

Meal Plan - Dieta pescetariana alta em proteína de 3200 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

3185 kcal ● 237g proteína (30%) ● 83g gordura (23%) ● 317g carboidrato (40%) ● 56g fibra (7%)

Café da manhã

480 kcal, 20g proteína, 57g carboidratos líquidos, 18g gordura



Bagels com pepino e cream cheese

1 bagel(s)- 402 kcal



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal

Lanches

420 kcal, 15g proteína, 72g carboidratos líquidos, 5g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Suco de fruta

1 1/3 copo(s)- 153 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

975 kcal, 41g proteína, 115g carboidratos líquidos, 29g gordura



Bowl grego de feijão branco e quinoa

977 kcal

Jantar

925 kcal, 77g proteína, 70g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tilápia grelhada no broiler

8 oz- 340 kcal



Lentilhas

260 kcal



Feijão-lima regado com azeite de oliva

323 kcal

Day 2

3159 kcal ● 244g proteína (31%) ● 88g gordura (25%) ● 300g carboidrato (38%) ● 49g fibra (6%)

Café da manhã

480 kcal, 20g proteína, 57g carboidratos líquidos, 18g gordura



Bagels com pepino e cream cheese
1 bagel(s)- 402 kcal



Ovos fritos básicos
1 ovo(s)- 80 kcal

Lanches

420 kcal, 15g proteína, 72g carboidratos líquidos, 5g gordura



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Suco de fruta
1 1/3 copo(s)- 153 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

950 kcal, 47g proteína, 98g carboidratos líquidos, 34g gordura



Morangos
2 3/4 xícara(s)- 143 kcal



Nuggets Chik'n
14 2/3 nuggets- 809 kcal

Jantar

925 kcal, 77g proteína, 70g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tilápia grelhada no broiler
8 oz- 340 kcal



Lentilhas
260 kcal



Feijão-lima regado com azeite de oliva
323 kcal

Day 3

3176 kcal ● 235g proteína (30%) ● 112g gordura (32%) ● 261g carboidrato (33%) ● 46g fibra (6%)

Café da manhã

480 kcal, 20g proteína, 57g carboidratos líquidos, 18g gordura



Bagels com pepino e cream cheese
1 bagel(s)- 402 kcal



Ovos fritos básicos
1 ovo(s)- 80 kcal

Lanches

410 kcal, 28g proteína, 34g carboidratos líquidos, 16g gordura



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 153 kcal



Toranja
1 toranja- 119 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

950 kcal, 47g proteína, 98g carboidratos líquidos, 34g gordura



Morangos
2 3/4 xícara(s)- 143 kcal



Nuggets Chik'n
14 2/3 nuggets- 809 kcal

Jantar

950 kcal, 56g proteína, 68g carboidratos líquidos, 42g gordura



Tilápia empanada em amêndoas
4 1/2 oz- 318 kcal



Lentilhas
289 kcal



Vagem com manteiga
342 kcal

Café da manhã

550 kcal, 24g proteína, 54g carboidratos líquidos, 26g gordura



Ovos fritos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Bagel médio torrado com manteiga

1 bagel(s)- 391 kcal

Lanches

410 kcal, 28g proteína, 34g carboidratos líquidos, 16g gordura



logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal



Toranja

1 toranja- 119 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, 36g proteína, 160g carboidratos líquidos, 6g gordura



Suco de fruta

1 1/3 copo(s)- 153 kcal



Massa com lentilhas e tomate

631 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal

Jantar

925 kcal, 67g proteína, 77g carboidratos líquidos, 30g gordura



Salmão com mel e Dijon

6 oz- 402 kcal



Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal



Lentilhas

289 kcal

Day 5

3184 kcal ● 242g proteína (30%) ● 136g gordura (39%) ● 205g carboidrato (26%) ● 43g fibra (5%)

Café da manhã

550 kcal, 24g proteína, 54g carboidratos líquidos, 26g gordura



Ovos fritos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal



Bagel médio torrado com manteiga

1 bagel(s)- 391 kcal

Lanches

410 kcal, 28g proteína, 34g carboidratos líquidos, 16g gordura



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal



Toranja

1 toranja- 119 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Almoço

915 kcal, 38g proteína, 37g carboidratos líquidos, 64g gordura



Pistaches

375 kcal



Sanduíche de salada de ovos

1 sanduíche(s)- 542 kcal

Jantar

925 kcal, 67g proteína, 77g carboidratos líquidos, 30g gordura



Salmão com mel e Dijon

6 oz- 402 kcal



Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal



Lentilhas

289 kcal

Day 6

3151 kcal ● 226g proteína (29%) ● 87g gordura (25%) ● 308g carboidrato (39%) ● 59g fibra (7%)

Café da manhã

525 kcal, 25g proteína, 74g carboidratos líquidos, 8g gordura



Torradas com grão-de-bico e tomate

2 torrada(s)- 411 kcal



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal

Lanches

395 kcal, 6g proteína, 68g carboidratos líquidos, 6g gordura



Pêra

1 pêra(s)- 113 kcal



Chips assados

21 salgadinho(s)- 213 kcal



Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s)- 68 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, 45g proteína, 82g carboidratos líquidos, 32g gordura



Torrada com grão-de-bico amassado

2 torrada(s)- 636 kcal



Castanhas de caju torradas

1/3 xícara(s)- 261 kcal

Jantar

955 kcal, 66g proteína, 81g carboidratos líquidos, 40g gordura



Salada grega simples de pepino

211 kcal



Tenders de chik'n crocantes

13 tender(es)- 743 kcal

Day 7

3151 kcal ● 226g proteína (29%) ● 87g gordura (25%) ● 308g carboidrato (39%) ● 59g fibra (7%)

Café da manhã

525 kcal, 25g proteína, 74g carboidratos líquidos, 8g gordura



Torradas com grão-de-bico e tomate
2 torrada(s)- 411 kcal



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal

Lanches

395 kcal, 6g proteína, 68g carboidratos líquidos, 6g gordura



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Chips assados
21 salgadinho(s)- 213 kcal



Palitos de cenoura
2 1/2 cenoura(s)- 68 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, 45g proteína, 82g carboidratos líquidos, 32g gordura



Torrada com grão-de-bico amassado
2 torrada(s)- 636 kcal



Castanhas de caju torradas
1/3 xícara(s)- 261 kcal

Jantar

955 kcal, 66g proteína, 81g carboidratos líquidos, 40g gordura



Salada grega simples de pepino
211 kcal



Tenders de chik'n crocantes
13 tender(es)- 743 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ peras
4 médio (712g)
- ☐ suco de fruta
48 fl oz (mL)
- ☐ suco de limão
3 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ morangos
5 1/2 xícara, inteira (792g)
- ☐ Toranja
3 grande (≈11,5 cm diâ.) (996g)
- ☐ nectarina
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- ☐ queijo cremoso
6 colher de sopa (87g)
- ☐ ovos
11 médio (482g)
- ☐ manteiga
1/2 vara (60g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
2 1/2 recipiente (420g)

Produtos de panificação

- ☐ bagel
5 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (525g)
- ☐ pão
2/3 lbs (320g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pepino
2 pepino (≈21 cm) (620g)
- ☐ feijão-lima, congelado
1 1/2 embalagem (280 g) (426g)
- ☐ ketchup
14 colher de sopa (235g)
- ☐ vagens verdes congeladas
2 1/3 xícara (282g)
- ☐ tomate triturado enlatado
1/2 lata (203g)
- ☐ extrato de tomate
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ cenouras
5 1/2 médio (336g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/3 oz (mL)
- ☐ azeite
1/4 lbs (mL)
- ☐ maionese
2 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
2 1/4 g (2g)
- ☐ sal
1/2 oz (12g)
- ☐ endro seco (dill)
2 colher de chá (2g)
- ☐ orégano seco
3 pitada, folhas (0g)
- ☐ páprica
1 g (1g)
- ☐ cominho em pó
2 pitada (1g)
- ☐ mostarda Dijon
2 colher de sopa (30g)
- ☐ vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- ☐ mostarda amarela
2 pitada ou 1 sachê (1g)
- ☐ vinagre de vinho tinto
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ cebola em pó
2 colher de chá (5g)
- ☐ mostarda
2 colher de sopa (30g)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia, crua
1 1/4 lbs (574g)
- ☐ salmão
2 filé(s) (170 g cada) (340g)

Bebidas

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

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ **alho**
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
- ☐ **cebola**
5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (90g)
- ☐ **tomates**
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (389g)
- ☐ **salsa fresca**
3 ramos (3g)
- ☐ **cebola roxa**
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)
- ☐ **aipo cru**
4 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (68g)

Outro

- ☐ **tempero italiano**
1/4 colher de sopa (3g)
- ☐ **tzatziki**
1/6 xícara(s) (42g)
- ☐ **nuggets veganos tipo frango**
29 1/3 nuggets (631g)
- ☐ **iogurte grego proteico aromatizado**
3 recipiente (450g)
- ☐ **tenders 'chik'n' sem carne**
26 pedaços (663g)
- ☐ **Chips assados, qualquer sabor**
42 crips (98g)

- ☐ **lentilhas, cruas**
2 1/2 xícara (456g)
- ☐ **feijão branco, enlatado**
3/4 lata(s) (329g)
- ☐ **amendoim torrado**
1/2 xícara (73g)
- ☐ **grão-de-bico, enlatado**
4 lata(s) (1792g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ **quinoa, crua**
1/2 xícara (96g)
- ☐ **farinha de uso geral**
1/8 xícara(s) (16g)
- ☐ **massa seca crua**
2 1/4 oz (64g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ **amêndoas**
3 colher de sopa, cortada em tiras finas (20g)
- ☐ **pistaches sem casca**
1/2 xícara (62g)
- ☐ **castanhas de caju torradas**
10 colher de sopa (86g)

Doces

- ☐ **mel**
1 colher de sopa (21g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ **vinagre de maçã**
1 colher de sopa (mL)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Bagels com pepino e cream cheese

1 bagel(s) - 402 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 57g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

bagel

1 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(105g)

pepino

8 fatias (56g)

queijo cremoso

2 colher de sopa (29g)

tempero italiano

2 pitada (1g)

Para todas as 3 refeições:

bagel

3 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(315g)

pepino

24 fatias (168g)

queijo cremoso

6 colher de sopa (87g)

tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

1. Toste o bagel, se desejar.
2. Espalhe cream cheese no bagel e cubra com fatias de pepino. Polvilhe tempero italiano por cima e sirva.

Ovos fritos básicos

1 ovo(s) - 80 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

1 grande (50g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

ovos

3 grande (150g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

Ovos fritos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal  13g proteína  12g gordura  1g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

- ovos
- 2 grande (100g)
- óleo
- 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

- ovos
- 4 grande (200g)
- óleo
- 1 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

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 2 refeições:

- bagel
- 2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (210g)
- manteiga
- 2 colher de sopa (28g)

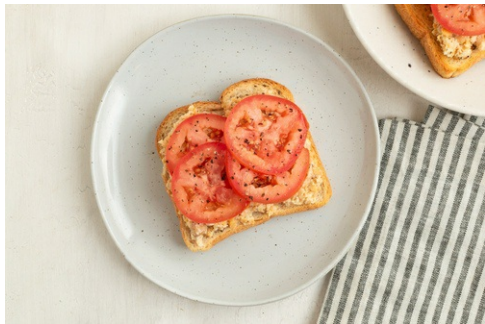
1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga.
3. Aproveite.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Torradas com grão-de-bico e tomate

2 torrada(s) - 411 kcal 24g proteína 7g gordura 48g carboidrato 15g fibra



Para uma única refeição:

- pão**
2 fatia(s) (64g)
- iogurte grego desnatado, natural**
2 colher de sopa (35g)
- tomates**
8 fatia(s), fina/pequena (120g)
- grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**
1/2 lata(s) (224g)

Para todas as 2 refeições:

- pão**
4 fatia(s) (128g)
- iogurte grego desnatado, natural**
4 colher de sopa (70g)
- tomates**
16 fatia(s), fina/pequena (240g)
- grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**
1 lata(s) (448g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Em uma tigela média, amasse os grão-de-bico com as costas de um garfo até começarem a ficar cremosos.
3. Misture o iogurte grego e adicione sal e pimenta a gosto.
4. Espalhe a mistura de grão-de-bico sobre o pão e cubra com fatias de tomate. Sirva.

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal 2g proteína 1g gordura 25g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

- suco de fruta**
8 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

- suco de fruta**
16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Bowl grego de feijão branco e quinoa

977 kcal ● 41g proteína ● 29g gordura ● 115g carboidrato ● 23g fibra



quinoa, crua

1/2 xícara (96g)

endro seco (dill)

3 pitada (0g)

tzatziki

1/6 xícara(s) (42g)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

orégano seco

3 pitada, folhas (0g)

água

1 xícara(s) (mL)

feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata(s) (329g)

1. Combine quinoa, água e uma pitada de sal em uma panela em fogo alto. Leve para ferver, tampe, reduza o fogo para baixo e cozinhe até que a quinoa fique macia e a água seja absorvida, cerca de 10-20 minutos (ou siga as instruções da embalagem). Reserve.
2. Em uma tigela média, coloque os feijões brancos, endro, orégano, suco de limão, azeite e um pouco de sal e pimenta. Mexa para envolver os feijões.
3. Sirva a quinoa com os feijões brancos ao estilo grego e tzatziki.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Morangos

2 3/4 xícara(s) - 143 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 23g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

morangos

2 3/4 xícara, inteira (396g)

Para todas as 2 refeições:

morangos

5 1/2 xícara, inteira (792g)

1. A receita não possui instruções.

Nuggets Chik'n

14 2/3 nuggets - 809 kcal ● 45g proteína ● 33g gordura ● 76g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

ketchup

1/4 xícara (62g)

nuggets veganos tipo frango

14 2/3 nuggets (315g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup

1/2 xícara (125g)

nuggets veganos tipo frango

29 1/3 nuggets (631g)

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

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Suco de fruta

1 1/3 copo(s) - 153 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1 1/3 copo(s)

suco de fruta

10 2/3 fl oz (mL)



1. A receita não possui instruções.

Massa com lentilhas e tomate

631 kcal ● 31g proteína ● 4g gordura ● 102g carboidrato ● 16g fibra



massa seca crua
2 1/4 oz (64g)
lentilhas, cruas
6 colher de sopa (72g)
tomate triturado enlatado
1/2 lata (203g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
páprica
2 pitada (1g)
cominho em pó
2 pitada (1g)
óleo
3/8 colher de chá (mL)
extrato de tomate
1/2 colher de sopa (8g)
cenouras, picado
1/2 médio (31g)
alho, picado fino
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
cebola, cortado em cubos
1/4 grande (38g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione as cebolas, o alho e as cenouras. Refogue por cerca de 10 minutos ou até que os vegetais amoleçam.
2. Misture o cominho e a páprica e toste por cerca de 1 minuto, até ficarem aromáticos.
3. Junte a pasta de tomate, os tomates esmagados, a água e as lentilhas.
4. Leve para ferver, tampe e cozinhe por cerca de 30-35 minutos até as lentilhas ficarem macias. Acrescente mais água se necessário.
5. Enquanto isso, cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem e reserve.
6. Misture a massa com o molho e sirva.

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 nectarina(s)
nectarina, sem caroço
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Almoço 4

Comer em dia 5

Pistaches

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



pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de salada de ovos

1 sanduíche(s) - 542 kcal ● 25g proteína ● 36g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

ovos
3 médio (132g)
maionese
2 colher de sopa (mL)
sal
1 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
pão
2 fatia (64g)
páprica
1 pitada (1g)
cebola, picado
1/4 pequeno (18g)
mostarda amarela
2 pitada ou 1 sachê (1g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra-os com água.
2. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8 minutos.
3. Retire a panela do fogo e mergulhe os ovos em água fria. Deixe-os na água fria até esfriarem (~5 min).
4. Descasque os ovos e amasse-os junto com os demais ingredientes, exceto o pão. Se preferir, você pode picar os ovos (em vez de amassá-los) antes de misturar.
5. Espalhe a mistura em uma fatia de pão e cubra com a outra.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Torrada com grão-de-bico amassado

2 torrada(s) - 636 kcal 38g proteína 12g gordura 69g carboidrato 25g fibra



Para uma única refeição:

- pão
- 2 fatia(s) (64g)
- cebola em pó
- 1 colher de chá (2g)
- mostarda
- 1 colher de sopa (15g)
- iogurte grego desnatado, natural
- 4 colher de sopa (70g)
- grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
- 1 lata(s) (448g)
- aipo cru, picado em cubos
- 2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (34g)

Para todas as 2 refeições:

- pão
- 4 fatia(s) (128g)
- cebola em pó
- 2 colher de chá (5g)
- mostarda
- 2 colher de sopa (30g)
- iogurte grego desnatado, natural
- 1/2 xícara (140g)
- grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
- 2 lata(s) (896g)
- aipo cru, picado em cubos
- 4 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (68g)

1. Toste o pão (opcional).
2. Enquanto isso, coloque metade dos grãos-de-bico (reservando o restante) em uma tigela e amasse com as costas de um garfo até ficar com pedaços. Misture o iogurte grego, a mostarda, o alho em pó, o aipo e uma pitada de sal/pimenta e mexa bem.
3. Misture os grãos-de-bico inteiros restantes.
4. Cubra a torrada com a mistura de grão-de-bico e sirva.

Castanhas de caju torradas

1/3 xícara(s) - 261 kcal 7g proteína 20g gordura 13g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

- castanhas de caju torradas
- 5 colher de sopa (43g)

Para todas as 2 refeições:

- castanhas de caju torradas
- 10 colher de sopa (86g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

peras
1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

peras
2 médio (356g)

1. A receita não possui instruções.

Suco de fruta

1 1/3 copo(s) - 153 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
10 2/3 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
21 1/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

logurte grego proteico

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



Para uma única refeição:

logurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 3 refeições:

logurte grego proteico aromatizado
3 recipiente (450g)

1. Aproveite.

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 153 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
2 2/3 colher de sopa (24g)

Para todas as 3 refeições:

amendoim torrado
1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

Toranja
1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

Para todas as 3 refeições:

Toranja
3 grande (≈11,5 cm diâ.) (996g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal 1g proteína 0g gordura 22g carboidrato 6g fibra



Para uma única refeição:

peras
1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

peras
2 médio (356g)

- 1. A receita não possui instruções.

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.

Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s) - 68 kcal 2g proteína 0g gordura 10g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
2 1/2 médio (153g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
5 médio (305g)

- 1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tilápia grelhada no broiler

8 oz - 340 kcal ● 45g proteína ● 17g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
tilápia, crua
1/2 lbs (224g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
sal
2 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão
1 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
tilápia, crua
1 lbs (448g)
azeite
2 colher de sopa (mL)
sal
4 pitada (3g)

1. Preaqueça o grelhador do forno (broiler). Unte a assadeira para grelhar ou forre com papel-alumínio.
2. Pincele os filés de tilápia com azeite e tempere com um pouco de suco de limão.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Arrume os filés em uma única camada na assadeira preparada.
5. Grelhe a alguns centímetros da fonte de calor por 2 a 3 minutos. Vire os filés e grelhe até que o peixe solte lascas facilmente com um garfo, cerca de 2 minutos.

Lentilhas

260 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

água
1 1/2 xícara(s) (mL)
sal
3/4 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
6 colher de sopa (72g)

Para todas as 2 refeições:

água
3 xícara(s) (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
3/4 xícara (144g)

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.

Feijão-lima regado com azeite de oliva

323 kcal ● 14g proteína ● 11g gordura ● 31g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
sal
3 pitada (2g)
feijão-lima, congelado
3/4 embalagem (280 g) (213g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
feijão-lima, congelado
1 1/2 embalagem (280 g) (426g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Depois de escorrê-los, adicione azeite de oliva, sal e pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Jantar 2

Comer em dia 3

Tilápia empanada em amêndoas

4 1/2 oz - 318 kcal ● 31g proteína ● 15g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Rende 4 1/2 oz

amêndoas
3 colher de sopa, cortada em tiras finas (20g)
tilápia, crua
1/4 lbs (126g)
farinha de uso geral
1/8 xícara(s) (16g)
sal
3/4 pitada (0g)
azeite
1 colher de chá (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.

Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



água
1 2/3 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
6 2/3 colher de sopa (80g)

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.

Vagem com manteiga

342 kcal ● 5g proteína ● 26g gordura ● 14g carboidrato ● 7g fibra



manteiga
2 1/3 colher de sopa (32g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá (0g)
sal
1/4 colher de chá (1g)
vagens verdes congeladas
2 1/3 xícara (282g)

1. Prepare a vagem de acordo com as instruções da embalagem.
 2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.
-

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Salmão com mel e Dijon

6 oz - 402 kcal ● 35g proteína ● 24g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

salmão
1 filé(s) (170 g cada) (170g)
mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)
mel
1/2 colher de sopa (11g)
azeite
1 colher de chá (mL)
alho, picado
1/2 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

salmão
2 filé(s) (170 g cada) (340g)
mostarda Dijon
2 colher de sopa (30g)
mel
1 colher de sopa (21g)
azeite
2 colher de chá (mL)
alho, picado
1 dente (de alho) (3g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Pegue metade da mostarda e espalhe sobre a parte superior do salmão.
3. Aqueça o óleo em fogo médio-alto e sele a parte superior do salmão por cerca de 1 ou 2 minutos.
4. Enquanto isso, misture a mostarda restante, o mel e o alho em uma tigela pequena.
5. Transfira o salmão para uma assadeira untada, com a pele para baixo, e pincele a mistura de mel por toda a superfície.
6. Asse por cerca de 15-20 minutos até ficar pronto.
7. Sirva.

Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal ● 12g proteína ● 5g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (224g)
cebola, fatiado finamente
1/4 pequeno (18g)
tomates, cortado ao meio
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
salsa fresca, picado
1 1/2 ramos (2g)

Para todas as 2 refeições:

vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 lata(s) (448g)
cebola, fatiado finamente
1/2 pequeno (35g)
tomates, cortado ao meio
1 xícara de tomates-cereja (149g)
salsa fresca, picado
3 ramos (3g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture.
Sirva!

Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

água

1 2/3 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

6 2/3 colher de sopa (80g)

Para todas as 2 refeições:

água

3 1/3 xícara(s) (mL)

sal

1/4 colher de chá (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

13 1/3 colher de sopa (160g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

Salada grega simples de pepino

211 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego desnatado, natural

6 colher de sopa (105g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

endro seco (dill)

1/4 colher de sopa (1g)

vinagre de vinho tinto

1/4 colher de sopa (mL)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (21g)

pepino, fatiado em meias-luas

3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego desnatado, natural

3/4 xícara (210g)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

endro seco (dill)

1/2 colher de sopa (2g)

vinagre de vinho tinto

1/2 colher de sopa (mL)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

pepino, fatiado em meias-luas

1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o endro e um pouco de sal e pimenta.
2. Adicione os pepinos e as cebolas a uma tigela grande e despeje o molho por cima. Misture para cobrir uniformemente, acrescente mais sal/pimenta se necessário e sirva.
3. Observação de preparo: Armazene os vegetais preparados e o molho separadamente na geladeira. Misture apenas antes de servir.

Tenders de chik'n crocantes

13 tender(es) - 743 kcal ● 53g proteína ● 29g gordura ● 67g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

tenders 'chik'n' sem carne
13 pedaços (332g)
ketchup
3 1/4 colher de sopa (55g)

Para todas as 2 refeições:

tenders 'chik'n' sem carne
26 pedaços (663g)
ketchup
6 1/2 colher de sopa (111g)

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

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.