

# 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

## 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

## Lanches

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



**Ovos cozidos**  
3 ovo(s)- 208 kcal



**Amoras**  
2/3 xícara(s)- 46 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

## Suplemento(s) de proteína

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



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

### 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

### Lanches

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



#### Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal



#### Amoras

2/3 xícara(s)- 46 kcal

### Jantar

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



#### Salada de massa caprese

485 kcal



#### Couve com alho

199 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 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

### 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

### Lanches

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



#### Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal



#### Amoras

2/3 xícara(s)- 46 kcal

### Jantar

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



#### Tofu Cajun

314 kcal



#### Lentilhas

347 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

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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### 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

### 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almoço

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



**Salada de edamame e beterraba**  
257 kcal



**Sopa de lentilha e legumes**  
416 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



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

# Lista de Compras



## 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)
- manjericão 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 ( $\approx$ 1,3 cm de espessura) (54g)  
**abacates, fatiado**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**manjericão 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 ( $\approx$ 1,3 cm de espessura) (108g)  
**abacates, fatiado**  
1 abacate(s) (201g)  
**manjericão 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, manjericão e então 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 fervura.\r\nDeixe cozinhar por 15–20 minutos até que as lentilhas estejam macias.\r\nTempere 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)

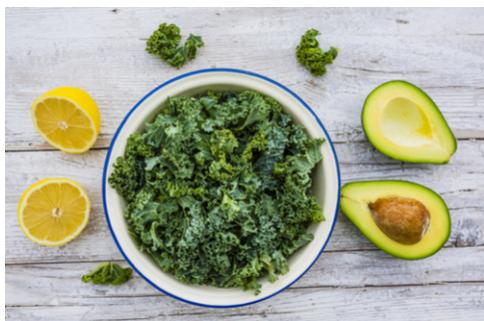
**ketchup**

5 colher de chá (28g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.\r\nSirva 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).

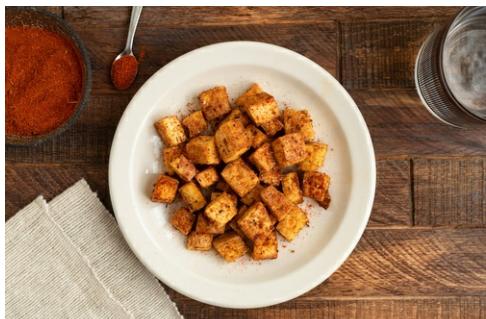
4. Tempere com sal e sirva.

## 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.\r\nAqueça 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)  
**manjericão 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)  
**manjericão 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 manjericão 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.