

Meal Plan - Dieta pescetariana alta em proteína de 2500 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

2520 kcal ● 231g proteína (37%) ● 93g gordura (33%) ● 151g carboidrato (24%) ● 39g fibra (6%)

Café da manhã

460 kcal, 23g proteína, 26g carboidratos líquidos, 24g gordura



Claras mexidas

122 kcal



Torrada de abacate

2 fatia(s)- 336 kcal

Lanches

255 kcal, 20g proteína, 5g carboidratos líquidos, 15g gordura



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal



Amoras

2/3 xícara(s)- 46 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

650 kcal, 46g proteína, 69g carboidratos líquidos, 18g gordura



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Nuggets Chik'n

5 1/3 nuggets- 294 kcal



Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal

Jantar

670 kcal, 33g proteína, 46g carboidratos líquidos, 34g gordura



Tenders de chik'n crocantes

6 2/3 tender(es)- 381 kcal



Salada simples de couve e abacate

288 kcal

Day 2

2535 kcal ● 230g proteína (36%) ● 83g gordura (29%) ● 171g carboidrato (27%) ● 47g fibra (7%)

Café da manhã

460 kcal, 23g proteína, 26g carboidratos líquidos, 24g gordura



Claras mexidas
122 kcal



Torrada de abacate
2 fatia(s)- 336 kcal

Lanches

255 kcal, 20g proteína, 5g carboidratos líquidos, 15g gordura



Ovos cozidos
3 ovo(s)- 208 kcal



Amoras
2/3 xícara(s)- 46 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

650 kcal, 46g proteína, 69g carboidratos líquidos, 18g gordura



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Nuggets Chik'n
5 1/3 nuggets- 294 kcal



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal

Jantar

685 kcal, 31g proteína, 67g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada de massa caprese
485 kcal



Couve com alho
199 kcal

Day 3

2512 kcal ● 231g proteína (37%) ● 107g gordura (38%) ● 109g carboidrato (17%) ● 46g fibra (7%)

Café da manhã

460 kcal, 23g proteína, 26g carboidratos líquidos, 24g gordura



Claras mexidas
122 kcal



Torrada de abacate
2 fatia(s)- 336 kcal

Lanches

255 kcal, 20g proteína, 5g carboidratos líquidos, 15g gordura



Ovos cozidos
3 ovo(s)- 208 kcal



Amoras
2/3 xícara(s)- 46 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

650 kcal, 33g proteína, 16g carboidratos líquidos, 43g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
314 kcal



Brócolis com manteiga
2 1/2 xícara(s)- 334 kcal

Jantar

660 kcal, 46g proteína, 58g carboidratos líquidos, 23g gordura



Tofu Cajun
314 kcal



Lentilhas
347 kcal

Day 4

2471 kcal ● 221g proteína (36%) ● 99g gordura (36%) ● 132g carboidrato (21%) ● 43g fibra (7%)

Café da manhã

420 kcal, 17g proteína, 20g carboidratos líquidos, 25g gordura



Ovos com tomate e abacate
326 kcal



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Lanches

250 kcal, 16g proteína, 34g carboidratos líquidos, 6g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Chips assados
12 salgadinho(s)- 122 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

650 kcal, 33g proteína, 16g carboidratos líquidos, 43g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
314 kcal



Brócolis com manteiga
2 1/2 xícara(s)- 334 kcal

Jantar

660 kcal, 46g proteína, 58g carboidratos líquidos, 23g gordura



Tofu Cajun
314 kcal



Lentilhas
347 kcal

Day 5

2469 kcal ● 236g proteína (38%) ● 94g gordura (34%) ● 130g carboidrato (21%) ● 41g fibra (7%)

Café da manhã

420 kcal, 17g proteína, 20g carboidratos líquidos, 25g gordura



Ovos com tomate e abacate
326 kcal



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Lanches

250 kcal, 16g proteína, 34g carboidratos líquidos, 6g gordura



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal



Chips assados
12 salgadinho(s)- 122 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

670 kcal, 49g proteína, 28g carboidratos líquidos, 35g gordura



Tilápia empanada em amêndoas
6 oz- 424 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
245 kcal

Jantar

640 kcal, 46g proteína, 44g carboidratos líquidos, 26g gordura



Bacalhau ao estilo cajun
7 1/2 oz- 234 kcal



Batatas fritas assadas
290 kcal



Salada simples de couve e abacate
115 kcal

Day 6

2478 kcal ● 240g proteína (39%) ● 90g gordura (33%) ● 134g carboidrato (22%) ● 43g fibra (7%)

Café da manhã

345 kcal, 26g proteína, 26g carboidratos líquidos, 12g gordura



Parfait de amora e granola
344 kcal

Lanches

255 kcal, 20g proteína, 11g carboidratos líquidos, 12g gordura



Bolo de caneca proteico de chocolate
1/2 bolo(s) de caneca- 97 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

670 kcal, 49g proteína, 28g carboidratos líquidos, 35g gordura



Tilápia empanada em amêndoas
6 oz- 424 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
245 kcal

Jantar

720 kcal, 36g proteína, 66g carboidratos líquidos, 28g gordura



Goulash de feijão e tofu
437 kcal



Salada simples de mussarela e tomate
161 kcal



Arroz branco com manteiga
121 kcal

Day 7

2482 kcal ● 231g proteína (37%) ● 68g gordura (25%) ● 184g carboidrato (30%) ● 53g fibra (9%)

Café da manhã

345 kcal, 26g proteína, 26g carboidratos líquidos, 12g gordura



Parfait de amora e granola
344 kcal

Lanches

255 kcal, 20g proteína, 11g carboidratos líquidos, 12g gordura



Bolo de caneca proteico de chocolate
1/2 bolo(s) de caneca- 97 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

675 kcal, 40g proteína, 77g carboidratos líquidos, 13g gordura



Salada de edamame e beterraba
257 kcal



Sopa de lentilha e legumes
416 kcal

Jantar

720 kcal, 36g proteína, 66g carboidratos líquidos, 28g gordura



Goulash de feijão e tofu
437 kcal



Salada simples de mussarela e tomate
161 kcal



Arroz branco com manteiga
121 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ kiwi
10 fruta (690g)
- ☐ amorinhas
2 3/4 xícara (396g)
- ☐ abacates
3 1/2 abacate(s) (678g)
- ☐ limão
7/8 pequeno (51g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ketchup
1/4 xícara (74g)
- ☐ folhas de couve
6 1/3 oz (179g)
- ☐ tomates
2 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (327g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)
10 oz (284g)
- ☐ alho
3 1/2 dente(s) (de alho) (11g)
- ☐ brócolis congelado
5 xícara (455g)
- ☐ batatas
3/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (277g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
4 xícara (576g)
- ☐ cebola
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
- ☐ edamame congelado, sem casca
3/4 xícara (89g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
3 beterraba(s) (150g)
- ☐ mistura de legumes congelados
1 xícara (152g)

Outro

- ☐ nuggets veganos tipo frango
10 2/3 nuggets (229g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
6 recipiente (1020g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
6 2/3 pedaços (170g)
- ☐ tzatziki
1/4 xícara(s) (56g)
- ☐ Chips assados, qualquer sabor
24 crips (56g)
- ☐ proteína em pó, chocolate
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
3 1/4 oz (mL)
- ☐ azeite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
1 1/2 oz (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão
6 fatia (192g)
- ☐ fermento em pó
4 pitada (3g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
31 1/2 concha (1/3 xícara cada) (977g)
- ☐ água
2 1/4 galão (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
2 oz (57g)
- ☐ farinha de uso geral
1/3 xícara(s) (42g)
- ☐ arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto
1 colher de sopa (16g)
- ☐ molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)
- ☐ caldo de legumes
1 1/2 xícara(s) (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão branco, enlatado
1 1/4 lata(s) (549g)
- ☐ tofu firme
1 2/3 lbs (765g)
- ☐ lentilhas, cruas
1 1/2 xícara (264g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)

- ☐ **adoçante sem calorias**
2 colher de chá (7g)
- ☐ **folhas verdes variadas**
1 1/2 xícara (45g)
- ☐ **levedura nutricional**
3/4 colher de sopa (3g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ **ovos**
14 grande (700g)
- ☐ **claras de ovo**
1 1/2 xícara (365g)
- ☐ **mussarela fresca**
1/4 lbs (104g)
- ☐ **manteiga**
5 3/4 colher de sopa (82g)
- ☐ **iogurte grego desnatado**
1 1/2 xícara (420g)

Especiarias e ervas

- ☐ **sal**
1/3 oz (9g)
- ☐ **tempero cajun**
1 1/2 colher de sopa (10g)
- ☐ **pimenta-do-reino**
1 g (1g)
- ☐ **manjeriçao fresco**
1/6 oz (6g)
- ☐ **páprica**
1 colher de sopa (7g)
- ☐ **tomilho fresco**
4 pitada (0g)

Peixes e mariscos

- ☐ **bacalhau, cru**
1/2 lbs (213g)
- ☐ **tilápia, crua**
3/4 lbs (336g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ **amêndoas**
3 oz (90g)

Doces

- ☐ **cacau em pó**
2 colher de chá (4g)

Cereais matinais

- ☐ **granola**
3/4 xícara (68g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Claras mexidas

122 kcal ● 13g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

claras de ovo

1/2 xícara (122g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 3 refeições:

claras de ovo

1 1/2 xícara (365g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Bata as claras e uma pitada generosa de sal em uma tigela até que as claras fiquem espumosas, cerca de 40 segundos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje as claras e, quando começarem a firmar, mexa com uma espátula até ficarem mexidas.
3. Quando as claras estiverem cozidas, transfira para um prato e tempere com pimenta-do-reino moída na hora. Sirva.

Torrada de abacate

2 fatia(s) - 336 kcal ● 10g proteína ● 17g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

pão

2 fatia (64g)

abacates, maduro, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 3 refeições:

pão

6 fatia (192g)

abacates, maduro, fatiado

1 1/2 abacate(s) (302g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Ovos com tomate e abacate

326 kcal 15g proteína 24g gordura 4g carboidrato 7g fibra



Para uma única refeição:

- sal
- 2 pitada (1g)
- ovos
- 2 grande (100g)
- pimenta-do-reino
- 2 pitada (0g)
- tomates
- 2 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (54g)
- abacates, fatiado
- 1/2 abacate(s) (101g)
- manjeriçao fresco, picado
- 2 folhas (1g)

Para todas as 2 refeições:

- sal
- 4 pitada (2g)
- ovos
- 4 grande (200g)
- pimenta-do-reino
- 4 pitada (0g)
- tomates
- 4 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (108g)
- abacates, fatiado
- 1 abacate(s) (201g)
- manjeriçao fresco, picado
- 4 folhas (2g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjeriçao e entao os ovos.
3. Sirva.

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal 2g proteína 1g gordura 16g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:

- kiwi
- 2 fruta (138g)

Para todas as 2 refeições:

- kiwi
- 4 fruta (276g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Parfait de amora e granola

344 kcal ● 26g proteína ● 12g gordura ● 26g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego desnatado

3/4 xícara (210g)

granola

6 colher de sopa (34g)

amorinhas, picado grosseiramente

6 colher de sopa (54g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego desnatado

1 1/2 xícara (420g)

granola

3/4 xícara (68g)

amorinhas, picado grosseiramente

3/4 xícara (108g)

1. Faça camadas dos ingredientes como preferir, ou simplesmente misture.
2. Você pode conservar na geladeira durante a noite ou levar com você, mas a granola não permanecerá tão crocante se estiver misturada.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

kiwi

2 fruta (138g)

Para todas as 2 refeições:

kiwi

4 fruta (276g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Nuggets Chik'n

5 1/3 nuggets - 294 kcal ● 16g proteína ● 12g gordura ● 27g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

ketchup

4 colher de chá (23g)

nuggets veganos tipo frango

5 1/3 nuggets (115g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup

2 2/3 colher de sopa (45g)

nuggets veganos tipo frango

10 2/3 nuggets (229g)

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

Copo de cottage com frutas

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



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas

2 recipiente (340g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas

4 recipiente (680g)

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

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

314 kcal ● 26g proteína ● 15g gordura ● 12g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

molho Frank's Red Hot

2 colher de sopa (mL)

tzatziki

1/8 xícara(s) (28g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tempeh, picado grosseiramente

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot

4 colher de sopa (mL)

tzatziki

1/4 xícara(s) (56g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

tempeh, picado grosseiramente

1/2 lbs (227g)

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.

Brócolis com manteiga

2 1/2 xícara(s) - 334 kcal ● 7g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

sal
1 1/4 pitada (1g)
brócolis congelado
2 1/2 xícara (228g)
pimenta-do-reino
1 1/4 pitada (0g)
manteiga
2 1/2 colher de sopa (36g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1/3 colher de chá (1g)
brócolis congelado
5 xícara (455g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá (0g)
manteiga
5 colher de sopa (71g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Almoço 3 [🔗](#)

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.

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

245 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
ervilhas sugar snap congeladas
2 xícara (288g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
sal
3 pitada (1g)
ervilhas sugar snap congeladas
4 xícara (576g)
azeite
2 colher de sopa (mL)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada de edamame e beterraba

257 kcal ● 14g proteína ● 11g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
vinagrete balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
edamame congelado, sem casca
3/4 xícara (89g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
3 beterraba(s) (150g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Sopa de lentilha e legumes

416 kcal ● 26g proteína ● 2g gordura ● 58g carboidrato ● 15g fibra



lentilhas, cruas
6 colher de sopa (72g)
caldo de legumes
1 1/2 xícara(s) (mL)
folhas de couve
3/4 xícara, picada (30g)
levedura nutricional
3/4 colher de sopa (3g)
alho
3/4 dente(s) (de alho) (2g)
mistura de legumes congelados
1 xícara (152g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela grande e leve à ferver. Deixe cozinhar por 15–20 minutos até que as lentilhas estejam macias. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Ovos cozidos

3 ovo(s) - 208 kcal ● 19g proteína ● 14g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

3 grande (150g)

Para todas as 3 refeições:

ovos

9 grande (450g)

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.

Amoras

2/3 xícara(s) - 46 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

amorinhas

2/3 xícara (96g)

Para todas as 3 refeições:

amorinhas

2 xícara (288g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Lanches 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.

Chips assados

12 salgadinho(s) - 122 kcal 2g proteína 3g gordura 21g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

Chips assados, qualquer sabor
12 crips (28g)

Para todas as 2 refeições:

Chips assados, qualquer sabor
24 crips (56g)

- 1. Aproveite.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Bolo de caneca proteico de chocolate

1/2 bolo(s) de caneca - 97 kcal  16g proteína  3g gordura  1g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó, chocolate

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

fermento em pó

2 pitada (1g)

cacau em pó

1 colher de chá (2g)

ovos

1/2 grande (25g)

água

1 colher de chá (mL)

adoçante sem calorias

1 colher de chá (4g)

Para todas as 2 refeições:

proteína em pó, chocolate

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

fermento em pó

4 pitada (3g)

cacau em pó

2 colher de chá (4g)

ovos

1 grande (50g)

água

2 colher de chá (mL)

adoçante sem calorias

2 colher de chá (7g)

1. Misture todos os ingredientes em uma caneca grande. Deixe espaço no topo da caneca, pois o bolo vai crescer durante o cozimento.
2. Aqueça no micro-ondas em potência alta por cerca de 45-80 segundos, verificando a cada poucos segundos conforme o bolo se aproxima do ponto. O tempo pode variar dependendo do seu micro-ondas. Cuidado para não cozinhar demais, pois a textura pode ficar esponjosa. Sirva.

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal  1g proteína  0g gordura  8g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

kiwi

1 fruta (69g)

Para todas as 2 refeições:

kiwi

2 fruta (138g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

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.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Tenders de chik'n crocantes

6 2/3 tender(es) - 381 kcal ● 27g proteína ● 15g gordura ● 34g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 2/3 tender(es)

tenders 'chik'n' sem carne

6 2/3 pedaços (170g)

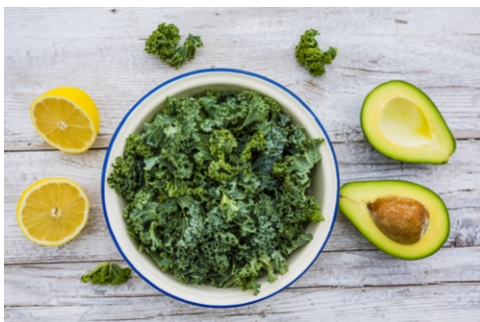
ketchup

5 colher de chá (28g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem. Sirva com ketchup.

Salada simples de couve e abacate

288 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 12g carboidrato ● 11g fibra



folhas de couve, picado

5/8 maço (106g)

abacates, picado

5/8 abacate(s) (126g)

limão, espremido

5/8 pequeno (36g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Salada de massa caprese

485 kcal ● 23g proteína ● 13g gordura ● 61g carboidrato ● 8g fibra



massa seca crua

2 oz (57g)

molho pesto

1 colher de sopa (16g)

mussarela fresca, rasgado em pedaços

1 oz (28g)

feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

1/4 lata(s) (110g)

tomates, cortado ao meio

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
2. Opcional: enquanto a massa cozinha, asse os tomates-cereja cortados ao meio em uma assadeira no forno a 400°F (200°C) por 10–15 minutos, até ficarem macios e estourando.
3. Em uma tigela grande, misture a massa cozida, os tomates, os feijões brancos, a mussarela e o pesto. Tempere com sal e pimenta a gosto. Aproveite!

Couve com alho

199 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 12g fibra



couve-manteiga (collard greens)

10 oz (284g)

óleo

2 colher de chá (mL)

sal

1 1/4 pitada (1g)

alho, picado

2 dente(s) (de alho) (6g)

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tofu Cajun

314 kcal ● 22g proteína ● 22g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

tempero cajun

1 colher de chá (2g)

óleo

2 colher de chá (mL)

tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos

10 oz (284g)

Para todas as 2 refeições:

tempero cajun

2 colher de chá (5g)

óleo

4 colher de chá (mL)

tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos

1 1/4 lbs (567g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Combine o tofu em cubos, o tempero cajun, o óleo e sal e pimenta em uma assadeira. Misture para cobrir.
3. Asse até ficar crocante, 20-25 minutos. 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)

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 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Bacalhau ao estilo cajun

7 1/2 oz - 234 kcal ● 39g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Rende 7 1/2 oz

bacalhau, cru

1/2 lbs (213g)

tempero cajun

2 1/2 colher de chá (6g)

óleo

1 1/4 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.

Batatas fritas assadas

290 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 37g carboidrato ● 7g fibra



batatas

3/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (277g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



folhas de couve, picado
1/4 maço (43g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)
limão, espremido
1/4 pequeno (15g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Goulash de feijão e tofu

437 kcal ● 25g proteína ● 13g gordura ● 44g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
páprica
1/2 colher de sopa (3g)
tomilho fresco
2 pitada (0g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (220g)
cebola, cortado em cubos
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
alho, picado fino
1/2 dente (de alho) (2g)
tofu firme, escorrido e cortado em cubos
1/4 lbs (99g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
páprica
1 colher de sopa (7g)
tomilho fresco
4 pitada (0g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1 lata(s) (439g)
cebola, cortado em cubos
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
alho, picado fino
1 dente (de alho) (3g)
tofu firme, escorrido e cortado em cubos
1/2 lbs (198g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite por cerca de 5 minutos até dourar.
2. Adicione a cebola e o alho e cozinhe por cerca de 8 minutos. Acrescente páprica, tomilho, um splash de água e um pouco de sal/pimenta a gosto. Mexa.
3. Adicione os feijões e cozinhe por mais 5 minutos aproximadamente, mexendo frequentemente, até os feijões aquecerem. Sirva.

Salada simples de mussarela e tomate

161 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

vinagrete balsâmico

2 colher de chá (mL)

manjeriço fresco

2 colher de chá, picado (2g)

mussarela fresca, fatiado

1 1/3 oz (38g)

tomates, fatiado

1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (91g)

Para todas as 2 refeições:

vinagrete balsâmico

4 colher de chá (mL)

manjeriço fresco

4 colher de chá, picado (4g)

mussarela fresca, fatiado

2 2/3 oz (76g)

tomates, fatiado

1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (182g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjeriço sobre as fatias e regue com o molho.

Arroz branco com manteiga

121 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

manteiga

1 colher de chá (5g)

sal

1 pitada (1g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

2 colher de sopa (23g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

manteiga

3/4 colher de sopa (11g)

sal

2 pitada (2g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve a água e o sal a ferver.
 2. Adicione o arroz e mexa.
 3. Cubra e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor estiver escapando pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está alto demais.
 4. Cozinhe por 20 minutos.
 5. **NÃO LEVANTE A TAMPA!**
 6. O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
 7. Retire do fogo, solte o arroz com um garfo, misture a manteiga e tempere a gosto com pimenta. 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.