

# Meal Plan - Dieta pescetariana alta em proteína de 3100 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

3127 kcal ● 248g proteína (32%) ● 126g gordura (36%) ● 213g carboidrato (27%) ● 37g fibra (5%)

### Café da manhã

515 kcal, 25g proteína, 54g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Bagel médio torrado com manteiga**  
1 bagel(s)- 391 kcal



**Claras mexidas**  
122 kcal

### Lanches

315 kcal, 16g proteína, 45g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Uvas**  
189 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

925 kcal, 47g proteína, 91g carboidratos líquidos, 34g gordura



**Salada morna de couve-de-bruxelas e lentilhas**  
553 kcal



**Leite**  
2 1/2 xícara(s)- 373 kcal

### Jantar

995 kcal, 75g proteína, 20g carboidratos líquidos, 67g gordura



**Arroz integral com manteiga**  
125 kcal



**Salmão simples**  
12 oz- 770 kcal



**Espinafre salteado simples**  
100 kcal

## Day 2

3080 kcal ● 259g proteína (34%) ● 114g gordura (33%) ● 204g carboidrato (27%) ● 49g fibra (6%)

### Café da manhã

515 kcal, 25g proteína, 54g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Bagel médio torrado com manteiga**  
1 bagel(s)- 391 kcal



**Claras mexidas**  
122 kcal

### Lanches

315 kcal, 16g proteína, 45g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Uvas**  
189 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

925 kcal, 47g proteína, 91g carboidratos líquidos, 34g gordura



**Salada morna de couve-de-bruxelas e lentilhas**  
553 kcal



**Leite**  
2 1/2 xícara(s)- 373 kcal

### Jantar

950 kcal, 86g proteína, 11g carboidratos líquidos, 55g gordura



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



**Tilápia frita na frigideira**  
12 oz- 447 kcal



**Brócolis regado com azeite de oliva**  
4 xícara(s)- 279 kcal

## Day 3

3076 kcal ● 239g proteína (31%) ● 105g gordura (31%) ● 251g carboidrato (33%) ● 42g fibra (5%)

### Café da manhã

515 kcal, 25g proteína, 54g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Bagel médio torrado com manteiga**  
1 bagel(s)- 391 kcal



**Claras mexidas**  
122 kcal

### Lanches

345 kcal, 23g proteína, 13g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Ovos cozidos**  
2 ovo(s)- 139 kcal



**Barra de granola rica em proteínas**  
1 barra(s)- 204 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

925 kcal, 49g proteína, 105g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Lentilhas**  
231 kcal



**Dal verde**  
695 kcal

### Jantar

915 kcal, 59g proteína, 76g carboidratos líquidos, 37g gordura



**Salada de edamame e beterraba**  
342 kcal



**Tenders de chik'n crocantes**  
10 tender(es)- 571 kcal

## Day 4

3053 kcal ● 240g proteína (31%) ● 108g gordura (32%) ● 237g carboidrato (31%) ● 43g fibra (6%)

### Café da manhã

490 kcal, 25g proteína, 39g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Bagel pequeno torrado com manteiga**  
1 bagel(s)- 241 kcal



**Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate**  
249 kcal

### Lanches

345 kcal, 23g proteína, 13g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Ovos cozidos**  
2 ovo(s)- 139 kcal



**Barra de granola rica em proteínas**  
1 barra(s)- 204 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

925 kcal, 49g proteína, 105g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Lentilhas**  
231 kcal



**Dal verde**  
695 kcal

### Jantar

915 kcal, 59g proteína, 76g carboidratos líquidos, 37g gordura



**Salada de edamame e beterraba**  
342 kcal



**Tenders de chik'n crocantes**  
10 tender(es)- 571 kcal

## Day 5

3078 kcal ● 316g proteína (41%) ● 110g gordura (32%) ● 168g carboidrato (22%) ● 39g fibra (5%)

### Café da manhã

490 kcal, 25g proteína, 39g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Bagel pequeno torrado com manteiga**  
1 bagel(s)- 241 kcal



**Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate**  
249 kcal

### Lanches

345 kcal, 23g proteína, 13g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Ovos cozidos**  
2 ovo(s)- 139 kcal



**Barra de granola rica em proteínas**  
1 barra(s)- 204 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

960 kcal, 74g proteína, 48g carboidratos líquidos, 45g gordura



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



**Salada de seitan**  
898 kcal

### Jantar

905 kcal, 110g proteína, 64g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Lentilhas**  
405 kcal



**Bacalhau ao estilo cajun**  
16 oz- 499 kcal

## Day 6

3070 kcal ● 315g proteína (41%) ● 97g gordura (28%) ● 192g carboidrato (25%) ● 42g fibra (5%)

### Café da manhã

510 kcal, 19g proteína, 63g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Bagel pequeno torrado com cream cheese**  
1 1/2 bagel(s)- 399 kcal



**Leite**  
3/4 xícara(s)- 112 kcal

### Lanches

315 kcal, 28g proteína, 13g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Cenouras com homus**  
82 kcal



**Queijo cottage com amêndoas e canela**  
232 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

960 kcal, 74g proteína, 48g carboidratos líquidos, 45g gordura



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



**Salada de seitan**  
898 kcal

### Jantar

905 kcal, 110g proteína, 64g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Lentilhas**  
405 kcal



**Bacalhau ao estilo cajun**  
16 oz- 499 kcal

## Day 7

3083 kcal ● 230g proteína (30%) ● 102g gordura (30%) ● 259g carboidrato (34%) ● 52g fibra (7%)

### Café da manhã

510 kcal, 19g proteína, 63g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Bagel pequeno torrado com cream cheese**  
1 1/2 bagel(s)- 399 kcal



**Leite**  
3/4 xícara(s)- 112 kcal

### Lanches

315 kcal, 28g proteína, 13g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Cenouras com homus**  
82 kcal



**Queijo cottage com amêndoas e canela**  
232 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Almoço

895 kcal, 32g proteína, 75g carboidratos líquidos, 45g gordura



**Ravióli de queijo**  
408 kcal



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
113 kcal



**Pistaches**  
375 kcal

### Jantar

980 kcal, 67g proteína, 104g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Salteado de tempeh e cogumelos**  
885 kcal



**Salada de espinafre com cranberries**  
95 kcal

## Bebidas

- ☐ proteína em pó  
24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)
- ☐ água  
36 xícara(s) (mL)

## Produtos de panificação

- ☐ bagel  
6 1/4 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (660g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga  
1/4 xícara (62g)
- ☐ claras de ovo  
1 1/2 xícara (365g)
- ☐ leite integral  
6 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)  
3 xícara (678g)
- ☐ ovos  
10 grande (500g)
- ☐ queijo parmesão  
4 colher de sopa (20g)
- ☐ queijo cremoso  
1/4 xícara (65g)
- ☐ queijo romano  
3 pitada (1g)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
3 oz (mL)
- ☐ molho para salada  
2/3 xícara (mL)
- ☐ azeite  
1 2/3 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico  
4 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete de framboesa com nozes  
2 colher de chá (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ couve-de-bruxelas  
6 xícara, ralada (300g)
- ☐ espinafre fresco  
2 pacote (280 g) (599g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ uvas  
6 1/2 xícara (598g)
- ☐ abacates  
1 1/4 abacate(s) (251g)
- ☐ cranberries secas  
2 colher de chá (7g)

## Doces

- ☐ mel  
2 colher de sopa (42g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral  
10 colher de sopa (119g)
- ☐ seitan  
15 oz (425g)

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
1/4 oz (8g)
- ☐ pimenta-do-reino  
2 g (2g)
- ☐ cúrcuma em pó  
1 1/4 colher de chá (4g)
- ☐ curry em pó  
2 1/2 colher de chá (5g)
- ☐ tempero cajun  
1/4 xícara (24g)
- ☐ canela  
3 pitada (1g)
- ☐ alho em pó  
1 colher de chá (3g)
- ☐ gengibre em pó  
4 pitada (1g)

## Peixes e mariscos

- ☐ salmão  
3/4 lbs (340g)
- ☐ tilápia, crua  
3/4 lbs (336g)
- ☐ bacalhau, cru  
2 lbs (907g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ **alho**  
4 dente(s) (de alho) (12g)
- ☐ **brócolis congelado**  
4 xícara (364g)
- ☐ **coentro fresco**  
1 1/4 maço (40g)
- ☐ **gingibre fresco**  
1 1/4 colher de sopa (8g)
- ☐ **edamame congelado, sem casca**  
2 xícara (236g)
- ☐ **beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**  
8 beterraba(s) (400g)
- ☐ **ketchup**  
5 colher de sopa (85g)
- ☐ **tomates**  
5 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (640g)
- ☐ **cenouras baby**  
16 médio (160g)
- ☐ **cogumelos**  
2 xícara, picada (140g)
- ☐ **pimentão**  
1 grande (164g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ **lentilhas, cruas**  
3 xícara (544g)
- ☐ **lentilhas vermelhas, cruas**  
1 1/4 xícara (240g)
- ☐ **homus**  
4 colher de sopa (60g)
- ☐ **molho de soja (tamari)**  
2 colher de sopa (mL)
- ☐ **tempeh**  
1/2 lbs (227g)

- ☐ **amêndoas**  
1 1/2 oz (47g)
- ☐ **leite de coco enlatado**  
13 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ **manteiga de amêndoa**  
1 1/2 colher de sopa (24g)
- ☐ **nozes**  
2 colher de chá, picada (5g)
- ☐ **pistaches sem casca**  
1/2 xícara (62g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ **caldo de legumes**  
3 xícara(s) (mL)
- ☐ **molho para macarrão**  
1/4 pote (680 g) (168g)

## Lanches

- ☐ **barra de granola rica em proteínas**  
3 barra (120g)

## Outro

- ☐ **folhas verdes variadas**  
6 1/4 xícara (188g)
- ☐ **tenders 'chik'n' sem carne**  
20 pedaços (510g)
- ☐ **levedura nutricional**  
5 colher de chá (6g)

## Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ **ravióli de queijo congelado**  
6 oz (170g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Bagel médio torrado com manteiga

1 bagel(s) - 391 kcal ● 11g proteína ● 14g gordura ● 53g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

#### bagel

1 bagel médio (≈9 a 10 cm di)  
(105g)

#### manteiga

1 colher de sopa (14g)

Para todas as 3 refeições:

#### bagel

3 bagel médio (≈9 a 10 cm di)  
(315g)

#### manteiga

3 colher de sopa (43g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga.
3. Aproveite.

### 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.



## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Bagel pequeno torrado com manteiga

1 bagel(s) - 241 kcal ● 7g proteína ● 7g gordura ● 35g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga**

1/2 colher de sopa (7g)

**bagel**

1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

Para todas as 2 refeições:

**manteiga**

1 colher de sopa (14g)

**bagel**

2 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (138g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga.
3. Aproveite.

### Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

249 kcal ● 18g proteína ● 17g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**

2 grande (100g)

**azeite**

1 colher de chá (mL)

**espinafre fresco**

2 xícara(s) (60g)

**queijo parmesão**

2 colher de sopa (10g)

**tomates, cortado ao meio**

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

**alho, picado**

4 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**

4 grande (200g)

**azeite**

2 colher de chá (mL)

**espinafre fresco**

4 xícara(s) (120g)

**queijo parmesão**

4 colher de sopa (20g)

**tomates, cortado ao meio**

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

**alho, picado**

1 colher de chá (3g)

1. Bata os ovos em uma tigela pequena com um pouco de sal e pimenta. Reserve.
2. Coloque uma frigideira média em fogo médio e adicione o azeite e o alho e refogue até ficar perfumado, menos de um minuto.
3. Acrescente o espinafre e cozinhe, mexendo, até murchar, cerca de um minuto.
4. Adicione os ovos e cozinhe mexendo ocasionalmente por mais um ou dois minutos.
5. Polvilhe o parmesão e os tomates e misture.
6. Sirva.



# Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

## Bagel pequeno torrado com cream cheese

1 1/2 bagel(s) - 399 kcal  13g proteína  13g gordura  54g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

- bagel
- 1 1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (104g)
- queijo cremoso
- 2 1/4 colher de sopa (33g)

Para todas as 2 refeições:

- bagel
- 3 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (207g)
- queijo cremoso
- 1/4 xícara (65g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe o cream cheese.
3. Aproveite.

## Leite

3/4 xícara(s) - 112 kcal  6g proteína  6g gordura  9g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

- leite integral
- 3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

- leite integral
- 1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

### Salada morna de couve-de-bruxelas e lentilhas

553 kcal ● 28g proteína ● 14g gordura ● 62g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**couve-de-bruxelas**  
3 xícara, ralada (150g)  
**água**  
2 xícara(s) (mL)  
**molho para salada**  
2 colher de sopa (mL)  
**lentilhas, cruas**  
1/2 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**couve-de-bruxelas**  
6 xícara, ralada (300g)  
**água**  
4 xícara(s) (mL)  
**molho para salada**  
4 colher de sopa (mL)  
**lentilhas, cruas**  
1 xícara (192g)

1. Cozinhe as lentilhas na água conforme as instruções da embalagem, depois escorra e reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as couves-de-bruxelas raladas com um pouco de sal e cozinhe até ficarem macias e levemente douradas, cerca de 4-5 minutos.
3. Misture as lentilhas cozidas e cozinhe por mais 1-2 minutos.
4. Tempere com o molho para salada de sua preferência, ajuste o sal e a pimenta a gosto e sirva.

### Leite

2 1/2 xícara(s) - 373 kcal ● 19g proteína ● 20g gordura ● 29g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
2 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**  
5 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

### Lentilhas

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



Para uma única refeição:

**água**

1 1/3 xícara(s) (mL)

**sal**

2/3 pitada (0g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

1/3 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

**água**

2 2/3 xícara(s) (mL)

**sal**

1 1/3 pitada (1g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

2/3 xícara (128g)

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.

### Dal verde

695 kcal ● 33g proteína ● 24g gordura ● 72g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

**lentilhas vermelhas, cruas**

10 colher de sopa (120g)

**leite de coco enlatado**

6 2/3 colher de sopa (mL)

**espinafre fresco**

5/8 xícara(s) (19g)

**caldo de legumes**

1 1/2 xícara(s) (mL)

**cúrcuma em pó**

5 pitada (2g)

**curry em pó**

1 1/4 colher de chá (3g)

**coentro fresco**

5/8 maço (20g)

**gengibre fresco, picado**

2 colher de chá (4g)

**alho, picado**

1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)

Para todas as 2 refeições:

**lentilhas vermelhas, cruas**

1 1/4 xícara (240g)

**leite de coco enlatado**

13 1/3 colher de sopa (mL)

**espinafre fresco**

1 1/4 xícara(s) (38g)

**caldo de legumes**

3 xícara(s) (mL)

**cúrcuma em pó**

1 1/4 colher de chá (4g)

**curry em pó**

2 1/2 colher de chá (5g)

**coentro fresco**

1 1/4 maço (40g)

**gengibre fresco, picado**

1 1/4 colher de sopa (8g)

**alho, picado**

2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

1. Leve o caldo de legumes para ferver em uma panela. Adicione as lentilhas, o alho, o gengibre, a cúrcuma e o curry em pó. Cozinhe em fogo brando, sem tampa, por 15 minutos.
2. Enquanto isso, bata o coentro e o leite de coco no liquidificador até ficar homogêneo.
3. Misture a mistura de coentro e o espinafre às lentilhas cozidas. Mexa bem e tempere com sal e pimenta a gosto. Se a mistura estiver muito grossa, adicione um splash de água. Cozinhe em fogo baixo por 2–3 minutos até o espinafre murchar e tudo ficar aquecido. Aproveite!

## Almoço 3

Comer em dia 5 e dia 6

### 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.

### Salada de seitan

898 kcal ● 67g proteína ● 44g gordura ● 41g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**levadura nutricional**  
2 1/2 colher de chá (3g)  
**molho para salada**  
2 1/2 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
5 xícara(s) (150g)  
**seitan, esfarelado ou fatiado**  
1/2 lbs (213g)  
**tomates, cortado ao meio**  
15 tomatinhos (255g)  
**abacates, picado**  
5/8 abacate(s) (126g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
5 colher de chá (mL)  
**levadura nutricional**  
5 colher de chá (6g)  
**molho para salada**  
5 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
10 xícara(s) (300g)  
**seitan, esfarelado ou fatiado**  
15 oz (425g)  
**tomates, cortado ao meio**  
30 tomatinhos (510g)  
**abacates, picado**  
1 1/4 abacate(s) (251g)

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.

## Almoço 4

Comer em dia 7

### Ravióli de queijo

408 kcal ● 17g proteína ● 10g gordura ● 56g carboidrato ● 6g fibra



**molho para macarrão**  
1/4 pote (680 g) (168g)  
**ravióli de queijo congelado**  
6 oz (170g)

1. Prepare o ravióli conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com molho de macarrão e aproveite.

### Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



**folhas verdes variadas**  
2 1/4 xícara (68g)  
**tomates**  
6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)  
**molho para salada**  
2 1/4 colher de sopa (mL)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

### Pistaches

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



**pistaches sem casca**  
1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.



# Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

## Uvas

189 kcal  2g proteína  1g gordura  30g carboidrato  12g fibra



Para uma única refeição:

**uvas**  
3 1/4 xícara (299g)

Para todas as 2 refeições:

**uvas**  
6 1/2 xícara (598g)

1. A receita não possui instruções.

## 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.

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

### 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 3 refeições:

**ovos**  
6 grande (300g)

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.

### Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**barra de granola rica em proteínas**  
1 barra (40g)

Para todas as 3 refeições:

**barra de granola rica em proteínas**  
3 barra (120g)

1. A receita não possui instruções.



## Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

### Cenouras com homus

82 kcal ● 3g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**homus**  
2 colher de sopa (30g)  
**cenouras baby**  
8 médio (80g)

Para todas as 2 refeições:

**homus**  
4 colher de sopa (60g)  
**cenouras baby**  
16 médio (160g)

1. Sirva as cenouras com homus.

### Queijo cottage com amêndoas e canela

232 kcal ● 25g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
3/4 xícara (170g)  
**manteiga de amêndoa**  
3/4 colher de sopa (12g)  
**amêndoas**  
4 1/2 amêndoa (5g)  
**canela**  
1 1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
1 1/2 xícara (339g)  
**manteiga de amêndoa**  
1 1/2 colher de sopa (24g)  
**amêndoas**  
9 amêndoa (11g)  
**canela**  
3 pitada (1g)

1. Misture todos os ingredientes em uma tigela pequena.
2. Sirva.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Arroz integral com manteiga

125 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



#### manteiga

1 colher de chá (5g)

#### arroz integral

2 colher de sopa (24g)

#### sal

3/4 pitada (1g)

#### água

1/4 xícara(s) (mL)

#### pimenta-do-reino

3/4 pitada, moído (0g)

1. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
2. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa bem ajustada.
3. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e deixe ferver, tampado, por 30 minutos.
4. Despeje o arroz em uma peneira sobre a pia e escorra por 10 segundos.
5. Volte o arroz para a mesma panela, fora do fogo.
6. Cubra imediatamente e deixe descansar por 10 minutos (esta é a parte de vaporização).
7. Descubra, misture a manteiga e tempere com sal e pimenta.

### Salmão simples

12 oz - 770 kcal ● 69g proteína ● 55g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

**salmão**

3/4 lbs (340g)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

1. Esfregue o salmão com óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
2. Cozinhe de duas maneiras:  
**FRITAR NA PANELA:**  
Aqueça uma frigideira em fogo médio. Coloque o salmão na panela, com a pele virada para baixo se tiver pele. Cozinhe por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até que o salmão esteja dourado e cozido. **ASSAR:** Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque os filés temperados em uma assadeira forrada com papel manteiga. Asse no forno por 12-15 minutos, ou até que o salmão solte facilmente em lascas com um garfo.
3. Sirva.

## Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



**pimenta-do-reino**

1 pitada, moído (0g)

**sal**

1 pitada (1g)

**azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

**espinafre fresco**

4 xícara(s) (120g)

**alho, cortado em cubos**

1/2 dente (de alho) (2g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
  2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
  3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
  4. Sirva.
-

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

**amêndoas**

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

### Tilápia frita na frigideira

12 oz - 447 kcal ● 68g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

**azeite**

1 colher de sopa (mL)

**pimenta-do-reino**

4 pitada, moído (1g)

**sal**

4 pitada (3g)

**tilápia, crua**

3/4 lbs (336g)

1. Enxágue os filés de tilápia em água fria e seque com papel-toalha. Tempere ambos os lados de cada filé com sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto; cozinhe a tilápia no óleo quente até que o peixe se desfaça facilmente com um garfo, cerca de 4 minutos de cada lado. Sirva imediatamente.

### Brócolis regado com azeite de oliva

4 xícara(s) - 279 kcal ● 11g proteína ● 18g gordura ● 8g carboidrato ● 11g fibra



Rende 4 xícara(s)

**pimenta-do-reino**

2 pitada (0g)

**sal**

2 pitada (1g)

**brócolis congelado**

4 xícara (364g)

**azeite**

4 colher de chá (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

## Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Salada de edamame e beterraba

342 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
2 xícara (60g)  
**vinagrete balsâmico**  
2 colher de sopa (mL)  
**edamame congelado, sem casca**  
1 xícara (118g)  
**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado**  
4 beterraba(s) (200g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
4 xícara (120g)  
**vinagrete balsâmico**  
4 colher de sopa (mL)  
**edamame congelado, sem casca**  
2 xícara (236g)  
**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado**  
8 beterraba(s) (400g)

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.

### Tenders de chik'n crocantes

10 tender(es) - 571 kcal ● 41g proteína ● 23g gordura ● 52g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**tenders 'chik'n' sem carne**  
10 pedaços (255g)  
**ketchup**  
2 1/2 colher de sopa (43g)

Para todas as 2 refeições:

**tenders 'chik'n' sem carne**  
20 pedaços (510g)  
**ketchup**  
5 colher de sopa (85g)

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



## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Lentilhas

405 kcal ● 28g proteína ● 1g gordura ● 59g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**água**

2 1/3 xícara(s) (mL)

**sal**

1 pitada (1g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

9 1/3 colher de sopa (112g)

Para todas as 2 refeições:

**água**

4 2/3 xícara(s) (mL)

**sal**

1/4 colher de chá (2g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

56 colher de chá (224g)

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.

### Bacalhau ao estilo cajun

16 oz - 499 kcal ● 82g proteína ● 16g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**bacalhau, cru**

16 oz (453g)

**tempero cajun**

1 3/4 colher de sopa (12g)

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**bacalhau, cru**

2 lbs (907g)

**tempero cajun**

1/4 xícara (24g)

**óleo**

1 3/4 colher de sopa (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.

## Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Salteado de tempeh e cogumelos

885 kcal ● 65g proteína ● 15g gordura ● 97g carboidrato ● 24g fibra



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

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

### Salada de espinafre com cranberries

95 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



**cranberries secas**  
2 colher de chá (7g)  
**nozes**  
2 colher de chá, picada (5g)  
**espinafre fresco**  
1/8 pacote (170 g) (21g)  
**vinagrete de framboesa com nozes**  
2 colher de chá (mL)  
**queijo romano, finamente ralado**  
3 pitada (1g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Para as sobras, você pode simplesmente misturar todos os ingredientes com antecedência e guardar em um recipiente (tupperware) na geladeira e, na hora de comer, basta servir e temperar.



# Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

## Shake de proteína

3 1/2 dosador - 382 kcal  85g proteína  2g gordura  3g carboidrato  4g fibra



Para uma única refeição:

- proteína em pó
- 3 1/2 concha (1/3 xícara cada) (109g)
- água
- 3 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

- proteína em pó
- 24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)
- água
- 24 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.