
3. Guarde as sobras em um recipiente hermético na geladeira.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Tempeh básico

6 oz - 443 kcal ● 36g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

tempeh
6 oz (170g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

tempeh
3/4 lbs (340g)
óleo
2 colher de sopa (mL)

1. Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

água
1 1/3 xícara(s) (mL)
sal
2/3 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/3 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

água
2 2/3 xícara(s) (mL)
sal
1 1/3 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
2/3 xícara (128g)

- 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 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de sardinha

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
3 colher de sopa (mL)
sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido
2 lata (184g)

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

Pistaches

375 kcal ● 13g proteína ● 28g gordura ● 11g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca
1 xícara (123g)

- A receita não possui instruções.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 5

Nuggets Chik'n

12 nuggets - 662 kcal ● 37g proteína ● 27g gordura ● 62g carboidrato ● 6g fibra



Rende 12 nuggets

ketchup

3 colher de sopa (51g)

nuggets veganos tipo frango

12 nuggets (258g)

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

Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Bacalhau ao estilo cajun

8 oz - 249 kcal ● 41g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

bacalhau, cru

1/2 lbs (227g)

tempero cajun

2 2/3 colher de chá (6g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

bacalhau, cru

16 oz (453g)

tempero cajun

1 3/4 colher de sopa (12g)

óleo

2 2/3 colher de chá (mL)

1. Tempere o(s) filé(s) de bacalhau com o tempero cajun em todos os lados.
2. Em uma frigideira antiaderente, adicione o óleo e aqueça a panela.
3. Adicione o bacalhau à frigideira e cozinhe de 2 a 3 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido e lascar facilmente.
4. Deixe descansar alguns minutos e sirva.

Mistura de arroz saborizada

143 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:
mistura de arroz temperada
1/4 saqueta (~160 g) (40g)

Para todas as 2 refeições:
mistura de arroz temperada
1/2 saqueta (~160 g) (79g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

cebola
1 colher de sopa, picado (15g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
alho em pó
2 pitada (1g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
1/2 abacate(s) (101g)
tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
2 colher de sopa, picado (30g)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
alho em pó
4 pitada (2g)
sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
1 abacate(s) (201g)
tomates, cortado em cubinhos
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

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.