

Meal Plan - Dieta pescetariana alta em proteína de 2600 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 2656 kcal ● 231g proteína (35%) ● 106g gordura (36%) ● 149g carboidrato (22%) ● 47g fibra (7%)

Café da manhã

420 kcal, 20g proteína, 17g carboidratos líquidos, 26g gordura 770 kcal, 44g proteína, 41g carboidratos líquidos, 39g gordura



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal



Abacate
176 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Almoço



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Caldo cremoso de marisco
1 lata(s)- 364 kcal



Couve com alho
266 kcal

Lanches

310 kcal, 11g proteína, 39g carboidratos líquidos, 11g gordura 665 kcal, 47g proteína, 48g carboidratos líquidos, 27g gordura



Chips assados
21 salgadinho(s)- 213 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Jantar



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara
5 metade(s) de abobrinha- 480 kcal



Cottage cheese com mel
3/4 xícara(s)- 187 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

2612 kcal ● 243g proteína (37%) ● 78g gordura (27%) ● 205g carboidrato (31%) ● 31g fibra (5%)

Café da manhã

420 kcal, 20g proteína, 17g carboidratos líquidos, 26g gordura



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal



Abacate
176 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Lanches

310 kcal, 11g proteína, 39g carboidratos líquidos, 11g gordura



Chips assados
21 salgadinho(s)- 213 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

655 kcal, 30g proteína, 68g carboidratos líquidos, 27g gordura



Pão naan
1 unidade(s)- 262 kcal



Zoodles com pesto de tomate seco e nozes
270 kcal



Cottage cheese com mel
1/2 xícara(s)- 125 kcal

Jantar

735 kcal, 73g proteína, 76g carboidratos líquidos, 12g gordura



Tigela de camarão, brócolis e arroz
735 kcal

Day 3

2628 kcal ● 240g proteína (37%) ● 85g gordura (29%) ● 195g carboidrato (30%) ● 31g fibra (5%)

Café da manhã

420 kcal, 20g proteína, 17g carboidratos líquidos, 26g gordura



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal



Abacate
176 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Lanches

325 kcal, 8g proteína, 29g carboidratos líquidos, 18g gordura



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal



Barra de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal



Aipo com molho ranch
74 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

655 kcal, 30g proteína, 68g carboidratos líquidos, 27g gordura



Pão naan
1 unidade(s)- 262 kcal



Zoodles com pesto de tomate seco e nozes
270 kcal



Cottage cheese com mel
1/2 xícara(s)- 125 kcal

Jantar

735 kcal, 73g proteína, 76g carboidratos líquidos, 12g gordura



Tigela de camarão, brócolis e arroz
735 kcal

Day 4

2625 kcal ● 255g proteína (39%) ● 102g gordura (35%) ● 132g carboidrato (20%) ● 41g fibra (6%)

Café da manhã

435 kcal, 33g proteína, 31g carboidratos líquidos, 17g gordura



Torrada com abacate e linguiça vegana

1 torrada(s)- 302 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Lanches

325 kcal, 8g proteína, 29g carboidratos líquidos, 18g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Aipo com molho ranch

74 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

4 1/2 dosador- 491 kcal

Almoço

725 kcal, 47g proteína, 44g carboidratos líquidos, 31g gordura



Wrap de alface com tempeh e barbecue

6 wrap(s) de alface- 494 kcal



Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal

Jantar

655 kcal, 58g proteína, 24g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



Salada de tomate e abacate

117 kcal

Day 5

2661 kcal ● 237g proteína (36%) ● 103g gordura (35%) ● 154g carboidrato (23%) ● 41g fibra (6%)

Café da manhã

435 kcal, 33g proteína, 31g carboidratos líquidos, 17g gordura



Torrada com abacate e linguiça vegana

1 torrada(s)- 302 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Lanches

325 kcal, 8g proteína, 29g carboidratos líquidos, 18g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Aipo com molho ranch

74 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, 51g proteína, 25g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate

85 kcal



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal

Jantar

735 kcal, 36g proteína, 65g carboidratos líquidos, 33g gordura



Mistura de arroz saborizada

143 kcal



Pasta Alfredo com salmão

418 kcal



Salada de tomate e abacate

176 kcal

Day 6 2601 kcal ● 234g proteína (36%) ● 112g gordura (39%) ● 124g carboidrato (19%) ● 40g fibra (6%)

Café da manhã

365 kcal, 25g proteína, 21g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tigela de ovo cozido e abacate
160 kcal



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Lanches

335 kcal, 12g proteína, 9g carboidratos líquidos, 26g gordura



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal



Aipo com manteiga de amendoim
218 kcal

Almoço

675 kcal, 51g proteína, 25g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate
85 kcal



Tempeh básico
8 oz- 590 kcal

Jantar

735 kcal, 36g proteína, 65g carboidratos líquidos, 33g gordura



Mistura de arroz saborizada
143 kcal



Pasta Alfredo com salmão
418 kcal



Salada de tomate e abacate
176 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

2621 kcal ● 250g proteína (38%) ● 133g gordura (46%) ● 76g carboidrato (12%) ● 30g fibra (5%)

Café da manhã

365 kcal, 25g proteína, 21g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tigela de ovo cozido e abacate

160 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Lanches

335 kcal, 12g proteína, 9g carboidratos líquidos, 26g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal

Almoço

720 kcal, 54g proteína, 33g carboidratos líquidos, 35g gordura



Salada de seitan

718 kcal

Jantar

715 kcal, 50g proteína, 9g carboidratos líquidos, 51g gordura



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



Salada simples de sardinha

531 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



Outro

- iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)
- Chips assados, qualquer sabor
42 crips (98g)
- Queijo cottage e copo de frutas
7 recipiente (1190g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)
1 1/2 xícara (135g)
- linguiça vegana
3 salsicha (300g)
- alfredo sauce
1/2 xícara (120g)
- folhas verdes variadas
1 1/4 embalagem (155 g) (193g)
- levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
- Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
3 colher de sopa (mL)

Sopas, molhos e caldos

- sopa de mariscos enlatada
1 lata (520 g) (519g)
- molho para macarrão
10 colher de sopa (163g)
- molho barbecue
3 colher de sopa (51g)

Vegetais e produtos vegetais

- couve-manteiga (collard greens)
13 1/4 oz (378g)
- alho
4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)
- aipo cru
14 talo médio (19-20 cm de comprimento)
(553g)
- abobrinha
3 3/4 grande (1200g)
- tomates secos ao sol
1/3 xícara (18g)
- brócolis congelado
1 1/4 embalagem (355g)
- alface romana (romaine)
6 folha interna (36g)
- pimentão
3/8 grande (65g)
- cebola
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (40g)

Produtos lácteos e ovos

- queijo em tiras
2 vara (56g)
- queijo de cabra
2 1/2 oz (71g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 3/4 xícara (396g)
- leite integral
2 1/2 xícara(s) (mL)
- ovos
2 grande (100g)

Doces

- mel
2 1/3 colher de sopa (49g)

Leguminosas e produtos derivados

- amendoim torrado
14 colher de sopa (128g)
- tempeh
22 oz (624g)
- manteiga de amendoim
4 colher de sopa (64g)

Frutas e sucos de frutas

- abacates
4 abacate(s) (804g)
- suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- suco de limão
2 colher de sopa (mL)

Bebidas

- proteína em pó
31 1/2 concha (1/3 xícara cada) (977g)
- água
32 xícara(s) (mL)

Produtos de panificação

- pão naan
2 pedaço(s) (180g)
- pão
2 fatia(s) (64g)

Produtos de nozes e sementes

- tomates**
3 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (409g)
- espinafre fresco**
6 xícara(s) (180g)
- pepino**
2/3 pepino (~21 cm) (201g)

Gorduras e óleos

- óleo**
2 1/2 oz (mL)
- azeite**
1 3/4 colher de sopa (mL)
- molho ranch**
3 colher de sopa (mL)
- molho para salada**
4 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- sal**
1/3 oz (8g)
- manjericão fresco**
1/3 xícara, folhas inteiras (8g)
- pimenta-do-reino**
2 1/2 g (3g)
- alho em pó**
4 pitada (2g)

- nozes**
1/3 xícara, picada (39g)
- pecãs**
4 colher de sopa, metades (25g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- mistura de arroz temperada**
1 3/4 saqueta (~160 g) (277g)

Peixes e mariscos

- camarão, cru**
1 1/4 lbs (568g)
- salmão**
1/2 lbs (227g)
- sardinhas, enlatadas em óleo**
2 lata (184g)

Lanches

- barra de granola grande**
3 barra (111g)

Grãos cerealíferos e massas

- massa seca crua**
3 oz (86g)
- seitan**
6 oz (170g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 3 refeições:

amendoim torrado
6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.

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 3 refeições:

abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (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 3 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
3 recipiente (510g)

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

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Torrada com abacate e linguiça vegana

1 torrada(s) - 302 kcal ● 19g proteína ● 15g gordura ● 18g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia(s) (32g)
abacates
1/4 abacate(s) (50g)
linguiça vegana
1/2 salsicha (50g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia(s) (64g)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)
linguiça vegana
1 salsicha (100g)

1. Cozinhe a linguiça conforme as instruções da embalagem. Quando a linguiça estiver fria o suficiente para manusear, corte-a ao meio no sentido do comprimento e, se necessário, corte novamente para que caiba na fatia de pão.
2. Toste o pão, se desejar.
3. Com um garfo, amasse o abacate sobre o pão. Tempere com sal e pimenta e cubra com as fatias de linguiça. 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.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Tigela de ovo cozido e abacate

160 kcal ● 7g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

cebola
1/2 colher de sopa picada (5g)
pimentão
1/2 colher de sopa, picado (5g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
ovos
1 grande (50g)
sal
1/2 pitada (0g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
1 colher de sopa picada (10g)
pimentão
1 colher de sopa, picado (9g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
ovos
2 grande (100g)
sal
1 pitada (0g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
2. Leve a água para ferver. Quando começar a ferver, tampe a panela e desligue o fogo. Deixe os ovos descansarem por 8-10 minutos.
3. Enquanto os ovos cozinharam, pique o pimentão, a cebola e o abacate.
4. Transfira os ovos para um banho de gelo por alguns minutos.
5. Descasque os ovos e corte em pedaços.
6. Combine os ovos com todos os outros ingredientes e mexa.
7. Sirva.

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

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.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

logurte grego proteico

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



Rende 1 pote

logurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

Caldo cremoso de marisco

1 lata(s) - 364 kcal ● 12g proteína ● 22g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 lata(s)

sopa de mariscos enlatada
1 lata (520 g) (519g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Couve com alho

266 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 8g carboidrato ● 15g fibra



couve-manteiga (collard greens)
13 1/3 oz (378g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
sal
1/4 colher de chá (1g)
alho, picado
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

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.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Pão naan

1 unidade(s) - 262 kcal ● 9g proteína ● 5g gordura ● 43g carboidrato ● 2g fibra

Para uma única refeição:



pão naan
1 pedaço(s) (90g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan
2 pedaço(s) (180g)

1. A receita não possui instruções.

Zoodles com pesto de tomate seco e nozes

270 kcal ● 7g proteína ● 21g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
água
1/4 xícara(s) (mL)
alho, picado
1 dente(s) (de alho) (3g)
manjericão fresco
2 1/2 colher de sopa, folhas inteiras (4g)
nozes
2 1/2 colher de sopa, picada (19g)
tomates secos ao sol
2 1/2 colher de sopa (9g)
abobrinha, espiralizado
1 médio (196g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
água
1/2 xícara(s) (mL)
alho, picado
2 dente(s) (de alho) (6g)
manjericão fresco
1/3 xícara, folhas inteiras (8g)
nozes
1/3 xícara, picada (39g)
tomates secos ao sol
1/3 xícara (18g)
abobrinha, espiralizado
2 médio (392g)

1. Em um processador de alimentos, adicione os tomates secos, as nozes, o manjericão, o alho e sal/pimenta a gosto, e bata até ficar homogêneo.
2. Adicione a água uma colher de sopa por vez e pulse até o pesto ficar cremoso. Ajuste a quantidade de água para atingir a consistência desejada.
3. Despeje sobre os zoodles, misture bem e sirva.
4. Observação sobre sobras: mantenha a mistura extra de pesto em um recipiente hermético na geladeira. Sirva sobre abobrinha espiralizada fresca quando estiver pronto para comer.

Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s) - 125 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 xícara (226g)
mel
4 colher de chá (28g)

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

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

Wrap de alface com tempeh e barbecue

6 wrap(s) de alface - 494 kcal ● 38g proteína ● 13g gordura ● 39g carboidrato ● 17g fibra



Rende 6 wrap(s) de alface

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1 1/2 xícara (135g)

molho barbecue

3 colher de sopa (51g)

alface romana (romaine)

6 folha interna (36g)

tempeh, cortado em cubos

6 oz (170g)

pimentão, sem sementes e fatiado

3/4 pequeno (56g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o tempeh por 3-5 minutos de cada lado até dourar e aquecer por completo.
Coloque o tempeh em uma tigela pequena e adicione o molho barbecue. Misture para envolver.
Monte os wraps de alface colocando o tempeh com barbecue, o coleslaw e o pimentão sobre as folhas de alface. Sirva.

Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

amendoim torrado

4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples com aipo, pepino e tomate

85 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada

3 colher de chá (mL)

aipo cru, picado

2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (27g)

folhas verdes variadas

1/3 embalagem (155 g) (52g)

pepino, fatiado

1/3 pepino (~21 cm) (100g)

tomates, cortado em cubinhos

1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

aipo cru, picado

1 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (53g)

folhas verdes variadas

2/3 embalagem (155 g) (103g)

pepino, fatiado

2/3 pepino (~21 cm) (201g)

tomates, cortado em cubinhos

2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

Tempeh básico

8 oz - 590 kcal ● 48g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

tempeh

1/2 lbs (227g)

óleo

4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tempeh

1 lbs (454g)

óleo

2 2/3 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.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

Salada de seitan

718 kcal ● 54g proteína ● 35g gordura ● 33g carboidrato ● 13g fibra



óleo
2 colher de chá (mL)
levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
molho para salada
2 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
seitan, esfarelado ou fatiado
6 oz (170g)
tomates, cortado ao meio
12 tomatinhos (204g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Chips assados

21 salgadinho(s) - 213 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 36g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

Chips assados, qualquer sabor
21 crips (49g)

Para todas as 2 refeições:

Chips assados, qualquer sabor
42 crips (98g)

1. Aproveite.

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.

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Barra de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para todas as 3 refeições:

barra de granola grande
3 barra (111g)

1. A receita não possui instruções.

Aipo com molho ranch

74 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

molho ranch
1 colher de sopa (mL)
aipo cru, cortado em tiras
1 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (60g)

Para todas as 3 refeições:

molho ranch
3 colher de sopa (mL)
aipo cru, cortado em tiras
4 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (180g)

1. Corte o aipo em tiras. Sirva com molho ranch para mergulhar.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
manteiga de amendoim
4 colher de sopa (64g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

5 metade(s) de abobrinha - 480 kcal ● 26g proteína ● 25g gordura ● 26g carboidrato ● 11g fibra



Rende 5 metade(s) de abobrinha

molho para macarrão
10 colher de sopa (163g)
queijo de cabra
2 1/2 oz (71g)
abobrinha
2 1/2 grande (808g)

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.

Cottage cheese com mel

3/4 xícara(s) - 187 kcal ● 21g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3/4 xícara(s)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
3/4 xícara (170g)
mel
1 colher de sopa (21g)

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

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Tigela de camarão, brócolis e arroz

735 kcal ● 73g proteína ● 12g gordura ● 76g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

azeite
2 colher de chá (mL)
mistura de arroz temperada
5/8 saqueta (~160 g) (99g)
brócolis congelado
5/8 embalagem (178g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
camarão, cru, descascado e sem veia
10 oz (284g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
1 1/4 colher de sopa (mL)
mistura de arroz temperada
1 1/4 saqueta (~160 g) (198g)
brócolis congelado
1 1/4 embalagem (355g)
sal
5 pitada (4g)
pimenta-do-reino
5 pitada, moído (1g)
camarão, cru, descascado e sem veia
1 1/4 lbs (568g)

1. Prepare o mix de arroz e o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto.
3. Adicione os camarões à frigideira e tempere com sal e pimenta. Cozinhe por 5-6 minutos, ou até a carne ficar totalmente rosada e opaca.
4. Quando tudo estiver pronto, misture tudo e sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

Salsicha vegana

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



Rende 2 salsicha(s)

linguiça vegana
2 salsicha (200g)

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

Salada de tomate e abacate

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



cebola

1/2 colher de sopa, picado (8g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

alho em pó

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

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.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

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.

Pasta Alfredo com salmão

418 kcal ● 30g proteína ● 18g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

salmão
4 oz (113g)
espinafre fresco
1 xícara(s) (30g)
alfredo sauce
4 colher de sopa (60g)
massa seca crua
1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

salmao
1/2 lbs (227g)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
alfredo sauce
1/2 xícara (120g)
massa seca crua
3 oz (86g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Reserve.
3. Coloque o salmão com a pele para baixo em uma assadeira e tempere com um pouco de sal e pimenta. Asse por 14-16 minutos até que o salmão se desfie.
4. Enquanto isso, aqueça o molho Alfredo em uma panela em fogo médio até começar a borbulhar. Adicione o espinafre e mexa. Cozinhe por 1-2 minutos até o espinafre murchar.
5. Retire o salmão do forno e, quando estiver frio o suficiente para manusear, corte em pedaços grandes.
6. Coloque a massa no prato e despeje o molho Alfredo por cima. Cubra com o salmão e um pouco de pimenta. Sirva.

Salada de tomate e abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

cebola
3/4 colher de sopa, picado (11g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
azeite
1/2 colher de chá (mL)
alho em pó
1 1/2 pitada (1g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
abacates, cortado em cubos
3/8 abacate(s) (75g)
tomates, cortado em cubinhos
3/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (46g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
1 1/2 colher de sopa, picado (23g)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
azeite
1 colher de chá (mL)
alho em pó
3 pitada (1g)
sal
3 pitada (2g)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
3/4 abacate(s) (151g)
tomates, cortado em cubinhos
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

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.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/4 xícara

pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

1. A receita não possui instruções.

Salada simples de sardinha

531 kcal ● 48g proteína ● 33g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor

3 colher de sopa (mL)

sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido

2 lata (184g)

1. Coloque sardinhas sobre uma tigela de folhas verdes. Regue com vinagrete por cima 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.