

# Meal Plan - Dieta pescetariana alta em proteína de 2400 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** 2430 kcal ● 219g proteína (36%) ● 84g gordura (31%) ● 160g carboidrato (26%) ● 39g fibra (6%)

## Café da manhã

330 kcal, 27g proteína, 22g carboidratos líquidos, 13g gordura



Ovos cozidos  
2 ovo(s)- 139 kcal



Smoothie proteico de morango e banana  
1/2 smoothie(s)- 194 kcal

## Almoço

650 kcal, 27g proteína, 77g carboidratos líquidos, 20g gordura



Bowl grego de feijão branco e quinoa  
652 kcal

## Lanches

255 kcal, 8g proteína, 31g carboidratos líquidos, 10g gordura



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



Pretzels  
147 kcal

## Jantar

700 kcal, 49g proteína, 27g carboidratos líquidos, 39g gordura



Iogurte grego proteico  
1 pote- 139 kcal



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara  
3 metade(s) de abobrinha- 288 kcal



Sementes de girassol  
271 kcal

## Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína  
4 1/2 dosador- 491 kcal

## Day 2

2347 kcal ● 228g proteína (39%) ● 56g gordura (22%) ● 197g carboidrato (34%) ● 35g fibra (6%)

### Café da manhã

330 kcal, 27g proteína, 22g carboidratos líquidos, 13g gordura



Ovos cozidos  
2 ovo(s)- 139 kcal



Smoothie proteico de morango e banana  
1/2 smoothie(s)- 194 kcal

### Lanches

255 kcal, 8g proteína, 31g carboidratos líquidos, 10g gordura



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



Pretzels  
147 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína  
4 1/2 dosador- 491 kcal

### Almoço

630 kcal, 39g proteína, 82g carboidratos líquidos, 14g gordura



Suco de fruta  
1 1/3 copo(s)- 153 kcal



Seitan teriyaki com vegetais e arroz  
338 kcal



Salada grega simples de pepino  
141 kcal

### Jantar

635 kcal, 45g proteína, 59g carboidratos líquidos, 17g gordura



Tilápia com manteiga e estragão  
6 oz- 205 kcal



Gomos de batata-doce  
261 kcal



Legumes mistos  
1 3/4 xícara(s)- 170 kcal

**Day 3** 2414 kcal ● 216g proteína (36%) ● 81g gordura (30%) ● 171g carboidrato (28%) ● 34g fibra (6%)

### Café da manhã

330 kcal, 16g proteína, 27g carboidratos líquidos, 17g gordura



#### Omelete de chili e queijo

217 kcal



#### Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal

### Lanches

255 kcal, 8g proteína, 31g carboidratos líquidos, 10g gordura



#### Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



#### Pretzels

147 kcal

### Almoço

700 kcal, 39g proteína, 50g carboidratos líquidos, 34g gordura



#### Salada de couve-de-bruxelas e brócolis

438 kcal



#### Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal

### Jantar

635 kcal, 45g proteína, 59g carboidratos líquidos, 17g gordura



#### Tilápia com manteiga e estragão

6 oz- 205 kcal



#### Gomos de batata-doce

261 kcal



#### Legumes mistos

1 3/4 xícara(s)- 170 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



#### Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

**Day 4** 2439 kcal ● 239g proteína (39%) ● 108g gordura (40%) ● 99g carboidrato (16%) ● 30g fibra (5%)

### Café da manhã

330 kcal, 16g proteína, 27g carboidratos líquidos, 17g gordura



#### Omelete de chili e queijo

217 kcal



#### Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal

### Lanches

305 kcal, 16g proteína, 15g carboidratos líquidos, 17g gordura



#### Abacate

176 kcal



#### Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

### Almoço

615 kcal, 49g proteína, 23g carboidratos líquidos, 35g gordura



#### Salada grega simples de pepino

211 kcal



#### Salmão com mel e Dijon

6 oz- 402 kcal

### Jantar

700 kcal, 49g proteína, 30g carboidratos líquidos, 36g gordura



#### Salada de salmão e grão-de-bico

668 kcal



#### Fatias de pepino

1/2 pepino- 30 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



#### Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

## Day 5

2381 kcal ● 248g proteína (42%) ● 100g gordura (38%) ● 84g carboidrato (14%) ● 38g fibra (6%)

### Café da manhã

335 kcal, 31g proteína, 7g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Mini muffins de ovo e queijo**  
3 mini muffin(s)- 168 kcal



**Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã**  
2 bolinhos- 166 kcal

### Lanches

305 kcal, 16g proteína, 15g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Abacate**  
176 kcal



**Copo de cottage com frutas**  
1 pote- 131 kcal

### Almoço

635 kcal, 51g proteína, 13g carboidratos líquidos, 39g gordura



**Vagens**  
95 kcal



**Salmão assado com pesto**  
8 oz- 538 kcal

### Jantar

615 kcal, 40g proteína, 45g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Suco de fruta**  
1 copo(s)- 115 kcal



**Tempeh básico**  
6 oz- 443 kcal



**Quiabo**  
1 1/2 xícara- 60 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
4 1/2 dosador- 491 kcal

## Day 6

2398 kcal ● 222g proteína (37%) ● 95g gordura (36%) ● 125g carboidrato (21%) ● 40g fibra (7%)

### Café da manhã

335 kcal, 31g proteína, 7g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Mini muffins de ovo e queijo**  
3 mini muffin(s)- 168 kcal



**Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã**  
2 bolinhos- 166 kcal

### Lanches

200 kcal, 10g proteína, 33g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Cottage cheese com mel**  
1/4 xícara(s)- 62 kcal



**Nectarina**  
2 nectarina(s)- 140 kcal

### Almoço

715 kcal, 29g proteína, 28g carboidratos líquidos, 51g gordura



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



**Sanduíche de queijo grelhado**  
1 sanduíche(s)- 495 kcal

### Jantar

655 kcal, 42g proteína, 53g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki**  
471 kcal



**Purê de batata-doce**  
183 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
4 1/2 dosador- 491 kcal

## Day 7

2398 kcal ● 222g proteína (37%) ● 95g gordura (36%) ● 125g carboidrato (21%) ● 40g fibra (7%)

### Café da manhã

335 kcal, 31g proteína, 7g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Mini muffins de ovo e queijo**  
3 mini muffin(s)- 168 kcal



**Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã**  
2 bolinhos- 166 kcal

### Lanches

200 kcal, 10g proteína, 33g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Cottage cheese com mel**  
1/4 xícara(s)- 62 kcal



**Nectarina**  
2 nectarina(s)- 140 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
4 1/2 dosador- 491 kcal

### Almoço

715 kcal, 29g proteína, 28g carboidratos líquidos, 51g gordura



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



**Sanduíche de queijo grelhado**  
1 sanduíche(s)- 495 kcal

### Jantar

655 kcal, 42g proteína, 53g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki**  
471 kcal



**Purê de batata-doce**  
183 kcal

# Lista de Compras



## Bebidas

- proteína em pó  
32 1/2 concha (1/3 xícara cada) (1008g)
- água  
2 galão (mL)

## Produtos lácteos e ovos

- ovos  
12 1/2 grande (625g)
- queijo de cabra  
1 1/2 oz (43g)
- iogurte grego desnatado, natural  
10 colher de sopa (175g)
- manteiga  
2 3/4 colher de sopa (39g)
- queijo parmesão  
1/2 colher de sopa (2g)
- queijo cheddar  
1/2 xícara, ralado (62g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)  
1/2 xícara (113g)
- queijo fatiado  
4 fatia (28 g cada) (112g)

## Outro

- cubos de gelo  
1 xícara(s) (140g)
- iogurte grego proteico aromatizado  
1 recipiente (150g)
- tzatziki  
1/2 xícara(s) (112g)
- molho teriyaki  
4 colher de chá (mL)
- Queijo cottage e copo de frutas  
4 recipiente (680g)
- folhas verdes variadas  
2 xícara (60g)
- salsichas veganas para café da manhã (em formato de hambúrguer)  
6 hambúrgueres (228g)

## Frutas e sucos de frutas

- morangos congelados  
1 1/2 xícara, sem descongelar (224g)
- banana  
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)
- suco de limão  
1 1/4 fl oz (mL)

## Grãos cerealíferos e massas

- quinoa, crua  
6 colher de sopa (64g)
- arroz branco de grão longo  
2 colher de sopa (23g)
- seitan  
3 oz (85g)

## Especiarias e ervas

- endro seco (dill)  
1/2 colher de sopa (2g)
- orégano seco  
2 pitada, folhas (0g)
- vinagre de vinho tinto  
1 1/4 colher de chá (mL)
- estragão fresco  
1/2 colher de sopa, picado (1g)
- sal  
1 colher de chá (6g)
- pimenta-do-reino  
4 pitada, moído (1g)
- mostarda Dijon  
1 oz (31g)
- pó de chili  
1 colher de chá (3g)
- coentro em pó  
1 colher de chá (2g)
- cominho em pó  
2 pitada (1g)

## Gorduras e óleos

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

## Leguminosas e produtos derivados

- feijão branco, enlatado  
1/2 lata(s) (220g)
- homus  
1 1/2 colher de sopa (23g)
- grão-de-bico, enlatado  
1/4 lata(s) (112g)
- tempeh  
18 oz (510g)

## Lanches

- suco de fruta**  
34 2/3 fl oz (mL)
- abacates**  
1 1/4 abacate(s) (251g)
- nectarina**  
4 médio (diâ. 6,5 cm) (568g)

## Produtos de nozes e sementes

- amêndoas**  
1/3 lbs (152g)
- miolos de girassol**  
1 1/2 oz (43g)

## Sopas, molhos e caldos

- molho para macarrão**  
6 colher de sopa (98g)
- vinagre de maçã**  
3/4 colher de sopa (mL)
- molho pesto**  
4 colher de chá (21g)
- molho Frank's Red Hot**  
6 colher de sopa (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- abobrinha**  
1 1/2 grande (485g)
- mistura de legumes congelados**  
19 1/4 oz (544g)
- cebola roxa**  
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (34g)
- pepino**  
1 3/4 pepino (~21 cm) (527g)
- alho**  
2 dente (de alho) (6g)
- batata-doce**  
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)
- couve-de-bruxelas**  
1 1/2 xícara, ralada (75g)
- brócolis**  
1 1/2 xícara, picado (137g)
- tomates secos ao sol**  
2 pedaço(s) (20g)
- quiabo, congelado**  
1 1/2 xícara (168g)
- vagens verdes congeladas**  
2 xícara (242g)

- pretzels, crocantes, salgados**  
4 oz (113g)

## Peixes e mariscos

- tilápia, crua**  
3/4 lbs (336g)
- salmao**  
1 1/4 lbs (567g)

## Doces

- mel**  
1 1/2 oz (40g)

## Produtos de panificação

- pão**  
4 fatia (128g)

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### 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 2 refeições:

**ovos**

4 grande (200g)

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.

## Smoothie proteico de morango e banana

1/2 smoothie(s) - 194 kcal ● 15g proteína ● 4g gordura ● 21g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**cubos de gelo**

1/2 xícara(s) (70g)

**morangos congelados**

3/4 xícara, sem descongelar (112g)

**amêndoas**

5 amêndoas (6g)

**água**

1 colher de sopa (mL)

**proteína em pó**

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

**banana, congelado, descascado e fatiado**

1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

Para todas as 2 refeições:

**cubos de gelo**

1 xícara(s) (140g)

**morangos congelados**

1 1/2 xícara, sem descongelar (224g)

**amêndoas**

10 amêndoas (12g)

**água**

2 colher de sopa (mL)

**proteína em pó**

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

**banana, congelado, descascado e fatiado**

1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

1. Coloque a banana, os morangos, as amêndoas e a água no liquidificador. Bata para misturar, depois adicione os cubos de gelo e processe até ficar cremoso. Adicione o pó de proteína e continue batendo até incorporar bem, cerca de 30 segundos.

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Omelete de chili e queijo

217 kcal ● 15g proteína ● 17g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
1 colher de chá (mL)  
**pó de chili**  
4 pitada (1g)  
**coentro em pó**  
4 pitada (1g)  
**queijo cheddar**  
1 colher de sopa, ralado (7g)  
**ovos, batido**  
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
2 colher de chá (mL)  
**pó de chili**  
1 colher de chá (3g)  
**coentro em pó**  
1 colher de chá (2g)  
**queijo cheddar**  
2 colher de sopa, ralado (14g)  
**ovos, batido**  
4 grande (200g)

1. Bata os ovos com o coentro, o pimentão em pó e um pouco de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira pequena e despeje os ovos em uma camada uniforme.
3. Quando estiverem cozidos, polvilhe o queijo por cima e cozinhe por mais um minuto.
4. Dobre a omelete e sirva.

### Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**suco de fruta**  
8 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

**suco de fruta**  
16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Mini muffins de ovo e queijo

3 mini muffin(s) - 168 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
1 1/2 grande (75g)  
**água**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**queijo cheddar**  
2 1/4 colher de sopa, ralado (16g)

Para todas as 3 refeições:

**ovos**  
4 1/2 grande (225g)  
**água**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**queijo cheddar**  
6 3/4 colher de sopa, ralado (48g)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C).
2. Bata os ovos, a água e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Misture o queijo.
3. Use forminhas de silicone ou unte uma forma de muffins com spray antiaderente (use o mesmo número de muffins indicado nos detalhes da receita). Coloque a mistura de ovos nas formas, preenchendo cerca da metade de cada cavidade.
4. Asse por 15 minutos até que o ovo esteja firme e a superfície dourada. Sirva.
5. Observação de preparo: Deixe as sobras esfriarem à temperatura ambiente e então embrulhe ou armazene em um recipiente hermético. Guarde os muffins na geladeira por até 3-4 dias. Alternativamente, embrulhe individualmente os muffins e congele. Para reaquecer, desembrulhe os muffins e aqueça rapidamente no micro-ondas.

### Bolinhos de salsicha veganos para o café da manhã

2 bolinhos - 166 kcal ● 18g proteína ● 6g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**salsichas veganas para café da manhã (em formato de hambúrguer)**  
2 hambúrgueres (76g)

Para todas as 3 refeições:

**salsichas veganas para café da manhã (em formato de hambúrguer)**  
6 hambúrgueres (228g)

1. Cozinhe os bolinhos conforme as instruções da embalagem.  
Sirva.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Bowl grego de feijão branco e quinoa

652 kcal ● 27g proteína ● 20g gordura ● 77g carboidrato ● 15g fibra



**quinoa, crua**

6 colher de sopa (64g)

**endro seco (dill)**

2 pitada (0g)

**tzatziki**

1/8 xícara(s) (28g)

**suco de limão**

1 colher de sopa (mL)

**azeite**

1 colher de sopa (mL)

**orégano seco**

2 pitada, folhas (0g)

**água**

5/8 xícara(s) (mL)

**feijão branco, enlatado, escorrido e  
enxaguado**

1/2 lata(s) (220g)

1. Combine quinoa, água e uma pitada de sal em uma panela em fogo alto. Leve para ferver, tampe, reduza o fogo para baixo e cozinhe até que a quinoa fique macia e a água seja absorvida, cerca de 10-20 minutos (ou siga as instruções da embalagem). Reserve.

2. Em uma tigela média, coloque os feijões brancos, endro, orégano, suco de limão, azeite e um pouco de sal e pimenta. Mexa para envolver os feijões.

3. Sirva a quinoa com os feijões brancos ao estilo grego e tzatziki.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

### Suco de fruta

1 1/3 copo(s) - 153 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1 1/3 copo(s)

**suco de fruta**

10 2/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.



### Seitan teriyaki com vegetais e arroz

338 kcal ● 28g proteína ● 6g gordura ● 39g carboidrato ● 4g fibra



**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**molho teriyaki**  
4 colher de chá (mL)  
**mistura de legumes congelados**  
1/4 pacote (280 g cada) (72g)  
**arroz branco de grão longo**  
2 colher de sopa (23g)  
**seitan, cortado em tiras**  
3 oz (85g)

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens. Reserve.\r\nEnquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o seitan e cozinhe, mexendo, por 4–5 minutos ou até dourar e ficar crocante.\r\nReduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho.\r\nSirva sobre o arroz.

## Salada grega simples de pepino

141 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



**iogurte grego desnatado, natural**  
4 colher de sopa (70g)  
**suco de limão**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**endro seco (dill)**  
4 pitada (1g)  
**vinagre de vinho tinto**  
1/2 colher de chá (mL)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)  
**pepino, fatiado em meias-luas**  
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 3

### Salada de couve-de-bruxelas e brócolis

438 kcal ● 11g proteína ● 29g gordura ● 24g carboidrato ● 9g fibra



**amêndoas**  
2 1/4 colher de sopa, em tiras finas (15g)  
**mel**  
3/4 colher de sopa (16g)  
**vinagre de maçã**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**mostarda Dijon**  
3/4 colher de sopa (11g)  
**azeite**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**queijo parmesão**  
1/2 colher de sopa (2g)  
**couve-de-bruxelas, fatiado**  
1 1/2 xícara, ralada (75g)  
**brócolis, picado**  
1 1/2 xícara, picado (137g)

1. Prepare o molho misturando azeite, mostarda Dijon, mel, vinagre de maçã e tempere com sal e pimenta em uma tigela pequena. Reserve.

2. Misture as couves-de-bruxelas, o brócolis e as amêndoas em uma tigela. Polvilhe parmesão e regue com o molho por cima. Sirva.

### 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.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 4

### Salada grega simples de pepino

211 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



**iogurte grego desnatado, natural**  
6 colher de sopa (105g)  
**suco de limão**  
1 colher de chá (mL)  
**endro seco (dill)**  
1/4 colher de sopa (1g)  
**vinagre de vinho tinto**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)  
**pepino, fatiado em meias-luas**  
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

### Salmão com mel e Dijon

6 oz - 402 kcal ● 35g proteína ● 24g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Rende 6 oz

**salmão**  
1 filé(s) (170 g cada) (170g)  
**mostarda Dijon**  
1 colher de sopa (15g)  
**mel**  
1/2 colher de sopa (11g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)  
**alho, picado**  
1/2 dente (de alho) (2g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Pegue metade da mostarda e espalhe sobre a parte superior do salmão.
3. Aqueça o óleo em fogo médio-alto e sele a parte superior do salmão por cerca de 1 ou 2 minutos.
4. Enquanto isso, misture a mostarda restante, o mel e o alho em uma tigela pequena.
5. Transfira o salmão para uma assadeira untada, com a pele para baixo, e pincele a mistura de mel por toda a superfície.
6. Asse por cerca de 15-20 minutos até ficar pronto.
7. Sirva.

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 5

### Vagens

95 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



vagens verdes congeladas  
2 xícara (242g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Salmão assado com pesto

8 oz - 538 kcal ● 47g proteína ● 38g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

**salmão**  
1 1/3 filé(s) (170 g cada) (227g)  
**molho pesto**  
4 colher de chá (21g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Prepare uma assadeira forrada com papel manteiga.\r\n\nEspalhe o pesto sobre o salmão.\r\n\nCertifique-se de que o salmão esteja com a pele voltada para baixo na assadeira e asse por cerca de 15 minutos, até ficar pronto (temperatura interna 145°F (63°C)).

## Almoço 6 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### 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.

### Sanduíche de queijo grelhado

1 sanduíche(s) - 495 kcal ● 22g proteína ● 33g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**pão**

2 fatia (64g)

**manteiga**

1 colher de sopa (14g)

**queijo fatiado**

2 fatia (28 g cada) (56g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**

4 fatia (128g)

**manteiga**

2 colher de sopa (28g)

**queijo fatiado**

4 fatia (28 g cada) (112g)

1. Aqueça a frigideira em fogo médio-baixo.
2. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão.
3. Coloque a fatia de pão na frigideira, com o lado com manteiga virado para baixo, e coloque o queijo por cima.
4. Passe manteiga no outro lado de uma segunda fatia de pão e coloque (lado com manteiga para cima) sobre o queijo.
5. Grelhe até dourar levemente e então vire. Continue até o queijo derreter.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### 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 3 refeições:

**amêndoas**  
6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

### Pretzels

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



Para uma única refeição:

**pretzels, crocantes, salgados**  
1 1/3 oz (38g)

Para todas as 3 refeições:

**pretzels, crocantes, salgados**  
4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**abacates**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**abacates**  
1 abacate(s) (201g)  
**suco de limão**  
1 colher de chá (mL)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

### 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.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
4 colher de sopa (57g)  
**mel**  
1 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
1/2 xícara (113g)  
**mel**  
2 colher de chá (14g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

### Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**nectarina, sem caroço**  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

Para todas as 2 refeições:

**nectarina, sem caroço**  
4 médio (diâ. 6,5 cm) (568g)

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

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Iogurte grego proteico

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



Rende 1 pote

**iogurte grego proteico aromatizado**  
1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

### Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

3 metade(s) de abobrinha - 288 kcal ● 16g proteína ● 15g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Rende 3 metade(s) de abobrinha

**molho para macarrão**  
6 colher de sopa (98g)  
**queijo de cabra**  
1 1/2 oz (43g)  
**abobrinha**  
1 1/2 grande (485g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. Sirva.

## Sementes de girassol

271 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



**miolos de girassol**  
1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Tilápia com manteiga e estragão

6 oz - 205 kcal ● 34g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**tilápia, crua**  
6 oz (168g)  
**estragão fresco**  
1/4 colher de sopa, picado (0g)  
**manteiga**  
1 colher de chá (5g)  
**alho, picado fino**  
3/4 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

**tilápia, crua**  
3/4 lbs (336g)  
**estragão fresco**  
1/2 colher de sopa, picado (1g)  
**manteiga**  
3/4 colher de sopa (11g)  
**alho, picado fino**  
1 1/2 dente (de alho) (5g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Em uma tigela pequena, aqueça a manteiga no micro-ondas por alguns segundos até derreter. Misture o alho, o estragão e uma pitada de sal.
3. Coloque os filés de tilápia na assadeira preparada e coloque a manteiga temperada uniformemente por cima.
4. Asse por 12-15 minutos, ou até que a tilápia esteja opaca e solte facilmente em lascas com um garfo. Sirva.

### Gomos de batata-doce

261 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**batata-doce, cortado em gomos**  
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 colher de chá (6g)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)  
**batata-doce, cortado em gomos**  
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

### Legumes mistos

1 3/4 xícara(s) - 170 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 22g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**mistura de legumes congelados**  
1 3/4 xícara (236g)

Para todas as 2 refeições:

**mistura de legumes congelados**  
3 1/2 xícara (473g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

---

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

---

### Salada de salmão e grão-de-bico

668 kcal ● 48g proteína ● 36g gordura ● 24g carboidrato ● 14g fibra



**folhas verdes variadas**  
2 xícara (60g)  
**homus**  
1 1/2 colher de sopa (23g)  
**mostarda Dijon**  
1 colher de chá (5g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**cominho em pó**  
2 pitada (1g)  
**óleo**  
1/8 colher de chá (mL)  
**salmão**  
6 oz (170g)  
**abacates, picado**  
1/4 abacate(s) (50g)  
**grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido**  
1/4 lata(s) (112g)  
**tomates secos ao sol, fatiado finamente**  
2 pedaço(s) (20g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Adicione os grãos-de-bico a uma assadeira e misture com o óleo, cominho e um pouco de sal até ficarem uniformemente cobertos.
3. Afaste os grãos-de-bico do centro da assadeira e coloque o salmão com a pele para baixo no meio. Tempere o salmão com um pouco de sal e pimenta e asse por 14-16 minutos até que o salmão esteja totalmente cozido e os grãos-de-bico dourados.
4. Enquanto isso, em uma tigela pequena, misture o hummus, a mostarda, o suco de limão e um pouco de sal e pimenta para fazer o molho. Se necessário, acrescente um pouco de água para ajustar a consistência do molho.
5. Quando o salmão estiver pronto e frio o suficiente para manusear, corte-o em pedaços.
6. Sirva as folhas verdes com tomates secos ao sol, abacate, grão-de-bico, salmão e o molho.

## Fatias de pepino

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



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

1. Fatie o pepino em rodelas e sirva.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

### Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1 copo(s)



**suco de fruta**  
8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Tempeh básico

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

Rende 6 oz



**tempeh**  
6 oz (170g)  
**óleo**  
1 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.

### Quiabo

1 1/2 xícara - 60 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 xícara

**quiabo, congelado**  
1 1/2 xícara (168g)

1. Coloque o quiabo congelado em uma panela.
2. Cubra com água e ferva por 3 minutos.
3. Escorra e tempere a gosto. Sirva.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

471 kcal ● 39g proteína ● 22g gordura ● 17g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**molho Frank's Red Hot**  
3 colher de sopa (mL)  
**tzatziki**  
1/6 xícara(s) (42g)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**tempeh, picado grosseiramente**  
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

**molho Frank's Red Hot**  
6 colher de sopa (mL)  
**tzatziki**  
3/8 xícara(s) (84g)  
**óleo**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**tempeh, picado grosseiramente**  
3/4 lbs (340g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com tzatziki.

### Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**batata-doce**  
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

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.

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

### Shake de proteína

4 1/2 dosador - 491 kcal ● 109g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**proteína em pó**

4 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(140g)

**água**

4 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

**proteína em pó**

31 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(977g)

**água**

31 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.