

Meal Plan - Dieta pescetariana alta em proteínas de 3400 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 3423 kcal ● 250g proteína (29%) ● 135g gordura (35%) ● 250g carboidrato (29%) ● 51g fibra (6%)

Café da manhã

515 kcal, 27g proteína, 28g carboidratos líquidos, 28g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Uvas

102 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

304 kcal

Lanches

465 kcal, 28g proteína, 59g carboidratos líquidos, 11g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Uvas-passas

1/4 xícara- 137 kcal



Barra proteica

1 barra- 245 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

1030 kcal, 91g proteína, 70g carboidratos líquidos, 36g gordura



Tilápis empanada em amêndoas

10 1/2 oz- 741 kcal



Lentilhas

289 kcal

Jantar

1085 kcal, 32g proteína, 91g carboidratos líquidos, 58g gordura



Batata-doce assada com alecrim

210 kcal



Couve salteada

151 kcal



Lentilhas ao curry

723 kcal

Day 2

3364 kcal ● 244g proteína (29%) ● 123g gordura (33%) ● 245g carboidrato (29%) ● 73g fibra (9%)

Café da manhã

515 kcal, 27g proteína, 28g carboidratos líquidos, 28g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Uvas

102 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

304 kcal

Lanches

465 kcal, 28g proteína, 59g carboidratos líquidos, 11g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Uvas-passas

1/4 xícara- 137 kcal



Barra proteica

1 barra- 245 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

1030 kcal, 91g proteína, 70g carboidratos líquidos, 36g gordura



Tilápia empanada em amêndoas

10 1/2 oz- 741 kcal



Lentilhas

289 kcal

Jantar

1025 kcal, 26g proteína, 86g carboidratos líquidos, 47g gordura



Batata-doce recheada com grão-de-bico

1 batata-doce(s)- 489 kcal



Salada simples de couve e abacate

537 kcal

Day 3 3386 kcal ● 246g proteína (29%) ● 170g gordura (45%) ● 174g carboidrato (21%) ● 43g fibra (5%)

Café da manhã

515 kcal, 27g proteína, 28g carboidratos líquidos, 28g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Uvas

102 kcal



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

304 kcal

Lanches

450 kcal, 10g proteína, 37g carboidratos líquidos, 27g gordura



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Chips de couve

275 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

1045 kcal, 43g proteína, 69g carboidratos líquidos, 63g gordura



Hambúrguer de salmão

2 hambúrguer(es)- 884 kcal



Cenouras assadas

3 cenoura(s)- 158 kcal

Jantar

1050 kcal, 93g proteína, 38g carboidratos líquidos, 52g gordura



Salsicha vegana

3 salsicha(s)- 804 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

3 1/2 xícara(s)- 244 kcal

Day 4

3434 kcal ● 239g proteína (28%) ● 177g gordura (46%) ● 180g carboidrato (21%) ● 41g fibra (5%)

Café da manhã

565 kcal, 20g proteína, 34g carboidratos líquidos, 34g gordura



Ovos com tomate e abacate

326 kcal



Barra de granola pequena

2 barra(s)- 238 kcal

Lanches

450 kcal, 10g proteína, 37g carboidratos líquidos, 27g gordura



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Chips de couve

275 kcal

Almoço

1045 kcal, 43g proteína, 69g carboidratos líquidos, 63g gordura



Hambúrguer de salmão

2 hambúrguer(es)- 884 kcal



Cenouras assadas

3 cenoura(s)- 158 kcal

Jantar

1050 kcal, 93g proteína, 38g carboidratos líquidos, 52g gordura



Salsicha vegana

3 salsicha(s)- 804 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

3 1/2 xícara(s)- 244 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 5 3349 kcal ● 245g proteína (29%) ● 124g gordura (33%) ● 262g carboidrato (31%) ● 51g fibra (6%)

Café da manhã

565 kcal, 20g proteína, 34g carboidratos líquidos, 34g gordura



Ovos com tomate e abacate

326 kcal



Barra de granola pequena

2 barra(s)- 238 kcal

Lanches

365 kcal, 23g proteína, 38g carboidratos líquidos, 13g gordura



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Crackers

13 1/3 biscoito(s)- 225 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Almoço

1110 kcal, 46g proteína, 151g carboidratos líquidos, 32g gordura



Suco de fruta

3 1/4 copo(s)- 372 kcal



Nuggets Chik'n

13 1/3 nuggets- 735 kcal

Jantar

985 kcal, 82g proteína, 37g carboidratos líquidos, 44g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

942 kcal



Brócolis

1 1/2 xícara(s)- 44 kcal

Day 6

3443 kcal ● 282g proteína (33%) ● 119g gordura (31%) ● 276g carboidrato (32%) ● 34g fibra (4%)

Café da manhã

510 kcal, 59g proteína, 9g carboidratos líquidos, 24g gordura



Mexido de claras com espinafre

342 kcal



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal

Lanches

365 kcal, 23g proteína, 38g carboidratos líquidos, 13g gordura



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Crackers

13 1/3 biscoito(s)- 225 kcal

Almoço

1110 kcal, 46g proteína, 151g carboidratos líquidos, 32g gordura



Suco de fruta

3 1/4 copo(s)- 372 kcal



Nuggets Chik'n

13 1/3 nuggets- 735 kcal

Jantar

1135 kcal, 81g proteína, 76g carboidratos líquidos, 49g gordura



Brócolis

2 xícara(s)- 58 kcal



Purê de batata-doce

275 kcal



Salmão com mel e Dijon

12 oz- 803 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 7

3355 kcal ● 275g proteína (33%) ● 129g gordura (35%) ● 238g carboidrato (28%) ● 36g fibra (4%)

Café da manhã

510 kcal, 59g proteína, 9g carboidratos líquidos, 24g gordura



Mexido de claras com espinafre

342 kcal



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal

Almoço

1020 kcal, 39g proteína, 112g carboidratos líquidos, 42g gordura



Sanduíche Caprese

1 1/2 sanduíche(s)- 691 kcal



Suco de fruta

2 3/4 copo(s)- 315 kcal



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Jantar

1135 kcal, 81g proteína, 76g carboidratos líquidos, 49g gordura



Brócolis

2 xícara(s)- 58 kcal



Purê de batata-doce

275 kcal



Salmão com mel e Dijon

12 oz- 803 kcal

Lanches

365 kcal, 23g proteína, 38g carboidratos líquidos, 13g gordura



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Crackers

13 1/3 biscoito(s)- 225 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Lista de Compras



Bebidas

- proteína em pó
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
- água
26 xícara (mL)

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas
1/2 lbs (202g)
- leite de coco enlatado
3/4 xícara (mL)

Frutas e sucos de frutas

- uvas
5 1/4 xícara (483g)
- uvas-passas
1/2 xícara, compacta (83g)
- abacates
2 abacate(s) (435g)
- limão
1 1/6 pequeno (68g)
- suco de fruta
74 fl oz (mL)

Gorduras e óleos

- óleo
2 1/2 oz (mL)
- azeite
4 oz (mL)
- maionese
6 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- vinagre balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
- alecrim seco
2 1/2 g (2g)
- sal
1 oz (26g)
- pimenta-do-reino
1/8 oz (4g)
- endro seco (dill)
1 colher de chá (1g)
- manjericão fresco
4 folhas (2g)
- mostarda Dijon
4 colher de sopa (60g)

Produtos lácteos e ovos

- ovos
17 grande (850g)
- queijo em tiras
2 vara (56g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
3/4 xícara (170g)
- claras de ovo
16 grande (528g)
- mussarela fresca
3 fatias (85g)

Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas
1 1/3 xícara (256g)
- grão-de-bico, enlatado
1/2 lata(s) (224g)
- tempeh
3/4 lbs (340g)

Outro

- pasta de curry
1 colher de sopa (15g)
- barra de proteína (20g de proteína)
2 barra (100g)
- redução de vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
- linguiça vegana
6 salsicha (600g)
- hambúrguer de salmão
4 hambúrguer (452g)
- folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
- tzatziki
3/8 xícara(s) (84g)
- logurte grego proteico aromatizado
3 recipiente (450g)
- nuggets veganos tipo frango
26 2/3 nuggets (573g)

Peixes e mariscos

- tilápia, crua
1 1/3 lbs (588g)
- salmão
4 filé(s) (170 g cada) (680g)

Grãos cerealíferos e massas

Vegetais e produtos vegetais

- tomates**
5 médio inteiro (6 cm diâ.) (594g)
- folhas de couve**
2 lbs (932g)
- batata-doce**
4 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (980g)
- chalotas**
1/2 dente(s) de alho (28g)
- brócolis congelado**
12 1/2 xícara (1138g)
- cenouras**
6 grande (432g)
- ketchup**
6 2/3 colher de sopa (113g)
- espinafre fresco**
3 xícara(s) (90g)
- alho**
2 dente (de alho) (6g)
- aipo cru**
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

- farinha de uso geral**
5/8 xícara(s) (73g)

Produtos de panificação

- pães de hambúrguer**
4 pão(s) (204g)
- biscoitos salgados multigrãos**
40 bolachas salgadas (140g)
- pão**
3 fatia(s) (96g)

Lanches

- barra de granola grande**
2 barra (74g)
- barrinha de granola pequena**
4 barra (100g)

Sopas, molhos e caldos

- molho Frank's Red Hot**
6 colher de sopa (mL)
- molho pesto**
3 colher de sopa (48g)

Doces

- mel**
2 colher de sopa (42g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Uvas

102 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

uvas
1 3/4 xícara (161g)

Para todas as 3 refeições:

uvas
5 1/4 xícara (483g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

304 kcal ● 22g proteína ● 18g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/4 colher de sopa (mL)
água
1/4 xícara (mL)
vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
alecrim seco
3 pitada (0g)
tomates
3/4 xícara, picada (135g)
ovos
3 grande (150g)
folhas de couve
1 1/2 xícara, picada (60g)

Para todas as 3 refeições:

óleo
3/4 colher de sopa (mL)
água
13 1/2 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
alecrim seco
1 colher de chá (1g)
tomates
2 1/4 xícara, picada (405g)
ovos
9 grande (450g)
folhas de couve
4 1/2 xícara, picada (180g)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Ovos com tomate e abacate

326 kcal ● 15g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

sal
2 pitada (1g)
ovos
2 grande (100g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
tomates
2 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (54g)
abacates, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)
manjericão fresco, picado
2 folhas (1g)

Para todas as 2 refeições:

sal
4 pitada (2g)
ovos
4 grande (200g)
pimenta-do-reino
4 pitada (0g)
tomates
4 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (108g)
abacates, fatiado
1 abacate(s) (201g)
manjericão fresco, picado
4 folhas (2g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjericão e então os ovos.
3. Sirva.

Barra de granola pequena

2 barra(s) - 238 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 30g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:
barrinha de granola pequena
2 barra (50g)

Para todas as 2 refeições:
barrinha de granola pequena
4 barra (100g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Mexido de claras com espinafre

342 kcal ● 53g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:
espinafre fresco
1 1/2 xícara(s) (45g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
6 colher de sopa (85g)
ovos
2 grande (100g)
claras de ovo
8 grande (264g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
sal
2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:
espinafre fresco
3 xícara(s) (90g)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
3/4 xícara (170g)
ovos
4 grande (200g)
claras de ovo
16 grande (528g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
sal
4 pitada (2g)

1. Bata as claras, o queijo cottage e os temperos (incluso quaisquer outros que preferir) juntos.
Unte uma frigideira com spray antiaderente e coloque em fogo médio.
Despeje a mistura de ovos e adicione rapidamente o espinafre.
Mexa os ovos e o espinafre juntos, mexendo frequentemente até que os ovos fiquem opacos e firmes.
Sirva.

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:
amêndoas
3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 2 refeições:
amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

Tilápia empanada em amêndoas

10 1/2 oz - 741 kcal ● 71g proteína ● 35g gordura ● 28g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:
amêndoas
1/2 xícara, cortada em tiras finas (47g)
tilápia, crua
2/3 lbs (294g)
farinha de uso geral
1/4 xícara(s) (36g)
sal
1/4 colher de chá (1g)
azeite
2 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:
amêndoas
14 colher de sopa, cortada em tiras finas (95g)
tilápia, crua
1 1/3 lbs (588g)
farinha de uso geral
5/8 xícara(s) (73g)
sal
1/2 colher de chá (1g)
azeite
1 3/4 colher de sopa (mL)

1. Pegue metade das amêndoas e misture-as com a farinha em uma tigela rasa.
2. Tempere o peixe com sal e passe na mistura de farinha e amêndoas.
3. Adicione o óleo a uma frigideira em fogo médio e cozinhe o peixe por cerca de 4 minutos de cada lado, até dourar. Transfira para um prato.
4. Coloque as amêndoas restantes na panela e mexa ocasionalmente por cerca de um minuto até tostarem ligeiramente.
5. Polvilhe as amêndoas sobre o peixe.
6. Sirva.

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.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Hambúrguer de salmão

2 hambúrguer(es) - 884 kcal ● 41g proteína ● 55g gordura ● 54g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

hambúrguer de salmão
2 hambúrguer (226g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
maionese
3 colher de sopa (mL)
endro seco (dill)
4 pitada (1g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)

Para todas as 2 refeições:

hambúrguer de salmão
4 hambúrguer (452g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
maionese
6 colher de sopa (mL)
endro seco (dill)
1 colher de chá (1g)
óleo
1 colher de chá (mL)
pães de hambúrguer
4 pão(s) (204g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione o hambúrguer de salmão à frigideira e cozinhe por cerca de 4-6 minutos de cada lado até ficar totalmente cozido.
2. Enquanto isso, misture a maionese e o endro.
3. Coloque o hambúrguer de salmão no pão e cubra com a maionese e folhas verdes. Sirva.

Cenouras assadas

3 cenoura(s) - 158 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

3 grande (216g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

6 grande (432g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Suco de fruta

3 1/4 copo(s) - 372 kcal ● 6g proteína ● 2g gordura ● 82g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta

26 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta

52 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Nuggets Chik'n

13 1/3 nuggets - 735 kcal ● 41g proteína ● 30g gordura ● 69g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

ketchup

3 1/3 colher de sopa (57g)

nuggets veganos tipo frango

13 1/3 nuggets (287g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup

6 2/3 colher de sopa (113g)

nuggets veganos tipo frango

26 2/3 nuggets (573g)

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

Almoço 4

Comer em dia 7

Sanduíche Caprese

1 1/2 sanduíche(s) - 691 kcal ● 34g proteína ● 40g gordura ● 42g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

pão

3 fatia(s) (96g)

tomates

3 fatia(s), grossa/grande (\approx 1,3 cm de espessura) (81g)

mussarela fresca

3 fatias (85g)

molho pesto

3 colher de sopa (48g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe o pesto em ambas as fatias de pão. Forre a fatia de baixo com mussarela e tomate, então coloque a outra fatia por cima, pressione suavemente e sirva.

Suco de fruta

2 3/4 copo(s) - 315 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 70g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 3/4 copo(s)

suco de fruta

22 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Talos de aipo

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



Rende 2 talo(s) de aipo

aipo cru

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

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Uvas-passas

1/4 xícara - 137 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

uvas-passas
4 colher de sopa, compacta (41g)

Para todas as 2 refeições:

uvas-passas
1/2 xícara, compacta (83g)

1. A receita não possui instruções.

Barra proteica

1 barra - 245 kcal ● 20g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

barra de proteína (20g de proteína)
1 barra (50g)

Para todas as 2 refeições:

barra de proteína (20g de proteína)
2 barra (100g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

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 2 refeições:

barra de granola grande
2 barra (74g)

1. A receita não possui instruções.

Chips de couve

275 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

sal
1/2 colher de sopa (8g)
folhas de couve
1 1/3 maço (227g)
azeite
4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
2 2/3 colher de chá (16g)
folhas de couve
2 2/3 maço (454g)
azeite
2 2/3 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Separe as folhas dos talos e rasgue as folhas em pedaços do tamanho de uma mordida.
3. Lave a couve e seque completamente (se ainda estiver úmida, vai afetar muito o resultado do cozimento).
4. Regue um pouco de azeite sobre as folhas (seja conservador com o óleo, pois muito óleo pode deixar os chips moles).
5. Espalhe as folhas na assadeira e polvilhe com sal.
6. Asse por cerca de 10-15 minutos – até as bordas ficarem douradas, mas não queimadas.
7. Sirva.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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.

Crackers

13 1/3 biscoito(s) - 225 kcal ● 3g proteína ● 10g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

biscoitos salgados multigrãos
13 1/3 bolachas salgadas (47g)

Para todas as 3 refeições:

biscoitos salgados multigrãos
40 bolachas salgadas (140g)

1. Aproveite.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Batata-doce assada com alecrim

210 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



azeite
2 colher de chá (mL)
sal
1/3 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
alecrim seco
1 colher de chá (1g)
batata-doce, cortado em cubos de 1"
2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Couve salteada

151 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



folhas de couve
2 1/2 xícara, picada (100g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

Lentilhas ao curry

723 kcal ● 27g proteína ● 37g gordura ● 60g carboidrato ● 10g fibra



lentilhas, cruas
1/2 xícara (96g)
água
1 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
leite de coco enlatado
3/4 xícara (mL)
pasta de curry
1 colher de sopa (15g)

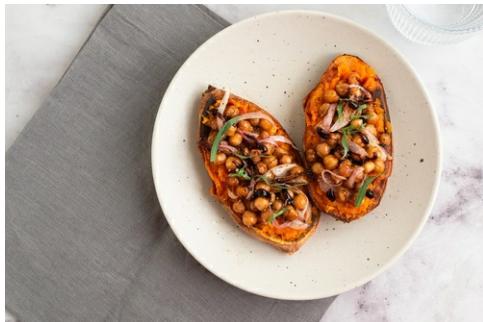
1. Enxágue as lentilhas e coloque-as em uma panela com a água. Leve à fervura, então tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Misture a pasta de curry, o creme de coco e tempere com sal a gosto. Volte a ferver e cozinhe por mais 10 a 15 minutos, até as lentilhas ficarem macias.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

Batata-doce recheada com grão-de-bico

1 batata-doce(s) - 489 kcal ● 15g proteína ● 12g gordura ● 64g carboidrato ● 17g fibra



Rende 1 batata-doce(s)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

redução de vinagre balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

chalotas, picado

1/2 dente(s) de alho (28g)

batata-doce, cortado ao meio no sentido do comprimento

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido & enxaguado

1/2 lata(s) (224g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Esfregue algumas gotas de óleo nas metades da batata-doce e tempere com sal e pimenta. Coloque a batata-doce com o lado cortado para baixo em uma metade da assadeira. Asse no forno por 20 minutos.
3. Em uma tigela pequena, misture os grão-de-bico e a chalota com o restante do óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
4. Retire a assadeira do forno e adicione a mistura de grão-de-bico à outra metade da assadeira. Asse por mais 18-20 minutos, ou até que a batata-doce esteja macia e as chalotas começem a ficar tostadas.
5. Transfira a batata-doce para um prato e amasse delicadamente a polpa dentro da casca. Faça uma cavidade na batata-doce amassada e recheie com a mistura de grão-de-bico.
6. Regue com redução de balsâmico e sirva.

Salada simples de couve e abacate

537 kcal ● 11g proteína ● 36g gordura ● 22g carboidrato ● 21g fibra



folhas de couve, picado
1 1/6 maço (198g)
abacates, picado
1 1/6 abacate(s) (234g)
limão, espremido
1 1/6 pequeno (68g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Salsicha vegana

3 salsicha(s) - 804 kcal ● 84g proteína ● 36g gordura ● 32g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

linguiça vegana
3 salsicha (300g)

Para todas as 2 refeições:

linguiça vegana
6 salsicha (600g)

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

Brócolis regado com azeite de oliva

3 1/2 xícara(s) - 244 kcal ● 9g proteína ● 16g gordura ● 7g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1/4 colher de chá (0g)
sal
1/4 colher de chá (1g)
brócolis congelado
3 1/2 xícara (319g)
azeite
3 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1/2 colher de chá (0g)
sal
1/2 colher de chá (1g)
brócolis congelado
7 xícara (637g)
azeite
2 1/3 colher de sopa (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 4 ↗

Comer em dia 5

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

942 kcal ● 78g proteína ● 44g gordura ● 35g carboidrato ● 24g fibra



molho Frank's Red Hot
6 colher de sopa (mL)
tzatziki
3/8 xícara(s) (84g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
tempeh, picado grosseiramente
3/4 lbs (340g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com tzatziki.

Brócolis

1 1/2 xícara(s) - 44 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)
brócolis congelado
1 1/2 xícara (137g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Brócolis

2 xícara(s) - 58 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:
brócolis congelado
2 xícara (182g)

Para todas as 2 refeições:
brócolis congelado
4 xícara (364g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Purê de batata-doce

275 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

batata-doce

1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

Salmão com mel e Dijon

12 oz - 803 kcal ● 71g proteína ● 49g gordura ● 19g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

salmão

4 filé(s) (170 g cada) (680g)

mostarda Dijon

4 colher de sopa (60g)

mel

2 colher de sopa (42g)

azeite

4 colher de chá (mL)

alho, picado

2 dente (de alho) (6g)

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.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 dosador - 327 kcal  73g proteína  2g gordura  3g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

água

3 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó

21 concha (1/3 xícara cada) (651g)

água

21 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.