

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 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

Almoço

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



Lentilhas
231 kcal



Dal verde
695 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 4

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

Café da manhã

490 kcal, 25g proteína, 39 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, 39 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

Almoço

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



Ravioli 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

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

Lista de Compras



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)
- gengibre 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 amêndoas**
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 (\approx 7,5 cm di)
(104g)

queijo cremoso

2 1/4 colher de sopa (33g)

Para todas as 2 refeições:

bagel

3 bagel pequeno (\approx 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.\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.

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)
levedura 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)
levedura 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 amêndoas
3/4 colher de sopa (12g)
amêndoas
4 1/2 amêndoas (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 amêndoas
1 1/2 colher de sopa (24g)
amêndoas
9 amêndoas (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\n\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.\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.

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.